



« Descoperă plăcerea de a învăța – Deconectează-te pentru a te reconecta ! »

Dintre provocările specifice actului educațional specific societății contemporane, adaptarea strategiilor didactice la mediul digital și crearea unei atmosfere relaxate în sala de clasă sunt printre cele mai solicitante. Proiectul Liceului Teoretic « Henri Coandă » intitulat « Descoperă plăcerea de a învăța – Deconectează-te pentru a te reconecta » a încercat să ofere răspunsuri acestor provocări impuse de noua realitate a sistemului educațional în context european. Proiectul a primit pe 1.09.2021 finanțare de la Uniunea Europeană, prin programul Erasmus+, acțiunea cheie KA1, în valoare de 42270 euro și se implementează pe o perioadă de 18 luni. Participarea la cele 5 stagii de formare a celor 16 profesori a constituit o oportunitate care a venit în întâmpinarea nevoilor identificate în școala noastră, oferind posibilitatea dobândirii de noi competențe și concepte-cheie : dezvoltarea gândirii pozitive, creșterea nivelului de bună dispoziție și a stării de bine, dezvoltarea inteligenței emoționale și sociale, îmbunătățirea abilităților sociale. Cursurile de formare ne-au oferit ocazia de a face cunoscut liceul nostru, specificul orașului și al țării, având ca miză promovarea valorilor culturale naționale și a diversității. Interacțiunea cu participanți din țări diferite a favorizat cunoașterea unor spații noi, asociate cu modele educaționale și culturale diverse.



Obiectivul general al proiectului este oferirea unui proces instructiv-educativ de calitate care să conducă la dezvoltarea liberă și armonioasă a individualităților, formarea personalității autonome și creatoare a tinerilor, pregătirea acestora pentru integrarea în societatea românească și europeană, ca cetățeni activi și responsabili. Proiectul derulat în școala noastră a inclus și dimensiunea educațională vizată de contextul european, prin includerea unor competențe precum managementul clasei, învățare personală și socială, antreprenariat, însușirea unor competențe digitale și lingvistice.

În perioada 11-21 iulie 2022, un număr de 4 profesori de la Liceul Teoretic “Henri Coandă” Bacău, am participat la cursul de formare "Positive Education – Happy School", desfășurat în Spania, la Malaga. Cursul, susținut de un formator profesionist de la organizația de formare, "Anatolya Education", a avut ca tematică integrarea conceptelor specifice educației pozitive în cadrul orelor de curs cu scopul de a crea o atmosferă relaxată, condiție necesară progresului școlar. Pe parcursul celor 9 zile, cursul a oferit experiențe și informații esențiale referitoare la psihologia pozitivă, la experiențele subiective valoroase precum: starea de bine, recunoștința, fericirea, altruismul, capacitatea de a iubi, de a avea o vocație, responsabilitate, conduită etică. Exercițiile au vizat, în principal, interpretarea emoțiilor, conștientizarea lor, procesul de autocunoaștere, elemente ce favorizează crearea unei atmosfere pozitive, relaxate, armonioase, dar și motivante în sala de clasă, grup eterogen de

elevi (etnii diferite, statul social modest, familii monoparentale). Formatorul cursului a avut o abordare holistică a demersului didactic și a utilizat tehnici și instrumente adaptate, ne-a familiarizat cu conceptele fundamentale ale psihologiei pozitive prin care am învățat să construim un mediu pozitiv și creativ în clase, am învățat să identificăm prejudecățile și stereotipurile, dar și să ne raportăm critic la aceste aspecte.



Temele abordate au vizat atât integrarea instrumentelor moderne de predare-învățare în procesul educativ, cât și componenta socială și emoțională a actului educațional: conceptul Perma, teoriile și metodele lui Martin Seligman, sistemul educațional în Franța, comunicarea nonverbală, anxietatea socială, empatia în procesul de predare-învățare, Tarsia puzzle, aplicații precum Eyejack, Actionbound, Quiver, prezentarea și utilizarea conceptelor de bază ale echipei Zaragozali SATI, care urmăresc starea de bine la clasă, implementarea dinamică a metodei, anchete și strategii practice de implementare a metodei. Exercițiile pentru îmbunătățirea muncii în echipă și instrumentele de formare a gândirii pozitive ne-au învățat cum să creștem concentrarea și confortul elevilor, cum să utilizăm realizările și punctele forte ale elevilor pentru ca aceștia să-și îmbunătățească rezultatele.



Pe parcursul orelor de curs, ne-am familiarizat cu conceptele psihologiei pozitive, dar și cu metodele prin care putem integra acest concept în sala de clasă astfel încât elevii să experimenteze starea de bine și să înțeleagă dimensiunile fericirii, viața plăcută, viața bună și viața cu sens, « meaningfull life ». Exercițiile propuse de formator au avut ca scop creșterea concentrării și a confortului emoțional al elevilor, a performanțelor academice : terapia prin scris, Mandala, autobiografia conceptuală, exerciții de mulțumire, de apreciere și exprimare a recunoștinței, mesaje de încurajare și motivare. Un alt aspect discutat a fost conceptul PERMA, ce reprezintă principiile de baza ale unei psihologii pozitive, adică Pozitivism, Energie, Relaționare, Menire și Autorealizare care, coroborate, dau starea de bine celor implicați, garantând totodată succesul elevilor și al profesorilor, creînd o „scoală fericită”. Discuțiile au vizat și modul în care ne raportăm la optimism, dacă optimismul, concept fundamental al psihologiei pozitive, se poate învăța la școală prin cultivarea unei perspective pozitive asupra actului de învățare. Dorința de perfecțiune, de atingere a unor obiective nerealiste, stresul sunt reale pericole care influențează viața școlară și progresul școlar. Prin jocul de rol, includerea unor platforme interactive precum kahoot, gamification, flipped classroom, diverse chestionare, exerciții de psihologie pozitivă, am putut identifica și aprofunda tehnici de creare a unui climat relaxat în sala de clasă, bazat pe încredere, optimism și stare de bine. Tarsia puzzle ne-a permis să conștientizăm pericolul reprezentat de « afecțiunile digitale », precum nomofobia, fobofobia, « duck syndrome »,

« crackbarry », « selfitis », « cyberchondria », « jomo », « hikkikomori », care afectează modul în care elevii se raportează la viață, la familie și la școală. Cursul ne-a oferit informații despre “imigranții digitali” și “nativii digitali”, categorie în care se încadrează și elevii noștri, oferindu-ne posibilitatea de a identifica barierele, diferențele între generații și soluțiile prin care putem depăși situațiile dificile, conflictele. Pentru ca elevii să devină “cetățeni digitali” trebuie să-și însușească deprinderi precum: protejarea intimității prin securizarea parolei de acces la cont, concentrarea atenției la orele de curs, respectul de sine și respectul față de ceilalți, atitudinea de respingere a cyberbullyingului. Pentru a elimina presiunea cadrului formal de desfășurare a orelor, formatorul a ales și spații neconvenționale, centrul orașului vechi, insistând asupra liantului dintre procesul de învățare și atitudinea pozitivă, relaxată ce favorizează starea de bine a elevilor și a profesorilor și care conduce, implicit, la performanță școlară.



Toate activitățile cursului au urmărit dobândirea de cunoștințe care să permită interacțiunea, dialogul, dinamica grupului, relaționarea pozitivă, elemente tot atât de importante ca informația livrată în procesul de predare-învățare. Experiența educativă a fost dublată de cea culturală, prin vizitele la Muzeul Picasso, Alcazaba de Malaga, Muzeul de Arheologie, Castelul Gibralfaro, Grădinile Botanice La Concepcion. Am întâlnit oameni minunați, pe care sperăm să-i revedem în alte proiecte Erasmus.

Cursul de formare la care am participat a însemnat, în primul rând, descoperirea unor metode prin care se poate crea o atmosferă relaxată în clasă, aplicații cu ajutorul cărora ora de curs poate deveni atractivă, incitantă, prin simplul fapt că presupune integrarea telefoanelor mobile, a tabletelor în procesul educativ. Cursul a acoperit atât partea ce ține de modernizarea procesului didactic, prin implementarea noilor tehnologii, precum și partea de coaching - consolidarea personalității elevului prin includerea conceptului de psihologie pozitivă, pentru a-i spori motivația pentru învățare, continuarea, finalizarea studiilor și formarea unei imagini pozitive asupra propriei personae. Am inclus aceste metode atât în orele de dirigiență, cât și în cele specifice disciplinei (chimie, limba și literatura română, matematică). Diseminarea a fost realizată în cadrul sesiunilor de catedră și de cerc pedagogic, în cadrul consiliilor profesionale sau în cadrul unor activități privind proiectele Erasmus+, desfășurate în alte școli. (prezentări power-point ce au avut ca scop popularizarea proiectelor Europene Erasmus +, precum și oferirea unei dimensiuni europene liceului nostru), dar și prin postări pe site-ul liceului și pe diverse grupuri din mediul online.

prof. Raluca Popovici,

prof. Monica Bortoș

prof. Tatiana Nămoșanu

prof. Alina Negru