

# Abordarea sentimentelor negative ale elevilor in pandemie

Profesor de limba engleză Minulescu Tunde, Colegiul Național

„Gheorghe Șincai”, Cluj-Napoca

Motto: O călătorie de 10.000 mile începe cu primul pas( proverb budist )

## 1. Introducere. Nevoia de gestionare a emoțiilor

Pandemia ne-a confruntat ca profesori în primăvara anului 2020 cu o dublă provocare: parcurgerea materiei conform planificării calendaristice în condiții de predare online și necesitatea de a gestiona sănătatea psiho-emoțională a elevilor noștri. Profesorii au trebuit să-și gestioneze în primul rând propriile emoții iar apoi să păstreze calmul și motivația elevilor prin diverse activități adaptate predării online. Cum am putut să răspundem acestei duble provocări?

Abordarea emoțiilor negative cum ar fi anxietatea și depresia la elevi a devenit necesară în contextul pandemiei. Însă, am dorit să urmărim și dezvoltarea emoțională în general, întrucât în literatura de specialitate s-a arătat că abordarea emoțiilor în general contribuie nu numai la dezvoltarea inteligenței emoționale ci și la creșterea performanței academice. (Greenberg, 2015:1-16). Alte beneficii care sunt menționate sunt: dezvoltarea abilităților de viață (life skills- Gottman, 1997:17) creșterea nivelului motivației (Greenberg, 2015, Gottman, 1997), autoreglarea comportamentală, relație bazată pe înțelegere și cooperare dintre profesor și elevi. Elaborarea unor activități online pentru a răspunde la toate aceste deziderate ale momentului s-a dovedit imperios necesară.

Întrucât folosisem activități de dezvoltare emoțională specifice și necesare comunicării eficiente la orele de engleză, în limba engleză, încă din anul 2012, am apelat la aceste cunoștințe și am adaptat segmente din programul „Înfruntă coronavirusul!” elaborat în cadrul Departamentului de Psihologie Aplicată al Universității Babeș-Bolyai din Cluj, în colaborare cu Asociația Română de Hipnoză Clinică, Relaxare și Terapii Ericksoniene la cerințele contextului pandemiei și predării online. Întrucât programul cuprinde 9 pași, am realizat primii 7 pași în cadrul programului „Școală altfel „ în aprilie 2020, iar apoi am finalizat în următoarea săptămână realizând și feedbackul.

În această ordine de idei, programul de gestionare a stresului, bazat pe modelul FACE COVID conceput de psihiatrul australian Russ Harris și elaborat de către specialiștii de la

UBB ,Cluj s-a dovedit a fi cea mai bună alegere. Programul ne propune însușirea unor abilități de natură psihologică, care să ne sporească reziliența față de solicitările intense, cum ar fi pandemia. Principiile care stau la baza acestui proces de învățare nu diferă cu nimic de cele care stau la baza însușirii materiei.( Înfruntă Coronavirusul, 2022:6-7) Cei 9 pași ai programului sunt următoarele:

F = Focusează-te pe ce poți controla

A = Admite gândurile și sentimentele tale

C= Conectează-te la corpul tău

E = Energie investită în ceea ce faci

C = Concentrează-te pe acțiuni angajate

O = Oferă spațiu

V = Valori

I = Identifică resurse

D = Dezinfectează și păstrează distanță

(Înfruntă Coronavirusul,

2022:5)

Componentă ACE este realizată într-o ora de aceea programul se predă în 7 ore.

## **2.Creativitate didactică. Exemple de bună practică**

Observăm că emoțiile negative pot avea un impact major asupra comportamentului nostru și al elevilor noștri. Daniel Goleman în anul 1998 identifica ce îi caracterizează pe oamenii cu un nivel de inteligență emoțională ridicat :ei sunt conștienți de emoțiile care îi încearcă, își stăpânesc emoțiile ,înțeleg și sunt empatici față de emoțiile celorlalti și astfel reușesc să influențeze în sens pozitiv și emoțiile celor din jur.(Goleman,1998:1-28)

Pentru a putea aborda emoțiile puternice de teamă , anxietate și tristețe legate de pandemie profesorul trebuie să fie conștient de aceste caracteristici ale dezvoltării inteligenței emoționale și să aibă ca obiectiv dezvoltarea acestei inteligente în sensul controlului emoțiilor negative dar și prin introducerea de activități prin care elevii să experimenteze emoții pozitive .

Principiile care călăuzesc programul „Înfruntă Coronavirusul! “, ne ajuta in acest sens.De aceea,am adaptat exercițiile și fișele din varianta programului în în limba engleză (Face the Corona Virus,2022)la orele mele online din cadrul programului ‘Școala altfel’ , continuînd în cadrul orelor de limba engleză.Am adaptat și din text fragmente la particularitățile de vîrsta ale elevilor mei pentru a putea realiza lecțiile în jurul acestor fișe și exerciții adaptate.Am urmărit cei 9 pași ,realizînd 7 ore la gimnaziu și 7 ore la liceu conform programului,deci în total 14 ore. La liceu am avut elevi cu vîrste cuprinse între 16-18 ani iar la gimnaziu elevi cu vîrste între 12-14 ani.

De exemplu, am adaptat exercițiul „Admite gânduri și sentimente....”(Fișa A1 din program ) pentru a oferi elevilor posibilitatea de a comunica în engleză ,online ,pentru a identifica sentimente și gânduri care îi preocupau în acea perioada. Pe scurt, este vizată competența de lectură și de înțelegere a mesajelor cât și capacitatea de exprimare nuanțată în limba engleză . După lectură unui fragment adaptat pasului din program,copiilor li se solicită completarea unui tabel de tipul :

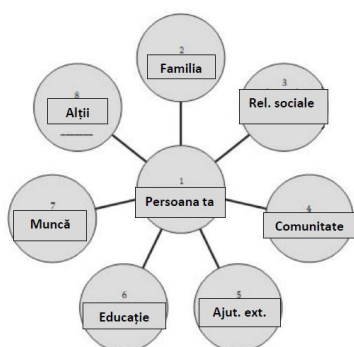
## WORKSHEET

### ACKNOWLEDGE THOUGHTS AND FEELINGS

MY THOUGHTS	MY FEELINGS	MEMORIES RECALLED	FANTASIES

Prin enunțarea și argumentarea răspunsurilor, elevii probează atât exprimarea în limba străină , cât și capacitatea de comunicare și ascultare reciprocă.(sharing and caring).

Un alt exercițiu interesant a fost cel adaptat din pasul 8 ,Identifica resursele.Pe baza schemei din program,elevii au trebuit să aleagă 3 resurse pe care se pot baza în această perioada și să argumenteze alegerea acestora în limba engleză.



Pe lângă vorbire și ascultare(speaking and listening),sarcina a facilitat mobilizarea

resurselor individuale și de grup în direcția reducerii anxietății și acțiunii viitoare conștiente în sens pozitiv. În aceeași ordine de idei, copiilor li se poate transmite mesajul de a transferă această atitudine și gândire pozitivă adulților din jur, la fel de vulnerabili și de expuși – în pandemie – la pericolul anxietății.

De altfel, schema de mai sus a fost folosită și la o ședința cu părinții online pentru a angrena și părinții în efortul colectiv de mobilizare a resurselor.

Tot așa am procedat și când am transformat activitatea de la pasul 3 ( Conectează-te la corpul tău)-la mediul online ,efectuând la începutul fiecărei ore exercițiile fizice indicate, în față calculatorului.”Descoperă-ți propria modalitate de a veni în contact cu corpul tău fizic.” a devenit un exercițiu bine fixat pe care elevii au fost rugați să-l efectueze de două sau trei ori pe zi ,acasă ,singuri sau împreună cu cei din jur. Exercițiile includ respirație conștientă,întinderea mușchilor și câteva exerciții fizice simple: „respiră încet ,îndreaptă încet spatele și coloana,mișcă încet umerii,rotește capul ,rotește mâinile și degetele ,inspiră și expiră relaxat timp de câteva minute.”

### **3. Rezultate și feedback**

Programul le -a plăcut foarte mult elevilor și prin asta am reușit sa țin ore foarte interesante online. După efectuarea programului am observat ca elevii mei au dezvoltat deprinderi și competențe adaptive adecvate la situația data de pandemie Au fost atenți tot timpul iar potrivit chestionarului de feedback aplicat dupa incheierea programului se poate concluziona ca a crescut simțitor nivelul lor de motivație iar exercitiile au contribuit în mare măsură și la dezvoltarea inteligenței lor emoționale pe langa parcurgerea adecvata a continuturilor propuse.

Aplicând programul pe baza indicațiilor și sfaturilor profesorilor de la UBB,Cluj ,rezultatele vorbesc de la sine:programul este excepțional și dezvoltă toate deprinderile și competențele vizate .

Recomand tuturor acest program deosebit cu mare căldura.Se poate folosi cu succes atât cu elevi de gimnaziu cât și de liceu în orice context educațional.(ore de curs, “Școală altfel “ sau ore de consiliere ).

### **4.Concluzii**

Programul „Înfruntă Coronavirusul! “a fost de un real ajutor în adaptarea la predarea în mediul online.Elevii au învățat atât să comunice eficient în limba străină online cât și să dezvolte abilități de viață care să îi ajute să acționeze în direcția reducerii anxietății,stresului și să le arate calea în a-i ajută și pe cei din jur .

Prin adaptarea exercițiilor de reziliența psihologică la orele și programa de engleză ,am reușit să facilitez trecerea la școala online fără să –mi pierd motivația și mai ales ,am

reușit să induc elevilor mei motivația de a învăța în continuare.....făcând primul pas ,am început împreună un nou drum de 10.000 de mile.

### **Referințe bibliografice:**

1.Greenberg,Leslie(2015), Emotion-focused therapy : coaching clients to work through their

feelings ,APA. Washington DC

2.Gottman,John(1997) ,Raising An Emotionally Intelligent Child, Simon and Schuster

Paperbacks, New York,

3.Goleman, D,(1998),Working with Emotional Intelligence ,Bantam Books,Random House,New York

4.Harris,Russ,(2020),Face Covid ,ebook,TheHappinessTrap.com,Imactmindfully.com

5.Vargha, J.L., coordonator (2022). „Înfruntă Coronavirusul! , Editura APAR

,Brasov, Romania

6.Vargha,J.L. coordinator (2022), Face the Corona Virus ,Editura

APAR,Brasov,Romania