

DEZVOLTAREA STIMEI DE SINE LA ELEVI

Prof. Debren Violeta
Colegiul Silvic "Bucovina", Câmpulung Moldovenesc

The influence that teachers and parents have on their children is crucial for the relationship that young people develop toward themselves. BASE - the Building Authentic Self-Esteem program is designed to facilitate the process of developing a sense of self-worth by defining it as a conscious goal. In this meaning, I described in the actually article a few methods and techniques about how children can improve their self-esteem and how can they proceed to successfully life.

Motto: "Dacă crezi că poți sau dacă crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri."
Henry Ford

La Colegiul Silvic "Bucovina" din Câmpulung Moldovenesc, în perioada 2017 – 2019, se desfășoară Proiectul Erasmus+ KA1 "**PROMOVAREA EGALITĂȚII DE ȘANSE ÎN EDUCAȚIE PRIN DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR CHEIE LA NIVEL EUROPEAN**". Prin intermediul acestui proiect am avut șansa de a participa la cursul *Prevenirea abandonului școlar timpuriu (Preventing Early School Leaving)*, în perioada 29 octombrie – 4 noiembrie 2017, susținut de către Organizația *Skupina Primera*, Self Esteem Institute (www.self-esteeminstitute.eu), la Ljubljana, Slovenia.

Timp de cinci zile am participat la activități interactive, extrem de captivante și incitante, susținute de trei psihoterapeuți certificați TA (Teaching Assistant), care ne-au introdus în problematica generală a stimei de sine la profesori și la elevi și ne-au arătat metode eficiente de comunicare constructivă cu părinții elevilor, pentru sprijinirea acestora în atingerea obiectivelor propuse pentru viitor.

O problemă mereu actuală pentru noi, profesorii, este dezvoltarea continuă a stimei de sine la elevi. O dezvoltare armonioasă a adolescentului va influența calitatea vieții acestuia de mai târziu pe plan personal, educațional și social. Un elev care va avea o stimă de sine scăzută nu va fi conștient de valoarea pe care o are și, din acest motiv, nu se va dezvolta conform potențialului lui.

Cursul din Slovenia s-a bazat pe Programul **BASE** (the **B**uilding **A**uthentic **S**elf-**E**steem), care este conceput pentru a facilita procesul de dezvoltare a unui sentiment de auto-valoare prin definirea acestuia ca un scop conștient. Acest program este produsul a 20 de ani de dezvoltare și de testare pe teren, cu începuturile sale inițiale în Mt. Diablo Unified School District din Walnut Creek, California. Acesta s-a dovedit a fi eficient în reducerea violenței, abandonului școlar, eșecului în procesul de învățare și a dependenței.

Modelul BASE este conceput pentru a satisface nevoile sociale și emoționale de bază ale copiilor, prin susținerea celor *cinci elemente esențiale* pentru dezvoltarea personală sănătoasă, susținerea conștiinței de sine, abilitățile interpersonale, incluziunea socială și motivația pentru învățarea de-a lungul vieții.

Primul element cheie îl constituie **sentimentul de securitate**, care este o nevoie umană de bază și care rezultă din lucruri precum cunoașterea așteptărilor, simțirea în siguranță și protejarea, capacitatea de a avea încredere în ceilalți și capacitatea de a anticipa sau prezice secvența evenimentelor din experiență. **Simțul identității** este al doilea element cheie și este folosit pentru a conștientiza percepția de sine pe care o au indivizii despre ei înșiși. Urmează **apartenența** – un al treilea element de bază. Copiii trebuie să fie conștienți de toate punctele

forte și punctele slabe care îi caracterizează și care pot fi diferite de cele ale colegilor lor. Cu toate acestea, este important ca aceștia să simtă că sunt egali cu alții indivizi din grup. Al patrulea element esențial pentru dezvoltarea armonioasă a adolescentului este **sensul scopului** sau al intenției, fără de care elevii se vor baza întotdeauna pe alții pentru respectul lor de sine. Și nu în ultimul rând, **competențele personale**, care necesită abilitatea de a identifica opțiuni, de a face alegeri înțelepte și de a lua decizii, de a aplica abilități de rezolvare a problemelor și de a utiliza eficient resursele.

Stima de sine a copiilor este unul dintre cei mai importanți factori care ar trebui să fie încurajați atât acasă în mediul familial, cât și la școală, de către profesori, deoarece acesta este factorul cheie al succesului lor în viață. Cercetările arată că stima de sine scăzută este adesea motivul comportamentelor antisociale cum ar fi abuzul de droguri și alcool, agresiunea sau agresivitatea. Sprijinirea stimei de sine sănătoase poate fi un factor de protecție în lucrul cu tinerii.

Scopul programului BASE este de a dezvolta cooperarea copiilor, respectul de sine și responsabilitatea personală. Prin susținerea punctelor forte interioare putem ajuta tinerii să gestioneze mai eficient provocările cu care se confruntă în școală și în societate. Acest lucru îi ajută, de asemenea, să-și dezvolte potențialul intern și să devină adulți de succes.

Prin ridicarea stimei de sine la elevi au fost identificate următoarele beneficii pentru aceștia: mai puțină agresiune și comportament antisocial, mai puțini elevi care comit acte de indisciplină, reducerea absenteismului, o mai mare implicare în activitățile școlare, creșterea cooperării elevilor și creșterea motivației de învățare.

Stima de sine scăzută la tineri se poate manifesta prin: rezultate școlare slabe, abuz de alcool și de droguri, violență, depresie și suicid, abuz alimentar, relații interpersonale defectuoase, sarcină la adolescente. Dintre comportamentele tipice elevilor cu stimă de sine scăzută identificăm: răzvrătirea, împotrivirea, sfidarea, tachinarea altor colegi, minciuna, înșelătoria, neasumarea responsabilității pentru acțiunile lor, timiditatea, dependența de droguri și de alcool.

Metode prin care noi, profesorii, putem distruge din neatenție stima de sine la elevi:

- când toți elevii trebuie să concureze și unii să câștige în timp ce alții pierd;
- când folosim metode pentru controlarea clasei care umilesc sau îi fac de rușine pe elevi în fața colegilor lor;
- când vorbim în fața clasei cu un elev despre comportamentul său distructiv;
- când suntem prea ocupați și nu avem timp să ascultăm ce vrea să ne spună copilul despre preocupările lui;
- când criticăm mai mult decât laudăm;
- când nu reușim să separăm comportamentul elevului de persoana în sine;
- când evaluăm și comparăm progresul unui elev cu al altora, în loc să monitorizăm progresul personal al acestuia;
- când nu reușim să găsim ceva bun în fiecare persoană;
- când subliniem ceea ce ar trebui ei să învețe, în loc să găsim modalități specifice fiecărui elev de a învăța;
- când îi apelăm cu nume ofensatoare;
- când râdem de ei pentru greșelile lor sau îi facem să se simtă prost;
- când ignorăm factorii pentru care unii copii sunt izolați și nu îi învățăm să deprindă abilitățile sociale de care aceștia au nevoie;
- când nu reușim să explicăm clar copiilor ce așteptăm de la ei;
- când nu reușim să arătăm fiecărui copil că ne pasă de el.

Elevii identificați cu stimă de sine scăzută trebuie, de asemenea, consiliați individual de către consilierul psiho-pedagogic al școlii. Diriginții acestor elevi ar trebui să vorbească deschis cu ei, să le afle problemele personale și situația familială. Pentru a-i încuraja pe ei să se deschidă în fața noastră trebuie ca și noi să ne deschidem față de ei. Acestor elevi nu ar trebui să li se impună rezolvarea unor sarcini dificile sau a unor obiective greu de atins. Ei nu trebuie criticați la fiecare pas, pentru fiecare greșeală, ci trebuie încurajați să repete și lăudați atunci când reușesc. Acești elevi trebuie integrați cât mai des în activități extracurriculare cum ar fi voluntariatul, excursiile sau activitățile de dezvoltare personală. Școala trebuie să creeze un spațiu călduros, primitiv și sigur pentru toți elevii.

Pentru a întări sentimentul de competență la elevii cu stimă de sine scăzută noi, profesorii, trebuie să-i ajutăm să gândească pozitiv, să-și asume obiectivele propuse, să nu-și impună limite personale, să-și realizeze un plan de dezvoltare personală, să lupte să devină cea mai bună persoană care poate fi.

Pentru a implementa la nivelul școlii acest program s-au propus următorii pași:

- instruirea a 2 profesori să devină formatori și să lucreze cu personalul școlii;
- instruirea a 1/3 dintre profesorii școlii să devină mentori și să realizeze ateliere de lucru cu elevii;
- realizarea unui sondaj privind evaluarea climatului din școală;
- constituirea unei Comisii pentru asigurarea unui climat favorabil în școală;
- lucrul cu părinții.

Participarea la cursul *Prevenirea abandonului școlar timpuriu (Preventing Early School Leaving)* m-a determinat să analizez și din alte unghiuri de vedere relația mea ca profesor cu elevii și cu părinții acestora, să identific anumite greșeli de comportament și să le elimin, să abordez într-un mod mai deschis și mai relaxat ora, să îmbunătățesc cooperarea dintre școală și părinții elevilor din clasa la care sunt dirigintă, să îmbunătățesc interrelaționarea elevilor și a rezultatelor școlare obținute de aceștia.

Webgrafie: https://www.self-esteeminstitute.eu/base/why_base/