

STIMA DE SINE ȘI BUCURIA DE A FI PROFESOR

Profesor Latiș Ana

Colegiul Silvic Bucovina, Câmpulung Moldovenesc, județul Suceava

Summary: This article refers to the methods of lifting self-esteem to teachers and students, methods I have experienced in the Preventing Early School Leaving course, held in Ljubljana, Slovenia. Several exercises, which can be applied both individually and in class, can be provided in the article and can support activities for counseling and guidance or specialist classes.

Acest articol a luat naștere ca urmare a dorinței de împărtășire a experiențelor acumulate în cadrul unui curs la care am participat în luna octombrie a anului 2017 la Ljubljana, Slovenia prin programul ERASMUS+, cursul având ca temă: Prevenirea abandonului școlar timpuriu (Preventing Early School Leaving). A fost o săptămână plină în cadrul căreia ne-am cunoscut, am discutat, am învățat și am făcut aplicații pe tema stimei de sine în meseria de dascăl.

Stanley Coopersmith (1975), cercetător american, care are numeroase studii în acest domeniu, afirmă faptul că ”stima de sine participă la succesul școlar în aceeași măsură ca și coeficientul de inteligență”. Pornind de la acest raționament se poate ușor deduce cât de importantă este stima de sine în profesia noastră de dascăl, stima noastră de sine și, bineînțeles, cultivarea și promovarea unor activități didactice care stimulează creșterea stimei de sine la elevi.

Noțiunea de Self-Esteem (stimă de sine) este definită prin cele două componente ale sale: valoarea personală (a te simți demn de apreciere și respect) și competențele personale (a te simți capabil de a produce/influența evenimente/experiențe). Să fii conștient de nivelul personal al celor două componente ale stimei de sine înseamnă a avea încredere în propriul potențial, a recunoaște propriile valori, ceea ce crează responsabilitate față de propria persoană și față de ceilalți. Importanța stimei de sine este mare deoarece aceasta se manifestă în comportament și în rezultatele acestuia, fiind de bază în performanțele profesionale, în relațiile interpersonale și în bunăstarea personală.

Oamenii care au o stimă de sine sănătoasă au încredere în forțele proprii, în viață, au un comportament responsabil față de ei și față de ceilalți, se descurcă mai bine în fața unor obiective exigente considerându-le provocări stimulatoare, se pot adapta ușor la schimbări și gestionează adecvat situațiile de eșec, sunt deschiși, onești și au compasiune și încredere față de ceilalți. O stimă de sine sănătoasă generează o serie de calități personale importante pentru sine și comunitate: competență și creativitate, motivație intrinsecă, aptitudini sociale și de conducere, asumarea riscurilor, elasticitate și deschidere în fața schimbărilor. Cea mai mare provocare în dezvoltarea unei stime de sine adecvate este de a găsi surse interne care să susțină nivelul acesteia.

Persoanele cu o stimă de sine scăzută depind mai mult de ceilalți, sunt afectați de critică, chiar și atunci când este constructivă, se tem să fie creativi pentru a nu greși, sunt permanent afectați de ceea ce cred alții despre ei, sunt iritabili și nu au răbdare cu ceilalți, se poartă urât deseori cu cei din jur, își discreditează colegii, opun rezistență la orice schimbare, au o viziune pesimistă asupra viitorului, se autosabotează, se folosesc de realizările propriilor copii pentru a se mândri. Pentru a-și compensa neplăcerea senzației generate de o stimă de sine foarte scăzută deseori au un comportament violent, deviant, antisocial: sunt dependenți de alcool sau droguri, sunt violenți și agresivi cu ei înșiși și cu ceilalți.

Factorii care influențează nivelul stimei de sine sunt:

- Mediul familial
- Realizările experiențiale și profesionale
- Aspirațiile personale
- Propriile convingeri și credințe
- Nivelul succesului școlar
- Aspectul fizic
- Modul cum ești apreciat de către ceilalți
- Inteligența
- Abilitățile personale
- Succesul în viață (aptitudinile, posesiunile, realizările)
- Sentimentul că ești plăcut și agreabil
- Conștientizarea că ești unic prin valorile tale intrinseci și ești demn de respect
- Siguranța cu care îți trăiești viața.

Profesorul deține locul secund în cadrul activităților didactice, într-un sistem educațional centrat mai mult pe nevoile elevului. Deseori vorbim doar de nevoile elevului și uităm de multele nevoi ale dascălului, care mereu este sub presiunea lucrului perfect, a rezultatului perfect și mai ales sub presiunea timpului. Un profesor cu un nivel scăzut al stimei de sine nu este conștient de calitățile și limitele sale, este un om nefericit, frustrat de faptul că muncește mult și nu este apreciat, nu are rezultate satisfăcătoare iar în ceea ce privește relația sa cu colegii și elevii, aceasta este superficială și bazată pe multitudinea de măști convenționale pe care le purtăm și care impropriu este numit respect.

În actul educațional profesorul este deosebit de important deoarece el educă iar rezultatul muncii sale îl reprezintă copiii echilibrați și, deci, o societate echilibrată. Un dascăl cu un nivel sănătos al stimei de sine va fi capabil să vadă ceva bun în orice elev, iar atunci când întâmpină greutăți va ști să ceară ajutor persoanelor din jur, să se bazeze pe ceilalți, să-și recunoască greșelile, să ceară iertare și să învețe din propriile greșeli. Copiilor le este confortabil să stea în jurul acestor dascăli și învață mult mai ușor având succese atât școlare cât, mai ales, sociale – ei învață cum să fie oameni buni.

În aceeași măsură se poate vorbi despre stima de sine a elevilor, despre faptul că comportamentele agresive și violente sau cele introvertite și timide se datorează unei stime de sine nesănătoase, în spatele căreia se poate ascunde un potențial uman valoros pentru sine și comunitate. Cel mai important lucru este că nivelul stimei de sine poate fi conștientizat și poate atinge valori sănătoase în urma unei munci susținute cu tine însuși, a unei permanente supravegheri a gândurilor subversive sau sub supravegherea unui consilier specializat.

În continuare voi prezenta câteva din aplicațiile practice care pot fi folosite de orice profesor pentru sine sau în cadrul colectivului de elevi pe care îi coordonează.

1. Exercițiul numărul 1 - Inventarierea stimei de sine

Acest exercițiu face o investigație a nivelului propriei stime de sine și în același timp propune câteva repere în cadrul muncii tale interioare de a evolua. Sinceritatea este cea care în final te va ajuta să alegi modul în care te vezi. Nu este nevoie să fii aspru cu tine și doar corect.

Se încercuiește afirmația care te reprezintă ca fiind adevărată. Nu este nevoie să stai prea mult pe gânduri, primul răspuns care-ți vine în minte după citirea afirmației este deseori cel corect.

- În viață am obiective specifice pe care doresc să le ating.

- Îmi place să fac diverse lucruri pentru mine fără să aștept încurajările sau rugămințile celorlalți.
- Mă simt liber să-mi exprim emoțiile.
- Îmi place să cuget și să iau propriile decizii.
- Pot accepta că uneori greșesc, fără să am sentimentului eșecului.
- Pot accepta diferențele de opinii fără să mă simt dezamăgit.
- Pot accepta un dar sau un compliment fără să mă bâlbâi sau să am nevoie de explicații și de a da ceva în schimb.
- Pot să fiu ironic la adresa mea fără să mă simt degradat sau decăzut.
- Mă simt liber să-mi declar opiniile sau convingerile chiar dacă ele sunt diferite față de cele ale colegilor mei.
- Pot suporta singurătatea fără să mă simt izolat.
- Pot să accept că cineva are sau nu dreptate fără dorința de a-l corecta.
- Pot să mă bucur de realizările celorlalți.
- Pot să povestesc diferite lucruri despre mine fără a avea tendința de exagera în mod pozitiv.
- Este important pentru mine de a le face celorlalți pe plac.
- Întâmpin detașat provocările vieții și le fac față cu încredere.
- Îmi asum răspunderea pentru acțiunile mele fără să dau vina pe circumstanțe sau pe alți oameni.
- Îmi fac ușor prieteni.
- Am tendința de a avea încredere în alți oameni.
- Pot identifica câteva puncte tari personale.
- Nu mă deranjează să pun întrebări sau să cer asistență atunci când am nevoie de ajutor.
- Am tendința de a nu-mi face griji pentru ceea ce aduce ziua de mâine.

Dacă sunt cel puțin 17 afirmații încercuite înseamnă că dispui de o stimă de sine sănătoasă, dacă numărul scade sub 15 sau crește peste 19 stima ta de sine nu este echilibrată și deci trebuie să vezi unde ai nevoie de ajustare sau de ajutor. O stimă de sine foarte ridicată denotă un orgoliu puternic, poate o necunoaștere de sine sau poate răspunsuri nesincere.

2. Exercițiul numărul 2 – Construirea unei viziuni pozitive a viitorului

Acest exercițiu este de durată și necesită răbdare dar, în același timp, este foarte util deoarece te ajută să preiei controlul asupra vieții tale, asupra deciziilor importante, îți dă încredere în forțele proprii și în viitor, motivându-te în acțiunile tale.

- a. Enumeră câteva obiective pe care ți le propui pentru propria îmbunătățire personală în domeniul:
 1. Carierei:
 2. Financiar:
 3. Sănătății:
 4. Comportamentului asertiv:
 5. Comunicării cu ceilalți:
- b. Stabilește o perioadă de atingere a obiectivelor enumerate.
- c. Enumeră pașii pe care urmează să faci și câteva mini obiective în cadrul fiecărui obiectiv propus, pauzele și ritmurile de parcurgere ale acestora.
- d. Vizualiză-te atingând obiectivele, văzând și simțind bucuria realizării acestora. Repetă regulat acest exercițiu.
- e. Ține un jurnal al progreselor tale în care notează fiecare realizare.
- f. Poți redefini obiectivele propuse pe măsură ce te schimbi și evoluezi

3. Exercițiul numărul 3 – Schimbarea convingerilor care te limitează

Acest exercițiu se poate face personal sau împreună cu un partener pe care ți-l alegi. Puteți să vă ajutați reciproc să găsiți câteva din convingerile care credeți că vă limitează viața. Apoi restructurați convingerile negative transformându-le în convingeri pozitive. Dacă ai nevoie de ajutor mai jos sunt mai multe exemple de convingeri negative, cele care reprezintă piedici în a-ți trăi o viață împlinită și modul cum pot fi restructurate și transformate în convingeri pozitive. Aceste exemple te pot ghida în modul cum transformi o convingere negativă în una pozitivă sau te pot ajuta să identifici propriile convingeri negative.

Încearcă să găsești convingeri concrete legate de viața ta și nu lucruri generale!

Convingeri limitative (negative)	Convingeri corectate (pozitive)
1.	1.
2.	2.

Modalități de schimbare a convingerilor prin restructurarea afirmațiilor

Convingeri limitative	Noi convingeri
Banii	
Timpul înseamnă bani. Pentru a face bani trebuie să muncesc mult timp/să nu am timp liber pentru altceva.	Timpul e timp și banii sunt bani. Pot să am mulți bani și să am mult timp liber. Jobul meu este hobby-ul meu.
Timpul	
Nu am suficient timp să fac ceea ce îmi place.	Îmi petrec timpul așa cum aleg. Aleg să fac lucruri care îmi fac plăcere.
Corpul meu	
Nu mă place niciun coleg pentru că sunt urât/urată.	Mă simt bine cu corpul meu așa cum este.
Critica	
Mă simt furios și amenințat când sunt criticat.	Când cineva mă critică îmi oferă doar o opinie
Munca	
Munca este mult mai importantă decât joaca.	Și munca și joaca sunt la fel de importante.
A avea dreptate	
Am mereu dreptate, asta îmi dă siguranță.	Nu trebuie să am mereu dreptate.
A vorbi în public	
Sunt prea timid/timidă să vorbesc în public.	Pot vorbi în public pentru că am multe de împărtășit și nu contează că sunt timid/timidă.
Valoarea de sine	
Nu am nimic important de zis, oricum nimeni nu mă ascultă.	Am gânduri frumoase și pot influența pozitiv pe cei din jurul meu. Este important să-mi împărtășesc opiniile.

Viața de profesor este o permanentă schimbare și noi alegem cum primim noul. Putem alege rezistența sau flexibilitatea, furia sau deschiderea către nou, stresul sau relaxarea. Iată câteva idei de a face față provocărilor/schimbărilor: viața ta să fie în armonie; recunoaște atunci când greșești/eșuezi și învață din această experiență; dezvoltă-ți aptitudinile; fii perseverent; ai încredere în ceilalți dacă vrei ca ceilalți să aibă încredere în tine; păstrează-ți integritatea; umple-ți mintea cu gânduri pozitive și nu uita – fericirea este o stare a minții; celebrează-ți succesele!

Webografie: www.self-esteeminstitute.eu