REZILIENȚA EDUCAȚIONALĂ A CADRELOR DIDACTICE, FACTOR DECISIV ÎN SUCCESUL ȘCOLAR ȘI EXTRAȘCOLAR

Valentin Cosmin BLÂNDUL,
prof. univ. dr., Universitatea din Oradea, România
Mihaela Claudia CHEREGI,
prof. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Traian Vuia”, Oradea, România

Rezumat. *Reziliența educațională este crucială pentru adaptarea la situații de criză, manifestându-se prin două tipuri principale de reacții: reactivă (pasivă) și proactivă (transformatoare). Aceasta se bazează pe o combinație de cunoștințe teoretice, abilități practice și atitudini pozitive, fiind influențată de individ, familie, școală și comunitate.*

Familia are un rol esențial, satisfăcând nevoile fundamentale și sociale, consolidând stima de sine și încrederea copilului. La rândul său, școala reprezintă un pilon central, oferind un spațiu pentru dezvoltarea abilităților sociale și gestionarea incertitudinilor. Potrivit UNICEF, o școală reziliență se sprijină pe patru principii de bază: acces universal, educație incluzivă, bunăstare și sănătate mintală, precum și siguranță. În același timp, o comunitate solidă contribuie la reziliență prin relații autentice, sprijin reciproc și valori comune.

Pentru a susține dezvoltarea rezilienței, este esențială formarea continuă a cadrelor didactice. Programele de pregătire ar trebui să acopere psihopedagogia, managementul educațional și dezvoltarea personală, vizând consolidarea competențelor cognitive, socio-afective și practice. Astfel, profesorii și elevii devin mai bine pregătiți pentru a face față crizelor, asigurând un mediu educațional stabil și incluziv.

Cuvinte-cheie*: educație, reziliență, formare, abilități, dezvoltare.*

EDUCATIONAL RESILIENCE OF TEACHERS – A DECISIVE FACTOR IN SCHOOL AND EXTRACURRICULAR SUCCESS

Summary. *Educational resilience is crucial for adapting to crises, manifesting in two main types of responses: reactive (passive) and proactive (transformative). It is based on a combination of theoretical knowledge, practical skills, and positive attitudes, influenced by the individual, family, school, and community.*

The family plays a vital role by meeting fundamental and social needs, strengthening children's self-esteem and confidence. Likewise, the school serves as a central pillar, providing a space for developing social skills and managing uncertainties. According to UNICEF, a resilient school relies on four key principles: universal access, inclusive education, well-being and mental health, and safety. At the same time, a strong community contributes to resilience through authentic relationships, mutual support, and shared values.

To foster resilience, continuous teacher training is essential. Training programs should cover psycho-pedagogy, educational management, and personal development, aiming to strengthen cognitive, socio-affective, and practical skills. Thus, both teachers and students become better equipped to handle crises, ensuring a stable and inclusive educational environment.

Keywords: *education, resilience, training, skills, development.*

Termenul „reziliență” a fost inițial folosit în științele exacte și, ulterior, adoptat în diverse domenii. În esență, acesta definește abilitatea unei persoane de a se adapta și de a reveni la echilibru după un șoc emoțional, economic sau medical, sprijininduse pe resursele sale mentale, comportamentale și adaptative. [Agasisti et al., 2018; Fleming & Ledogar 2008; Luthar, Ciccheti & Becker, 2000; Kreisler, 1996; Masten, Best & Garmezy,1990; Moll Riquelme et al., 2022; Wang, Haertel & Walberg,1994]. În domeniul educației, conceptul de reziliență a fost adoptat relativ recent și se referă la capacitatea celor implicați de a se adapta la o nouă normalitate după experiențe cu un impact emoțional puternic. Actanții își demonstrează reziliența atunci când își stabilesc obiective realiste, adecvate noului context educațional, și depun eforturi susținute pentru a le atinge. În literatura pedagogică tradițională, unde conceptul de „reziliență” era utilizat mult mai puțin, se punea un accent deosebit pe „adaptarea școlară” ca factor esențial al succesului educațional ce presupune capacitatea elevului de a răspunde armonios cerințelor mediului școlar și de a-și alinia resursele la solicitările educaționale. Aceasta se realizează prin asimilarea adecvată a informațiilor predate, dezvoltarea unor relații interpersonale echilibrate în cadrul grupului școlar și interiorizarea normelor și valorilor instituției. Astfel, adaptarea școlară are un caracter fundamental, vizând gestionarea provocărilor cotidiene din viața școlară, fără a lua în considerare în mod explicit situațiile de criză educațională. În schimb, reziliența școlară pune accentul tocmai pe capacitatea elevului de a gestiona și depăși momentele dificile care apar în urma unor evenimente traumatice [Blândul, 2015].

Literatura de specialitate contemporană introduce un concept complementar rezilienței: prozilienţa. Aceasta reprezintă o abordare proactivă, axată pe dezvoltarea și consolidarea capacității profesorilor de a anticipa, preveni și gestiona provocările și schimbările din mediul profesional. Prozilienţa pune accent pe formarea abilităților și atitudinilor necesare cadrelor didactice pentru a se adapta eficient la viitoarele transformări și incertitudini.

În fața unei crize educaționale, o persoană poate reacționa în două moduri principale, demonstrând astfel competențe de reziliență: reactiv sau proactiv. În abordarea reactivă, individul răspunde pasiv la schimbările din mediul educațional, adaptându-se după producerea evenimentului. În schimb, abordarea proactivă implică o intervenție activă, prin care persoana contribuie la transformarea mediului academic și la îmbunătățirea procesului educațional. Pentru a adopta o strategie proactivă, este esențial ca individul să dețină cunoștințele teoretice necesare în gestionarea situațiilor critice, abilități practice pentru a le rezolva eficient și o atitudine pozitivă, reflectată în dorința de a depăși obstacolele. Astfel, se construiește competența de reziliență, un factor esențial al adaptării școlare în contexte dificile.

Reziliența școlară este un aspect care privește atât individul, cât și comunitatea din care acesta face parte. La nivel individual, dezvoltarea competenței de reziliență este influențată în mare măsură de factori cognitivi și socio-emoționali. În schimb, la nivel comunitar, elementul esențial este calitatea relațiilor interumane dintre membrii săi. Din această perspectivă, pot fi identificați mai mulți factori care contribuie la crearea unui mediu favorabil rezilienței educaționale: familiali, școlari, comunitari.

Familia joacă un rol esențial în asigurarea bunăstării copilului, satisfăcând mai întâi nevoile sale primare, apoi pe cele sociale, precum siguranța emoțională și apartenența la un grup. Un copil care este încurajat și susținut, inclusiv în momentele de eșec, își va dezvolta încrederea în sine și în cei din jur, consolidându-și astfel o stimă de sine ridicată. În schimb, criticile constante pot duce la o scădere a încrederii în propriile forțe și la o percepție negativă asupra propriei persoane.

Școala, privită atât ca spațiu fizic, cât și ca mediu educațional, reprezintă locul unde elevii și profesorii își petrec o mare parte din timp. Dincolo de desfășurarea procesului instructiv-educativ, școala determină dezvoltarea abilităților de socializare secundară, formarea modelelor de conduită și orientarea elevilor în alegerea parcursului lor școlar și profesional [Banerjee et al., 2016; Luthar, 2019; Shean, 2015].

Principalii factori care contribuie la reziliența comunitară includ conexiuni autentice între membri, împărtășirea unor valori comune, existența unor structuri bine definite cu roluri și responsabilități clar stabilite, sprijin reciproc, comunicare eficientă atât în interiorul, cât și în afara comunității, distribuirea echitabilă a resurselor, promovarea voluntariatului și cultivarea unui sentiment puternic de apartenență la școală și la comunitate. De asemenea, un răspuns adecvat la situațiile de criză educațională este esențial.

Acești factori, acționând împreună, facilitează adaptarea și succesul elevilor în fața provocărilor educaționale.

În 2003, N. Henderson și M.M. Milstein au propus un model dedicat dezvoltării rezilienței educaționale în școli, denumit „Roata rezilienței în șase pași” [Anghel Ramona Elena, 2016]. Acest model evidențiază atât atitudinile pe care profesorii și personalul școlar trebuie să le adopte într-un mediu educațional care sprijină reziliența, cât și structura instituțională necesară pentru crearea unui cadru sigur și suportiv.

Pasul 1: Încurajarea relațiilor emoționale bazate pe apropiere. Acest pas subliniază importanța ca elevii să aibă persoane de încredere la care să apeleze pentru ajutor, evitând astfel izolarea și sentimentul de alienare. Se recomandă implicarea mai multor persoane în sprijinirea rezilienței educaționale a elevilor, creându-se un mediu în care aceștia să poată împărtăși dificultățile și să ceară ajutor.

Pasul 2: Stabilirea unor reguli și limite clare și constante. Elevii cu vulnerabilități necesită un mediu sigur și previzibil, iar acest lucru se poate realiza prin stabilirea unor reguli clare, ce vor include comportamente nepermise și consecințele acestora, implicându-i și pe elevi în acest proces.

Pasul 3: Dezvoltarea abilităților de viață este esențială pentru reziliență și include autocunoașterea, gestionarea emoțiilor, luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, comunicarea eficientă și integrarea socială și profesională. Aceste abilități sunt obiective importante în educație și pot fi dezvoltate prin tehnici de învățare și activități educative non-formale, precum cooperarea, munca în echipă, exprimarea de sine și asumarea deciziilor.

Pasul 4: Acordarea de grijă și suport. Fiecare elev are nevoie de succes școlar pentru a fi motivat să învețe și pentru a-și crește stima de sine, iar acest lucru se poate realiza prin individualizarea sarcinilor de lucru în funcție de nivelul și potențialul fiecăruia. A oferi grijă și suport înseamnă a crea un cadru în care fiecare elev să fie încurajat să-și descopere motivația de a învăța și de a se dezvolta.

Pasul 5: Stabilirea și comunicarea unor așteptări înalte. Atunci când adulții au așteptări ridicate față de elevi, acestea contribuie semnificativ la promovarea rezilienței educaționale, oferind o motivație suplimentară pentru depășirea dificultăților. Așteptările înalte nu presupun standarde identice pentru toți elevii, ci sunt individualizate în funcție de aptitudini, tipuri de inteligență, stiluri de învățare și interese.

Pasul 6: Asigurarea unor oportunități de participare semnificativă. Acest pas se bazează pe credința că elevii au resursele necesare pentru a se dezvolta educațional. Este esențial să se identifice combinația corectă de factori care să le asigure succesul școlar.

Starea de bine și puterea de reziliență ale profesorilor. Strategii didactice pentru dezvoltarea rezilienței

Modelul PERMA, elaborat de Seligman, examinează cinci domenii esențiale ale vieții care contribuie la o stare psihologică de bine [Alexandrescu D., p. 7].

P se referă la *emoții pozitive* (positive emotion), care sunt, probabil, cel mai evident aspect legat de fericire. Aceste emoții includ bucurie, recunoștință, iertare, speranță, optimism și aprecierea momentului prezent. Mai mult decât atât, se referă la o viziune pozitivă asupra vieții și la căutarea inspirației în viața de zi cu zi.

E vine de la *angajament* (engagement), care se referă la implicarea activă în activitățile care ne aduc plăcere. Când suntem complet absorbiți de ceea ce facem, învățăm și ne dezvoltăm frumos.

R semnifică *relații* (relationships) și se referă la conexiunile pe care le avem cu ceilalți – fie că sunt parteneri de viață, copii, rude, prieteni sau colegi. Relațiile sănătoase ne fac să ne simțim iubiți și sprijiniți în momentele dificile și, totodată, contribuie la sănătatea noastră fizică.

M reprezintă *sensul în viață* (meaning), care este un element esențial al bunăstării. Când înțelegem scopul nostru în viață, suntem mai motivați să ne atingem obiectivele și să facem față provocărilor cu entuziasm și energie.

A înseamnă *succes* (accomplishments), acele momente când atingem obiectivele dorite și ne simțim împliniți. Aceste realizări ne motivează să continuăm să ne construim viața așa cum ne dorim.

Mindfulness este o atitudine și un mod de viață care ne ajută să schimbăm perspectiva asupra evenimentelor și situațiilor din viața noastră. Practicarea mindfulness presupune tehnici care ne permit să privim în interiorul nostru fără a ne judeca și să găsim echilibrul necesar pentru o viață plină de bucurie. Este o practică simplă, ce presupune concentrarea pe momentul prezent – pe senzațiile corpului, gândurile și emoțiile noastre.

Mindfulness este similar cu starea de concentrare pe care o aveam ca copii, când trăiam în prezent, fără a ne îngrijora de trecut sau viitor, fiind curioși și în armonie cu simțurile și emoțiile noastre.

Practica regulată a Mindfulness are efecte semnificative, reducând stresul, îmbunătățind performanța, tratând problemele de sănătate mentală și fizică și contribuind la o stare generală de bine. Aceasta ajută la calmarea minții și gestionarea gândurilor negative, cultivarea compasiunii și bucuriei, conectarea cu simțurile și corpul, gestionarea emoțiilor dificile și creșterea rezilienței.

Povestirea educativă, ca metodă de învățământ, face parte din metodele expozitive și este o formă de narațiune orală prin care sunt prezentate evenimente, fenomene naturale sau geografice. Ea reprezintă un instrument cognitiv de comunicare și expresie, având valențe formative și informative. Calitatea povestitorului depinde de modul de utilizare a stilului, vocabularului și capacității de a capta atenția și imaginația ascultătorilor, făcându-i să trăiască povestea alături de personaje.

Povestirile educative ajută atât copiii, cât și adulții să își dezvolte creativitatea, gândirea critică și abilitatea de a găsi soluții în diverse contexte. Acestea sunt eficiente în învățarea prin experiență, iar pentru a fi relevante, trebuie parcurse patru etape: experimentarea, reflecția, generalizarea și transferul/aplicarea.

1. Experimentarea: În această etapă, participanții trăiesc experiența ghidați de emoții și instincte, iar după finalizarea acesteia, trebuie să recapituleze activitățile și

pașii parcurși. Acest proces dezvoltă observația, exprimarea clară și abilitatea de a descrie obiectiv evenimentele trăite.

2. Reflecția: Este etapa în care participanții analizează experiența, discutând despre reacțiile cognitive și afective trăite. Facilitatorul ajută la procesul de înțelegere și la identificarea tiparelor în comportamentele participanților, contribuind la învățarea din experiențele trăite.

3. Generalizarea: Copiii trasează legătura între tiparele identificate în activități și experiențele lor de zi cu zi, făcând conexiuni între scopurile lor personale și stilul de viață.

4. Transferul/Aplicarea: În această ultimă etapă, se observă dacă comportamentele copiilor s-au schimbat în urma învățării. Aceștia pot aplica lecțiile învățate în viața de zi cu zi, prin crearea unor planuri pentru un comportament mai eficient.

În ansamblu, aceste etape sunt esențiale pentru o învățare profundă și pentru integrarea cunoștințelor în viața cotidiană.

Arborele problemelor și arborele scopului

Scopul acestei metode este de a identifica problemele pe care dorim să le rezolvăm și de a le organiza într-o ierarhie, pentru a evidenția relațiile de cauzalitate dintre ele. Dacă anumite probleme nu sunt direct legate între ele prin cauzalitate, le plasăm una lângă alta. După analiza cauzalității, construim „arborele scopului”, care reflectă soluțiile posibile, transformând aspectele negative în rezultate pozitive. Scopurile sunt legate între ele și se stabilesc conexiuni între mijloace și rezultate.

Metoda ajută la identificarea cauzelor problemelor și la conturarea soluțiilor viitoare, prin activitățile necesare pentru rezolvarea acestora și atingerea scopurilor. În acest proces, se dezvoltă abilități sociale și civice, gândire logică, inițiativă, asertivitate, perspectivă analitică, capacitatea de a recunoaște situațiile și de a rezolva probleme, precum și creativitatea și colaborarea.

În primul pas al analizei, este important să identificăm problema principală pe care dorim să o rezolvăm. În etapele următoare, adunăm trăsăturile negative ale situației respective. Se analizează relațiile de cauzalitate dintre problemele identificate, iar ilustrațiile colectate pot fi organizate pe o diagramă numită „arborele de probleme”. Pentru a crea un arbore de probleme complet, formulăm situația negativă într-un mod cât mai general. Apoi, descompunem problema principală în probleme mai mici, ajungând la cele fundamentale. Cauzele sunt plasate mai jos, iar efectele mai sus. Arborele de probleme astfel obținut reflectă aspectele negative ale situației actuale, într-o formă simplificată. Arborele de scop, pe de altă parte, evidențiază

posibilele soluții și pașii necesari pentru a ne atinge obiectivele, aplicând metoda utilizată în arborele de probleme.

Răspunsul educațional la provocările individuale și sistemice devine tot mai necesar pentru elevi și profesori. Persoanele reziliente sunt capabile să își atingă obiectivele și să obțină performanțe școlare în fața dificultăților, dar nu toți elevii reușesc să facă față provocărilor, riscând abandonul școlar prematur. De aceea, este esențială dezvoltarea unor programe de consiliere educațională pentru elevi vulnerabili, profesori și părinți, care să sprijine crearea unui mediu educațional favorabil.

Referințe bibliografice:

1. Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F., & Longobardi, S. (2018). *Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA (OECD Education Working Papers No. 167*). OECD. https://doi.org/10.1787/e22490ac-en
2. Alexandrescu, D., Benga, T., Vărzaru, C., Sibechi, V., Mareş, M., Mocanu, C. *Starea de bine a profesorilor și elevilor - cheia spre succes*, Editura TEAM, Braşov.
3. Anghel R.E. (2016), *Rolul consilierii educaționale în dezvoltarea rezilienței la elevi*, Website – https://www.scribd.com/document/453029762/2016-1-35-46-Anghel-R-E#,
4. Banerjee, R., McLaughlin, C., Cotney, J., Roberts, L., & Peereboom, C. (2016). Promoting emotional health, well-being and resilience in primary schools. Public Policy Institute for Waleshttps://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2018/04/PPIW-Report-Promoting-Emotional-Health-Well-being-and-Resilience-in-Primary-Schools-Final.pdf
5. Blândul, V. (2015). Basis of Non-Formal Education. Cluj-Napoca: Mega Publishing House.
6. Butyka, M., Borbe, L. (coord.), *Făcut și învățat! 36 de activități de reflecție prin care îi ajuți pe elevi să extragă lecții din orice experiență*, Fundația Noi Orizonturi, 2017.
7. Cerghit, I., *Sisteme de instruire alternative şi contemporane. Stucturi, stiluri şi strategii,* Editura Aramis, București, 2007.
9. Culidiuc, T (coord.), *IMPACT - Jocuri și povestiri. Metode de educație nonformală,* Ed. II, Fundația Noi Orizonturi, 2016.
10. Levai, M. *Învățarea în contextul psihologiei educației*, https://www.acade-

mia.edu/25087936/%C3%8Env%C4%83%C5%A3area_%C3%AEn_contextul_psihologiei_educa%C5%A3iei

11. *** *Manual 100 de idei de educație nonformală*, Organizația Națională „Cercetaşii României”, Asociația CREATIV, 2010.
12. Nagy, Á., Antal, Á., Holczer M. (2015) *100 metode si situații nonformale. Colecție de bune practici pentru tineret* Satu Mare.
13. Suditu, M. *Metode interactive de predare – învățare*. Suport de curs https://programareliceu.files.wordpress.com/2014/07/metode_interactive_de_predare-invatare.pdf
14. https://www.kinderpedia.co/ro/starea-de-bine-educatori.html