AUTOCUNOAȘTEREA-
INDICATOR AL SĂNĂTĂȚII MENTALE A COPILULUI

Prof. pentru înv. primar MANOLACHE Viorica Georgeta
DIRECTOR ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 RM. SĂRAT

În domeniul psihopedagogiei este subliniată importanţa cunoaşterii psihologice a elevilor, atât pentru desfăşurarea în condiţii optime a activităţii instructiv-educative, cât şi în vederea orientării şcolare şi profesionale a acestora. Educarea şi cunoaşterea copilului constituie momente solidare ale aceleiaşi activităţi: „profesorul cunoaşte elevul, educându-l şi-l educă bine cunoscându-l” (Ion Radu).

Autoaprecierea este indicatorul sănătății mentale. La vârsta de 8-12 ani se diferențiază autoevaluarea. Pe măsura ce crește, copilul va ține seama în autoevaluare de părerea celorlalți; de la vârsta de 8 ani autoevaluarea este/trebuie să fie adeverită de colegi, învățător, adulți. Imaginea eului relaționat la ceilalți începe să se formeze în jurul acestei vârste.

În formarea și dezvoltarea eului pozitiv se pleacă de la psihologia umanistă în viziunea căreia în fiecare om există ceva pozitiv, care trebuie evidențiat. Autoevaluarea pozitivă din copilărie este în relație cu mulțumirea și fericirea prezentă în viața de mai târziu, în timp ce lipsa autoevaluării pozitive sau o autoevaluare negativă duce la depresii, insuccese, dezvoltarea unor complexe, temeri. În acest context este foarte importantă atitudinea părinților față de dezvoltarea copilului. În relația copil-părinte trebuie să existe o împărțire a controlului asupra activității lor. Aceasta înseamnă coordonarea comună, ea se bazează pe cooperarea între părinți și copii. Autoevaluarea are conexiuni foarte strânse cu modelul de educare a copilului manifestat de părinți. Sunt trei componente ale educației care dezvoltă autoevaluarea în direcție pozitivă atât la părinți, cât și la învățători: *acceptarea copiilor* (promovarea unei atitudini de acceptare și încredere), *definirea clară a limitelor* (să fie clare restricțiile, ele ajută la autodefinirea copiilor), *respectul individualității* (în limitele existente, copiii trebuie să aibă posibilitatea exprimării unor opinii proprii, luându-se în considerare cerințele lor).

Cheia autoevaluării pozitive este conștientizarea faptului că omul, într-o oarecare măsură, este capabil să-și influențeze soarta. Copiii cu o autoevaluare pozitivă își cunosc limitele, dar se simt productivi si eficienți. Existenta unor hotare poate chiar să ofere un fel de siguranță și libertate.

Prin chestionarele și exercițiile aplicate sub titlul *Eul pozitiv* se urmărește relevarea valorii propriei persoane, dar și a valorii celorlalți. Elevii vor învăța să recunoască și valoarea celuilalt și să primească ei înșiși recunoașterea celor din jur; altfel spus elevul va fi conștient de propriile sale valori, de propria sa putere. Aceasta prezintă conexiuni foarte strânse cu dezvoltarea capacităților de comunicare, cu rezolvarea creativa a conflictelor, cu asumarea răspunderii. În absența complexelor de inferioritate și a temerii ca „Nu sunt capabil sa o fac!”, copiii sunt orientați spre succes, sunt mai toleranți cu colegii lor. Dacă cineva nu este în situația să-l înțeleagă pe celalalt, nu poate sa-i ofere nicio confirmare, nicio încurajare a faptelor sale.

Copiii vor descoperi trasaturi, comportamente identice cu ale lor, dar si diferite, vor avea o autoevaluare pozitiva, ceea ce va intari identitatea eului, vor invata sa-l aprecieze si pe celalalt. Acest proces de invatare se poate realiza numai intr-o atmosfera care este caracterizata de respectul reciproc.

Cateva comportamente care accentueaza autoevaluarea elevilor, deci care ajuta si la formarea/dezvoltarea eului pozitiv, sunt:

- considerarea elevului ca o personalitate unica,
- acceptarea acestei personalitati unice si sprijinirea dezvoltarii ei,
- acordarea increderii in capacitatile/forta fiecarui copil, oferind copiilor diferite responsabilitati in viata scolara,
- cautarea in fiecare copil a acelui aspect pozitiv care il caracterizeaza si, bazandu-se pe acesta, garantarea unor succese scolare,
- deschidere fata de interesele si nevoile copiilor, ale fiecarui copil in parte,
- asigurarea climatului necesar exprimarii propriilor dorinte ale elevilor,

- tratarea cu seriozitate a problemelor copiilor,
- aprecierea si incurajarea gandurilor si opiniilor personale,
- includerea rezultatului muncii lor in procesul educativ,
- aprecierea in public a comportamentelor care s-au schimbat in directie pozitiva,
- criticarea intr-un cadru privat a comportamentelor negative, in loc de umilire in fata grupului,
- recunoasterea de catre invatatori a propriilor greseli.

1. Organizarea eficienta a timpului („Orarul meu zilnic")

Activitatea presupune o prima parte in care elevii lucreaza individual, pe fișă, completand tabelul de la exercitiul nr.1, apoi se dezbate frontal continutul tabelelor intocmite. Discutia se poate orienta spre coroborarea diverselor modele de orare zilnice, in scopul intocmirii unei variante optime care sa mentina un echilibru intre diferitele tipuri de activitati (in vederea eficientizarii utilizarii timpului).

Elevii sunt pusi in situatia de a exprima pareri proprii privind optimizarea bugetului de timp.

2. Hobby-uri si preferinte („Hobby-ul meu")

Exercițiul presupune inventarierea hobby-urilor existente in clasa, stabilindu-se, de la inceput, diferentele dintre "a avea un hobby" si "a-ti placea sa faci ceva". Se va insista pe ideea motivarii de catre elevi a optiunilor lor, aratand totodata daca au urmat un model.

Activitatile desfasurate vor urmari descoperirea unor aptitudini ale elevilor. Activitatea ofera fiecarui elev posibilitatea de a avea succes, de a fi ascultat de ceilalti, de a se simti important prin ceea ce face.

3. Exprimarea parerii („Parerea mea despre…")

Prin această temă se urmareste raportarea elevilor la un anume standard de comportament, invatatorul propunand clasei – prin discutii in grup, problematizare si joc de rol – recunoasterea trasaturilor de caracter si identificarea lor in experienta personala a copiilor.

Exercitiile propuse sunt, de fapt, modalitati de autoevaluare, rolul invatatorului fiind acela de a-l ghida pe elev spre o apreciere cat mai obiectiva a propriilor trasaturi. Se urmareste, de asemenea, luarea unor decizii in situatii considerate critice pentru acest segment de varsta.

4. Eul pozitiv („Am incredere in mine")

Suportul de discutie pe acesta tema il constituie exercitiul nr.1 de pe fișa de lucru, care este rezolvat individual, la inceputul orei. Prin discutii frontale se stabilesc drepturile si indatoririle comune (mentionate in fișă), apoi cele particulare (completarile enuntate de elevi).

Activitatea se poate continua prin propunerea unei teme: parintele sa mentioneze pe o foaie de hartie, nesemnata, daca elevul are si alte drepturi si indatoriri, nementionate in fisele de lucru; listarea acestora va constitui suportul de discutie pentru ora urmatoare.

După centralizarea și interpretarea răspunsurilor formulate de către elevi au rezultat următoarele:

1. **Orarul zilnic:**

Ora	Activitatea	Timp alocat
	Trezirea	5 minute
	Realizarea igienei personale și îmbrăcatul	20 minute
	Micul dejun	10 minute
	Pregătirea pentru plecarea la școală	5 minute
	Plecarea la școală	
	Program școlar	4-5 ore
	Prânzul	30 minute
	Odihnă (somn)	1oră
	Efectuarea temelor	2 ore
	Joacă/recreere în aer liber	1 oră
	Program televizor/calculator	2 ore
	Cina	15 minute
	Realizarea igienei personale	30 minute
	Odihnă (somn)	9 ore si 30 minute

Observație:

- la foarte puțini elevi se regăsește un moment dedicat lecturii particulare;

2. **Activități specifice sfârșitului de săptămână:**
   - mai mult timp petrecut pe internet (site-uri de socializare) decât în cursul săptămânii;
   - vizite la prieteni, rude;
   - plimbări în aer liber/călătorii;
   - însoțirea părinților la cumpărături;
   - activități extrașcolare (balet, fotbal, dans sportiv, tenis, pictură);
   - rezolvarea temelor;
   - activități gospodărești;
   - odihnă;
   - lectură suplimentară.
3. **Aș dori să se schimbe din orarul zilnic:**
   - ora la care mă trezesc (ora 9:00);
   - durata programului școlar (să fie mai puține ore de curs; mai multe ore de dezbateri);
   - să am în orar mai multe ore de sport;
   - să petrec mai mult timp în aer liber (excursii, drumeții);
   - să particip la activități școlare în aer liber;
   - să am de rezolvat mai puține teme;
   - nu aș schimba nimic.
4. **Hobby-uri/motive pentru care această activitate a devenit hobby:**
   - fotbalul (îmi place mișcarea în aer liber și am satisfacții când marchez goluri);
   - dansul sportiv (sunt premiat, îmi fac prieteni noi cu aceeași pasiune ca și mine);
   - jocurile pe calculator împreună cu prietenii („mă distrez”);
   - colecționarea de monede și bancnote vechi;
   - desenatul și pictura (mă relaxează, iar gândul că voi fi apreciată la sfârșit îmi dă încredere în mine);
   - cântatul (prin cântec îți poți exprima sentimentele față de cineva);
   - cititul
5. **Hobby-uri ale membrilor familiei:**

	l, mersul cu bicicleta, lectura, gătitul, cumpărăturile, îngrijirea plantelor, internetul, achiziționarea de bijuterii
	atorul, internetul, autoturismele (repararea mașinilor), pescuitul, fotbalul, lectura, bricolajul, cultivarea plantelor, să investească

6. **Trăsături care mă caracterizează:**
   - conștiincios, prietenos, cuminte, serios, deștept, săritor, vesel, cinstit, politicos;
   - popular, îndrăzneț, altruist, nerăbdător, deschis, răbdător;
   - abil, controlat, dezordonat;
   - uituc, independent, iritat, obiectiv, repezit, leneș, timid.
7. **Trăsături care n-ai vrea să te caracterizeze, dar te caracterizează:**
   - nerăbdător, uituc, repezit, dezordonat, leneș, timid, laș.
8. **Trăsături pe care le-ai dori, dar nu le ai:**
   - îndrăzneț, liniștit, răbdător, deștept;
   - „Din lista de mai sus cred că am toate trăsăturile pe care mi le doresc!”
9. **Explicarea termenilor:**

- sinceritate - să exprimi întocmai ceea ce gândești, să nu fii prefăcut sau viclean;

- să fii deschis;
- să ții un secret;
- loialitate;
- dreptate;

- „Mint când este cu adevărat nevoie!”

- pârâ - dezvăluirea secretului;
- răutate;
- învinuire adusă cuiva;
- a spune ce știi despre cineva, dar nu pentru că ți s-a cerut asta, ci pentru a face dreptate („L-am pârât pe fratele meu la mama pentru că nu a făcut ce a spus ea!”).

- agresivitate - prilej de ceartă, provocare;
- violență;
- răutate;
- lașitate;
- interdicție, pedeapsă („Când tata nu mă lăsa să dorm, începeam să plâng!”).

- bunăvoință - amabilitate;
- dorința de a continua;
- veselie.

- invidie - a nu te mulțumi cu ce ai;
- ciudă, gelozie;
- atunci când nu te ridici la nivelul altei persoane;
- ură.

10. Ce decizi în următoarele situații:

Prietenul tău se joacă într-o băltoacă. Te cheamă și pe tine. Ce faci?

Îi spun că nu este igienic și că nu are un comportament adecvat și nu aș intra în locul lui.

Îi spun că nu e bine ce face pentru că își murdărește hainele și poate răci.

Sunt tentat să merg și eu, dar mă gândesc că mă voi uda și îl refuz politicos.

Mă duc, dar nu intru în apă.

Prietenul tău pune o cursă de prin păsărele. Tu ce faci?

Îi explic acestuia că și ele sunt vietăți și nu le place captivitatea.

Nu intru în jocul lui și îi spun că nu e bine ce face.

Îi spun prietenului meu că trebuie să protejeze păsările pentru că ele fac parte din naturaă ca și oamenii. Îi amintesc acestuia ce am învățat la ora de științe ale naturii.

Îi spun că am putea să le rănim și plec.

Arunc cușca la gunoi.

Vasile pune sare peste prăjitura Ioanei. Tu ce faci?

Dau jos sarea de pe prăjitură și îl avertizez pe Vasile că nu e bine ce face.

I-aș spune că nu e bine ce face și nici frumos.

Îi spun că nu este bine deoarece îi strică prăjitura muncită din greu.

O sfătuiesc pe Ioana să nu mănânce.

O arunc la gunoi și îi dau fetei prăjitura mea.

La început mi s-ar părea amuzant, dar mai apoi mi-aș da seama că nici mie nu mi-ar conveni.

11. Ai crescut. Ce vrei să faci?

- să mă îmbrac cum vreau;
- să pot pleca singur la prieteni;
- să pot pleca singur să mă joc;
- să pot sta singur acasă mai multe ore;
- să pot pleca singur în excursii;
- să fac singur cumpărăturile în magazine, la librărie;
- să am și eu cheia casei;
- să mă culc mai devreme;
- să mă duc singur la doctor, la stomatolog;
- să văd și filme pentru adulți;
- să pot merge pe stradă și după ce s-a înserat.

- să pot merge singur la școală;
- *să merg singur cu bicicleta la bunica;*
- *să mă uit la telenovele;*
- *să am dreptul să îl cert pe fratele meu.*

12. Ai crescut. Ce trebuie să faci?

- să-mi îngrijesc cărțile și caietele;
- să duc gunoiul;
- să-mi fac patul dimineața și seara;
- să fac curățenie în camera mea;
- să șterg vasele;
- să spăl vasele;
- să șterg praful;
- să-mi pregătesc singur micul dejun și gustarea;
- *să îmi fac singur temele;*
- *să merg singur la școală;*
- *să am grijă de igiena personală.*

13. Drepturi și îndatoriri pe care le ai:

Majoritatea elevilor consideră că au mai multe îndatoriri decât drepturi și își doresc ca părinții să le aibă mai multă încredere în ei și să le acorde mai multă libertate de acțiune (fără a înțelege că aceasta presupune și asumarea unei responsabilități mai mari).

14. Seara exclami: Ce bine a fost astăzi! Ce anume te-a determinat să rostești aceste cuvinte?

- am luat note bune;
- am terminat repede temele;
- am învățat lucruri noi la școală;
- m-am distrat la antrenament;
- m-am înțeles bine cu cei din jur;
- doamna învățătoare m-a lăudat pentru ce am făcut;
- am reușit să termin cartea preferată;
- m-am întâlnit cu prietenele;
- mamaia a pregătit o supă delicioasă;
- am urmărit cu tata o emisiune interesantă;
- am ajutat un cățeluș;
- am avut în program ora de educație fizică;
- mi-am cumpărat haine noi;
- am fost la țară, la bunici;
- *„...pentru că a fost o zi minunată!”*

15. Modalități care te-ar putea face să te simți mai bine:

- să am mai mult timp liber;
- să fiu mai atent la școală/să am rezultate mai bune la școală/să fiu cel mai bun din școală;
- să pot să o ascult mai mult pe mama;
- să am un animal de casă;
- să ies mai mult în aer liber;
- *să practic un sport de performanță;*
- *să merg la cursuri de desen;*
- *să plec duminica din oraș;*
- *să am o chitară;*
- să mă trezesc mai târziu;
- să petrec mai mult timp cu familia;
- să mă odihnesc o oră în timpul zilei;
- să mă port mai atent cu bunica mea;

- să fiu mai răbdător/mai puțin nervos;
- *mama să mă sărute pe frunte;*
- *să-mi spună cineva o glumă;*
- *să am liniște;*
- să mănânc o ciocolată;
- *să nu-i mai dau ocazia doamnei învățătoare să-mi facă observații sau să se supere pe mine;*
- *să nu mă mai apuce noaptea cu efectuarea temelor/să devin mai independent în efectuarea temelor, fără a mai cere ajutorul cuiva;*
- *să ascult mai mult de sfaturile părinților;*
- *să număr mai multe zile în care am primit laude;*
- să fiu mai înțeles și mai iubit;
- să îi ajut pe tata și pe mama, iar aceștia să îmi mulțumească;
- să râd;
- să mă odihnesc;

Echilibrul sufletesc și armonia fac noblețea și distincția ființei umane. Ele sunt condiția esențială a progresului individului și a formării sale. Tocmai de aceea din cele mai vechi timpuri ale civilizației umanității datează prescripții de igienă mentală care au devenit repere înscrise în codul socio-cultural al modelului care conduce societatea. Un rol esențial revine cunoașterii de sine și autocontrolului, igiena mentală fiind un mijloc de educație intelectuală și morală. Spre deosebire de educația generală ce formează deprinderi, igiena mentală formează mentalități superioare de care depind caracterul, modelarea comportamentului, normarea relațiilor interumane, cooperarea și toleranța între indivizi, precum și între indivizi și societate.

Cunoașterea dezvoltării sociale normale ne poate ajuta în înțelegerea comportamentelor antisociale. Încă din copilărie viitorul tânăr dobândește abilități de relaționare socială și își însușește norme și conduite etice. Încălcarea acestora în mod persistent și repetat duce la apariția tulburării de comportament antisocial (tulburări de opoziție, tulburări de conduită). În condițiile date școlii îi revine un rol foarte important în depistarea unor predispoziții ale elevilor spre adoptarea unui comportament antisocial. Este foarte important să ne cunoaştem elevii, să înţelegem posibilităţile şi limitele fiecăruia, să îi vedem aşa cum sunt ei şi nu cum ne-am dori noi să fie.

Bibliografie:

- Marinela Dumitrescu, Sorina Dumitrescu, „EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA MENTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ-GHID METODOLOGIC PENTRU PREGĂTIREA CADRELOR DIDACTICE”, Editura Arves, Dolj, 2005;
- MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE, Proiectul PHARE-RO 9602-05 TTQM „EDUCAȚIE PENTRU CALITATE – DOCUMENT AUXILIAR CURRICULAR, clasele a III-a și a IV-a”, București, 2000