

DIDACTIC

**PROF. SIMONA FLORINA MOLDOVAN
(COORDONATOR)**

**LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL
“PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIETII
ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA
INTEGRĂRII SOCIALE”
(SEPTEMBRIE 2024)**



**EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-630-323-163-1**

prof. Simona Florina Moldovan
– coordonator –

LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL
“PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIETII ȘCOLARE
ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII
SOCIALE”
(SEPTEMBRIE 2024)

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA

TEXT © Lucrările Simpozionului Național “Procrastinarea debutului vieții școlare și efectele acesteia asupra integrării sociale” (septembrie 2024) / prof. Simona Florina Moldovan – coordonator

Toate drepturile rezervate autorilor

Consilier editorial: lect. dr. Tiberiu Irimia
Lector de carte: prof. Adelina Mihaie
Tehnoredactare: prof. Simona Florina Moldovan
Coperta: prof. Simona Florina Moldovan
Grafică generală: prof. Simona Florina Moldovan
Foto coperta I: Școala Gimnazială “Decebal” Cricău, jud. Alba

Editura Meritocrat Cluj-Napoca
Tel. 0760 607 889, 0741 494 338
e-mail: meritocracj@gmail.com

© 2024 Editura Meritocrat Cluj-Napoca
Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată, urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textelor din această carte aparține autorilor
--

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIETII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII ȘCOLARE

Prof. înv. preșc. APALAGHIEI CRISTINA- GABRIELA
G.P.P."DUMBRAVA MINUNATĂ" ALBA IULIA

Termenul de procrastinare provine din latinescul „procrastinare” și înseamnă amânare, întârziere, extindere, a lăsa pe mai târziu inițierea unor sarcini. Procrastinarea este un comportament irațional de amânarea a sarcinilor, de înlocuire a activităților prioritare cu activități mai puțin urgente. Acest fenomen poate fi temporar sau permanent și poate fi definit din două perspective: (a) comportamentală, ca fiind un act concret de amânare a unei sarcini și (b) cognitivă, ca fiind o amânarea a deciziilor (Rosario et al, 2009).

Cu siguranță că orice părinte s-a confruntat, fie și numai o singură dată (deși este puțin probabil doar o singură dată, pentru că cei mici sunt niște maeștri ai procrastinării), cu tergiversările copilului. Amânarea efectuării temelor sau a momentului (poate chiar a zilei!) în care trebuie să-și facă ordine în cameră, sunt numai două exemple, dintre cele mai comune. Însă procrastinarea se poate manifesta în multiple situații și împrejurări. Psihologii susțin că în spatele acestui comportament nu se ascunde... lenea, așa cum suntem toți tentați să credem. Amânarea efectuării unei acțiuni sau a unei sarcini este de fapt un semnal de alarmă: copilul are probleme emoționale în ceea ce privește perfecționismul legat de ceea ce evită. Potrivit expertului în educație Oana Moraru, un copil perfecționist poate ascunde o mare frică interioară. Cu cât această problemă persistă mai multă vreme, cu atât ea devine mai serioasă și îi afectează educația și bunăstarea emoțională. Iar o dată devenită frustrare școlară și socială, poate duce către depresie.

Procrastinarea are efecte negative atât asupra rezultatelor școlare cât și asupra stării generale a elevului în sensul că acei elevi care procrastinează pot resimți frustrare, vină, stres sau anxietate. Credința că „mâine” sau „mai târziu” este timp pentru a se realiza activitățile specifice școlii nu este altceva decât un impediment major în drumul spre succes. Mulți elevi au folosit cel puțin o dată această strategie de amânare, pornind la drum cu diverse raționalizări pentru a se convinge că este în regulă să „lași pe mai târziu”. Finalitatea este previzibilă: în cea mai mare parte, realizarea grăbită a activităților școlare duce la un proces superficial de învățare ceea ce concretizează în rezultate sub potențial sau chiar eșec școlar.

Pentru a putea aborda corect situațiile de acest tip la nivelul clasei, vom face distincția între procrastinarea decizională procrastinare evitantă și procrastinarea pe baza stimulării (Ferrari, 1992, apud Blunt, 1998). Analizând cauzele din spatele acestui comportament, putem identifica și o serie de strategii pe care profesorul le poate aplica la clasă pentru a preveni apariția procrastinării în rândul elevilor săi.

- Procrastinarea bazată pe stimulare (arousal procrastination) se referă la acel comportament de amânare ce își are originea în motivația elevului de a își crește starea fiziologică și psihologică de stimulare intensă determinată de lucrul contra-timp. Senzația născută din sarcina realizată în ultimul minut este o recompensă în sine pentru indivizi, aceștia căutând moduri în care să resimtă trăirea, asemenea adrenalinei, cât mai des. Unui astfel de elev trebuie să i se construiască motivația intrinsecă pentru sarcinile propuse. Ajută foarte mult să cunoască implicațiile practice ale activității pe care o desfășoară. La nivelul clasei pot fi organizate mici concursuri care să-i satisfacă nevoia de emoție puternică.

- Procrastinarea evitantă (avoidant procrastination) descrie un comportament de amânare ce este caracteristic elevilor care încearcă, conștient sau inconștient, să își protejeze stima de sine. Amânarea devine astfel scuza pentru eventualul eșec cu care ar putea să se confrunte. Mai exact, stima de sine este protejată în acest context în care un determinat extern (nu m-am pregătit la timp/ nu am mai avut destul de mult timp la dispoziție) devine cauza eșecului și nu un determinat intern (nu am înțeles informația predată/ este greu pentru mine să învăț asta). Cu un astfel de elev se lucrează făcând

o prioritate din valorizarea lui. Se oferă feedback personalizat, se normalizează eroarea și se apreciază fiecare context în care elevul depune un efort real, indiferent de corectitudinea produsului final.

- Procrastinarea decizională (decisional procrastination) este o formă a procrastinării ce conține, pe de o parte, credința individului că este incapabil să ia o decizie corectă iar, pe de altă parte, un oarecare nivel de pesimism cu privire la corectitudinea deciziei luate. Elevul evită să se pronunțe în luarea deciziilor legate de sarcină deoarece se teme cu privire la capacitatea sa de a lua decizii corecte. În acest context, discuția cu părintele sau analiza atentă a istoricului familial pot ajuta profesorul să aleagă strategia corectă de acțiune, făcând echipă cu părintele copilului. Valorizarea și crearea unor oportunități în care elevul se simte responsabilizat pot ajuta enorm la schimbarea gândurilor negative cu privire la sine.

Procrastinarea poate avea și alte cauze precum lipsa motivației pentru învățare, lipsa abilităților necesare realizării sarcinilor școlare, abilități scăzute ale managementului timpului, teama de eșec, frica de succes, lipsa de interes pentru materia în sine, lipsa abilităților de luare a deciziilor, rebeliune sau rezistență, impulsivitate, influența negativă a colegilor (Bojuwoye, 2019).

Ce putem face pentru elevii noștri?

1. Învățați elevii cum pot împărți un proiect mare în părți mai mici, ușor de urmat; fiecare pas atins va hrăni nevoia de competență a elevului și va juca rol în construirea încrederii în forțele proprii;
2. Faceți apel la ariile de interes ale elevilor, folosiți exemple raportate la pasiunile și curiozitățile lor reale; ajutați-i să înțeleagă aspectele practice ale materiei predate.
3. Asigurați-vă că fiecare elev își cunoaște stilul de învățare potrivit. Apelați la consilierul școlar pentru teste specifice pentru a avea un tablou al clasei, din perspectiva stilurilor de învățare;
4. Întăriți încrederea în sine a elevilor prin feedback personalizat. În acest sens, nu este de ajuns să felicităm elevul pentru un lucru făcut ci e necesar să explicăm exact ce anume a făcut bine pentru a încuraja repetarea aceluia comportament;
5. Pregătiți un plan de recompensă, potrivit vârstei și nevoilor copilului: aprecieri, încurajări, fețe zâmbitoare, minute de pauză, timp bonus la un test, etc.
6. Povestiți-le elevilor despre importanța unui spațiu de studiu care să invite la concentrare, atenție și învățare. Oferiți puncte bonus pentru elevi care dovedesc, prin fotografii, că și-au organizat spațiul de lucru;
7. Promovați ideea unui ritm de viață care favorizează învățarea: somn suficient, mâncare sănătoasă, sport etc.;
8. Sprijiniți-vă elevi în demersul lor de a stabili obiective SMART. Ajutați-i să înțeleagă că un obiectiv prea mare poate copleși și rămâne adesea abandonat în timp ce obiectivele măsurabile pot fi mai ușor vizualizate și atinse;
9. Folosiți metafore pentru a ajuta elevii să înțeleagă procrastinarea. Îi puteți invita chiar să deseneze procrastinarea și să vizualizeze o manieră în care să învingă această tendință. Invitați-i să găsească proverbe potrivite acestui comportament;
10. Stabiliți un interval de timp în care e ok să amâne sarcina (de exemplu maxim 5 minute de pauză până începi, fără amânări ulterioare)
„Amânarea este un hoț de timp.” – John Dos Passos

Bibliografie:

- Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Gonzalez- Pienda, J., Solono, Papula., & Valle, Antonio, 2009,

Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1):118-127.

- Blunt A., 1998, Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects, Masters Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research

IMPORTANȚA GRĂDINIȚEI ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII PREȘCOLARILOR

Prof. BĂDĂLAN ALINA ROXANA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ COȘOVENI

Grădinița este o oază educativă, este spațiul paradisului copilăriei în care copilul trăiește și își încarcă rezervele energetice și psihice, un tărâm de basm și poezie, un cântec de veselie, este locul unde copilul își poate întregi experiența socială generată de confruntarea cu cei care au aceleași nevoi și dorințe, aceleași capacități fizice și psihice.

Aportul grădiniței la formarea și dezvoltarea personalității copilului este condiționat de măsura în care educatoarea cunoaște disponibilitățile raționale ale copilului, particularitățile lui temperamentale, personalitatea educatorului influențând, în mod semnificativ succesul desfășurării procesului de învățământ, personalitatea sa influențând formarea intelectuală și morală a copiilor cu care lucrează, și cărora trebuie să le îndrepte pașii spre școală.

Prin urmare, perioada preșcolară se caracterizează prin mari achiziții culturale, intensă asimilare intelectuală, de creștere a posibilităților gândirii în înțelegerea situațiilor noi și în depășirea animismului primar, a sincretismului simplist cu ajutorul inteligenței.

Limbajul constituie un alt element semnificativ pentru evoluția intelectului și pentru organizarea funcționalității psihocomportamentale a copilului preșcolar.

Prin intermediul limbajului, copilul își lărgeste contactul cu cei din jur, realizează noi achiziții odată cu îmbogățirea experiențelor sale de viață, se deschid spre experiența socială și culturală, își dezvoltă capacitatea de manifestare a gândurilor și sentimentelor și ceea ce este deosebit, cu ajutorul cuvântului imprimă dinamism și ordine la nivelul întregii activități psihice. Sporește socializarea și înțelegerea cu cei din jur, ia parte activă la viața acestora și reușește să-și facă cunoscute dorințele, aspirațiile, interesele. Limbajul se îmbogățește continuu atât raport cantitativ, prin creșterea volumului vocabularului, cât și sub raport calitativ ca urmare a dezvoltării capacității de formulare logico-gramaticale și a frazării coerente, a organizării de mici discursuri verbale și a introducerii unor conținuturi cu sens și semnificație tot mai precise, tot mai bine structurate.

Deși limbajul situativ predomină în prima parte a stadiului, în partea a doua, locul acestuia este luat tot mai frecvent de limbajul contextual, fapt ce îi permite copilului ca în comunicare să se poată referi la o arie largă și complexă de venimente trăite anterior la cele

Spre deosebire de antepreșcolaritate care a fost perioada debutului personalității, a apariției unor elemente componente ale ei, preșcolaritatea este perioada formării inițiale a personalității, perioada apariției primelor relații și atitudini ce constituie un nivel superior de organizare a vieții psihice a copilului. În această perioadă vom asista la detașarea, desprinderea copilului de câmpul perceptiv, o mai mare organizare și stabilizare a comportamentelor.

Îndeplinirea unei acțiuni de dragul alteia se realizează însă nu oricum, nu în orice condiții. Cercetările experimentale au demonstrat că apariția unei astfel de conduite este posibilă numai atunci când elementul pentru care se efectuează acțiunea neinteresantă, în cazul nostru jucăria nouă, nu se află în câmpul perceptiv al copilului. Prezența ei îl împiedică să facă abstracție de ea; absența ei îl face să acționeze pentru ea, de dragul ei. Dat fiind faptul că activitatea copilului este stimulată de motive corelate, stabile, care se întăresc reciproc, se pun bazele formării personalității – ca structură psihică relativ stabilă, invariabilă. Așadar, ierarhizarea și stabilizarea motivelor constituie condiția esențială a formării personalității preșcolarului.

Cele mai importante achiziții la nivelul personalității preșcolarului sunt: existența “eului”; formarea conștiinței morale; socializarea conduitei.

a) Existența “eului”

În preșcolaritate simțul corporal devine mai fin, separarea de alții capătă consistență ca urmare a unor faze începuturi de reciprocitate care îi dau copilului posibilitatea să înțeleagă punctele de vedere ale

celorlalți. La această vârstă, se adaugă însă încă două aspecte importante care sporesc individualitatea copilului. Este vorba despre “ extensia eului” și “ imaginea eului”.

b) Conștiința morală

Apariția conștiinței morale a copilului este strâns legată de imaginea de sine a acestuia. Copilul își formează imaginea de sine prin preluarea ei de la părinți așa încât în aceasta intră, de fapt, atitudinile, exigențele, interdicțiile și expectațiile părinților. Imaginile parentale interiorizate constituie pentru copil un mijloc de autocontrol care îi conferă siguranță și îi sporește independența. Se formează totodată încrederea copilului în sine și în alții.

c) Socializarea conduitei

Contextul în care are loc socializarea conduitei preșcolarului este contextul social, relațional. Preșcolarul din grădiniță, dar și cel rămas în familie, intră în contact cu alții mai mari ca el, sau cu cei de o seamă cu el, trăiește noi experiențe sociale. În aceste condiții el este forțat să facă saltul de la existența solitară, la existența colectivă, de la atitudinea “ fiecare pentru sine”, la atitudinea “fiecare și pentru alții”; de la poziția de “spectator” la activitatea altuia la cea de “actor”, deci la interacțiunile sociale active.

Evoluția sociabilității poate fi cel mai bine pusă în evidență prin modul în care preșcolarii realizează percepția altora. La începutul preșcolarității altul este perceput ca o amenințare, ca pe cineva care îl poate deranja, perturba, îi poate lua jucăriile, răsturna construcțiile. De aici certurile și conflictele dintre copii. Cercetătorii au studiat aceste conflicte și au stabilit câteva concluzii interesante. Frecvența lor scade o dată cu vârsta, în schimb durata se prelungește; la băieți conflictele sunt mai dese decât la fete; conflictele cu partenerii obișnuiți sunt mai numeroase decât cele cu parteneri ocazionali; cu cât în joc sunt implicate obiecte personale, cu atât conflictele sunt mai virulente.

Socializarea conduitelor copiilor, apariția unor trăsături caracteriale are loc în contextul jocului și al activităților obligatorii, când relațiile interpersonale și cele de grup sunt principalele modalități de relaționare. Diverși autori sunt tentați să deosebească două forme de sociabilitate a preșcolarilor. Una dintre ele este sociabilitatea (adaptarea socială), care se referă la posibilitățile generale ale copiilor de a face față dificultăților și cerințelor din ambianța socială, ea constituind mai degrabă latura pasivă a conduitelor sociale. Cea de-a doua este capacitatea socială, concretizată în autonomie, inițiativă, în putința de a face ceva. Există însă și întârzieri sau tulburări ale sociabilității, primele manifestându-se prin instabilitate comportamentală sau prin persistența la vârstapreșcolarității mari a unor forme specifice celorlalte substadii, exprimate prin timiditate, izolare, agresivitate.

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIEȚII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof. BLAGU IONELA

Școala Gimnazială "Decebal" Cricău

Procrastinarea este un fenomen care afectează numeroase aspecte ale vieții cotidiene, dar devine deosebit de problematică atunci când influențează debutul vieții școlare. Educația formală reprezintă primul pas important în dezvoltarea unei persoane, nu doar din punct de vedere academic, ci și social. În mod obișnuit, copiii încep școala la o vârstă fixată de sistemul educațional, însă nu toți sunt pregătiți din punct de vedere psihologic și emoțional pentru această tranziție. Fenomenul procrastinării, când este asociat cu debutul vieții școlare, poate avea efecte negative semnificative asupra capacității de integrare socială a copiilor, ducând la izolare, anxietate socială și dificultăți de adaptare în grupuri noi.

În acest eseu, voi analiza cauzele care stau la baza procrastinării debutului vieții școlare, voi discuta efectele acesteia asupra integrării sociale și voi propune câteva soluții care pot contribui la reducerea impactului negativ asupra copiilor.

Procrastinarea este definită ca un comportament caracterizat prin amânarea intenționată a unor sarcini importante, adesea în favoarea altor activități mai puțin urgente. În cazul debutului vieții școlare, acest comportament poate apărea la copii care refuză sau evită să înceapă educația la timp, dar și la părinții care întârzie să-și înscrie copiii la școală din diferite motive.

Procrastinarea debutului școlar nu este un fenomen nou, dar este tot mai frecvent întâlnit în societatea contemporană, în special datorită creșterii nivelului de stres și anxietate la copii, influențat de factori precum tehnologia, schimbările din dinamica familiei și presiunile sociale. În loc să fie văzută ca o oportunitate de dezvoltare personală, școala poate deveni o sursă de teamă și nesiguranță pentru unii copii, ceea ce contribuie la apariția procrastinării.

Familia joacă un rol esențial în formarea atitudinii copiilor față de școală și educație. Procrastinarea poate apărea atunci când părinții nu acordă o atenție adecvată acestui proces sau nu prioritizează înscrierea copilului la școală. De exemplu, părinții care se confruntă cu dificultăți financiare sau care nu au acces la educație de calitate pot considera că debutul școlar nu este o urgență. În plus, în familiile în care educația nu este văzută ca o prioritate, copiii pot internaliza o atitudine relaxată față de școală, ceea ce îi face să amâne implicarea în activitățile educaționale.

Pe de altă parte, părinții hiperprotectori sau anxioși pot, de asemenea, să contribuie la procrastinarea debutului școlar. Ei se pot teme de potențialele dificultăți pe care le-ar putea întâmpina copilul în mediul școlar sau de influențele negative ale colegilor. Astfel, acești părinți pot decide să amâne înscrierea copilului la școală, sperând că acesta va deveni „mai pregătit” la un moment dat.

Copiii și adolescenții care nu sunt motivați să învețe și să exploreze noi cunoștințe pot fi mai predispuși la procrastinare. Motivația intrinsecă este un factor esențial pentru a începe și a continua procesul educațional. Copiii care nu găsesc plăcere sau scop în activitățile școlare pot amâna implicarea lor. În plus, dacă nu sunt expuși la modele pozitive care să le arate importanța educației, aceștia pot considera că debutul școlar este o sarcină stresantă și inutilă.

Lipsa de motivație poate fi influențată și de factori externi, precum tehnologia. Jocurile video, rețelele sociale și alte forme de divertisment digital reprezintă distrageri constante, care pot diminua dorința copiilor de a se implica în activități școlare. Tehnologia poate crea așteptări nerealiste în ceea ce privește recompensele rapide, reducând astfel interesul pentru sarcini care necesită efort și concentrare pe termen lung, precum învățarea.

Un alt factor care contribuie la procrastinarea debutului școlar este teama de eșec și anxietatea socială. Copiii care se tem că nu vor putea face față cerințelor academice sau care se simt nesiguri în interacțiunile sociale sunt mai predispuși să amâne începutul școlii. Această teamă poate fi alimentată

de experiențe anterioare negative, cum ar fi dificultățile întâmpinate în grădiniță sau în alte medii educaționale.

Anxietatea socială este o problemă comună în rândul copiilor și adolescenților și poate face tranziția către școală deosebit de dificilă. Teamă de a fi judecat de colegi, de a nu se încadra în grupurile sociale sau de a nu face față competiției academice poate determina copiii să evite complet situațiile de învățare. Acest comportament poate deveni un cerc vicios, în care procrastinarea accentuează anxietatea, iar anxietatea conduce la procrastinare.

Procrastinarea debutului vieții școlare are numeroase efecte negative asupra copiilor, dar una dintre cele mai importante consecințe este dificultatea de integrare socială. Integrarea socială este esențială pentru dezvoltarea personală și emoțională a copilului, iar debutul întârziat al vieții școlare poate împiedica această dezvoltare.

Școala reprezintă un loc de interacțiune socială intensivă, în care copiii își dezvoltă abilități sociale esențiale, precum colaborarea, comunicarea și formarea relațiilor de prietenie. În primele etape ale școlarizării, grupurile de prieteni și dinamica de clasă se formează rapid. Un copil care începe școala mai târziu decât colegii săi poate avea dificultăți în a se integra în aceste grupuri deja formate.

Această dificultate de adaptare poate duce la izolarea socială a copilului. În loc să fie perceput ca parte integrantă a grupului, copilul poate fi văzut ca un „străin”, ceea ce poate agrava sentimentele de excludere. Izolarea socială, la rândul său, poate avea consecințe grave asupra dezvoltării emoționale a copilului, conducând la scăderea stimei de sine și chiar la depresie.

Copiii care întârzie debutul școlar pot dezvolta o teamă profundă de respingere din partea colegilor. Faptul că se simt în urmă față de colegii lor din punct de vedere academic sau social poate accentua sentimentele de inferioritate. Acest lucru poate duce la evitarea interacțiunilor sociale, agravând astfel problemele de integrare.

Anxietatea socială și teama de respingere pot afecta și performanțele academice ale copiilor. În loc să se concentreze pe învățare, aceștia pot deveni preocupați de modul în care sunt percepuți de colegi și profesori. De asemenea, teama de a nu reuși să se ridice la așteptările academice poate determina un comportament de evitare, în care copilul încearcă să scape de responsabilitățile școlare prin procrastinare.

Lipsa integrării sociale poate duce la dezvoltarea unor probleme de comportament la copiii care procrastinează debutul școlar. Sentimentele de frustrare și excludere socială pot determina copiii să adopte comportamente agresive sau provocatoare, în încercarea de a atrage atenția colegilor și profesorilor. În alte cazuri, aceștia pot deveni retrași și tăcuți, evitând complet interacțiunile sociale. Comportamentele problematice pot, la rândul lor, să agraveze dificultățile de integrare socială. Copiii care sunt văzuți ca fiind dificili sau necooperanți pot fi respinși de colegi, ceea ce poate conduce la formarea unui cerc vicios în care comportamentul problematic și excluderea socială se alimentează reciproc.

Pentru a combate procrastinarea debutului școlar, părinții și educatorii trebuie să colaboreze pentru a crea un mediu educațional care să fie atât motivant, cât și sprijinitor. Părinții ar trebui să-și încurajeze copiii să participe activ la activitățile educaționale încă din primii ani de viață, promovând o atitudine pozitivă față de educație. Este esențial să le explice copiilor importanța educației pentru viitorul lor și să le ofere sprijin emoțional în cazul în care întâmpină dificultăți.

Cadrele didactice joacă și ele un rol important în acest proces. Ele trebuie să fie conștiente de dificultățile întâmpinate de copiii care procrastinează și să ofere sprijin personalizat. Acest sprijin poate include oferirea de feedback pozitiv, crearea unui mediu de învățare prietenos și accesibil, dar și implicarea copiilor în activități extracurriculare care să le dezvolte abilitățile sociale.

Pentru a preveni procrastinarea debutului școlar, este important să se dezvolte motivația intrinsecă a copilului pentru învățare. Acest lucru poate fi realizat prin crearea unor oportunități de învățare care să fie interesante și relevante pentru copil. De exemplu, învățarea prin joc, activitățile practice și proiectele care implică creativitate pot face educația mai atractivă și mai motivantă.

De asemenea, dezvoltarea stimei de sine este crucială pentru a ajuta copiii să depășească teama

de eșec și anxietatea socială. Părinții și profesorii trebuie să ofere constant feedback pozitiv și să le arate copiilor că eșecul face parte din procesul de învățare. Astfel, copiii vor deveni mai încrezători în abilitățile lor și vor fi mai predispuși să se implice activ în procesul educațional.

Activitățile extracurriculare și de grup pot juca un rol esențial în sprijinirea integrării sociale a copiilor care întâmpină dificultăți în adaptarea la școală. Cluburile de socializare, echipele sportive sau grupurile de discuții oferă oportunități pentru ca acești copii să-și dezvolte abilitățile de colaborare și comunicare într-un mediu relaxat și prietenos. Aceste activități contribuie la crearea de legături sociale sănătoase și durabile, care pot reduce anxietatea socială și teama de respingere.

Procrastinarea debutului vieții școlare poate avea efecte negative semnificative asupra dezvoltării sociale și emoționale a copiilor. De la dificultăți în stabilirea relațiilor de prietenie, până la probleme comportamentale și performanțe academice slabe, amânarea acestui pas important în viața unui copil poate afecta întreaga sa dezvoltare. Totuși, prin colaborarea între părinți, educatori și copii, precum și prin oferirea unui sprijin adecvat, aceste efecte negative pot fi atenuate, iar copiii pot beneficia de o integrare socială armonioasă și de succes.

DEZVOLTAREA COPILULUI ȘI PROCRASTINAREA DEBUTULUI ȘCOLAR

Prof.înv.primar BONCEA NICULINA MARIA

Liceul de Informatică „Tiberiu Popoviciu” Cluj-Napoca, Jud. Cluj

Dezvoltarea copilului până la debutul vieții de școlar se realizează în procesul de cunoaștere a mediului înconjurător, mediu care acționează asupra conștiinței sale, fie nemijlocit – prin stimulenți concreți, fie mijlocit – prin intermediul cuvântului.

Procesul de familiarizare a copilului cu tot ceea ce-l înconjoară, implică însușirea unei serii de cunoștințe valoroase pentru dezvoltarea lui ulterioară, dezvoltarea capacității de a cunoaște și formarea interesului și dorinței de a dobândi noi cunoștințe. Copilul primește astfel o experiență care-l va ajuta să cunoască realitatea înconjurătoare, să se adapteze la condițiile existente cu mai mare ușurință, să-și dezvolte relațiile cu mediul. Pe baza acestei experiențe cognitive, dar și pe baza lărgirii relațiilor cu adulții, are loc dezvoltarea limbajului copilului, iar îmbogățirea vocabularului influențează procesul de cunoaștere care devine mai diferențiat și mai complex.

Dezvoltarea psihică este rezultatul interacțiunii factorilor externi (mediul și educația) și interni (ereditatea). Datorită contradicțiilor cu privire la importanța unui anumit factor în formarea personalității s-au conturat mai multe teorii.

Teoria ereditaristă are ca susținători pe A. Gesell, K.S. Lashley, Hans Berger. Aceștia susțin că dezvoltarea umană este predominantă de zestrea ereditară, exagerându-se rolul eredității în dezvoltarea personalității. Aceste teorii „au minimalizat și chiar negat rolul educației în dezvoltarea personalității”, atrăgându-se atenția asupra faptului că „educația nu poate modifica datele cu care copilul se naște și pe care le dobândește de la înaintași” (după Voiculescu E.)

Teoria ambientalistă (a determinismului social) are ca susținători pe B.F. Skinner, J.B. Watson, Claude Adrien Helvetius. Reprezentanții acestei teorii susțin că rolul dominant în dezvoltarea personalității îl au factorii externi (mediul și educația).

Teoria dublei determinări (interacționistă) împacă cele două teorii, susținătorii ei acceptând faptul că dezvoltarea umană este determinată de interacțiunea factorilor externi și a celor interni. Ca urmare a acestei concluzii s-a avansat ipoteza că zestrea nativă nu este decisivă, ea fiind pusă în valoare numai prin influența factorilor externi, rezultând astfel interacțiunea și împlinirea celor două categorii de factori.

În zilele noastre, puțini psihologi ar putea afirma cu tărie importanța doar a unuia sau celuilalt dintre factori. Atât ereditatea, cât și mediul și educația, își pun amprenta în procesul devenirii umane. Ereditatea și mediul sunt cele care promovează neconținut dezvoltarea omului, dar nu modul spontan, ci împreună cu un factor nou în formarea omului – educația. Aceasta face legătura între potențialul oferit de factorii genetici și ofertele posibilităților de mediu. Educația este cea care creează un climat favorabil actualizării potențialităților genetice, ea având un rol major în dezvoltarea psihică și în formarea personalității umane. Mediul, asemenea educației, influențează dezvoltarea umană în limitele pe care le trasează ereditatea. Totuși, potrivit lui H. Pieron, copilul, în absența factorului „educație”, ar rămâne un simplu candidat la umanitate. Educația are rolul de a crea mijloacele necesare depășirii și rezolvării contradicțiilor interne care apar ca urmare a solicitărilor externe, este cea care oferă conținuturile ce urmează a fi asimilate, dar și formarea capacităților omului de a nu se lăsa influențat de obstacole sau de a fi receptiv la influențele pozitive ale mediului.

În concluzie, dezvoltarea psihică este rezultatul interacțiunii factorilor ereditate-mediu-educație. Educația este o formă organizată, sistematică și continuă a personalității umane revenindu-i rolul de conducător în formarea și dezvoltarea personalității, este cea care organizează într-un mod propice influențele de mediu și, în același timp, încearcă dezvoltarea capacităților ereditare.

Cunoscutul psiholog JEAN PIAGET a avut o influență importantă asupra teoriilor

educaționale. Teoria sa cu privire la dezvoltarea cognitivă a copilului și a stadiilor incluse în aceasta este o teorie constructivistă care tratează modul în care un copil gândește și reacționează. Mecanismul intern pe care se bazează dezvoltarea de la un stadiu la altul este cel al asimilării și acomodării, care caracterizează omul din primele zile de viață. Pe plan biologic, așa cum omul asimilează substanțe și le transformă, tot așa pe plan psihologic, obiectele suferă transformări când sunt asimilate. Fenomenul invers asimilării se numește acomodare. Acomodarea corespunde procesului prin care presiunile din mediul extern duc la modificarea structurilor sau acțiunilor individului. Echilibrul între asimilare și acomodare duce la adaptare. Forma cea mai înaltă de adaptare mentală, după Piaget, este inteligența. Asimilarea și adaptarea intervin în toate actele de inteligență. (G. Sion, 2006).

În acest context apare, datorită unor numeroși factori problema amânării sau **procrastinării** debutului vieții de școlar, care are cauze multiple și efecte majore în funcție de fiecare situație particulară.

Astfel, termenul de **procrastinare** provine din latinescul „procrastinare” și înseamnă amânare, întârziere, extindere, a lăsa pe mai târziu inițierea unor sarcini. Procrastinarea este un comportament irațional de amânarea a sarcinilor, de înlocuire a activităților prioritare cu activități mai puțin urgente.

Acest fenomen poate fi temporar sau permanent și poate fi definit din două perspective:

- a) comportamentală, ca fiind un act concret de amânare a unei sarcini
- b) cognitivă, ca fiind o amânarea a deciziilor (Rosario et al, 2009).

Raportându-ne la debutul vieții de școlar, consider că amânarea ține de **cauze** precum :

- starea de sănătate psiho- fizică și emoțională a copilului
- cerințe ce depășesc posibilitățile elevului
- starea materială a familiei
- condițiile /infrastructura locală
- cultura/ structura familiei (climatul cultural-educativ din familie, familii dezorganizate, conflicte familiale, dezinteresul părinților sau comportamentul prea liberal al părinților, atitudinea familiei față de școală, etc).

Mulți dintre părinți au folosit cel puțin o dată această strategie de amânare, în favoarea altor activități mai puțin solicitante sau mai plăcute sau a unui confort de moment, pornind la drum cu diverse preconcepții pentru a se convinge că este în regulă să „lași pe mai târziu” integrarea copilului în mediul școlar. Procrastinarea se referă la tendința de a evita sau întârzia îndeplinirea sarcinilor ce țin de integrarea școlară/ socială, chiar și atunci când știm că această amânare nu are finalitate.

Dacă cauzele nu sunt determinate de termeni obiectivi, finalitatea este previzibilă: în cea mai mare parte, întârzierea voită a începerii activităților școlare duce la un proces care-l pune pe copil în ipostaza de a se integra superficial de învățare ceea ce concretizează în rezultate sub potențial sau chiar eșec școlar, deoarece apare plictiseala sau falsa părere că nu face față.

Dezideratul/sintagma „are timp” pentru a se realiza integrarea în activitățile specifice școlii nu este altceva decât un impediment major în drumul spre succes al unui copil al cărui potențial stă în stare latentă sau se pierde.

Propun ca măsuri de combatere a procrastinării debutului de ciclu școlar următoarele acțiuni:

- depistarea din mediul familiei și grădiniței a copiilor cu diferite probleme caracteriale, comportamentale, emoționale, tendințe agresive sau probleme social-financiare acute;
- consilierea și susținerea familiei în general;
- realizarea unei inserții socio-familiale pozitive a familiilor care au copii cu diverse probleme, în special;
- transparență în deciziile la nivel de micro și macro climat;
- influențare socială prin popularizarea legilor;

Cu siguranță pentru debutul școlarității, lumea înconjurătoare trebuie să pătrundă în conștiința și sufletul copiilor ca un cerc determinat de fenomene concrete, care-și lărgește treptat varietatea

diferitelor aspecte, însușirile exterioare, legăturile concrete și interacțiunea dintre fenomenele și relațiile ce se desfășoară în spațiu și timp. Astfel, familiarizarea copiilor cu mediul și viața de școlar se face cu ajutorul experienței senzoriale care dă posibilitatea de a se realiza perfecționarea spiritului de observație și integrarea treptată, iar procrastinarea debutului vieții de școlar devine doar o sintagmă.

Bibliografie:

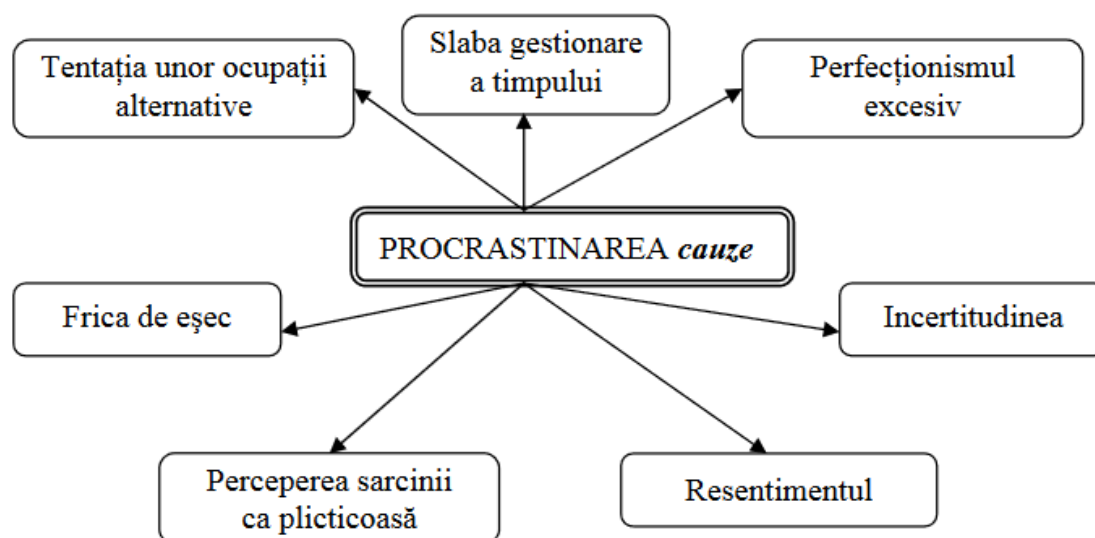
1. Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria.
2. Sion G., Psihologia vârstelor, Editura Fundației România de Mâine, București, 2006
3. Scholarly articles for -Rosario et al, 2009
4. Voiculescu E., Pedagogie preșcolară, Editura Aramis, 2007
5. Internetul

PROCRASTINAREA DIN PERSPECTIVA AUTOREGLĂRII ÎNVĂȚĂRII

Prof.psihoedagog BRENDEA MIHAELA CECILIA
CSEL. NR.1, BISTRIȚA

Procrastinarea este un termen utilizat în psihologie pentru a desemna tendința patologică de a amâna sistematic o activitate pentru mai târziu; aceasta înseamnă amânarea conștientă a ceva ce ar putea crea ulterior probleme prin întârziere. În mediul academic, procrastinarea presupune: a nu reuși, prin neglijare, evitare, îndeplinirea și predarea sarcinii academice în termenele-limită stabilite; a amâna îndeplinirea sarcinii pentru „mai târziu”, adică, completarea acesteia chiar în ultimul minut al termenului-limită. În multe cazuri studenții procrastinează, conștienți de impactul acțiunilor sale, care s-ar putea solda cu disconfort emoțional, le-ar putea afecta învățarea și reușita academică.

După cum demonstrează și evidențele experimentale, în mediul universitar procrastinarea conduce la neimplicarea în seminare, lecții practice și de laborator; neparticiparea la probele de evaluare intermediară; susținerea examenelor în perioada sesiunii repetate; „aglomerarea” cu sarcini de îndeplinit și subiecte de pregătit la finalul semestrului academic; anxietate în timpul examenelor; rezultate slabe și chiar eșecuri înregistrate la evaluări. Procrastinarea mai are ca efect stări afective negative ce corelează cu un înalt nivel de depresie și anxietate și un nivel scăzut al stimei de sine. Procrastinarea poate fi o manifestare comportamentală situativă, asociată unor contexte și sarcini specifice sau deprindere personală manifestă în toate sferile activității și vieții. Cauzele procrastinării diferă de la o persoană la alta și pot fi următoarele cele menționate în Fig.1



Motive ale procrastinării și eventuale soluții

1. Unii studenți cred că au mai mult timp la dispoziție, probabil, și datorită faptului că percep o sarcină ca fiind „plicticoasă”. O soluție pentru acest tip de procrastinator ar fi împărțirea sarcinii în minisarcini, cu minitermene-limită, care să o facă mai abordată prin limitarea timpului disponibil. Aceasta se potrivește persoanelor care lucrează mai bine în condiții de presiune, deoarece se produce adrenalina necesară panicii și implicit, începerea lucrului. Abilitatea de a lucra din greu și repede poate însemna, pentru unii studenți, încurajarea acelui tip de procrastinare ce neagă senzația că este totuna cu lenea; unele persoane preferă pur și simplu să alterneze perioadele de lucru intens cu cele de inactivitate.

2. Un alt motiv pentru care unele persoane „procrastinează” este perfecționismul. „Perfecționiștii” au cerințe exagerat de înalte și de cele mai dese ori imposibil de atins în timpul rezervat sarcinii, au expectanțe nerealiste în raport cu sine însuși și munca lor. Ei amână la nesfârșit

finisarea lucrului copleșiți de nevoia de a-l îmbunătăți continuu. Chiar dacă într-un târziu (depășind termenul-limită) prezintă lucrările, încă mai au îndoieli în raport cu calitatea acestora, găsesc scuze și argumente pentru a fi nemulțumiți. Ca rezultat, are de suferit respectul de sine, scade încrederea în propria competență de învățare, iar la confruntarea cu următoarea sarcină academică vor ezita și mai mult din teamă că nu vor reuși s-o îndeplinească cel mai bine posibil. În cazul lor se recomandă:

- moderarea expectanțelor și aducerea în echilibru cu propriul potențial;
- interdicția de a se preocupa de „greșelile” sau „imperfecțiunile” strecurate în lucru;
- fixarea unor criterii clare, bine definite despre „calitatea și complexitatea” care apreciază sarcina ca finisată pe deplin;
- concentrarea atenției, mai degrabă, asupra începerii lucrului decât asupra rezolvării corecte a sarcinii.

3. Frecvent procrastinarea rezultă din incertitudinea în raport cu sarcina academică. Adică, persoana nu este prea sigură cum trebuie să o abordeze, ce se cere de la ea, sau așteaptă, pur și simplu, să-i vină idei. O soluție ar fi să se precizeze și să se înscrie: care sunt scopurile; care sunt așteptările față de realizarea acestora, inclusiv termenele-limită; la cine pot apela în caz de dificultate.

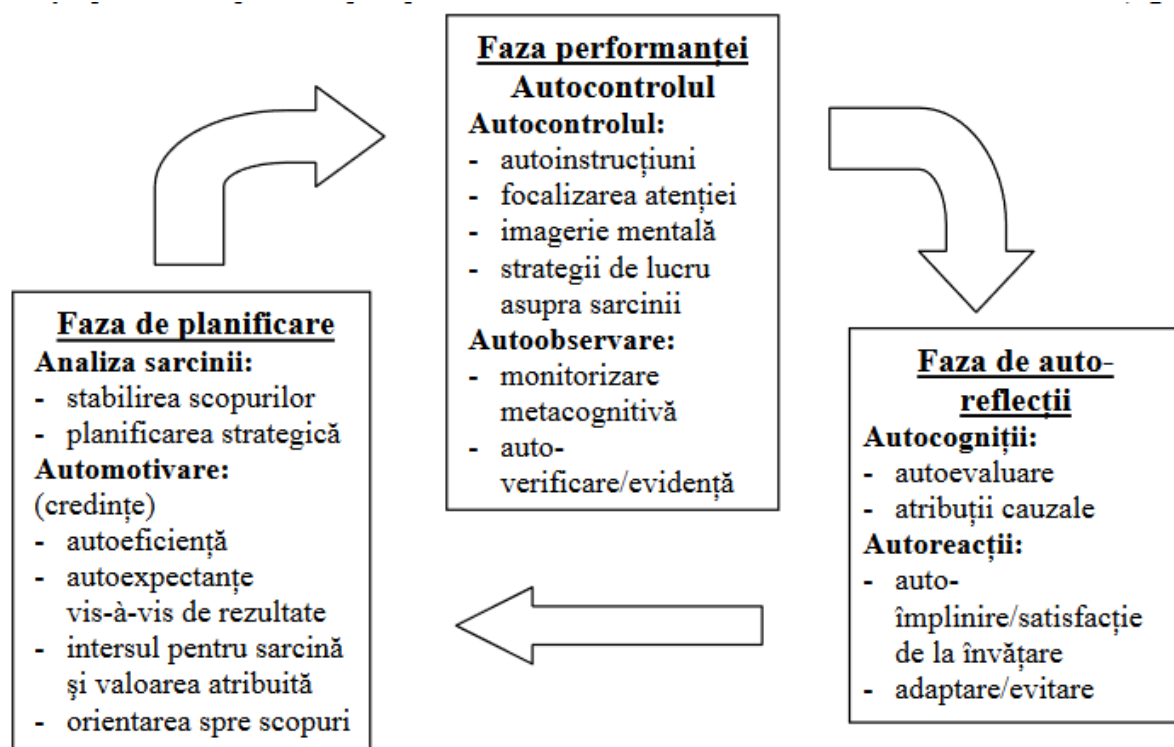
4. O altă cauză a procrastinării constă în tentația unor ocupații alternative, mai interesante și plăcute, care intră în concurență cu necesitatea de a lucra asupra sarcinii. Ca modalitate de „protecție” funcționează: reamintirea obiectivelor de învățare și a valorii acestora pentru reușita academică și statutul de student; monitorizarea efortului de angajare în sarcină; revenirea la un „model” pozitiv, la o imagine mentală care inspiră și menține învățarea. „Folosirea” alternativelor, tentațiilor învățării pe post de „recompense” pentru finisarea activității este acel bonus care poate alimenta energetic activitatea de studiu.

5. O cauză frecventă a procrastinării este slaba gestionare a timpului util. Pentru a reuși, se recomandă prioritizarea activităților „de făcut” și trecerea neamânată la lucru asupra sarcinii „din top”. De cele mai multe ori studenții regretă acest timp irosit prin amânarea sau evitarea începutului activității. Motivantă, în această situație, este autosugestia: imediat după îndeplinirea sarcinii academice veți ieși în oraș cu prietenii având „conștiința împăcată” și fără „povara” unei sarcini începute și neterminate; încurajează și stimulează continuitatea lucrului, feedback-ul parțial (oferit de colegi, profesor) prin evaluarea secvențelor parțiale îndeplinite.

6. O categorie de procrastinatori au drept imbold al comportamentelor de evitare a începerii lucrului asupra sarcinilor academice frica, teama de un eventual eșec. Ei preferă să „nu facă” decât să se expună ca incapabili de reușită. Sunt persoane care au nevoie din start de susținerea unei persoane de alături: coleg, adult de încredere, profesor. Se recomandă o discuție asupra capacității acestuia de a surmonta sarcina. I se asigură asistență și feedback pozitiv la etapa incipientă a lucrului, fapt care îl determină să treacă la acțiune. Este la fel de indicat feedback-ul secvențial, la intervale de lucru asupra sarcinii - aceasta îi conferă încredere și siguranță în reușită și îl face să persevereze.

7. Un factor al procrastinării, recent recunoscut de psihopedagogi, este resentimentul. Se referă la comportamentul evitant dezvoltat în raport cu activitățile apreciate subiectiv de către student ca „impuse”, „obligatorii”, „pentru plăcerea altcuiva”, „neplăcute”. Este o trăire personală a neacceptării sarcinii la nivel individual. Este și un „truc” al conștiinței pentru a ne îndreptăți inactivitatea. Acesta ar trebui neutralizat, scos din joc, inclusiv prin trecerea în prim-planul conștiinței a unor ocupații și activități interesante, plăcute procrastinatorului, dar la care acesta poate accede doar după ce realizează sarcina curentă. Persoanele puternice mai procedează la investirea sarcinii, percepute ca „neplăcută”, „impusă”, cu unele aspecte favorabile propriei condiții ca student și care satisfac unele așteptări legate de studiu, învățare, prestigiu etc. Contribuții ale autoreglării învățării la depășirea procrastinării Prin însăși esența sa, autoreglarea învățării presupune ne-procrastinare. Eficacitatea coordonării sinergetice a acelor acțiuni autoîntreprinse de student poate fi urmărită, autoevaluată de student și apreciată de profesor prin prisma modelului ciclic, trifazic elaborat de Zimmerman (figura 2).

Fig.2



PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIEȚII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof. înv. primar CONDRIUC ANA
Școala Gimnazială „Decebal” Cricău

Procrastinarea sau amânarea/evitarea diferitelor sarcini ori activități este percepută adesea ca fiind o problemă de gestionare a timpului. Specialiștii în sănătate mintală atrag însă atenția asupra faptului că procrastinarea este mai degrabă un comportament ce ține de abilitatea noastră de a ne controla emoțiile în mod conștient, deoarece tindem să amânăm lucruri despre care știm că ne vor scoate din zona de confort și vor genera anxietate, frustrare, neplăcere sau plictiseală. Procrastinarea debutului vieții școlare se referă la amânarea intrării unui copil în sistemul educațional formal, fie prin decizia părinților, fie din alte motive obiective, cum ar fi probleme de sănătate sau dificultăți de dezvoltare. În multe cazuri, acest fenomen apare ca o consecință a dorinței de a oferi copilului mai mult timp pentru a se dezvolta, fie emoțional, fie cognitiv. Cu toate acestea, există riscuri și efecte negative asupra dezvoltării sociale și integrării acestuia în colectivul școlar și ulterior în comunitate.

Debutul vieții școlare reprezintă un moment crucial în dezvoltarea unui copil, având un impact semnificativ asupra formării sale cognitive, emoționale și sociale. Procrastinarea acestui debut, fie din decizia părinților, fie din cauza unor factori obiectivi, cum ar fi problemele de sănătate sau întârzierile în dezvoltare, poate influența modul în care copilul se integrează în societate și în comunitatea școlară.

Cauzele procrastinării debutului școlar

Cauzele amânării debutului școlar pot fi variate și complexe:

➤ *Preocupările părinților*

Mulți părinți aleg să amâne debutul școlar din teama că copilul lor nu este suficient de matur emoțional sau cognitiv pentru a face față provocărilor din școală.

➤ *Probleme de sănătate*

Copiii cu afecțiuni medicale cronice, întârzieri în dezvoltarea limbajului sau alte dizabilități pot întâmpina dificultăți în a începe școala la aceeași vârstă ca majoritatea colegilor.

➤ *Sistemul educațional*

În unele țări sau regiuni, există politici educaționale care permit amânarea debutului școlar pentru copiii născuți în ultimele luni ale anului.

Efectele procrastinării debutului școlar

Procrastinarea debutului vieții școlare poate avea o serie de efecte asupra copilului, atât pe plan social, cât și emoțional sau academic.

1. Dificultăți în integrarea socială

Un copil care începe școala mai târziu decât colegii săi poate întâmpina dificultăți în a-și forma relații de prietenie și în a se adapta la normele grupului de colegi. Diferențele de vârstă pot contribui la un sentiment de alienare, deoarece copiii mai mari tind să aibă alte interese și nivele de maturitate decât colegii mai mici.

2. Izolare socială

În situațiile în care debutul școlar este amânat, copiii riscă să fie izolați de grupul de colegi de vârstă similară. În acest context, copiii pot deveni retrași și pot dezvolta anxietate socială sau alte probleme emoționale.

3. Probleme de adaptare școlară

Copiii care încep școala mai târziu pot avea dificultăți în a se adapta la programul și cerințele academice. Faptul că au fost ținuti departe de mediul școlar poate diminua capacitatea lor de a gestiona stresul asociat cu sarcinile și responsabilitățile școlare.

4. Dezvoltarea unui complex de inferioritate

Copiii care întârzie să înceapă școala pot dezvolta un complex de inferioritate, deoarece se simt diferiți față de colegii lor. Aceștia pot percepe această amânare ca pe un semn că nu sunt suficient de buni sau

de capabili să facă față provocărilor educaționale.

5. Diferențe academice

Din punct de vedere academic, copiii care întârzie să înceapă școala pot fi dezavantajați, deoarece pierd oportunități esențiale de învățare care se desfășoară în primii ani de școală. Aceasta poate duce la întârzieri în dezvoltarea abilităților de citit, scris sau calcul matematic, care ulterior afectează succesul academic general.

La originea eșecului școlar pot fi o serie de neajunsuri în dezvoltarea anumitor componente interne sau externe, ale posibilităților reale de învățare ale elevilor, precum și unele insuficiențe ale legăturii dintre componentele structurii sau dintre una din componentele și structură în întregime. Din multiplele legături, cele mai importante sunt cele de tipul cauză-efect. Legătura dintre cauză și efect are un caracter logic intern. Efectul rezultat dintr-o cauză, nu rămâne indiferent față de aceasta, ci exercită o acțiune inversă asupra ei. Același fenomen poate fi într-o legătură cauză, iar în alta efect. Schimbarea condițiilor (sub influența unor cauze oarecare) dă naștere la cauze, care provoacă o schimbare de fenomene.

Astfel, în raport cu elevul, cauzele eșecului școlar pot fi interne, când sunt legate de insuficiențe ale componentei interne a posibilităților reale de învățare sau ale legăturilor dintre acestea; și externe, când sunt legate de insuficiențe ale condițiilor și influențelor din afară, mijlocite de elev. Pot exista și cauze cu caracter complex (și interne și externe în același timp).

În analiza cauzelor trebuie să urmărim sistemul lor, trebuie să determinăm cauza dominantă, care are influența cea mai mare într-un moment dat și a cărei acțiune reduce posibilitățile compensatorii ale altor însușiri ale personalității. Delimitarea cauzelor dominante într-un anumit moment este posibilă în condițiile studierii întregului complex de cauze și nu doar a uneia dintre ele pe baza comparării gradului posibil de influență a fiecărei cauze, adică pe baza studierii complexe, multilaterale a personalității și a influențelor externe care se exercită.

Varietatea cauzelor concrete ale insuccesului determină existența diferitelor genuri de insucces pe termen lung, sau pe termen scurt. Cauzele cu acțiune slabă provoacă o ușoară rămânere în urmă la învățatură, iar cele cu acțiune puternică, o rămânere în urmă profundă. Creșterea influenței uneia dintre cauze duce la micșorarea ponderii celorlalte, cu toate că influența lor poate să rămână aceeași. În aceste condiții, analiza cantitativă a cauzelor trebuie să se îmbine neapărat cu o analiză calitativă, cu determinarea celor mai importanți factori, care ar putea schimba raportul dintre cauze.

Școlarul se va dovedi mai dispus să aplice o strategie compensatoare dacă trăiește într-o atmosferă familială în care se simte în siguranță și dispune, datorită acestui fapt, de un bun echilibru afectiv, spre deosebire de situația când în familie domnește o atmosferă care nu-i asigură acea securitate afectivă.

Procrastinarea debutului vieții școlare are efecte importante asupra integrării sociale a copiilor și asupra dezvoltării lor emoționale și academice. Deși intențiile părinților sau ale sistemului pot fi pozitive, riscurile asociate cu amânarea școlii nu trebuie neglijate. Este important ca fiecare copil să fie evaluat individual, pentru a se lua o decizie care să îi favorizeze dezvoltarea optimă și integrarea socială de succes.

Bibliografie:

1. Eșecul școlar și consecințele lui asupra integrării elevului în viața școlară și socială – EDICT
2. Popescu-Neveanu, P., 1978, „Dicționar de psihologie”, București, Editura Albatros

DESPRE LUCRURI FĂCUTE LA TIMP...

Prof. CORODEANU MARINELA ALEXANDRINA
Școala Gimnazială „Decebal” Cricău, Alba Iulia

Înțelepciunea populară ne învață că toate lucrurile trebuie făcute la timp. Există un timp pentru muncă, există un timp pentru petrecere, există un timp pentru joacă și există un timp pentru învățat. Timpul pentru joacă, dar și timpul pentru învățat fac parte din viața copilului. Uneori copiii învață jucându-se, alteori învață imitându-i pe ceilalți, iar alteori învață lucruri în învățământul organizat. În mulți ani de experiență didactică, am învățat o mulțime de lucruri despre ce înseamnă viața școlară și despre cât este de importantă ea pentru dezvoltarea copilului ca om. Un aspect esențial al educației timpurii este crearea de relații interpersonale și dezvoltarea abilităților sociale. Amânarea începutului școlar poate avea consecințe pozitive și negative în funcție de circumstanțe.

Ca beneficii se pot enumera:

- Copilul are mai mult timp să își dezvolte abilități cognitive și emoționale, ceea ce poate conduce la o integrare mai ușoară în mediul școlar, odată ce începe efectiv școala.
- Prevenirea situațiilor de anxietate asociate cu mediul școlar pentru copiii care nu sunt pregătiți emoțional.

Printre efectele negative asupra integrării sociale, amintim:

- Întârzierea dezvoltării competențelor sociale: Întârzierea începerii vieții școlare poate priva copilul de interacțiunile esențiale din cadrul grupului de colegi, fapt ce îi poate afecta capacitatea de a colabora și comunica eficient.
- Diferențe de vârstă: Un copil care începe școala mai târziu decât colegii săi, poate întâmpina dificultăți de integrare, fie din cauza diferenței de maturitate, fie a diferitelor etape de dezvoltare fizică și cognitivă.
- Izolare socială. Copilul poate experimenta sentimente de izolare sau de excludere din grupurile de prieteni deja formate, ceea ce poate afecta încrederea în sine și interacțiunile viitoare.

Într-o societate în continuă schimbare, educația timpurie joacă un rol fundamental în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Cu toate acestea, amânarea începutului vieții școlare devine o practică tot mai des întâlnită, fie din motive legate de maturitatea emoțională a copilului, fie din rațiuni familiale sau culturale.

Dintre motivele cel mai des întâlnite pentru procrastinare, se evidențiază următoarele:

- Neîncrederea părinților în pregătirea emoțională sau intelectuală a copilului. Părinții se pot îngrijora că din punct de vedere emoțional, copilul nu este pregătit să față față presiunilor și provocărilor pe care le implică viața școlară. Într-o clasă, copilului trebuie să gestioneze interacțiunile sociale, să accepte regulile și să se adapteze unui mediu nou și mai structurat. Un alt aspect care poate genera neîncredere din partea părinților este percepția că dezvoltarea intelectuală a copilului nu este la nivelul necesar pentru a face față cerințelor școlii. Adesea, părinții sunt tentați să-și compare copiii cu alți copii de aceeași vârstă. Dacă un copil pare să fie în urmă în comparație cu colegii săi în ceea ce privește dezvoltarea intelectuală sau emoțională, părinții pot simți că nu este încă pregătit pentru a începe școala.
- Contextul familial și cultural (presiunea de a proteja copilul). Din dorința lor sau a anturajului de a proteja copilul, părinții nu realizează că de fapt, îi pun acestuia piedici în dezvoltarea proprie. Ei pot crede că amânarea începutului școlar îl va proteja de stres anxietate sau frustrarea care ar putea apărea în cazul unor eventuale eșecuri școlare. Neîncrederea părinților în pregătirea emoțională sau intelectuală a copilului, îi poate determina pe aceștia să amâne începerea școlii sau să ia decizii alternative, cum ar fi înscrierea copilului într-un program de pregătire suplimentare, de exemplu grădiniță prelungită sau terapii individualizate, deși intenția este de a oferi copilului mai mult timp pentru dezvoltare. Acest lucru poate avea consecințe

asupra integrării sociale și academice a copilului, mai ales dacă amânarea nu este gestionată corespunzător. Această neîncredere poate fi depășită printr-o evaluare obiectivă a copilului, colaborând cu specialiști. Psihologi, pedagogi consilieri școlari care pot ajuta părinții să înțeleagă nivelul real de pregătire al copilului și să ia deciziile adecvate pentru debutul școlar.

- Factori psihologici care influențează decizia părinților.

Efectele procrastinării asupra influenței sociale pot fi influențate de o serie de factori, cum ar fi:

- Susținerea familială și comunitară: Implicarea părinților și a comunității poate ajuta la facilitarea unei tranziții mai line, chiar și în cazul unei amânări a începutului școlar.
- Adaptarea personalizată la nevoile copilului: Unele școli oferă programe de integrare treptată, ceea ce poate fi util pentru copiii care încep școala mai târziu.
- Contextul socio-cultural: În unele culturi sau regiuni, amânarea începutului școlar este o practică mai acceptată, fapt ce poate diminua presiunile sociale resimțite de copil și familie. (Este cunoscută situația elevilor din unele zone cu tradiție în păstorit, care începeau anul școlar mai târziu – luna octombrie - și termină mai devreme – luna mai, în funcție de practicile din zonă).

Pentru copiii care întârzie debutul școlar, există o serie de strategii de integrare eficientă, printre care amintim:

- Activități de grup și jocuri: Implicarea copilului în activități de grup în cadrul școlii sau activități extrașcolare îl poate ajuta pe acesta să-și dezvolte abilitățile de socializare și să construiască relații cu colegii.
- Programe de mentorat și suport: Implicarea consilierilor școlari sau a mentorilor poate facilita integrarea copilului și poate ajuta la dezvoltarea unui sentiment de apartenență.
- Colaborarea între părinți și cadrele didactice: O colaborare strânsă între părinți și profesori este esențială pentru a identifica nevoile emoționale și sociale ale copilului, contribuind astfel la o integrare mai ușoară.

Pe parcursul carierei am avut ocazia să observ faptul că amânarea vieții școlare are în timp o serie de efecte asupra copiilor. Unul dintre efectele importante ale procrastinării școlare este întârzierea dezvoltării sociale. Școala joacă un rol crucial în socializarea copiilor, deoarece le oferă ocazia de a interacționa cu colegii de a-și dezvolta abilitățile de comunicare și de a învăța să colaboreze și să rezolve conflicte. Amânarea începutului vieții școlare poate provoca dificultăți de integrare în grupuri, Mai ales dacă se află într-o clasă cu copii mai mici decât ei sau mai mari, izolare socială. Amânarea debutului școlar poate avea efect asupra performanței academice, iar impactul depinde de capacitatea copilului de a recupera ulterior întârzierea. În unele cazuri, copiii care au început școala mai târziu pot rămâne în urmă față de colegii lor în termeni de abilități academice, cum ar fi citirea, scrisul și matematica. Dacă această întârziere nu este gestionată eficient, copilul poate dezvolta o lipsă de încredere în abilitățile sale academice, ceea ce ar putea afecta performanța pe termen lung. Copiii care încep școala mai târziu, pot fi supuși unei presiuni suplimentare pentru a recupera rapid materialul pierdut, ceea ce poate conduce la stres și la anxietate școlară. Copiii care încep școala mai târziu din cauza neîncrederii părinților în pregătirea lor emoțională, pot dezvolta anumite dificultăți emoționale pe termen lung. Dacă copilul percepe amânarea debutului școlar că pe un semn că nu este suficient de bun sau suficient pregătit, acest lucru poate afecta stima de sine. Lipsa de încredere în sine poate influența și alte aspecte ale vieții, inclusiv succesul în relații și carieră. Întârzierea expunerii la medii sociale complexe precum școala, poate afecta dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor. Un copil care nu învață devreme să gestioneze stresul, frustrarea sau respingerea, poate întâmpina dificultăți emoționale mai mari pe parcursul vieții.

Amânarea debutului școlar poate crea diferențe de vârstă și maturitate între copil și colegii săi. În unele cazuri, copiii care încep școala mai târziu pot avea un avantaj fizic sau intelectual față de

colegii lor mai tineri, deoarece sunt mai dezvoltati din punct de vedere fizic sau cognitiv. Acest lucru poate duce la o performanță academică mai bună pe termen scurt. Pe de altă parte, copiii mai mari din clasă pot fi percepuți ca fiind diferiți sau mai puțin adaptabili, ceea ce poate afecta relațiile sociale. Aceste diferențe de maturitate pot crea tensiuni în interacțiunile cu colegii.

Procrastinarea vieții școlare poate influența și traseul educațional și profesional pe termen lung. În funcție de cât de mult este amânat debutul școlar, copilul poate absolvi mai târziu decât colegii de aceeași vârstă. Aceasta poate avea un efect asupra parcursului său educațional și a momentului în care își începe cariera profesională. Dacă procrastinarea debutului școlar nu este gestionată corect, poate apărea o lipsă de motivație față de educație. Un copil care simte că nu este sincronizat cu colegii săi poate deveni dezinteresat de școală ceea ce ar putea afecta parcursul său educațional.

Copiii care încep mai târziu școala, pot avea dificultăți în a se adapta la structura și regulile impuse de mediul școlar, mai ales dacă au fost obișnuiți să nu urmeze un program strict pe termen lung. Acest lucru poate duce la dificultăți în respectarea autorității. Unii copii pot deveni mai puțin dispuși să se conformeze regulilor impuse de școală, ceea ce poate duce la probleme de disciplină. Provocări vor apărea și în mediul profesional, capacitatea de a respecta reguli și de a se adapta unui mediu structurat este importantă și în carieră. Copiii care au dificultăți în acest sens pot întâmpina provocări și în viața profesională.

Procrastinarea debutului vieții școlare poate influența integrarea socială a copiilor în moduri diverse, în funcție de contextul familial, social și psihologic. Deși poate aduce beneficii temporare, această practică poate conduce și la provocări legate de adaptarea copilului într-un grup educațional stabilit. Înțelegerea implicațiilor și adoptarea unor strategii eficiente de integrare pot diminua efectele negative și pot asigura o tranziție reușită către mediul școlar.

Așa cum spuneam mai devreme, orice lucru este bine făcut la vremea lui. La fel stau lucrurile și cu viața școlară. Procrastinarea în viața școlară este un fenomen comun, dar impactul său nu trebuie subestimat, deși poate părea inofensiv să amâni sarcinile. Efectele pe termen lung pot duce la stres crescut, performanțe academice scăzute și chiar afectarea sănătății mentale. Înțelegerea cauzelor și conștientizarea consecințelor procrastinării sunt primii pași pentru a combate acest obicei. Cu strategii adecvate de organizare, gestionarea timpului și cultivarea auto disciplinei, elevii pot depăși aceste provocări și își pot atinge potențialul maxim. În final, responsabilitatea pentru succesul academic le aparține, iar eliminarea procrastinării poate transforma experiența educațională într-una mult mai plină de satisfacții.

Întrucât am o carieră îndelungată în timpul căreia am avut prilejul să întâlnesc tot felul de situații legate de amânarea începutului vieții școlare, de retragerea sau abandonul vieții școlare sau de implicare a părinților în ceea ce privește viața școlară, am reușit să adun experiențe pe care, de-a lungul timpului le-am împărtășit și celorlalți. Astăzi a venit momentul în care am ales să pun pe hârtie aceste experiențe. Întrucât de-a lungul carierei mi-am însușit și un vocabular de specialitate, acest material nu beneficiază de bibliografie.

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIEȚII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof. înv. primar CUPȘAN LĂCRĂMIOARA PETRONELA

Școala Gimnazială *Decebal*, Cricău

Educația joacă un rol vital în calitatea vieții noastre. Un început ratat poate compromite întregul nostru parcurs educațional și implicit, profesional. Studiile arată că cele mai mari rate de abandon școlar sunt întâlnite la copiii care repetă clasa I.

Cea mai eficientă metodă de a preveni o astfel de situație este să intervenim devreme și să ne asigurăm că cei mici sunt capabili să facă față responsabilităților pe care le presupune școala primară. Dar cum putem ști dacă copiii noștri sunt pregătiți să meargă la școală și care este cea mai bună vârstă?

La ce vârstă ar trebui cei mici să înceapă școala?

În America, obiceiul de a amâna începerea școlii pentru copiii care sunt născuți la limita dintre anii școlari este foarte comun. Mai ales în cadrul familiilor cu un venit peste medie, și se numește redshirting. Denumirea este împrumutată din sport, unde antrenorii pot alege să țină un jucător pe banca de rezerve un an, dacă nu este destul de dezvoltat fizic încă pentru a face față oponentilor. Până la urmă, școala este poate cea mai importantă competiție din viață și orice părinte își dorește ca copilul lui să fie printre primii. Această tactică a devenit din ce în ce mai populară în SUA, mai ales odată cu lansarea cărții „Excepționalii – povestea succesului”, a lui Malcolm Gladwell – un autor canadian, care susține că acei copii care sunt mai maturi au șanse mai mari de a obține succese încă de la începutul școlii.

Acest lucru îi va motiva să aibă un parcurs de succes în continuare. Această perspectivă are însă în vedere numai aspectul competitiv al școlii. Realitatea este că școala nu ar trebui să fie despre a-i depăși pe alții, ci de a-ți depăși propriile limite și de a dezvolta abilități care o să-ți asigure succesul profesional mai târziu. Părinții trebuie să gândească pe termen lung atunci când iau o decizie atât de importantă. Multe studii sugerează că mersul devreme la școală poate avea efecte benefice care durează o viață întreagă.

Când este copilul pregătit pentru școală?

Un studiu realizat de doi economiști americani în 2007 a descoperit că acei copii care au început școala mai târziu și erau printre cei mai mari din clasă, aveau o multitudine de probleme școlare când ajungeau în școala generală: rezultate slabe la evaluări; șanse mai mari de a repeta un an; și un număr redus dintre aceștia erau înscriși la examene necesare pentru a merge la facultate. Pe de cealaltă parte, elevii mai mici, care au mers devreme la școală, erau la polul opus. Cel mai probabil pentru că au fost mereu nevoiți să țină pasul cu colegii mai mari. Acest lucru i-a motivat și i-a făcut să muncească mai mult, ajungând astfel să-și atingă adevăratul potențial. Elevii mai mari au o experiență radical diferită: aceștia descoperă devreme că pot să fie buni fără să depună prea mult efort și această atitudine persistă și atunci când materiile devin mai solicitante. Această teorie este confirmată și de un studiu norvegian. S-a descoperit că în clasele mixte, în care sunt incluși elevi de diferite vârste, cei mai mici au un beneficiu enorm și obțin rezultate mai bune la toate testele decât copiii din clasele cu vârste uniforme. Cu alte cuvinte, mai degrabă decât să fie intimidati de cei mai mari și mai competenți, copiii mai mici sunt motivați să-și depășească limitele cu orice preț.

Mersul la școală mai devreme.

Un grup de economiști norvegieni a urmărit o serie de copii născuți între 1962 și 1988, până când cel mai tânăr a împlinit 18 ani, în 2006. Au descoperit că la majorat, copiii care au început școala cu un an mai târziu decât colegii lor aveau un IQ semnificativ mai scăzut. Câștigurile lor financiare au avut de asemenea de suferit: la 30 de ani, bărbații care au început școala mai târziu aveau salarii mai mici.

Un alt studiu, efectuat asupra întregii populații a Suediei născute între 1935 și 1984 a ajuns la o

concluzie similară. De-a lungul vieții, suedezii care au început școala mai târziu au avut venituri mai mici decât ceilalți colegi.

Dacă în primele clase, copiii mai mari au rezultate mai bune decât cei mici, avantajul vârstei dispare la maturitate. Studenții mai tineri îi depășesc indiscutabil pe cei mai mari la facultate.

Amânarea înscrierii în clasa pregătitoare

Amânarea începerii școlii până la 6 sau 7 ani, are și ea argumente convingătoare.

Atunci când merg mai târziu la școală, copiii au o capacitate mai mare de concentrare. Studiile arată că aceștia au șanse mai mici de a fi diagnosticați cu ADHD în clasele primare. Un studiu efectuat de cercetătorii de la Universitatea Stanford a descoperit că amânarea începerii școlii îmbunătățește sănătatea mintală a copiilor, în special capacitatea de auto-reglare emoțională. Acest efect persistă și la vârsta de 11 ani. Un studiu canadian a descoperit că acei copii care merg la școală cu un 1 mai târziu au șanse mai mici de a repeta clasa a 3-a, precum și rezultate mai bune la matematică și citit în clasa a 10-a.

Ce spun specialiștii – la ce vârstă ar trebui să înceapă școala?

Cei mai mulți specialiști în dezvoltarea și sănătatea mintală a copiilor sunt de acord că nu se poate calcula exact la ce vârstă ar trebui să înceapă școala. Nu există un număr magic ce se poate aplica nediscriminat tuturor copiilor din lume, pentru a le asigura un parcurs școlar ideal. Copiii sunt mereu pregătiți să învețe. Fac acest lucru încă de când se nasc. Alfabetizarea și înțelegerea conceptelor matematice de bază încep înainte de școlarizare. Însă momentul în care aceștia sunt pregătiți să învețe în mod sistematic și aplicat depinde de o serie de aspecte individuale și socio-culturale. Școala din România este diferită de cea din Danemarca sau SUA.

Nu există un singur factor care determină cât de pregătit este un copil pentru a începe școala. Există o varietate de calități și abilități necesare pentru a se putea integra în colectiv și pentru a fi activ și implicat în activitățile de la clasă. Felul în care acesta vorbește; gândește și cum interacționează cu alți copii; sunt câteva dintre aspectele vitale ce trebuie luate în calcul înainte de acest pas major.

START ÎNTÂRZIAT ÎN EDUCAȚIE: IMPACTUL ASUPRA DINAMICII SOCIALE ȘI RELAȚIILOR INTERPERSONALE

Prof. Psihopedagogie Specială: DAVID ANTOANETA EUGENIA
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alba Iulia

Debutul vieții școlare marchează un punct critic în dezvoltarea copiilor, deoarece reprezintă tranziția de la mediul familial la unul educațional și social structurat. În mod obișnuit, copiii sunt înscriși la școală la vârsta de șase sau șapte ani, conform sistemelor educaționale din majoritatea țărilor. Totuși, există situații în care această tranziție este amânată, fenomen cunoscut sub numele de procrastinare a debutului școlar. Procrastinarea poate apărea din diverse motive, cum ar fi preocupări legate de dezvoltarea copilului, factori de sănătate sau decizii legate de contextul familial. Acest referat explorează cauzele procrastinării debutului școlar și efectele acestuia asupra integrării sociale, accentuând riscurile și beneficiile pe termen lung.

1. Cauzele procrastinării debutului școlar - Amânarea începerii școlii poate fi determinată de o varietate de factori, care includ atât considerente legate de dezvoltarea individuală a copilului, cât și factori socio-economici și culturali.

Dezvoltarea cognitivă și emoțională - Unul dintre principalele motive pentru care părinții aleg să amâne debutul vieții școlare este preocuparea privind nivelul de maturitate al copilului. În unele cazuri, părinții consideră că micuțul lor nu este suficient de dezvoltat cognitiv sau emoțional pentru a face față cerințelor școlii. Această teamă este amplificată de ideea că presiunile academice și sociale pot fi copleșitoare pentru un copil imatur din punct de vedere emoțional. Copiii care prezintă întârzieri în dezvoltare sau întâmpină dificultăți de adaptare în grupuri pot fi considerați nepregătiți pentru mediul educațional structurat.

Probleme de sănătate - O altă cauză comună a procrastinării debutului școlar este legată de problemele de sănătate fizică sau mentală ale copilului. Anumite afecțiuni medicale, cum ar fi tulburările de dezvoltare sau dizabilitățile fizice, pot justifica amânarea începerii școlii până când copilul beneficiază de o stare de sănătate suficient de stabilă pentru a face față cerințelor școlare.

Factori socio-economici și culturali - Condițiile economice și culturale ale familiei joacă un rol important în decizia de amânare a debutului școlar. Familiile cu resurse limitate sau care trăiesc în comunități rurale izolate au, adesea, mai puține opțiuni educaționale de calitate. În aceste situații, copiii pot fi ținuți acasă mai mult timp, fie pentru a contribui la activitățile gospodărești, fie din lipsa de acces la școli adecvate. În plus, anumite culturi privilegiază educația informală timpurie și văd educația formală ca pe o etapă care poate fi amânată fără consecințe semnificative.

2. Efectele procrastinării asupra integrării sociale - Amânarea debutului școlar poate avea efecte profunde asupra integrării sociale a copilului, influențând capacitatea acestuia de a interacționa eficient cu colegii și de a se adapta la normele și cerințele societății. Efectele pot varia în funcție de durata și motivele procrastinării, precum și de suportul pe care copilul îl primește atât din partea familiei, cât și a instituțiilor educaționale.

Dificultăți de adaptare și formare a relațiilor sociale - Unul dintre cele mai evidente efecte ale procrastinării debutului școlar este dificultatea de adaptare la mediul educațional și social. Copiii care încep școala mai târziu pot experimenta sentimente de inadecvare sau diferențiere față de colegii lor. Aceștia pot fi percepuți ca fiind „în urmă”, atât în ceea ce privește cunoștințele academice, cât și competențele sociale. Dezvoltarea unor relații interpersonale solide poate fi, astfel, mai dificilă, iar acest decalaj social poate persista de-a lungul anilor școlari. În plus, copiii care amână debutul școlar au mai puține oportunități de a-și dezvolta abilitățile de cooperare, comunicare și negociere, toate esențiale pentru integrarea socială. Aceștia pot prezenta mai frecvent probleme de socializare, cum ar fi anxietatea socială sau comportamentele de evitare a grupurilor, dacă nu primesc sprijin adecvat pentru a recupera decalajele sociale și emoționale.

Întârzierea dezvoltării normelor și valorilor sociale - Școala joacă un rol crucial în transmiterea normelor și valorilor sociale, cum ar fi respectul pentru reguli, toleranța față de diversitate și abilitățile de lucru în echipă. Copiii care încep școala mai târziu sunt expuși la aceste valori într-o etapă mai târzie a dezvoltării lor, ceea ce poate face ca adaptarea la aceste reguli să fie mai dificilă. Lipsa unui cadru educațional timpuriu poate întârzia procesul de învățare a comportamentelor adecvate, cum ar fi gestionarea conflictelor și cooperarea cu ceilalți.

1. Avantaje potențiale ale procrastinării debutului școlar - Deși procrastinarea debutului școlar este asociată în mod frecvent cu efecte negative asupra integrării sociale, există și unele avantaje în anumite cazuri. Amânarea poate permite copilului să își dezvolte mai bine abilitățile cognitive și emoționale într-un mediu familiar și securizant, fără presiunile mediului școlar.

2. Maturitatea cognitivă și emoțională îmbunătățită - Copiii care sunt considerați imaturi din punct de vedere emoțional sau cognitiv pot beneficia de o perioadă suplimentară pentru a-și dezvolta aceste abilități. Intrarea în mediul școlar mai târziu poate însemna, pentru unii copii, o capacitate mai mare de a face față cerințelor academice și sociale, având șanse mai mari de succes în educația formală.

3. Sprijin familial consolidat - Amânarea debutului școlar poate permite părinților să ofere un suport mai solid copilului, implicându-se activ în dezvoltarea acestuia. Timpul suplimentar petrecut acasă poate fi valorificat pentru a îmbunătăți relațiile familiale, dezvoltarea emoțională și încrederea de sine a copilului, factori esențiali pentru succesul în integrarea socială ulterioară.

4. Riscurile procrastinării debutului școlar - Pe de altă parte, procrastinarea pe termen lung poate avea consecințe nefavorabile asupra copilului. Riscurile potențiale includ nu doar decalajele academice și sociale, ci și efecte psihologice negative.

Decalaje academice - Copiii care amână debutul școlar pot întâmpina dificultăți în a ține pasul cu colegii lor din punct de vedere academic. Deși unele abilități sociale pot fi dezvoltate acasă, cunoștințele academice specifice și capacitatea de a gestiona cerințele educaționale sunt mai greu de dobândit în absența unui mediu formal de învățare. Acest lucru poate duce la un decalaj educațional care se manifestă prin performanțe slabe sau dificultăți în gestionarea sarcinilor școlare.

Probleme de încredere și stigmatizare - Copiii care încep școala mai târziu se pot confrunta cu stigmatizare din partea colegilor, fiind considerați „diferți” sau „în urmă”. Acest lucru poate genera probleme de încredere în sine și poate accentua anxietatea socială. Lipsa unor abilități sociale și educaționale comparabile cu cele ale colegilor poate avea, de asemenea, un impact negativ asupra imaginii de sine a copilului.

5. Soluții pentru integrarea socială eficientă - Pentru a atenua efectele negative ale procrastinării debutului școlar, este important să se adopte măsuri adecvate care să faciliteze integrarea socială a copilului.

Evaluarea psihologică și pedagogică - Un prim pas este evaluarea corectă a copilului înainte de a decide amânarea debutului școlar. Prin utilizarea testelor psihologice și pedagogice adecvate, părinții și specialiștii pot determina dacă copilul este pregătit pentru școală sau dacă procrastinarea este necesară. În acest fel, se pot evita amânările inutile sau prelungite care ar putea afecta negativ integrarea socială.

Programe de tranziție și educație informală - Participarea copilului la programe de educație informală sau de tranziție, cum ar fi grădinițele, grupurile de joacă sau activitățile extracurriculare, poate ajuta la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale necesare pentru integrarea școlară. Aceste programe pot oferi copilului o experiență graduală a interacțiunilor sociale și a regulilor educaționale, pregătindu-l pentru școală.

În concluzie, procrastinarea debutului vieții școlare este un fenomen complex, cu multiple cauze și efecte. Deși în unele cazuri amânarea poate aduce beneficii pe termen scurt, cum ar fi dezvoltarea cognitivă și emoțională suplimentară, riscurile pe termen lung nu trebuie subestimate. Copiii care încep școala mai târziu pot avea dificultăți în adaptarea la mediul educațional și în formarea relațiilor sociale, ceea ce poate afecta integrarea lor socială pe termen lung. Prin urmare, este esențial ca deciziile legate de amânarea debutului școlar să fie luate cu atenție, iar sprijinul oferit copilului să fie bine coordonat

între familie și instituțiile educaționale.

Bibliografie:

1. Bădescu, Gabriel. *Educația și dezvoltarea copilului: abordări psihosociale*. Editura Universitară, 2015.
2. Piaget, Jean. *Psihologia copilului*. Editura Cartier, 2004.
3. Vrasmas, Ecaterina. *Includerea școlară și integrarea socială a copiilor cu nevoi speciale*. Editura Didactică și Pedagogică, 2011.
4. Bronfenbrenner, Urie. *Ecologia dezvoltării umane: Experimente prin natură și design*. Editura Polirom, 2005.
5. Miclea, Mircea. *Psihologia educației: Teorii și aplicații*. Editura Polirom, 2003.
6. Stan, Lavinia. *Familia și educația timpurie: Aspecte teoretice și practice*. Editura Institutul European, 2016.
7. Zamfir, Cătălin (coord.). *Politici educaționale și incluziune socială*. Editura Academiei Române, 2010.

FORME DE CONTRACARARE A PROCRASTINĂRII ȘCOLARE

dr. în filologie, prof. DUMITRU-SAVIN MIRELA
Colegiul Național Militar „Alexandru Ioan Cuza”, Constanța

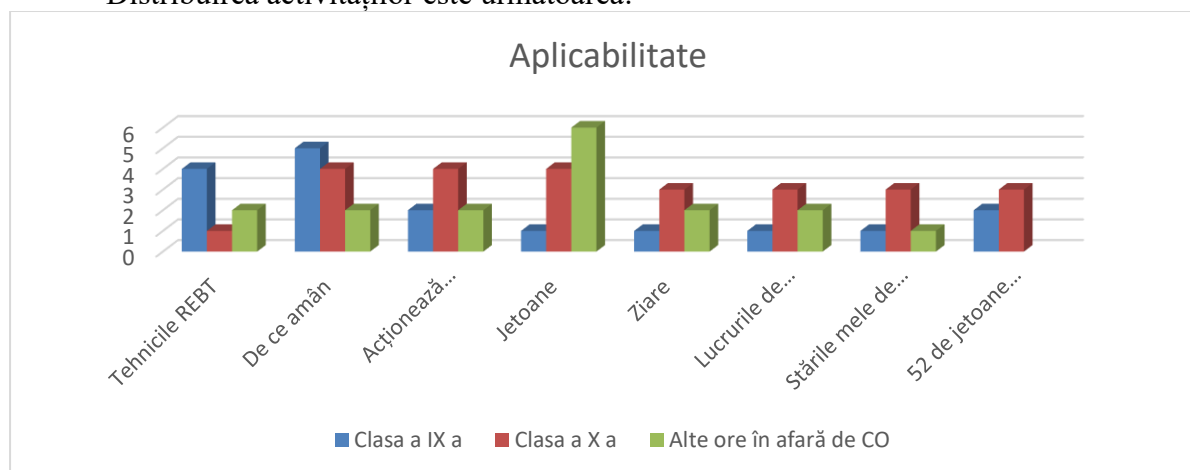
Prezenta lucrare are în centru conceptul de „procrastinare”, cuvânt care provine din latinescul „procrastinatus”, unde „pro” înseamnă „înainte” și „crastinus” înseamnă „de mâine”. Astfel, atunci când vorbim despre procrastinare, de fapt, ne referim la amânarea începerii realizării unei sarcini sau activități, până când termenul-limită se apropie foarte mult sau chiar este depășit, aspect care conduce la consecințe negative.

Întrebarea care se pune, cel mai des, este *De ce procrastinează copiii și adolescenții?* Gândindu-mă la propriul copil, răspunsul la această întrebare este unul simplu: pentru că nu vor să facă lucruri care li se par incomfortabile. Vrea independență, dar neasumare, vrea să facă singură, dar dacă întâlnește un obstacol, abandonează. Are 3 ani și cu greu am reușit a o face să nu mai renunțe. Dar, am stat mereu să o verific, am impus reguli și am avut și recompense pentru fiecare reușită. Acest aspect m-a învățat că nu este ușor să îl faci pe copil să iasă din zona de confort dacă acesta nu are suficientă susținere din partea familiei.

Mai mult decât atât, copiii din zilele noastre nu vor prea multă responsabilitate pentru că se tem să nu ia o decizie greșită, mai ales au teama de judecata societății și a cercurilor de pe social media (Facebook, Instagram, Tik-Tok, Twitter, Threads etc.). Toate aceste trăiri sunt explicate de către Knaus (2000) care notează că cei care stau sub semnul unei continue amânări experimentează un sentiment constant de vină, de autodenigrare, dar și sentimente de neajutorare. Aceștia se simt copleșiți, anxioși pe măsură ce cantitatea de muncă se acumulează, uneori sunt furioși pe ei înșiși, se simt stupizi etc.

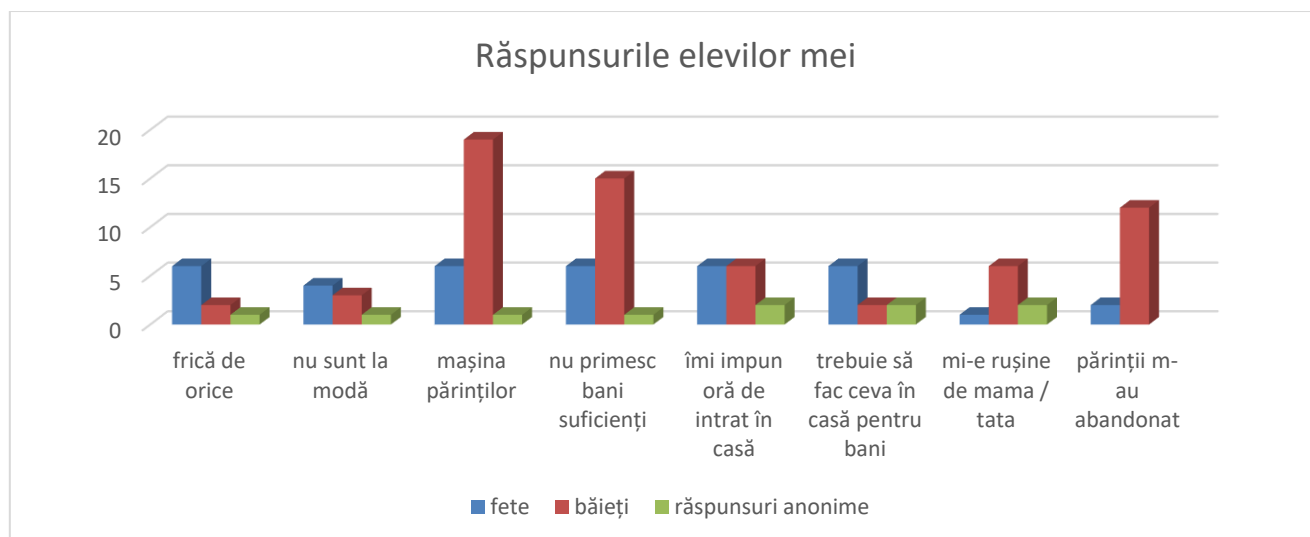
Pentru a preîntîmpina astfel de exemple, la orele de consiliere și orientare am desfășurat diferite activități, cum ar fi tehnicile REBT, chestionarele de tipul „De ce amân”, jocul „Acționează acum, acționează mai târziu”, jetoane, ziare, jocul „Lucrurile de sub grămadă”, jocul „Stările mele de azi, faptele mele de mâine”, dar și cartoane ce exprimă sentimente, trăiri, „52 de jetoane pentru a ne înțelege trăirile”.

Distribuirea activităților este următoarea:



Prima data le-am aplicat, așa cum am reușit, acasă, pe copilul meu, la un cu totul alt nivel și pentru că am văzut schimbări semnificative la ea, am început a le adapta la elevii de liceu.

În urma chestionarului aplicat la clasa mea, am descoperit următoarele aspecte:



Din ultima clasă pe nivel la începutul clasei a IX a, printr-un efort constant, am ajuns la a avea la finalul clasei a X a doua medie pe an și toți elevii cu note peste 7,00 în catalog (față de note peste 2,00 în clasa a IX a), cu o implicare reală în diferite activități de voluntariat și 21 de elevi din 25 implicați în activități sportive și nu numai, 7 obținând premii la olimpiadele școlare, inclusiv Premiul I.

Printre activitățile desfășurate, amintesc de cinci tehnici de la care aveam alte așteptări și care m-au surprins, în primul rând, pe mine pentru că acestea au funcționat perfect pe fiica mea, în timp ce, la elevii mei au necesitat multe ajustări:

Nr. crt.	Denumire	Descriere	Observație
1.	Tehnica „Knock-out”	Cu cât o sarcină devine mai grea și mai neplăcută, cu atât ar fi mai bine să o faci mai repede: deci fă-o <i>imediat!</i>	prinde mai ales la băieți
2.	Tehnica pașilor secvențiali mărunți	Când observi că procrastinezi la o sarcină, sparge-o în sarcini mai mici și mai ușor de abordat și stabilește-ți scopul de a face un pas mic până la un <u>deadline</u> specific.	prinde mai ales la fete
3.	Abordarea „Cel mai rău, primul”	Identifică cea mai dificilă parte a sarcinii și fă-o prima.	prinde atât la băieți, cât și la fete
4.	Auto-recompensa	Recompensează-te cu ceva plăcut de fiecare dată când termini o sarcină dificilă.	prinde la băieți, la fete nu a dat randamentul dorit
5.	Analiza costuri-beneficii	Fă o listă cu toate lucrurile bune care ți se vor întâmpla dacă vei continua să procrastinezi la o sarcină importantă și revizuieste lista în mod regulat. Listează toate rezultatele negative ale procrastinării și revizuieste acea listă în fiecare seară înainte de a te culca.	prinde la fete, la băieți nu a dat randamentul dorit

Prin urmare, există multiple forme de contracarare a procrastinării școlare dacă profesorul reușește să instituie un program de viață care îmbină armonios studiul, activitățile recreative, caritatea, munca, încât elevul înțelege că viața semnifică seninătate. Schimbându-și percepția asupra existenței, automat își valorifică abilitățile și aptitudinile individuale, fiind în același timp critic față de provocările și tendințele negative provenite din exterior. Dar, pentru a ajunge aici, trebuie să existe echilibru și multă comunicare.

Bibliografie selectivă:

https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/43830/ssoar-2013-stoica_et_al-Educatie_si_credinta_spre_o.pdf;jsessionid=927118B216FEA7947D7A5E07DB2D92EB?sequence=1

https://www.rose-edu.ro/wp-content/uploads/2022/12/Dezvoltare-personala-si-coaching_ghid-pentru-universitati_TIPAR.pdf

<http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2557/Monografie-TulburariEmotionaleLaCopii.pdf>

DEBUTUL ȘCOLARITĂȚII - PREMISĂ ESENȚIALĂ ÎN INTEGRAREA SOCIALĂ

Prof. înv. preșcolar ENE GEORGETA IULIANA
Grădinița nr.206, București, sectorul 1

Debutul școlarității este un fenomen social ce preocupă specialiștii din domeniul educațional dintotdeauna. Este cunoscut faptul că acesta coincide cu o etapă importantă a dezvoltării bio-psiho-sociale a copilului.

De asemenea, debutul școlarității este o premisă esențială în integrarea socială a copilului, amânarea acestuia generând consecințe atât la nivel social, cât și la nivel psihologic. Omul devine ființă socială doar prin educație, iar educația care se desfășoară în școală deține un rol foarte important în dezvoltarea copilului din punct de vedere social.

Introducerea clasei pregătitoare în învățământul primar are o importanță majoră, deoarece asigură trecerea gradată a copilului de la educația din familie și grădiniță la formarea inițială asigurată de școală. Copiii își vor dezvolta capacitatea de a comunica, vor stabili și vor consolida primele contacte cu lumea cifrelor și a literelor, vor învăța să observe mediul înconjurător și să interacționeze cu ceilalți copii și cu adulții prin jocuri didactice, activități în echipă, activități de descoperire, prin desen sau muzică.

Dezvoltarea integrală a elevului de vârstă școlară mică necesită un mod integrat de abordare a activităților de predare-învățare-evaluare prin joc. Prin activitățile desfășurate într-o manieră integrată, cadrul didactic oferă șansa elevilor de a se manifesta liber și creativ și crează un mediu stimulat și diversificat pentru dezvoltarea personalității lor.

Învățarea realizată în cadrul școlii se desfășoară pe două planuri: în plan senzorio-motor, prin formarea de priceperi și deprinderi motorii, acte în care esențial este răspunsul prin mișcări adecvate la anumiți stimuli, iar în plan verbal, prin însușirea de cunoștințe și formarea de capacități și priceperi intelectuale.

Pentru școlarul de clasa I, obiectele și situațiile concrete sunt înlocuite treptat prin semne, reprezentări grafice, simboluri, abstractizări care, în cazul obiectelor fundamentale – citit-scrisul și matematica – devin materie nemijlocită și instrument al demersurilor lui cognitive.

Desprins din cercul practic-acțional al jocului și al povestirilor saturate de relații și sensuri emoționale concrete, clasa I situează copilul în sfera construcțiilor formale, abstracte, prezentate sub forma informațiilor și cunoștințelor transmise ritmic prin lecții și care apoi trebuie reproduse, demonstrate de copil prin ceea ce numim performanța școlară.

Jocul aduce noutate, creativitate și autodirijare în lecție pentru evitarea oboselii și plictiselii. Învățarea, ca activitate obligatorie, are un program impus cu efort dozat, cu activități repetitive, raportate la notă ca etalon. Deși a dorit mult să devină școlar și să învețe, copilul din clasa pregătitoare poate avea reacții negative, de insatisfacție și respingere față de noua sa ocupație. Învățarea literelor și cifrelor este precedată de o fază în care elementele simple ale unor configurații mai complexe sunt destul de abstracte și lipsite de sens în ochii copilului. Sarcina de a respecta parametrii de corectitudine privind forma, mărimea, înclinarea poziției semnului grafic, raportate la spațiul grafic al caietului, poate părea micului școlar anevoioasă, puțin atrăgătoare. Dacă învățătorul va pune accentul pe sancționare a rezultatului actului de învățare și mai puțin pe inițierea elevului în tainele procesului care duce la rezultatul corect, gradul de dificultate și de neatractivitate vor crește.

Trebuie să-l învățăm pe copil autoreglarea actului motor, deoarece performanța de învățare a scrierii corecte se obține prin conlucrarea a trei factori psihici: imaginea (modelul), cuvântul (indicațiile cu privire la reproducerea modelului) și acțiunea practică a copilului (de redare pentru sine a modelului). Învățătorul trebuie să plaseze modelul în centrul conștiinței elevului prin sensibilizarea acestuia față de parametrii de diferență calitativă. Indicația verbală trebuie să fie concretă, funcțională cu descrierea procesului de obținere a rezultatului.

Învățarea citit-scrisului de către elevul de clasa I trebuie văzută și în perspectiva destinației ulterioare. Dacă prin modelul de instruire se insistă prea mult pe aspectele de formă, există riscul de a-i diminua interesul pentru conținut. În felul acesta, chiar numai temporar, poate stagna dezvoltarea inteligenței școlare. Pe măsură ce se va trece la alte achiziții, elevul va trebui să scrie din ce în ce mai repede, scrisul automatizându-se, și se va pierde din estetica demersului grafic inițial, care va suporta un proces de restructurare.

Statornicirea planului simbolic, abstract, evoluează în contactul cu noțiunile matematice numai dacă, prin programul de instruire și învățare, se evită învățarea mecanică, desprinsă de dezvoltare.

Dacă nu se realizează legături interne de continuitate între acțiunea practică și reflecția teoretică a regulii de a efectua rațional, acțiunea generează două evenimente mnezice izolate: acțiunea practică neînțeleasă și neexplorată cognitiv și structurile verbo-cognitive neproduse acțional, care au ca efect învățarea mecanică. Introducerea defectuoasă în actul de învățare și incompletitudinea orientării în sistemul de cerințe ale sarcinii conduc la apariția performanțelor aleatorii. Se cere o raportare la prestațiile elevului nu doar ca la niște rezultate finite, ci ca la niște procese susceptibile de a fi dirijate și optimizate pe însuși parcursul lor, pentru a le sprijini să se convertească în rezultatele dorite.

Având în vedere lipsa experiențelor de învățare interiorizate ale școlarului mic, în structura comportamentului didactic trebuie să precumpănească indicațiile, sugestiile, explicațiile sprijinul, îndrumarea, încurajarea, incitarea, consilierea individualizată în raport cu sarcinile de control frontal, care pot provoca oboseală, repulsie, stres, atitudine ostilă.

Școlarul mic dovedește o mare impresionabilitate și plasticitate psihică, însușiri care permit o maximă receptare a mesajului didactic, o mare dorință de a se angaja să urmeze modelul propus.

Erorile comise frecvent de școlarii mici (sanctionate prin diminuarea notei) nu reflectă totdeauna diferențele de nivel (de pricepere, de capacitate, de competență) reale dintre elevi, ci ele se pot datora mai multor situații: o neglijență neesențială de formă (o omisiune, o substituție, o inversare de litere, de cifre, semne) datorată lungimii neobișnuite a exercițiului, priceperii neadecvate a cerințelor sarcinii, oboseală, plictiseală, care conduc la o atenție fluctuantă, la utilizarea excesivă a unei variante monomodale de obiectivare a potențialităților copilului (cea scrisă, în detrimentul prestației orale).

Viața socială a elevului este grav afectată dacă debutul școlarității este amânat cât mai mult, acest lucru punându-și amprenta asupra întregii sale deveniri.

Bibliografie:

- Cosmovici, A., Iacob, L., (1999), *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași;
- Golu, P., Golu, I., (2003), *Psihologie educațională*, Editura Miron, București.

EȘECUL ȘCOLAR ȘI CONSECINȚELE LUI ASUPRA INTEGRĂRII ELEVULUI ÎN VIAȚA ȘCOLARĂ ȘI SOCIALĂ

Prof. înv. primar FLOREA ALEXANDRA IOANA
Colegiul Tehnic Apulum ,Alba

La originea eșecului școlar pot fi o serie de neajunsuri în dezvoltarea anumitor componente interne și externe, ale posibilităților reale de învățare ale elevilor, precum și unele insuficiențe ale legăturii dintre componentele structurii sau dintre una din componentele și structura în întregime.

Astfel, în raport cu elevul, cauzele eșecului școlar pot fi interne, când sunt legate de insuficiențe ale componetei interne a posibilităților reale de învățare sau ale legăturilor dintre acestea; și externe, când sunt legate de insuficiențe ale condițiilor și influențelor din afară, mijlocite de elev.

Dintre **cauzele interne**, mai importante sunt:

- Lacune în dezvoltarea gândirii și a altor proprietăți și însușiri ale intelectului elevului;
- Lacune în cunoștințe, priceperi și deprinderi de acțiune școlară;
- Nivelul scăzut de formare a unor deprinderi și priceperi generale de acțiune școlară;
- Insuficiența în dezvoltarea fizică, care influențează capacitatea de învățare;
- Atitudinea negativă față de învățare;
- Lipsuri în educația elevului;

Dintre **cauzele externe**, amintim de asemenea:

- Neajunsuri ale planului și programului de învățământ, ale manualelor școlare, ale materialului didactic, mijloace tehnice de învățare;
- Neajunsuri ale acțiunilor educative ale cadrelor didactice, ale colectivului de elevi;

Pot exista și o serie de cauze extrașcolare, ca: unele insuficiențe ale influenței pozitive ale familiei, ale influenței copiilor de aceeași vârstă din mediul ambiant, ale influenței mediului cultural-productiv și activității social-administrative de la locul de domiciliu, lipsa de legătură între unele acțiuni ale cadrului didactic și ale părinților.

Cauzele de ordin primar le alcătuiesc insuficiențele influenței instructiv-educative a școlii și ale influenței extrașcolare, particularitățile anatomofiziologice ale elevilor și nivelul scăzut al capacităților mintale. Cauzele primare generează cauze de ordin secundar, care scad și ele eficiența acțiunii de învățare a elevilor. De exemplu, insuficiențele apărute ca urmare a unor cauze primare în dezvoltarea gândirii, în atitudinea față de învățatură, în nivelul de pregătire pentru acțiunea de învățare.

În analiza cauzelor trebuie să urmărim sistemul lor, trebuie să determinăm cauza dominantă, care are influența cea mai mare într-un moment dat și a cărei acțiune reduce posibilitățile compensatorii ale altor însușiri ale personalității. Delimitarea cauzelor dominante într-un anumit moment este posibilă în condițiile studierii întregului complex de cauze și nu doar a uneia dintre ele pe baza comparării gradului posibil de influență a fiecărei cauze, adică pe baza studierii complexe, multilaterale a posibilității și a influențelor externe care se exercită.

Varietatea cauzelor concrete ale insuccesului determină existența diferitelor genuri de insucces pe termen lung, sau pe termen scurt. Cauzele cu acțiune slabă provoacă o ușoară rămânere în urmă la învățatură, iar cele cu acțiune puternică, o rămânere în urmă profundă. Creșterea influenței uneia dintre cauze duce la micșorarea ponderii celorlalte, cu toate că influența lor poate să rămână aceeași. În aceste condiții, analiza cantitativă a cauzelor trebuie să se îmbine neapărat cu o analiză calitativă, cu determinarea celor mai importanți factori, care ar putea schimba raportul dintre cauze.

Factorii care determină, înainte de toate, reușita la învățatură sunt inteligența, condițiile pedagogice, mediul social și cultural în care trăiește copilul.

Există tot felul de factori care țin de trecutul copilului, de sănătatea sa, de robustețea sa fiziologică

și psihică, de climatul afectiv în care trăiește. S-a constatat că în condiții egale de inteligență, de mediul social și de condiții pedagogice, elevii slabi se deosebesc de elevii care învață bine, prin fragilitatea lăsomato-fiziologică, prin dificultățile lor în mediul „proceselor de mobilizare” și prin calitatea mediocră a climatului educativ din familie.

Faptul că o condiție defavorabilă poate fi cauza unui eșec depinde de constelația de condiții în care ea se înscrie și de efectele de compensare care pot exista. Cât despre ușoarele deosebiri care se mențin pe plan cultural, ele nu produc diferențe de nivel intelectual la copii și că, în ipoteza unei eventuale influențe culturale asupra reușitei școlare, această influență nu intervine asupra nivelului intelectual.

Mediul tinde să absoarbă individul, el caută mereu să-i imprime un fel de a fi, de a gândi și de a simți care să-l facă asimilabil, fie de către grupul căruia îi aparține, fie de către întreaga societate. El întărește astfel tendința de contopire într-un ansamblu mai vast, care există la orice ființă și se opune unei alte tendințe, cu care coexistă și cu care îndeamnă fiecare ființă să se individualizeze neîncetat, tot mai mult. Prin acțiunea sa educativă, mediul limitează posibilitățile de expansiune ale celui pe care îl educă. A-l face pe acesta din urmă „asimilabil”, înseamnă a-l face suportabil de către ceilalți și înseamnă a-l face suportabil de către ceilalți și înseamnă, în consecință, a-i impune o disciplină bazată pe necesitate, dar care nu e totdeauna recunoscută cu ușurință drept echitabilă. Între exigențele mediului și exigențele individului trebuie să se stabilească un anumit echilibru, pentru a evita ca opoziția să se traducă printr-o neliniște generatoare de tulburări caracteriale. Mediul tinde să imprime o orientare pe care subiectul nu este totdeauna dispus să o accepte.

Numeroase studii, printre care unele contribuții chiar destul de vechi, au arătat că gradul de reușită la învățătură este strâns dependent de statutul social al familiei. Cu cât nivelul social și profesional al părinților este mai ridicat, cu atât dificultățile școlare ale copiilor sunt mai rare, în timp ce în mediile cele mai defavorizate, eșecurile ating proporții alarmante.

Totuși, nu trebuie să credem că acești factori sunt singurii. Studiarea copiilor consultați în serviciile de psihiatrie sau în cabinetele medico-sociale pentru motivul că întâmpină dificultăți școlare a permis să se scoată în evidență influența unor tulburări selective ale proceselor intelectuale ale copiilor cu inteligență normală sau superioară celei normale. Aceste tulburări pot sta, în anumite condiții, și la originea unui eșec școlar generalizat. Consultațiile au permis, de asemenea, să se sublinieze rolul problemelor afective și al tulburărilor personalității, legate, foarte des de o perturbare importantă a relațiilor părinți-copii și de existența conflictelor din familie, fie că e vorba de relații caracteriale, fie de manifestări nevrotice sau psihotice și, uneori, chiar de forme morbide structurate, ca nervozele și psihozele. Cu toate acestea, influența factorilor patologici nu poate fi însă invocată, decât într-un număr relativ strâns de cazuri.

Pe de altă parte, considerăm că în marea majoritate a cazurilor, eșecul este hotărât de factori externi. O deficiență fiziologică, de natură să-l împiedice pe școlar în eforturile pe care trebuie să le depună, poate fi, de exemplu, compensată sau, dimpotrivă amplificată, sub influența mediului familial, după cum climatul educativ este sau nu de o bună calitate. Școlarul se va dovedi mai dispus să aplice o strategie compensatoare dacă trăiește într-o atmosferă familială în care se simte în siguranță și dispune, datorită acestui fapt, de un bun echilibru afectiv, spre deosebire de situația când în familie domnește o atmosferă care nu-i asigură aceeași securitate afectivă. În ultimul caz, existența unor dificultăți de natură fiziologică poate duce de altfel, la atitudini de reacție ale mediului (lipsă de înțelegere sau protecție excesivă) care nu favorizează o bună adaptare școlară.

Se poate emite și ipoteza că atât lipsa de maturitate a părinților prea tineri, cât și „distanța” părinți-copii când părinții sunt prea în vârstă nu constituie condiții favorabile pentru educarea și dezvoltarea copilului. Se poate, de asemenea, emite și ipoteze că o diferență de vârstă prea mare între părinți este un factor de dezechilibru familial, nociv pentru copil și, în consecință, pentru activitatea sa școlară.

Bibliografie:

1. Cretu, C, 1997, „Psihopedagogia succesului”, Iași, Editura Polirom.
2. Brich, A, 2000, „Psihologia dezvoltării”, București, Editura Tehnică.
3. Stoica, A, 2006, „Evaluarea educațională. Inovații și perspective”, București, Editura Humanitas Educațional.

PROCRASTINAREA/NEPRODUCTIVITATEA ÎN VIAȚA ȘCOLARĂ ȘI INTEGRAREA SOCIALĂ

Prof. înv. primar FLOREA DENISA- FLORINA
Grădinița cu Program Normal nr.3 Fonău , jud.Bihor

Procrastinarea este definită ca o amânare a unei sarcini ce trebuie să o îndeplinim. Aceasta este din ce în ce mai întâlnită în viața de zi cu zi, acest lucru nefiind surprinzător, mai ales în ceea ce îi privesc pe noii tineri și nu numai.

Cele mai frecvente scuze pentru a justifica acest comportament sunt oboseala, lipsa timpului sau apariția unor factori externi perturbatori, însă, de fapt, este vorba despre o prioritate incorectă a sarcinilor. Uneori estimăm greșit timpul necesar pentru a realiza un proiect, ceea ce creează o iluzie de siguranță pentru finalizare

Una dintre cauzele procrastinării este convingerea falsă că trebuie să ne simțim inspirați sau motivați ca să facem o anumită activitate, într-un anumit moment, pe care îl considerăm potrivit. Realitatea este că, a aștepta momentul potrivit pentru a duce la îndeplinire anumite sarcini, mai ales cele neplăcute, se traduce prin “niciodată nu vor fi nici contextul, nici momentul potrivit”, iar, astfel, apare procrastinarea.

De multe ori alegem să facem lucruri care ne aduc anumite beneficii imediate, dureros fiind faptul că amânăm sarcinile care ne aduc beneficii pe termen lung. Pe lângă acestea, atunci când nu ne face plăcere un anumit lucru, avem tendința tot mai mare de a-l amâna, de a-l pune pe butonul de “mai târziu”, cu toate că, chiar dacă recurgem la gestul acesta, el nu se rezolvă singur, ci rămâne tot acolo, așteptând. Astfel de lucruri poartă numele de “procrastinare”. Dureros este că nu ne dăm seama de faptul că acest lucru duce la neproductivitate, la gestionarea deficitară a timpului și frica de a spune “NU”, astfel că acceptăm și adăugăm sarcini suplimentare la serviciu, ori acasă, fără să estimăm corect timpul de implementare.

Un lucru important este să știm cum să evităm procrastinarea. Un beneficiu ar fi să ne alegem locul potrivit pentru activitate, un loc unde să ne simțim bine, în siguranță, un loc unde am fi de părere că ne aduce prosperitate și gânduri bune. Alegerea locului nepotrivit pentru tipul de activitate pe care o avem de îndeplinit, caz în care îți poate fi foarte ușor distrasă atenția de către alte activități sau persoane și îți pierzi focusul.

De asemenea, acest lucru vine și din voința noastră, din capul nostru, unde ar trebui să ne fixăm acel “Pot! Trebuie să fac! Am să fac!”, evitând astfel neproductivitatea și procrastinarea.

În rândul elevilor, procrastinarea începe să fie pe primul loc, acestora părându-li-se un lucru normal să amâne o sarcină, mai ales atunci când este vorba despre o sarcină pentru școală. Pentru a-i ajuta pe aceștia, noi, cadrele didactice, trebuie să recurgem la unele metode, soluții, ce să aibă ca efect întreruperea procrastinării elevilor în materie cu școala. Cum putem face acest lucru? Împărțind sarcinile! Sunt de părere că lucrul în echipă este foarte important. Când se lucrează în echipă la un proiect, la o cercetare, la un documentar etc., elevii trag unii de ceilalți, acest lucru având efect pozitiv. Când știm că cineva depinde de noi pentru a face un lucru, nu ne mai este atât de ușor să îl amânăm, mai ales că știm că ne este mult mai ușor, sarcinile fiind împărțite.

Trebuie înțeles mai întâi comportamentul!

Motivația scăzută pentru realizarea sarcinii poate fi un factor care să contribuie la procrastinare, însă mai pot fi și multe alte cauze printre care:

- Lipsa de relevanță: copilul nu vede sarcina ca pe una relevantă pentru obiectivele sale actuale sau viitoare.
- Plictiseala: unele sarcini pur și simplu nu sunt atractive și captivante pentru el.
- Lipsa de autodisciplină: a ști că trebuie să faci ceva nu este același lucru cu a te apuca să faci. Copiii se confruntă cu multe distrageri, iar asta poate face dificilă prioritizarea și respectarea planurilor.

- Slaba gestionare a timpului: majoritatea copiilor subestimează cât timp le este necesar pentru a îndeplini o sarcină. Ei amână presupunând că au suficient timp pentru a finaliza respectiva sarcină.
- Anxietatea și/sau teama de eșec: unii copii nu se pot apuca de treabă deoarece le este frică de faptul că nu vor satisface așteptările persoanelor care contează pentru ei. Dusă la extrem, această anxietate devine perfecționism, acea credință paralizantă că ce nu este perfect e inacceptabil.

De cele mai multe ori, temele și învățatul sunt motive ale procrastinării.

Marile conflicte pe care procrastinarea copiilor le declanșează între aceștia și părinți apar în perioada școlară. Copilul are tendința de a amâna îndeplinirea îndatoririlor școlare, efectuarea proiectelor, iar pe măsură ce se apropie termenul limită, intră în panică și devine stresat de teamă că nu va reuși să finalizeze totul la timp, plânge și experimentează frica. În acest punct intervin părinții, nemulțumiți, nervoși și frustrați, care uneori înrăutățesc situația cu reproșuri: „Dacă ți-ai fi făcut treaba la timp, nu ajungeai în situația asta”.

De cealaltă parte, copilul se poate simți rușinat pentru lipsa de încredere a părintelui față de felul în care totuși își poate gestiona sarcina, și reacționează negativ. Există totuși excepții, copii (și adulți) care deși procrastinează, pare-se că dezvoltă la apropierea termenului limită un stil motivațional, înainte ca emoțiile negative să se activeze. Sunt acele persoane care susțin că lucrează mai bine, mai eficient, sub presiune... Însă în cazul celor copleșiți de emoțiile negative, ceea ce îi ajută este înțelegerea părinților față de emoțiile lor când se apropie termenul limită. În locul reproșurilor, copilului îi este mai de folos să i se spună „Mereu procedezi așa, dar până la urmă te descurci tu, și te descurci bine.”

Ulterior, după depășirea problemei, o discuție cu copilul pe tema termenelor limită și importanței respectării lor fără a fi nevoie să atingă pragul de stres, este binevenită. Copilului îi va fi de mai mare folos să afle și să știe că acea energie emoțională pe care el o percepe ca fiind stres este aceeași care îl și ajută să-și îndeplinească sarcina.

Pentru a ajuta copilul care procrastinează, este important să îi punem întrebări, să ne clarificăm așteptările, să îi învățăm tehnici de rezolvare a problemelor, să punem accentual pe calități, să ne folosim experiența pentru a relaționa

„Amânarea este un hoț de timp.” – John Dos Passos

CUM SĂ STOPEZI AMÂNAREA STUDIULUI?

Prof.educator FLOREAN VICTORIA
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița,
Bistrița-Năsăud

Procrastinarea este conceptualizată ca o strategie de reglare a emoțiilor prin care repararea pe termen scurt a dispoziției are prioritate față de urmărirea obiectivelor pe termen lung (Sirois & Pychyl, 2013). Amânarea apare adesea atunci când oamenii se confruntă cu o sarcină care este percepută ca aversivă și, prin urmare, are ca rezultat emoții negative. Experiența emoțiilor negative cauzate de sarcinile aversive ne schimbă atenția de la sarcinile în curs spre reglarea emoțiilor. În acest caz, amânarea sarcinii aversive poate oferi o ușurare emoțională imediată, făcându-ne să ne simțim mai bine. Pe scurt, amânarea este un rezultat al concentrării asupra reglării emoțiilor pe termen scurt (Sirois & Pychyl, 2013).

În mod ironic, reglarea emoțiilor prin amânare poate fi eficientă pe termen scurt, dar adesea se întoarce pe termen lung (Pychyl & Sirois, 2016; Sirois & Pychyl, 2013). În primul rând, acordarea de prioritate reparării pe termen scurt a dispoziției îi face adesea pe oameni să se simtă mai rău. Odată ce efectele de stimulare a stării de spirit dispar, oamenii pot menține stări negative sau chiar pot experimenta emoții negative suplimentare. Acest lucru poate perpetua un cerc vicios de amânare și emoții negative. Adică, amânarea ca mijloc de reglare a emoțiilor provoacă emoții negative suplimentare, subminând și mai mult autocontrolul necesar angajării sarcinilor (Pychyl & Sirois, 2016). În al doilea rând, acordând prioritate reparării dispoziției pe termen scurt, obiectivele de autoreglare pe termen lung sunt adesea abandonate (Pychyl & Sirois, 2016; Tice & Bratslavsky, 2000). În concordanță cu aceasta, cea mai mare parte a cercetărilor în domeniul academic sugerează că amânarea este asociată cu performanțe academice slabe (Van Eerde, 2003), rezultatHe academice scăzute și retragerea la cursuri ridicate (Balkis, Duru și Bulus, 2013; Özer, Demir, & Ferrari, 2009). De asemenea, conștientizarea acestor consecințe negative datorate amânării anterioare poate contribui la gânduri de auto-judecare și la autoevaluări negative (Flett, Blankstein și Martin, 1995). În timp, cei cu gânduri negative legate de sine nu reușesc să exercite autocontrolul pentru a-și îndeplini obiectivele. Lucrarea experimentală a lui Tice, Bratslavsky și Baumeister (2001) este importantă pentru a înțelege de ce concentrarea pe reglarea emoțiilor determină amânare. În cel de-al treilea dintr-o serie de trei studii, Tice și colegii au adoptat un design 2x2x2 pentru a testa impactul emoțiilor negative, emoțiile schimbătoare versus emoțiile înghețate și activitățile distractive versus plictisitoare care distrag atenția asupra amânării. Aici, amânarea a fost măsurată prin cantitatea de timp pe care participanții l-au petrecut cu activități alternative, altele decât pregătirea pentru testul principal. Ipoteza acestui studiu a fost că participanții în starea de proastă dispoziție ar amâna mai mult atunci când credeau că emoțiile lor pot fi modificate și cu condiția ca activitățile de distragere a atenției să fie distractive. Inițial, participanților li s-a cerut să citească povești care provoacă emoții care au ca rezultat una dintre cele două condiții de dispoziție: fericită sau tristă. Odată ce starea de spirit relevantă a fost evocată, a fost folosită o manipulare de înghețare a dispoziției pentru a controla anticipațiile participanților cu privire la posibilitatea reparării dispoziției. La jumătate dintre participanți li s-a spus că efectele de aromaterapie ale lumânării le va îngheța emoțiile. Spre deosebire, la cealaltă jumătate a participanților li s-a spus că emoțiile lor sunt schimbate, așa cum este normal, în timpul lumânării aprinse.

Mai mult, a fost adăugată o a treia manipulare pentru a investiga dacă activitățile distractive versus plictisitoare - irelevante, activități care irosesc timpul ar influența timpul petrecut de oameni pentru amânare. Jumătate dintre participanții la condiția de distracție au primit activități plăcute care distrag atenția, cum ar fi un puzzle din plastic provocator și câteva reviste populare. Celelalte jumătăți a participanților în condiția plictisitoare li s-au oferit activități de distragere a atenției relativ plictisitoare, cum ar fi un puzzle la nivel preșcolar. Tuturor participanților li sa spus că li se va acorda 15 minute timp de antrenament înainte de un test de inteligență. Participanții, în toate condițiile, ar

putea decide cât timp au petrecut exersării sau pot dedica orice parte a perioadei de practică activităților fără sarcină.

După cum era de așteptat, Tice și colab. (2001) au descoperit că participanții au petrecut mult mai mult timp amânând atunci când (i) erau într-o stare proastă de dispoziție, (ii) au conceput că dispozițiile lor sunt schimbătoare și (iii) li s-au oferit activități de distragere relativ mai plăcute. Pychyl și Sirois (2016) susțin că, deși munca lui Tice și colab. nu a inclus comportamentul real de amânare, descoperirile lor au identificat două premise că dispozițiile proaste ar putea cauza eșecul autoreglementării. Adică oamenii cred că și-ar putea schimba starea de spirit, iar activitățile alternative sunt plăcute.

Pychyl și Sirois (2016) au situat teoretic amânarea în cadrul modelului procesului de reglare a emoțiilor (Gross, 1998) pentru a ilustra de ce amânarea este un rezultat al reglării emoțiilor. Gross (1998) definește reglarea emoțiilor ca un set de procese automate și controlate prin care oamenii folosesc strategii pentru a reduce, întări sau menține una sau mai multe stări emoționale în funcție de nevoile curente ale individului. Motivațiile pentru reglarea emoțiilor pot fi fie căutarea unor stări emoționale dezirabile (de exemplu, obiective hedoniste), fie atingerea unor obiective sau realizarea anumitor comportamente (adică, obiective instrumentale; Gross, 2002; R. Larsen, 2000; Tamir, Mitchell și Gross, 2008).

Conform modelului procesual de reglare a emoțiilor (Gross, 1998), emoția poate fi reglată în cinci puncte majore ale procesului generator de emoții: selecția situațională, modificarea situațională, desfășurarea atenției, schimbarea cognitivă și modularea răspunsului (Gross, 1998). La cel mai larg nivel, primele patru dintre acestea sunt concentrate pe antecedente, în care indivizii modifică direct inputul emoțional înainte ca tendințele emoționale-răspuns să fie pe deplin activate. Al cincilea punct (adică modularea răspunsului) este concentrat pe răspuns, care apare după ce a fost generat un răspuns emoțional (Gross, 2013; Gross & Thompson, 2007).

Pychyl și Sirois (2016) au explicat modul în care amânarea servește ca strategie de reglare a emoțiilor, concentrată în primul rând pe strategiile de selecție situațională și de desfășurare a atenției. Selecția situației necesită ca oamenii să anticipeze în mod proactiv cum ar putea să se simtă o situație înainte de a o aborda sau de a o evita (Gross, 2013). Când o situație sau o sarcină evocă emoții negative, oamenii pot alege să evite situația relevantă din punct de vedere emoțional și să abordeze alte situații. Dacă evită sau se decuplează de situația care provoacă emoții negative, ei pot regla emoțiile în acest moment. Din acest punct de vedere, selecția situațională ca strategie proactivă de reglare a emoțiilor este îndeplinită prin amânare (Pychyl & Sirois, 2016).

Amânarea este una dintre cele mai dăunătoare caracteristici pe care elevii le manifestă, deoarece îi fură note bune și îi împiedică să mențină relații productive și sănătoase cu profesorii, familiile și prietenii lor. Amânarea poate avea atât cauze externe (de exemplu, situații care implică suprasolicitare de muncă), cât și cauze interne (de exemplu, caracteristici de personalitate).

Următoarele șase personalități amânatoare identificate de Sapadin (2012) în cartea ei „Cum să bată procrastinarea în era digitală: 6 programe unice de schimbare pentru 6 stiluri de personalitate” sunt exemple ale cauzelor interne care pot alimenta amânarea. Recomand cu căldură cartea lui Sapadin, deoarece oferă strategii de gândire, vorbire și acțiune personalizate pentru fiecare dintre cele șase stiluri de personalitate concepute pentru a ajuta studenții să-și reducă tendința de a amâna. Dacă ești un procrastinator, aceste șase descrieri te vor ajuta să te cunoști mai bine, strategiile de acțiune din cartea lui Sapadin te vor învăța cum să fii sincer cu tine însuși, dar va fi responsabilitatea ta să o faci.

Iată cele șase stiluri:

Perfecționistul crede că valoarea ei ca ființă umană este în joc de fiecare dată când își asumă o sarcină. Lumea este un loc cu totul sau nimic pentru perfecționist, ceea ce înseamnă că dacă proiectul la care lucrează eșuează sau nu este cel mai bun, atunci și ea este un eșec. Cea mai mare teamă a ei este că nu se va ridica la înălțimea propriilor așteptări sau a așteptărilor celorlalți, o credință care își poate avea originea într-un părinte care s-a uitat la 98 la sută din lucrarea ei de termen și a întrebat ce

s-a întâmplat cu celelalte 2 la sută. Amânarea îi permite perfecționistului să amâne finalizarea unei sarcini, deoarece, dacă aceasta nu este completă, nu poate fi judecată.

Visătorul tânjește după o viață ușoară, nedureroasă și neamenințătoare. Când lumea întrerupe acest vis prezentând provocări dificile, visătorul se retrage în mintea lui, creând o lume ideală în care este o persoană „specială” care nu trebuie să joace după aceleași reguli ca toți ceilalți. Acest vis este foarte reconfortant, dar creează și consecințe academice, ocupaționale și sociale/romantice dăunătoare prin producerea de sarcini întârziate, sarcini neterminate și promisiuni încălcate.

Îngrijoratul are o nevoie copleșitoare de a se simți în siguranță, dar plătește un preț mare pentru acest sentiment. Cei mai de temut dușmani ai ei sunt riscul și schimbarea, care o paralizează pentru că se teme că o vor împinge în afara zonei ei de confort înguste. Așteptându-se la ce este mai rău, ea creează un flux de „ce-ar fi dacă” negative care o predispun să presupună că întreprinderea unei acțiuni va produce un rezultat dezastruos. Îngrijoratorul are „mai bine să te protejezi decât să-mi pară rău” tatuat pe suflet. Prin urmare, îngrijorării experimentează mai puțină bucurie și distracție în viața lor decât majoritatea celorlalți oameni; dar ei cred că este un preț acceptabil de plătit pentru a te simți în siguranță.

Creatorul de criză creează o mulțime de drame în viața sa, așteptând până în ultimul minut pentru a finaliza lucrurile. El reacționează insuficient la situațiile care oferă mult timp pentru a lucra spunând: „Nu lucrez bine până nu încep cu adevărat să simt presiunea”, apoi reacționează exagerat cu explozii extraordinare de activitate, chiar înainte de termenul limită. Această strategie de ardere a lumânării la ambele capete poate funcționa pentru tineri, dar în timp va eșua, deoarece va deveni din ce în ce mai greu să te transformi în supraom/femeie cu zgomot de adrenalină și cofeină.

Sfidătorul adăpostește un resentiment profund față de autoritate și a învățat că cel mai sigur mod de a se răzvrăti este să folosească tehnici agresive pasive. Când i se cere să îndeplinească o sarcină, un sfidător va spune aproape întotdeauna „sigur, pot face asta”, dar apoi „uită” să facă ceea ce a promis. Această strategie oferă celui care sfidează un sentiment de putere asupra celorlalți, dar, din păcate, îi lasă adesea pe oamenii importanți din viața lui să se simtă trădați, manipulați și/sau folosiți. Când această strategie își produce consecințele negative inevitabile (de exemplu, eșecul unui curs), cel care sfidează se consolează gândindu-se că acesta este prețul inevitabil pe care trebuie să-l plătească dacă vrea să facă lucrurile în felul său.

Cel care face mereu pe plac este mereu ocupat, așa că nu pare că amână. Totuși, ea se concentrează nu atât pe a-și duce la bun sfârșit munca, ci pe a-i face pe plac altora, astfel încât să o placă. Nu există într-adevăr nicio problemă cu această strategie decât dacă este distrasă de la concentrarea asupra propriilor obligații. Cei care sunt încântați ar putea crede că pot face totul, totuși, în timp, pierd echilibrul dintre școală și distracție, muncă și petrecere a timpului liber, și profesional și personal. În curând, îi dezamăgește nu numai pe cei pe care își dorește atât de mult să-i mulțumească, ci și pe ea însăși, producând lucrări mediocre și inventând scuze pentru a explica de ce munca ei întârzie.

Îmbunătățiți-vă planificarea: Stabilește-ti obiective concrete. De exemplu, în loc de un obiectiv vag, cum ar fi „studiați pentru examenul meu viitor”, setați un obiectiv concret, cum ar fi „în săptămâna examenului meu, mergi la bibliotecă în fiecare zi după ce termin ultimul meu curs din ziua respectivă și petreceți cel puțin 2 ore studiind”.

a) Împărțiți-vă sarcinile în pași mici și ușor de gestionat. De exemplu, dacă trebuie să scrieți un eseu, puteți începe cu pași precum găsirea titlului, crearea unei schițe generale și găsirea a cinci surse academice adecvate. Rețineți că, dacă proiectul în cauză este mare, atunci, în general, nu ar trebui să vă faceți griji să aflați toți pașii către acesta de la început. În schimb, începeți prin a identifica doar primii pași pe care trebuie să-i faceți, apoi identificați noi pași pe măsură ce progresați, pentru a evita să vă simțiți copleșit sau să rămâneți blocat.

b) Stabilește-ți etape intermediare și termene limită. Dacă instructorul dvs. nu a făcut acest lucru deja sau dacă a stabilit doar un singur termen limită major la sfârșit, stabilirea etapelor intermediare și a

termenelor limită pentru dvs. vă va ajuta să vă planificați din timp, să fiți responsabil și să vă simțiți mai motivați să faceți progrese continue.

c) Identificați-vă ciclurile de productivitate. Elevii variază în ceea ce privește momentul în care sunt cei mai productivi; de exemplu, unii lucrează cel mai bine dimineața, în timp ce alții sunt mai concentrați noaptea. Ar trebui să țineți cont de acest lucru și să vă programați studiile și munca la momentele din zi în care este mai puțin probabil să amânați.

Îmbunătățiți-vă mediul:

a) Schimbați-vă mediul pentru a vă facilita începerea. De exemplu, dacă știi că va trebui să studiezi pentru un examen mâine dimineață, organizează tot materialul de studiu relevant pe birou sau în geantă înainte de a merge la culcare.

b) Schimbați-vă mediul pentru a vă face mai ușor să continuați. De exemplu, dacă știți că este posibil să vă pierdeți concentrarea dacă vă distrați în timp ce învățați, mergeți să studiați într-o cameră liniștită și lăsați telefonul afară.

Schimbați-vă abordarea:

a) Începeți cu un pas mic. De exemplu, dacă trebuie să scrieți un eseu, ajutați-vă să începeți angajându-vă să scrieți doar o singură propoziție la început. Acest lucru vă poate ajuta să vă împingeți să începeți sarcinile și, adesea, odată ce faceți acest lucru, vă va fi ușor să continuați.

b) Începeți cu partea cea mai bună sau cea mai rea. Unii studenți consideră că începerea cu partea cea mai plăcută sau cea mai ușoară a unei sarcini îi ajută să meargă, în timp ce alții consideră că înlăturarea părții cele mai proaste din drum îi ajută să evite amânarea în timp. Puteți folosi oricare dintre abordări dacă descoperiți că funcționează bine pentru dvs.

c) Adăugați o întârziere înainte de a amâna. Dacă nu puteți evita complet amânarea, încercați să vă angajați să aveți o întârziere înainte de a vă răsfăța impulsul de a face acest lucru. De exemplu, acest lucru poate implica numărarea până la 10 înainte de a vi se permite să deschideți o filă nouă pe site-ul de social media pe care o utilizați de obicei pentru a amâna.

d) Folosește tehnica Pomodoro. Aceasta presupune alternarea între perioadele programate de studiu și odihnă. De exemplu, puteți studia timp de 25 de minute, cu pauze de 5 minute între ele și o pauză mai lungă de 30 de minute după fiecare 4 seturi de studiu pe care le finalizați.

Bibliografie:

1. Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and wellbeing. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, and Wellbeing* (pp. 163–188). Elsevier Academic Press
2. Sapadin, L. (2012). *How to beat procrastination in the digital age: 6 unique change programs for 6 personality styles*. Long Beach, New York: PsychWisdom Publishing.
3. Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social psychology*, 80(1), 53–67.

PROCRASTINAREA ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA VIETII ȘCOLARE ȘI SOCIALE

Prof.înv.primar, GÎNSCĂ ANCA
Școala Gimnazială "Demetriu Radu" Rădești, Alba

A procrastina înseamnă a amâna sau a întârzia începerea execuției unei sarcini; a temporiza, a târăgăna, a tergiversa.

Un fenomen extrem de răspândit, procrastinarea, pare să fie o variabilă mai degrabă ignorată de noi, cadrele didactice, în demersul nostru de a ajuta elevii să își atingă adevăratul potențial.

Fiind un comportament irațional de amânarea a sarcinilor urgente, acest fenomen poate fi temporar sau permanent și poate fi definit din două perspective: (a) comportamentală, ca fiind un act concret de amânare a unei sarcini și (b) cognitivă, ca fiind o amânarea a deciziilor (Rosario et al, 2009).

Credința că „mâine” sau „mai târziu” este timp pentru a se realiza activitățile specifice școlii nu este altceva decât un impediment major în drumul spre succes. Mulți elevi au folosit cel puțin o dată această strategie de amânare, pornind la drum cu diverse raționalizări pentru a se convinge că este în regulă să „lași pe mai târziu”. Finalitatea este previzibilă: în cea mai mare parte, realizarea grăbită a activităților școlare duce la un proces superficial de învățare ceea ce concretizează în rezultate sub potențial sau chiar eșec școlar.

Procrastinarea are efecte negative atât asupra rezultatelor școlare cât și asupra stării generale a elevului în sensul că acei elevi care procrastinează pot resimți frustrare, vină, stres sau anxietate.

Pentru o abordare corectă a situațiilor la nivelul unei clase de elevi se poate face distincția între procrastinarea decizională, procrastinare evitantă și procrastinarea pe baza stimulării (Ferrari, 1992, apud Blunt, 1998). Analizând cauzele din spatele acestui comportament, se pot identifica și o serie de strategii pe care profesorul le poate aplica la clasă pentru a preveni apariția procrastinării în rândul elevilor săi.

Procrastinarea bazată pe stimulare se referă la acel comportament de amânare ce își are originea în motivația elevului de a își crește starea fiziologică și psihologică de stimulare intensă determinată de lucrul contra-timp. Senzația născută din sarcina realizată în ultimul minut este o recompensă în sine pentru indivizi, aceștia căutând moduri în care să resimtă trăirea, asemenea adrenalinei, cât mai des. Unui astfel de elev trebuie să i se construiască motivația intrinsecă pentru sarcinile propuse. Ajută foarte mult să cunoască implicațiile practice ale activității pe care o desfășoară. La nivelul clasei pot fi organizate mici concursuri care să-i satisfacă nevoia de emoție puternică.

Procrastinarea evitantă descrie un comportament de amânare ce este caracteristic elevilor care încearcă, conștient sau inconștient, să își protejeze stima de sine. Amânarea devine astfel scuză pentru eventualul eșec cu care ar putea să se confrunte. Mai exact, stima de sine este protejată în acest context în care un determinat extern („nu m-am pregătit la timp/ nu am mai avut destul de mult timp la dispoziție”) devine cauza eșecului și nu un determinat intern („nu am înțeles informația predată/ este greu pentru mine să învăț asta”). Cu un astfel de elev se lucrează făcând o prioritate din valorizarea lui. Se oferă feedback personalizat, se normalizează eroarea și se apreciază fiecare context în care elevul depune un efort real, indiferent de corectitudinea produsului final.

Procrastinarea decizională este o formă a procrastinării ce conține, pe de o parte, credința individului că este incapabil să ia o decizie corectă iar, pe de altă parte, un oarecare nivel de pesimism cu privire la corectitudinea deciziei luate. Elevul evită să se pronunțe în luarea deciziilor legate de sarcină deoarece se teme cu privire la capacitatea sa de a lua decizii corecte. În acest context, discuția cu părintele sau analiza atentă a istoricului familial pot ajuta profesorul să aleagă strategia corectă de acțiune, făcând echipă cu părintele copilului. Valorizarea și crearea unor oportunități în care elevul se simte responsabilizat pot ajuta enorm la schimbarea gândurilor negative cu privire la sine.

Dintre cauzele procrastinării se pot număra lipsa motivației pentru învățare, lipsa abilităților necesare realizării sarcinilor școlare, abilități scăzute ale managementului timpului, teama de eșec, frica de succes, lipsa de interes pentru materia în sine, lipsa abilităților de luare a deciziilor, rebeliune sau rezistență, impulsivitate, influența negativă a colegilor (Bojuwoye, 2019).

Pentru a combate procrastinarea unii autori sugerează că am putea începe prin dezvoltarea strategiilor de predare și prin promovarea comportamentelor bogate în abilități de învățare autoreglementate în cadrul familiei, de exemplu prin formularea de obiective, monitorizarea progresului, gestionarea timpului și punerea accentului pe promovarea experiențelor de succes (Rosário, Mourão, Núñez, González-Piende & Solano, 2009). Părinții ar putea ajuta la prevenirea amânării prin dezvoltarea abilităților de studiu la copii, care să le permită să evite distragerile (de exemplu, studiind în locuri confortabile și liniștite, păstrând biroul lor, realizând un plan de lucru la domiciliu, oprind televizorul și telefonul mobil, etc.). Aceste aspecte ar putea contribui la creșterea angajamentului elevilor față de sarcini și la învățarea acestora de a amâna satisfacerea, dimensiunile esențiale în promovarea competențelor puterii de voință și prevenirea procrastinării academice (Rosário et al., 2005).

Dacă amânarea constantă începe să aibă un impact negativ asupra performanței academice, profesionale, relaționale sau asupra stării de sănătate mintală, este nevoie de ajutor.

Cui să ceri ajutorul pentru a depăși tendința de procrastinare?

Există mai mulți specialiști care pot ajuta, în funcție de cauza procrastinării. Iată câteva exemple:

Dacă procrastinarea este cauzată de emoții, atunci un psiholog poate ajuta să înțelegi motivele emoționale din spatele amânării și să dezvolti strategii pentru a depăși această tendință.

Dacă procrastinarea este cauzată de un anumit tipar de comportament pe care îl ai, atunci un terapeut cognitiv-comportamental poate lucra cu tine pentru a identifica gândurile și comportamentele negative care conduc la procrastinare și te poate ajuta să înveți să le schimbi în mod pozitiv.

Dacă procrastinarea este cauzată de lipsa motivației, atunci un specialist în dezvoltare personală te poate ajuta să identifici ce anume îți stârnește pasiunea, ce interese și valori personale ai și să te ghideze în stabilirea de obiective care să te motiveze.

Dacă procrastinarea este cauzată de faptul că nu știi cum să-ți gestionezi timpul și te simți mereu copleșit de sarcinile tale, atunci poate fi o idee bună să participi la cursuri de managementul timpului care să-ți ofere informații și instrumente eficiente pentru depășirea procrastinării.

„Amânarea este un hoț de timp.” – John Dos Passos

Bibliografie:

- Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J, C., Gonzalez- Piende, J., Solono, Papula., & Valle, Antonio, 2009, Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family variables. The Spanish Journal of Psychology, 12 (1):118-127.
- Blunt A., 1998, Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects, Masters Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research

IMPORTANȚA MONITORIZĂRII ȘI EVALUĂRII COPILULUI PENTRU DEBUTUL ȘCOLAR

Prof. Hanghiceș Cătălin-Dumitru
Școala Gimnazială nr.1 Blândești, Botoșani

Pregătirea pentru școală se realizează în urma realizării procesului de monitorizare și evaluare a dezvoltării holistice a copilului (fizic, socio-emoțional, cognitiv și de limbaj).

Monitorizarea și evaluarea dezvoltării preșcolarului se realizează în cea mai mare parte a timpului pe care copilul îl petrece în instituția de educație timpurie de către cadrele didactice. Are drept scop măsurarea și aprecierea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor achiziționate de preșcolari în cadrul actului educațional pe toate planurile personalității (intelectual-cognitiv, afectiv-atitudinal, psihomotric, al capacităților creative). În același timp, urmărește și aspectele formative ale activității educatorului, concretizate în atitudinile și comportamentele dobândite de preșcolar prin procesul de educație.

Actul evaluării se concentrează atât pe educator, cât și pe preșcolar prin:

- ✓ Stabilirea nivelului de dezvoltare a preșcolarului;
- ✓ Stabilirea evoluției copilului și a măsurilor ameliorative pentru perioada următoare;
- ✓ Stabilirea evoluției copilului în funcție de competențele curriculare;
- ✓ Stabilirea gradului de realizare a obiectivelor operaționale elaborate de educatori.

Evaluarea didactică se bazează pe următoarele principii:

- ✓ acțiunile de evaluare sunt planificate pentru ca aceasta să-și realizeze funcțiile;
- ✓ aprecierea progresului în învățare se realizează prin raportare (în primul rând) la performanțele copilului însuși după comportamentele menționate în competențele curriculare;
- ✓ metodele și instrumentele sunt variate pentru ca să se asigure o apreciere obiectivă și complexă;
- ✓ evaluarea trebuie realizată după un sistem coerent, unitar și consecvent de principii și criterii.

Evaluarea îndeplinește următoarele funcții:

- ✓ *de constatare*, dacă o activitate de învățare s-a desfășurat în condiții optime, dacă informațiile au fost asimilate sau o deprindere a fost achiziționată, sau în ce stadiu de formare se află aceasta;
- ✓ *de informare* privind stadiul și evoluția de dezvoltare psihologică a copilului, așa cum este descris de educator/consilier, ceilalți parteneri care intervin în educația copilului (părinți, consilier, asistent social, mediator, terapeut, tutore și învățătoare).

De asemenea, este și un punct de pornire pentru încurajarea autocunoașterii;

- ✓ *de diagnosticare* a cauzelor de la nivelul dezvoltării bio-psiho-fiziologice a copilului, care au condus la o slabă pregătire și la o eficiență scăzută a acțiunilor educative precum și a diverselor reacții cognitive și afective;
- ✓ *de prognosticare* a nevoilor și a disponibilităților viitoare ale copiilor în funcție de care este anticipat un nou program și sunt anticipate rezultatele, efectele probabile;
- ✓ *de decizie* asupra integrării unui copil într-o activitate, într-o formă de organizare sau într-un nivel al pregătirii sale;
- ✓ *social-economică*, se realizează la nivelul macrostructural și vizează eficiența învățământului în plan macro-socio-economic (organizațional) cu influențe la nivelurile decizional înalte;
- ✓ *pedagogică*, din perspectiva copilului (motivațională, stimulativă, de întărire a rezultatelor,

de formare a unor abilități, de conștientizare a posibilităților, de orientare școlară) și din perspectiva educatorului, pentru a stabili direcțiile de acțiune care să asigure dezvoltarea maximă a potențialității copilului.

Direcții de acțiune:

- menținerea tipului de intervenție educațională;
- consilierea, cu accent pe protejarea dezvoltării psihice și contracararea tendințelor deviante;
- psihoterapia, cu accent pe recuperare, ce solicită activitatea unei echipe multidisciplinare

formată din educator, psihopedagog, pedagog etc.;

- orientarea spre exersarea în procesul educațional a domeniilor în care copilul are dificultăți sau dimpotrivă, aptitudini speciale;
- orientarea școlară viitoare.

Formele de evaluare se clasifică astfel în funcție de momentele în care se derulează procesul:

Evaluarea inițială se realizează cu scopul de a cunoaște potențialul de învățare al copiilor la începutul unei activități, de a ști care sunt premisele de la care pornim să proiectăm activitățile de învățare și să anticipăm rezultatele. Are funcție diagnostică și prognostică.

Evaluarea curentă/formativă/continuuă are caracter permanent și se realizează pe parcursul activității de predare-învățare. Antrenează o evoluție a copilului și marchează ritmul individual de învățare, inițiativa și grija pentru verificarea propriilor rezultate. Are funcție diagnostică, informativă, de stimulare a învățării, reieșind din specificul dezvoltării preșcolarului. Se poate realiza cu ajutorul *fișelor individuale, a jocurilor-exerciții, a jocurilor de rol, a povestirilor, a repovestirilor, a dialogurilor în situații reale sau imaginate, memorizărilor, asamblărilor de figurine, construcțiilor, modelajului* etc. Ea vizează toate domeniile de dezvoltare ale copilului. În funcție de rezultatele obținute, se stabilește un plan de intervenție remedial sau de dezvoltare. Cele mai utilizate instrumente de înregistrare a datelor sunt: *fișa de observație, grilele de verificare și control, rapoartele, fișa de caracterizare*.

Aceste documente însoțite de observații – comentarii, aprecieri ale cadrelor didactice, fișe de corespondență pentru părinți, produse ale activității copilului, înregistrări audio și video, fotografii – sunt cuprinse în portofoliul copilului și dovedesc traiectoria dezvoltării lui. Recompensele acordate copilului se concretizează în aprecieri verbale, aplauze ale colegilor, dreptul de a primi mascota grupei, de a iniția un joc sau o activitate, de a ocupa pentru un timp un loc privilegiat etc.

Evaluarea sumativă (cumulativă) vizează nivelul de performanță atins în raport cu *competențele specifice*. Pe baza constatărilor privind măsura în care copilul a atins competențele specifice corelate cu indicatorii din standarde, cadrele didactice îi schițează profilul de personalitate, descrie inventarul de cunoștințe principale, identifică interesul și posibilitățile de învățare, pentru a argumenta recomandarea înscrierii sale în școala primară sau reținerea în grădiniță. Din punctul de vedere al metodelor și procedeele de verificare, al instrumentelor de recoltare a informațiilor, se disting probele orale, scrise și practice. Acestea fac parte din activități, nu sunt probe administrate special, sunt doar momente pe care cadrele didactice le propun pentru diferiți copii, încorporate în activitățile cotidiene.

Evaluarea orală e specifică situațiilor în care performanța trebuie exprimată prin comunicare orală. Această modalitate de evaluare orală implică abilitatea de a transmite verbal mesajele, de a le recepta, de a formula întrebări și răspunsuri, de a dialoga, a identifica sensul cuvintelor prin raportare la context, de a integra cuvinte noi învățate în enunțuri proprii, de a povesti, de a avea o pronunție clară și corectă.

Evaluarea prin probe mixte presupune utilizarea, în forme optime, a probelor orale și scrise, orale și practice, practice și scrise sau a tuturor celor trei tipuri. Putem încadra în această formă de evaluare jocul didactic și jocul spontan al elevilor. Avantajele lor sunt că suprimă starea de încordare și neîncredere resimțite de unii elevi față de cerința de a rezolva sarcini și trăirea subiectivă a efortului.

Instrumentele de evaluare folosite frecvent sunt: portofoliul cu produsele activității copiilor deoarece, portofoliul cuprinde „o selecție dintre cele mai bune lucrări sau realizări personale ale copilului, cele care îl reprezintă și care pun în evidență progresele sale; care permit aprecierea aptitudinilor, talentelor, pasiunilor, contribuțiilor personale. Astfel, se ilustrează experiența și rezultatele obținute prin metode variate de evaluare și urmărește progresul global efectuat de copii. Reprezintă un mijloc de a valoriza munca individuală independentă sau prin cooperare a și acționează

ca un factor de dezvoltare a personalității.

Solicită mult timp și efort și o interpretare a rezultatelor în baza unor criterii foarte bine formulate și cu o eficiență mai mare în ceea ce privește reflectarea progreselor realizate de către fiecare copil. Conține fișe, desene, picturi, fotografii, înregistrări audio și/sau video, proiecte și experimente ilustrate etc.

Portofoliul de evaluare a copilului cuprinde competențele care au stat la baza realizărilor curente ale copilului, strategiile, instrumente de evaluare (tabele de rezultate, fișe de observație din timpul activităților independente și pe grupe, liste de verificare și control, fișa de caracterizare psihopedagogică), informații despre activitatea copilului în afara grupei (participarea la concursuri, materiale din care rezultă preocuparea pentru dans, pictură, gimnastică etc.), diagrame, grafice, informații asupra percepției de către copil asupra propriei prestații, comentarii suplimentare, planuri de intervenție personalizate, corespondența cu părinții etc.

Cadrele didactice împreună cu părinții vor putea să identifice profilul preșcolarului de vârstă 6-7 ani pregătit pentru debutul școlar în baza competențelor curriculare și indicatorilor din standarde. Astfel, implementarea inovativă acestor documente de politici în domeniul Educație Timpurie va îmbunătăți perspectiva de realizare a Raportului de dezvoltare a copilului la debutul școlar la nivel de parteneriat socio-educational.

ROLUL FAMILIEI ÎN FORMAREA COMPETENȚELOR DE COMUNICARE ALE PREȘCOLARILOR LA DEBUTUL ȘCOLAR

prof. Hanghichel Nely

Școala Gimnazială, nr.1, Orașeni Deal Botoșani

Performanțele obținute în copilăria timpurie creează fundamentul pentru succesele copilului la școală, formează caracterul lui în preadolescență și adolescență. Toate componentele de bază ale intelectului emoțional: *încrederea în sine, curiozitatea, perseverența, autocontrolul, capacitatea de a stabili legături, de a comunica și coopera*, care determină cum învață și cum se comportă copilul la școală și în viață în general, depind de îngrijirea pe care a primit-o acesta (de la părinți, educatori de la grădiniță sau alți îngrijitori) *în copilăria timpurie*. Atunci când copiii nu le-a fost asigurat un început bun în viață, de cele mai multe ori ei stagnează în dezvoltare și nu-și pot realiza potențialul său la maximum.

Familia, ca valoare, fenomen antropologic, instituție socială, evocă ideea unui spațiu mai important, în interiorul căruia se învață nu doar limbajul, ci se mai produc interacțiuni și procese complexe de intercunoaștere, formare și devenire a personalității, se proiectează și se dezvoltă individul ca ființă socială, se impun norme și reguli de conduită care sunt transmise prin limbaj, se naște sentimentul de apartenență la neam și la comunitatea umană.

Familia își creează imaginea prin comunicare, eforturi conștiente de tip moral, spiritual, intelectual, economic și civic; prin asumarea aceluiași destin, prin personalizarea și nuanțarea relațiilor familiale în funcție de valorile etern-umane, virtuțile membrilor săi, anturajul și istoria comună, care se cer a fi cunoscute și promovate.

La etapa actuală părinții sunt mulțumiți de copilul lor acasă deoarece este „un copil cuminte” și are un interes deosebit față de mass-media și nu-i deranjează pe ei cu multe întrebări la care trebuie să găsească răspunsuri. Este preferat acest gen de activități pentru că este comod pentru părinți, dar această situație nu este benefică pentru dezvoltarea copilului, în special nivelul de dezvoltare a limbajului este precar, sunt mulți din acești copii care întâmpina mari dificultăți în comunicarea cu persoanele adulte și cu semenii săi tocmai din cauza mediului familial în care comunicarea este lăsată pe ultimul plan. Unii părinți consideră că dacă îi oferă copilului mijloace materiale în exces pot substitui lipsa de comunicare și de afecțiune de care este înconjurat acesta.

În urma observațiilor pe care le-am realizat, am constat că elevii care au probleme în pronunția sunetelor și exprimarea gândurilor nu se datorează unor disfuncționalități somatice, ci sunt datorate, în mare măsură, lipsei de preocupare a părinților de a relaționa cu copilul, de a comunica eficient cu el. Este cu atât mai alarmantă situația cu cât am constatat că aceasta delăsare și atitudine de indiferență față de nevoile copilului nu vine din partea unor părinți cu un nivel intelectual scăzut, ci din partea unor părinți care au studii superioare. În goana lor după câștiguri materiale uită sau neglijează faptul că acest „pui de om” are nevoie de comunicare, căldură, de înțelegere și de atenție din partea celor mari. Acest lucru are un efect aproape distructiv asupra dezvoltării psihice și intelectuale a copilului, deoarece, fiind privat de atenția, de afecțiunea și de interesul adulților din preajmă, copilul își creează o lume imaginară în care se retrage și din care va ieși din ce în ce mai greu.

Toate acestea ar trebui considerate ca semnale de alarmă, având în vedere consecințele lor asupra copiilor. Conștientizând toate acestea, este necesar să se asigure condiții familiale optime pentru dezvoltarea normală a copiilor în general și pentru dezvoltarea limbajului lor în particular.

Studiile lingvistice arată că mediul social și familial influențează anumite aspecte ale vocabularului și structurii limbajului. Este tot mai evident că reușita în cadrul activităților este puternic dependentă de performanța lingvistică și nu poate fi pusă doar pe seama coeficientului de inteligență și că trebuie corelată cu particularitățile mediului în care a fost învățat limbajul.

O altă constatare pe care am făcut-o pe baza experienței acumulate în baza observațiilor a fost aceea că acei copii care provin din familii cu mai mulți copii și ai căror frați au vârste mai mari decât ei au deprinderi și cunoștințe mai bogate. Acest fapt se datorează tocmai relațiilor care exista între

acești copii și frații lor cu un efect benefic atât pe plan cognitiv cât și pe plan psihomotor și afectiv, diminuând în mare măsura dezinteresul manifestat de părinți.

În familie se cultivă o vorbire corectă și coerentă, iar în baza lecturii textelor literare se formează cele mai importante deprinderi de comportament: respectul, politețea, cinstea, sinceritatea, decența în vorbire și atitudini, ordinea, cumpătarea, grija față de lucrurile încredințate.

În realizarea acestor sarcini, modelul parental ajută cel mai mult; *părintele este un exemplu pentru copil*. Părinții le spun copiilor ce e bine și ce e rău, cum e frumos să vorbești și ce este urât, ce e drept și ce e nedrept etc. Aceste noțiuni îl ajută pe copil să se orienteze în *evaluarea comportamentului verbal al său și a celor din jur*. Tot în acest sens, familia îl îndrumă să fie sociabil, să fie un bun coleg și prieten. Părinții în timpul plimbărilor trebuie să discute cât mai mult cu ei, să acorde atenție fiecărui element din mediului înconjurător, astfel ei sunt cei care realizează contactul copilului cu frumusețea naturii (culorile și mirosul florilor, cântecul pasărilor, verdele câmpului etc.), cu viața socială (tradiții, obiceiuri străvechi etc.) etc.

Însă, mass-media, în mod special televiziunea, calculatorul exercită o influență puternică asupra educației limbajului, dar nu putem vorbi, în acest context, despre o influență strict pozitivă sau strict negativă. Or, sunt numeroase emisiuni culturale, științifice etc., de îmbogățire a cunoștințelor, dar, totodată, sunt difuzate prin intermediul mass-media și numeroase programe care pot deforma imaginația inocentă al copiilor.

Părinții trebuie să supravegheze atât timpul pe care copilul îl petrece în fața televizorului, cât și emisiunile pe care acesta le urmărește. În unele familii preocuparea pentru cultura vorbirii lipsește cu desăvârșire, sau se acordă puțină atenție.

Pentru o comunicare constructivă este necesar:

- Să se respecte un vocabular adecvat particularităților de vârstă ale copiilor.
- Să se respecte un ton calm în comunicare.
- Să posedă un limbaj corporal potrivit.
- Să se respecte timpul cu înțelepciune.
- Să se respecte expresia liberă în comunicare.
- Să se organizeze activități individuale pentru dezvoltarea motricității fine.
- Să le formăm gustul și interesul pentru carte.

În încheiere, țin să menționez că armonia, înțelegerea și comunicarea în familie amplifică nivelul de dezvoltare a limbajului și a potențialului creativ al copilului. Astfel, abilitatea de a gândi nestandard, original, depășind stereotipurile datorită creativității, și exprimarea corectă, coerentă, expresivă a celor trăite le va permite generațiilor tinere să se realizeze ca personalități într-o lume democratică și deschisă.

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIETII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof.înv.primar Hațegan Delia Liliana
Școala Gimnazială „Decebal” Cricău

Una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă adulții, cât și copiii din ziua de astăzi este timpul insuficient pentru rezolvarea tuturor problemelor și sarcinilor unei zile. Termenul procrastinare este de etimologie latină și înseamnă a amâna pe mâine, a începe de mâine, fiind de fapt amânarea momentului în care realizăm o sarcină, o activitate, o îndatorire, până la limita maximă a întârzierii.

Cu toate că, la prima vedere, amânarea unor sarcini nu pare periculoasă, cu timpul obișnuința poate duce la întârzieri repetate în tot ceea ce avem de făcut. Acest comportament poate apărea atât la adulți, cât și la copii. De aceea, este bine să ținem cont că în cazul copiilor nu există o conștientizare a acestei amânări, cel puțin în primii ani de viață.

Mintea, este esențială în dezvoltarea unui copil inteligent și descurcăreț, însă și emoțiile au un rol esențial în succesul micuților în viață. Iar cei responsabili cu antrenarea și educarea minții și a emoțiilor copiilor sunt în principal părinții. Acest „antrenament” al emoțiilor și trăirilor copiilor, precum și al minții începe încă de la nașterea bebelușului. Viața de familie și atmosfera din sânul ei reprezintă primul curs la care asistă copilul în formarea inteligenței emoționale. Felul în care îi tratăm pe copii, atenția acordată, răbdarea cu care îi ajutăm să depășească problemele, comunicarea, stilul disciplinar pe care îl aplicăm, toate contribuie la dezvoltarea emoțională a copilului, crucială în reușita școlară.

În viață, omul este pus în fața unor evenimente și provocări cu o puternică încărcătură emoțională, care îi pun la încercare abilitățile de adaptare. Abilitățile intelectuale sunt foarte importante în obținerea unor rezultate bune în unele domenii, dar nu sunt suficiente și nici nu asigură succesul în viață, emoțiile constituind o sursă de informații esențială pentru supraviețuire. Pentru o bună adaptare, omul trebuie pregătit încă de mic copil.

Unii părinți amână debutul vieții școlare al propriilor copii, din cauza fricii de a eșua al acestora, de a da greș, al nesiguranței. Procrastinarea este de fapt capacitatea de a lupta cu autocontrolul, fiind una dintre principalele bariere din viața unui elev de a realiza sarcinile școlare. Nepregătind copilul din timp pentru înfruntarea problemelor și a cerințelor școlii, amână de fapt și integrarea socială a acestora.

Cu toții avem nevoie să simțim că suntem competenți. A fi competenți ne ajută să ne creștem stima de sine, iar noi avem tendința de a alege sarcinile care ne fac să ne simțim astfel și, implicit, să evităm sarcinile care ne fac să ne simțim incompetenți. Atunci când punem semnul egal între performanță, abilitate și stimă de sine, vom fi puternic orientați spre succes și ne va fi foarte frică de orice eșec. Ne dorim succesul pentru că ne ajută să ne creștem stima de sine și ne este teamă de eșec pentru că el este relaționat cu scăderea stimei de sine. Suntem blocați în acest punct. Vrem să mergem înainte, dar ne este teamă.

Un copil perfecționist poate ascunde o mare frică interioară. Cu cât această problemă persistă mai multă vreme, cu atât ea devine mai serioasă și îi afectează educația și bunăstarea emoțională. Iar o dată devenită frustrare școlară și socială, poate duce către depresie.

În cazul celor coplesii de emoțiile negative, ceea ce îi ajută este înțelegerea părinților față de emoțiile lor când se apropie termenul limită. În locul reproșurilor, copilului îi este mai de folos să i se spună „Mereu procedezi așa, dar până la urmă te descurci tu, și te descurci bine.” Ulterior, după depășirea problemei, o discuție cu copilul pe tema termenelor limită și importanței respectării lor fără a fi nevoie să atingă pragul de stres, este binevenită. Copilului îi va fi de mai mare folos să afle și să știe că acea energie emoțională pe care el o percepe ca fiind stres este aceeași care îl și ajută să-și îndeplinească sarcina.

Când anxietatea îl împiedică pe copil să se ocupe de îndeplinirea sarcinilor sale importante,

părintele trebuie să intervină. Trebuie să îi pună copilului întrebări, să afle de la copil cum se vede pe sine, cum vede situația în realitate și cum vede așteptările pe care le au ceilalți de la el. Apoi trebuie să ne clarificăm în privința așteptărilor pe care le avem de la copil, să ne asigurăm că suntem clari și realiști pentru că în general el tinde să le supraestimeze. Unii părinți apreciază implicarea și efortul depus în procesul de învățare, nu notele obținute, însă copilul poate trăi cu impresia că de la el se așteaptă note mari la toate materiile. Când este vorba de un copil care a demonstrat deja performanțe ridicate în mod constant, o astfel de așteptare poate fi realistă, dar pentru unul care cu greu reușește să țină pasul cu cerințele, astfel de așteptări sunt prea mari. Pentru el este bine să ne rezumăm la așteptări realizabile. Copiii cărora le este frică de eșec se pot confrunta cu consecințe iraționale, așa numita „gândire catastrofală”. Pe lângă faptul că ea contribuie la anxietate, acest tip de gândire poate duce la izbucniri comportamentale nedorite, pentru că nu știe cum să rezolve problema în mod corespunzător. De aceea trebuie să încercăm să împărțim sarcinile în bucăți mai ușor de gestionat sau să stabilim obiective mai mici și mai realizabile. Ajutându-l să înțeleagă cum să dezvolte un plan pentru abordarea unei probleme, se poate simți mai puțin copleșit de efortul pe care trebuie să-l depună pentru a realiza o sarcină. Societatea actuală este un mediu propice pentru procrastinare, având în vedere avansul tehnologiei care dă naștere la nenumărate moduri plăcute de a ne petrece timpul online. Vestea bună este că procrastinarea poate fi combătută, pentru a putea utiliza mai bine timpul nostru zilnic și, în definitiv, pentru a avea o viață mai bună. Prin urmare, școlile au un rol esențial în conectarea dezvoltării caracterului la copii și tineri cu bunăstarea individuală și colectivă, care pe termen lung, va modela valorile și atitudinile societății în care trăiesc.

Bibliografie:

Adrian Neculau - Psihologia câmpului social, ed. Polirom, 1997
Emil Păun - Școală - abordare sociopedagogică, ed. Polirom, 1999

CAUZELE PROCRASTINĂRII ÎN RÂNDUL ELEVILOR

Prof. inv. primar HAȚEGAN RALUCA
Analist programator LUPȘAN LAURENȚIA
Școala Gimnazială „Vasile Goldiș” Alba Iulia

În calitate de profesori, noi observăm, analizăm, comportamentul elevilor care ne calcă pragul clasei pregătitoare, pentru a asigura temelia societății în care trăim. Elevii sunt diferiți, reacționează diferit la același stimul și se raportează diferit la aceeași sarcină.

Procrastinarea este un comportament obișnuit și universal în care indivizii amână intenționat activitățile importante sau dificile, în loc să le rezolve imediat. Aceasta se poate referi atât la viața personală, cât și la cea profesională și poate afecta într-o mare măsură producția și starea de spirit a unei persoane. De asemenea, este un comportament des întâlnit în școală, la elevi de vârste diferite. Este acel comportament care îi va face să amâne o activitate până în punctul în care nu va mai avea de ales și va trebui să o realizeze.

Cauzele procrastinării sunt destul de variate și pot fi, uneori, foarte profunde. Unele dintre motivele comune ale procrastinării sunt teama de eșec, credințele limitative și stresul.

a) **Teama de eșec** este o cauză importantă, iar elevii evită activitățile cu care nu se simt confortabil, în special acelea care au un grad mai ridicat de dificultate și risc crescut. Aceștia se tem că vor obține rezultate slabe sau că nu vor putea face față cerințelor impuse. Astfel, aleg să amâne efectuarea sarcinilor respective, pentru a evita un eventual eșec.

b) **Lipsa încrederii** în propria persoană. Din păcate, copiii se compară cu alți colegi și uneori simt că nu sunt suficient de capabili pentru a realiza anumite sarcini și se autosabotează prin amânarea îndeplinirii lor. Acestea sunt activități care necesită o muncă susținută sau implică mult timp și energie. Elevul poate simți că nu are suficientă putere să le facă față.

c) **Stresul** poate fi un alt factor important în procrastinare. Atunci când elevul se confruntă cu stres excesiv, poate avea tendința să amâne să facă față problemelor. În consecință, se poate concentra pe activități mai ușoare și mai plăcute, cum ar fi navigarea pe internet. În această categorie aș menționa elevii care se află la sfârșit de ciclu școlar (clasa a IV-a, clasa a VIII-a sau clasa a XII -a). Aflați în situație de stres, când este nevoie să se realizeze mai multe activități simultan, unele persoane preferă să se concentreze pe lucrurile mai puțin importante sau mai ușor de realizat, în detrimentul celor mai importante. Din cauza factorilor de distragere a atenției, de exemplu, social media, este destul de simplu pentru copii să se abată de la sarcinile importante pe care le-au de făcut. Pentru a scăpa de neplăcerea creată de aceste reguli, comportamentul de procrastinare vine să le ofere un sentiment de ușurare, dar nu vine singur, aduce în plus starea plăcută oferită de activitățile pe care le-au făcut pentru a evita o acțiune importantă. Se crează astfel un cerc vicios pentru că aceste așa-zise beneficii ale procrastinării (reducerea disconfortului creat de reguli și plăcerea oferită de alte activități decât cea care trebuia făcută) întrețin comportamentul și fac ca el să apară și în situații viitoare.

Mulți elevi diagnosticați cu sindromul hiperkinetic cu deficit de atenție (ADHD) se confruntă cu procrastinarea. Aceștia pot întâmpina dificultăți în a-și îndeplini sarcinile, mai ales dacă sunt dificile sau nu le stârnesc îndeajuns de mult interesul. Ei sunt distrași atât de stimuli exteriori, cât și interiori, precum gândurile.

Deoarece cauzele procrastinării variază de la o persoană la alta, este important să cunoaștem elevul și să identificăm ce cauzează tendința sa spre amânare. Astfel, vom putea găsi modalitățile adecvate de a ne gestiona responsabilitățile și termenele-limită impuse, fără a recurge la comportamente nesănătoase.

Datorită faptului că am întâlnit elevi cu anumite dificultăți de învățare, doresc să subliniez situațiile medicale care duc la acest comportament nociv. Există anumite afecțiuni sau chiar tulburări psihice care duc la instalarea procrastinării, iar printre cele mai frecvente sunt: depresia, ADHD, tulburarea obsesiv-compulsivă, care este asociată cu perfecționismul și teama de a greși.

Deși o doză de procrastinare este ceva obișnuit, aceasta poate deveni un semnal de alarmă atunci când simți că ești copleșit sau copleșită de sarcini cărora nu le mai poți face față. Acesta este și momentul în care fie încerci diverse tehnici de motivație, fie apelezi la ajutor specializat cum ar fi psihoterapia, cu ajutorul căreia să înțelegi acest comportament și să îți pui ordine în gânduri și în modul de organizare a acestora.

Tipuri de procrastinare

Procrastinarea este de mai multe tipuri și poate fi clasificată în funcție de gradul de activitate sau de diferite comportamente. În funcție de gradul de activitate, există două tipuri de procrastinare: activă sau pasivă.

a) Cea activă se referă la faptul că persoana amână sarcinile intenționat atunci când muncește în condiții de stres, deoarece se simte provocată și motivată.

b) Cea pasivă are loc atunci când persoana amână sarcinile, deoarece întâmpină dificultăți în a lua decizii și a le pune în aplicare.

Procrastinarea în funcție de comportamentul persoanei include:

- tipul perfecționist: amână efectuarea sarcinilor deoarece îi este teamă că nu le va îndeplini perfect;
- tipul visător: amână efectuarea sarcinilor întrucât atenția sa la detalii este deficitară;
- tipul sfidător: consideră că cineva nu ar trebui să îi stabilească programul;
- tipul temător: amână îndeplinirea sarcinilor pentru că are teama de schimbare sau de a ieși din zona de confort a situațiilor familiare;
- tipul care declanșează crize: amână sarcinile pentru că îi place să lucreze în condiții de stres;
- tipul care este prea implicat: preia un număr mare de sarcini sau de o dificultate crescută și se străduiește să se organizeze astfel încât să le ducă la îndeplinire.

În încheiere, am sublinia importanța tuturor situațiilor sau faptelor care pot influența învățarea. Elevii și învățarea. Procrastinarea este un comportament des întâlnit la elevi și poate fi ușor confundat cu lenea. Atunci când amână să facă ceva sau iau o decizie, când lasă pe ultima sută de metri învățarea, asta fac, procrastinează. Dacă ne luăm după definiția din dicționar, ar fi cam așa: “amânarea în mod nejustificat a unei acțiuni și întreprinderea altora mai puțin importante în schimb, în ciuda faptului că există consecințe negative din cauza faptului că nu s-a urmărit planul inițial”.

Un lucru este cert: procrastinarea dăunează învățării. Trebuie cunoscute cauzele, mediul familial, relațiile sociale ale elevilor, astfel încât să prevenim orice influență negativă în procesul instructiv-educativ.

EFECTELE PROCRASTINĂRII DEBUTULUI VIEȚII ȘCOLARE

Prof. IACOMI CLAUDIA
Școala Primară Nanny , Galați

În societatea contemporană, educația reprezintă un pilon central în dezvoltarea personală și profesională a fiecărui individ. Cu toate acestea, există o tendință observabilă de procrastinare a debutului vieții școlare, un fenomen care poate avea efecte semnificative asupra integrării sociale a copiilor și adolescenților. Procrastinarea, în acest context, se referă la amânarea începerii școlii sau a implicării active în activitățile școlare, fie din motive personale, sociale, sau din cauza influenței mediului familial. În acest eseu, vom explora cauzele acestui fenomen, impactul pe termen lung asupra dezvoltării sociale și cum procrastinarea debutului vieții școlare poate afecta integrarea individului în colectivitate.

Există mai multe motive pentru care debutul vieții școlare poate fi amânat. Unul dintre motivele principale este legat de pregătirea psihologică și emoțională a copilului pentru tranziția de la mediul familial la cel instituționalizat. Copiii care nu sunt pregătiți din punct de vedere emoțional pentru această schimbare majoră pot întâmpina dificultăți în a se adapta și, implicit, pot manifesta rezistență sau chiar anxietate față de debutul școlii.

Un alt factor important este influența părinților. Părinții care sunt supraprotectori sau care, din diferite motive, nu consideră că educația timpurie este esențială, pot întârzia debutul școlar al copilului. În unele cazuri, aceștia se tem că școala va fi prea solicitantă sau că va afecta bunăstarea emoțională a copilului. Alteori, procrastinarea poate fi cauzată de un mediu familial instabil sau de lipsa de resurse, cazuri în care debutul școlar este văzut ca o prioritate secundară.

De asemenea, dezvoltarea tehnologică și accesul facil la diferite forme de divertisment au contribuit la procrastinarea învățării și implicării în viața școlară. Tehnologia poate crea un mediu atractiv pentru copii și adolescenți, care preferă să petreacă timp pe platforme de social media, jocuri video sau alte forme de distracție, în detrimentul responsabilităților academice.

Întârzierea debutului în viața școlară poate avea un impact semnificativ asupra integrării sociale a individului, mai ales în primii ani de școală. Una dintre cele mai importante consecințe este lipsa de coeziune socială. Copiii care amână integrarea în colectivul școlar pot întâmpina dificultăți în a stabili relații sănătoase cu colegii lor, ceea ce poate duce la izolare sau marginalizare. Într-un mediu în care interacțiunea socială este esențială pentru dezvoltarea abilităților interpersonale, lipsa acestei interacțiuni poate încetini procesul de maturizare emoțională.

Un alt efect al procrastinării este întârzierea dezvoltării abilităților de colaborare și comunicare. Școala oferă nu doar cunoștințe academice, ci și un spațiu unde copiii învață să colaboreze cu alți copii, să își exprime ideile și să lucreze în echipă. Lipsa acestei experiențe timpurii poate duce la un deficit în abilitățile de comunicare și cooperare, care sunt esențiale atât pentru succesul academic, cât și pentru integrarea în societate.

Mai mult, procrastinarea debutului școlar poate afecta încrederea în sine a copilului. Integrarea socială reușită, mai ales în mediul școlar, depinde într-o mare măsură de sentimentul de apartenență la un grup și de acceptarea de către colegi. Copiii care întârzie să participe activ la viața școlară pot simți că nu se potrivesc în grup sau că nu au abilitățile necesare pentru a se integra, ceea ce poate conduce la un nivel scăzut de stimă de sine și chiar la dezvoltarea anxietății sociale.

Efectele procrastinării debutului școlar nu se limitează doar la primii ani de școală, ci pot avea repercusiuni pe termen lung asupra dezvoltării personale și profesionale. Copiii care amână începerea școlii sau care nu se implică activ în activitățile școlare pot dezvolta obiceiuri de procrastinare și în alte domenii ale vieții lor, cum ar fi învățarea pe termen lung sau gestionarea responsabilităților. Acest lucru poate afecta performanța lor academică, ducând la dificultăți în a urma un parcurs educațional de succes.

Din punct de vedere profesional, persoanele care au întâmpinat dificultăți în integrarea socială

în timpul vieții școlare pot avea probleme și în integrarea pe piața muncii. Lipsa abilităților de cooperare și comunicare, dezvoltate în primii ani de școală, poate limita capacitatea individului de a se adapta unui mediu de lucru, în care interacțiunea și munca în echipă sunt esențiale. Astfel, procrastinarea debutului vieții școlare poate influența negativ și dezvoltarea carierei.

De asemenea, există riscul ca procrastinarea debutului școlar să creeze un decalaj între individ și colegii săi de aceeași vârstă. Acest decalaj poate genera frustrări și poate alimenta un sentiment de inferioritate. În mod paradoxal, un individ care încearcă să evite stresul debutului școlar poate ajunge să se confrunte cu o presiune socială și mai mare pe termen lung, din cauza dificultăților de integrare și de adaptare la cerințele sociale și profesionale.

Astfel, procrastinarea debutului vieții școlare poate avea efecte profunde asupra integrării sociale și dezvoltării personale pe termen lung. Deși motivele pentru amânarea debutului școlar pot varia de la probleme psihologice și emoționale la factori sociali și tehnologici, impactul negativ asupra abilităților de integrare socială și dezvoltare profesională este unul evident.

PROCRAȘTINARE: EXPLORAREA ROLULUI STRATEGIEI DE COPING

Prof. psihopedagog LORINȚIU EMILIA
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.1, Bistrița-Năsăud

Amânarea este o formă de întârziere inutilă în care o persoană amână adesea o misiune. Este un fenomen comun în viața de zi cu zi și a atras interesele cercetătorilor în ultimele decenii (Klingsieck, 2013). Studiile au indicat că rata de prevalență a procrastinării este de aproximativ 20-25% în populația generală (Ferrari & Díaz-Morales., 2007). În mediile academice, cercetările anterioare au raportat că 23-95% dintre studenți suferă de amânare (Boysan & Kiral, 2016). Elevii au raportat, de asemenea, că amânarea ocupă de obicei mai mult de o treime din activitățile lor zilnice și se realizează, de obicei, prin somn, citire sau vizionare la televizor (Psychl et al., 2000).

Literatura despre procrastinare variază în ceea ce privește definiția amânării înglobând perspective diferite (Corkin et al., 2011; Seo, 2013). Un acord cu privire la natura amânării este dat de faptul că aceasta implică actul de întârziere. Cu toate acestea, există o varietate de definiții diferite ale amânării. Unii cercetători folosesc termenul de amânare numai pentru forma disfuncțională de întârziere cu natură irațională și rezultate negative (Steel, 2007), în timp ce alții se concentrează pe forma pozitivă de întârziere și pe beneficiile potențiale (Chu & Choi, 2005). Astfel, nu există în prezent o definiție consecventă a amânării. În ceea ce privește forma disfuncțională a amânării, unii cercetători au descoperit faptul că amânarea dăunează atât bunăstării fizice, cât și psihologice (Klingsieck, 2013). În ceea ce privește bunăstarea fizică, amânarea este legată de multe simptome ale bolii fizice (adică, numărul de simptome sau numărul de sentimente de stres în ultima săptămână) (Ferrari & Diaz-Morales, 2014). În plus, amânarea este legată de bunăstarea psihologică negativă, anxietatea, depresia, stresul perceput mai mare, controlul slab al impulsurilor și lipsa de persistență (Sirois et al., 2003; Ferrari & Diaz-Morales, 2014). Amânarea este asociată cu lipsa disciplinei în muncă, abilitățile slabe de gestionare a timpului și incapacitatea de a lucra metodic (Ferrari & Diaz-Morales, 2014). În plus, amânarea este legată de bunăstarea financiară negativă (Klingsieck, 2013). În domeniul școlar studiile au sugerat faptul că elevii care amână sunt mai anxioși (Rothblum și colab., 1986) și stresați (Tice și Baumeister, 1997) și au performanțe școlare slabe (Kim & Seo, 2015). În plus, cărțile de autoajutorare susțin ideea conform căreia amânarea este asociată cu suferința psihologică și necesită intervenție pentru reducerea impactului negativ (Klingsieck, 2013).

Cercetările recente propun însă o nouă perspectivă asupra amânării. Potrivit lui Chu și Choi (2005), amânarea într-o formă pozitivă a fost legată de sănătatea psihologică pozitivă și performanța școlară. Ei au sugerat că nu toate comportamentele dilatorii cauzează un rezultat negativ, deoarece amânarea poate fi planificată intenționat. Chu și Choi (2005) au definit comportamentul întârziat intenționat ca amânare activă și ceea ce este denumit în mod obișnuit amânare ca amânare pasivă.

Diferențele dintre amânarea pasivă și amânarea activă implică două dimensiuni, natura întârzierii (Klingsieck, 2013) și rezultatele emoționale (Chu & Choi, 2005). Natura întârzierii distinge amânarea pasivă de amânarea activă; dacă întârzierea este irațională, inutilă și dăunătoare, este considerată amânare pasivă (Klingsieck, 2013). În general, o persoană cu amânare pasivă se concentrează pe consecințele negative cauzate de întârziere, fără a recunoaște potențialele rezultate pozitive. În schimb, o persoană cu amânare activă nu este doar conștientă de rezultatele negative ale întârzierii, ci ia în considerare și potențialele rezultate pozitive. Procrastinatorii activi sunt încrezători că rezultatele negative vor fi depășite de rezultatele pozitive pe termen lung (Klingsieck, 2013). În ceea ce privește rezultatele emoționale, amânatorii pasivi amână sarcinile până în ultimul moment cu sentimentul de vinovăție și depresie. Amânarea pasivă pe termen lung poate duce la suferință cronică, depresie și anxietate (Chu & Choi, 2005). În timp ce în cazul amânătorilor activi, aceștia preferă să lucreze sub presiune și să privească termenul limită ca pe o provocare. Acest sentiment îi imunizează împotriva sentimentelor de suferință comune la amânatorii pasivi (Chu & Choi, 2005). Într-un cuvânt, procrastinatorii activi sunt capabili să-și atingă obiectivele cu motivații puternice înainte de termene

limită și acest lucru a dus la rezultate emoționale pozitive.

După cum s-a menționat mai sus, amânarea este legată de stări mentale negative, în special de stres perceput mai mare (Sirois et al., 2003; Sirois & Kitner, 2015). Conform modelului de amânare-sănătate, rolul coping-ului este esențial în explicarea modului în care amânarea se leagă de rezultatele precare de sănătate (Sirois et al., 2003). Coping-ul este, în general, definit ca răspunsuri cognitive și comportamentale adoptate de un individ pentru a face față stresului (Barendregt et al., 2014). În ceea ce privește amânatorii, amânarea poate fi considerată ca un comportament evitant adoptat de un individ pentru a face față sarcinilor aversive (Blunt & Psychly, 2000). Copingul va exacerba sau va atenua rezultatele potențial dăunătoare cauzate de stres (Sirois & Kitner, 2015). Adică, amânarea poate fi considerată o modalitate inefficientă de a face față stresului, un comportament de evitare și creșterea stresului din cauza amânării duce apoi la o sănătate mai precară.

Copingul poate fie să faciliteze adaptarea sănătoasă la factorul de stres (coping adaptativ), fie să ducă la răspunsuri evitante și neconstructive care conduc la un stres mai mare (coping maladaptativ) (Sirois & Kitner, 2015). Prin urmare, coping-ul poate avea efecte directe sau indirecte asupra bunăstării atât fiziologice, cât și psihologice. Mai mult, amânarea nu este asociată doar cu stresul, ci poate fi văzută și ca o sursă de stres pe termen lung, care contribuie la starea negativă de sănătate (Sirois et al., 2003). Caracteristicile răspunsurilor de adaptare au, de asemenea, un impact asupra amânării.

Scopul coping-ului este reducerea anxietății și a nesiguranței provocate de stres. Indivizii experimentează stres atunci când cererea unei provocări sau amenințări depășește sursa disponibilă pentru o provocare (Sirois & Kitner, 2015). Există o clasificare diferită a coping-ului care poate fi fie adaptiv/maladaptativ, fie activ/pasiv, dar conceptul de bază al fiecărei categorii este similar. Copingul activ se referă la faptul că un individ adoptă moduri semnificative de a face față problemelor și caută sprijin social și confort (Barendregt et al., 2014), în timp ce copingul pasiv se referă la faptul că un individ nu face nimic pentru a reduce sau aborda sursa stresului, cum ar fi retragerea și izolarea socială (Ashkar & Kenny, 2007). Natura copingului activ este de a facilita adaptarea la factorul de stres, care este același cu copingul adaptiv. În cazul coping-ului pasiv, este similar cu coping-ul dezadaptativ care duce la un stres suplimentar. În definiția specifică a coping-ului, strategiile active de coping implică luarea de acțiuni sau găsirea de resurse pentru a face față problemei, inclusiv planificarea și căutarea de sprijin. În schimb, copingul pasiv include orice strategie care nu urmărește rezolvarea problemei, de exemplu, retragerea și negarea. Astfel, strategii de coping care se concentrează pe evitare mai degrabă decât rezolvarea problemei pentru a îmbunătăți reglarea pe termen scurt a dispoziției, sunt considerate coping pasiv.

Deși amânarea variază în ceea ce privește natura întârzierii și contextul sarcinilor, amânarea poate fi privită ca un model de trăsătură care se bazează pe personalitate (Boysan & Kiral, 2016). Modelul amânare-sănătate nu numai că evidențiază importanța coping-ului, dar subliniază și importanța trăsăturilor de personalitate. Pe baza acestui model, personalitatea contribuie la caracteristicile modalităților de a face față, care sunt importante pentru dezvoltarea amânării. Este rezonabil să presupunem că trăsăturile de personalitate au un impact direct asupra amânării. Cea mai larg examinată și recunoscută teorie a personalității umane este cele cinci trăsături mari, cunoscute și ca model cu cinci factori (Boysan & Kiral, 2016). Această teorie definește cinci dimensiuni ale personalității, inclusiv deschiderea, conștiința, extroversia, amabilitatea și nevroticismul. Cercetările au susținut premisa că amânarea este asociată cu personalitatea. Dimensiunea conștiinței a teoriei celor cinci trăsături mari este asociată în mod constant cu amânarea academică (Boysan & Kiral, 2016). Nevrotismul este o altă dimensiune care a fost asociată în mod constant cu amânarea (Boysan & Kiral, 2016; Steel et al., 2001). eși există cercetări privind legătura dintre amânare și personalitate, majoritatea studiilor s-au concentrat pe legătura dintre trăsăturile de personalitate și amânarea pasivă. Există puține cercetări privind relația dintre cele cinci trăsături de personalitate mari și procrastinarea activă. Un studiu de cercetare a raportat faptul că amânarea pasivă și cea activă au fost legate în mod diferit de cele cinci trăsături mari (Kim et al., 2017). Rezultatele studiului au sugerat că amânarea activă a fost corelată pozitiv cu extraversie și nevrotism.

Majoritatea comportamentelor de amânare pot fi rezultatul buclei de evitare. Dăruiești gândurilor, sentimentelor și senzațiilor nedorite putere asupra ta atunci când încerci să le controlezi sau să le eviți, creând un ciclu de evitare și pedalând cu acțiunile noastre în mod regulat.

Bucula de evitare

O buclă de evitare este un model de gândire care se declanșează atunci când decideți să luați măsuri pentru a vă atinge obiectivele pe care le-ați amânat. Cu toate acestea, acest tipar de gândire te determină să-ți devii acțiunea către altceva, la care ne referim în mod obișnuit ca o distragere a atenției. Acest lucru se întâmplă aproape de fiecare dată când încerci să faci ceva pentru a-ți atinge obiectivele. Mulți nici măcar nu sunt conștienți că bucla de evitare există în mentalitatea lor în timp ce amână.

Subconștientul tău a stabilit o noțiune de bază cu privire la ceva și circumstanțele în care este „în siguranță” sau nu să acționezi. Există întotdeauna un fel de explicație pentru ce nu poți. Dacă are sens sau nu, nu contează; mintea ta o acceptă. Niciodată nu vă gândiți să contestați această convingere. Câteva exemple sunt „Întâi trebuie să-mi organizez biroul într-un cadru complet silențios” sau „Trebuie să am echipamentul de gimnastică adecvat înainte de a-mi putea începe corect programul de exerciții”. Noutatea este că, odată ce identificați modelul de gândire implicit, ar trebui să puteți scăpa de „bucula de evitare” și să opriți amânarea.

Bibliografie:

1. Boysan, M., & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296.
2. Chun Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behaviour on attitudes and performance. *The Journal Of Social Psychology*, 145(3), 245-264
3. Corkin, D., Yu, S., & Lindt, S. (2011). Comparing active delay and procrastination from a selfregulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606.
4. Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
5. Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8-11.
6. Sirois, F., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal Of Personality*, 29(4), 433-444.
7. Sirois, F., Melia-Gordon, M., & Pychyl, T. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality And Individual Differences*, 35(5), 1167-1184. [http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00326-4](http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00326-4)

DEBUTUL VIEȚII ȘCOLARULUI

Prof. MARCU ȘTEFANIA
Școala Gimnazială "ION BREAZU" Mihalț, Alba

Debutul vieții școlare este un moment important și emoționant atât pentru copii, cât și pentru părinți. Acesta marchează începutul unei noi etape în dezvoltarea copilului, în care el se confruntă cu provocări și oportunități de învățare și socializare. Iată câteva aspecte importante ale acestui debut:

1. Adaptarea la mediul școlar

- Socializare: Copilul începe să interacționeze cu colegii și cadrele didactice într-un mod organizat, învață să-și formeze relații și să colaboreze.
- Rutina zilnică: Copilul trebuie să se obișnuiască cu un program fix, care include ore de studiu, pauze și activități extracurriculare.
- Reguli și discipline: În școală, copilul învață să respecte reguli și norme de comportament, să asculte indicațiile profesorilor și să își asume responsabilități.

2. Dezvoltarea abilităților academice

- Citit și scris: Începerea școlii marchează învățarea formală a cititului și scrisului, esențiale pentru progresul educațional.
- Matematică de bază: Copiii încep să învețe concepte matematice simple, cum ar fi numărarea, adunarea și scăderea.
- Gândire critică și rezolvare de probleme: Prin activități educative, copilul dezvoltă abilități de gândire critică și de rezolvare a problemelor.

3. Provocări emoționale și psihologice

- Anxietatea de separare: Pentru unii copii, începutul școlii poate fi stresant, deoarece reprezintă prima separare prelungită de familie.
- Gestionarea emoțiilor: Copiii învață să-și gestioneze emoțiile în situații noi și să facă față eventualelor frustrări și dificultăți.
- Autonomie și independență: Școala îi ajută pe copii să devină mai independenți și să ia decizii proprii.

4. Sprijin din partea familiei

- Implicarea părinților: Părinții joacă un rol esențial în sprijinirea copilului prin implicare activă în viața școlară, comunicare cu profesorii și crearea unui mediu de învățare pozitiv acasă.
- Motivație și încurajare: Este important ca părinții să încurajeze și să motiveze copilul, laudându-i eforturile și realizările.

Adaptarea unui elev la școală poate varia în funcție de temperamentul copilului, experiențele sale anterioare și sprijinul pe care îl primește din partea familiei și a cadrelor didactice. Iată câteva strategii și factori care contribuie la o adaptare reușită:

1. Stabilirea unei rutine

Rutina zilnică: Stabilirea unui program zilnic pentru trezire, mese, teme și culcare ajută copilul să se simtă mai sigur și să știe ce urmează.

Pregătirea pentru ziua de școală: Implicarea copilului în pregătirea ghiozdanului și alegerea hainelor cu o seară înainte poate reduce stresul și graba din dimineața respectivă.

2. Sprijinul emoțional

Comunicare deschisă: Părinții și cadrele didactice ar trebui să discute cu copilul despre experiențele sale la școală, să-l asculte și să-i valideze sentimentele.

Încurajare și suport: Este esențial ca adulții să ofere copilului sprijin emoțional, încurajându-l să vorbească despre fricile și îngrijorările sale și să-l asigure că aceste sentimente sunt normale.

3. Învățarea regulilor și a comportamentului adecvat

Claritatea așteptărilor: Profesorii ar trebui să comunice clar regulile și așteptările legate de

comportamentul elevilor, astfel încât aceștia să știe ce este permis și ce nu.

Exemplu personal: Adulții din viața copilului (părinți, profesori) ar trebui să modeleze comportamentele dorite, cum ar fi respectul, ascultarea și colaborarea.

4. Construirea relațiilor sociale

Facilitarea prieteniiilor: Profesorii și părinții pot încuraja copilul să interacționeze cu colegii, să participe la activități de grup și să lege prietenii.

Activități extracurriculare: Participarea la cluburi sau sporturi poate ajuta copilul să-și facă prieteni și să se simtă parte a comunității școlare.

5. Dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului

Tehnici de relaxare: Învățarea unor tehnici simple de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația, poate ajuta copilul să-și gestioneze anxietatea și stresul.

Gestionarea timpului: Învățarea abilităților de organizare și gestionare a timpului poate reduce presiunea și stresul legate de sarcinile școlare.

6. Implicarea activă a părinților și profesorilor

Colaborare constantă: O comunicare deschisă și regulată între părinți și profesori poate ajuta la identificarea rapidă a problemelor și la găsirea de soluții.

Participarea la activitățile școlare: Implicarea părinților în activitățile școlare, cum ar fi serbările sau ședințele cu părinții, poate crește sentimentul de siguranță al copilului.

7. Feedback constructiv și motivație

Feedback pozitiv: Laudarea eforturilor și reușitelor copilului, chiar și mici, contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a motivației de a învăța.

Identificarea dificultăților: Dacă un copil întâmpină dificultăți academice sau comportamentale, este important ca acestea să fie abordate cu răbdare și sprijin, fără critică excesivă.

Adaptarea la școală este un proces care necesită timp și sprijin constant. Fiecare copil este unic și poate avea nevoie de strategii diferite pentru a se adapta. Cu un mediu de susținere și încurajare, elevii pot depăși provocările inițiale și se pot bucura de experiența școlară.

În ansamblu, debutul vieții școlare reprezintă o perioadă de tranziție, care necesită adaptare, răbdare și sprijin. Cu un mediu încurajator și pozitiv, copilul poate să-și dezvolte încrederea în sine și să devină curios și dornic să învețe.

PROCRASTINAREA ÎN RANDUL ELEVILOR

PROF.MOLDOVAN FELICIA
Școala Gimnazială "Decebal" Cricău

Procrastinarea este acel comportament caracterizat prin amânarea acțiunilor sau a sarcinilor pentru mai târziu, până la apropierea termenului-limită sau chiar depășirea lui, comportament manifestat atât de copiii cât și de adulți. De altfel, specialiștii susțin că 20% dintre oameni adoptă acest tip de comportament. La copii, temele, învățarea, existența unui program cu anumite rigori, sunt principalele motive de procrastinare. Procrastinarea are efecte negative atât asupra rezultatelor școlare cât și asupra stării generale a elevului în sensul că acei elevi care procrastinează pot resimți frustrare, vină, stres sau anxietate.

Cu siguranță că orice părinte s-a confruntat, fie și numai o singură dată (deși este puțin probabil doar o singură dată, pentru că cei mici sunt niște maeștri ai procrastinării), cu tergiversările copilului. Amânarea efectuării temelor sau a momentului (poate chiar a zilei!) în care trebuie să-și facă ordine în cameră, sunt numai două exemple, dintre cele mai comune. Însă procrastinarea se poate manifesta în multiple situații și împrejurări.

Psihologii susțin că în spatele acestui comportament nu se ascunde... lenea, așa cum suntem toți tentați să credem. Amânarea efectuării unei acțiuni sau a unei sarcini este de fapt un semnal de alarmă: copilul are probleme emoționale în ceea ce privește perfecționismul legat de ceea ce evită.

Copilul, așadar, nu este leneș. Motivația scăzută pentru realizarea sarcinii poate fi un factor care să contribuie la procrastinare, însă mai pot fi și multe alte cauze printre care:

- Lipsa de relevanță: copilul nu vede sarcina ca pe una relevantă pentru obiectivele sale actuale sau viitoare, ci ca o obligație.
- Plictiseala: unele sarcini pur și simplu nu sunt atractive și captivante pentru el, le consider inutile.
- Lipsa de autodisciplină: a ști că trebuie să faci ceva nu este același lucru cu a te apuca să faci. Copiii se confruntă cu multe distrageri, iar asta poate face dificilă prioritizarea și respectarea planurilor.
- Slaba gestionare a timpului: majoritatea copiilor subestimează cât timp le este necesar pentru a îndeplini o sarcină. Ei amână presupunând că au suficient timp pentru a finaliza respectiva sarcină și o fac în ultimul moment.
- Anxietatea și/sau teama de eșec: unii copii nu se pot apuca de treabă deoarece le este frică de faptul că nu vor satisface așteptările persoanelor care contează pentru ei. Dusă la extrem, această anxietate devine perfecționism, acea credință paralizantă că ce nu este perfect e inacceptabil.

Temele și învățarea, principale motive de procrastinare

Marile conflicte pe care procrastinarea copiilor le declanșează între aceștia și părinți apar în perioada școlară. Copilul are tendința de a amâna îndeplinirea îndatoririlor școlare, efectuarea proiectelor, iar pe măsură ce se apropie termenul limită, intră în panică și devine stresat de teamă că nu va reuși să finalizeze totul la timp, plânge și experimentează frica. În acest punct intervin părinții, nemulțumiți, nervoși și frustrați, care uneori înrăutățesc situația cu reproșuri: „Dacă ți-ai fi făcut treaba la timp, nu ajungeai în situația asta”.

Ulterior, după depășirea problemei, o discuție cu copilul pe tema termenelor limită și importanței respectării lor fără a fi nevoie să atingă pragul de stres, este binevenită. Copilului îi va fi de mai mare folos să afle și să știe că acea energie emoțională pe care el o percepe ca fiind stres este aceeași care îl și ajută să-și îndeplinească sarcina.

Când anxietatea îl împiedică pe copil să se ocupe de îndeplinirea sarcinilor sale importante, părintele trebuie să intervină. Iată câțiva pași care pot fi de mare ajutor:

- să adresăm elevului întrebări: să avem o discuție deschisă, calmă în care să aflăm ce așteptări are el și cum vede așteptările celorlalți;
- să transmitem așteptări clare, realiste: să nu cerem elevului mai mult decât poate;

- să-l învățăm tehnici de rezolvare a problemelor: rezolvarea sarcinilor ușoare la început sau împărțirea sarcinii pe bucăți pentru a putea fi realizat;
- să scoatem în evidență calitățile: orice elev are calități, insistăm pe ele pentru a crește stima de sine, încrederea în el, încrederea că poate face;
- să îi vorbim din propria experiență: și noi am fost elevi cu temeri și frici de școală, deci nu e singurul care are probleme în gestionarea eficientă a ceea ce are de făcut.

Prin comunicare, ajutor, participare directă, implicare, apreciere, recompensare putem evita procrastinarea în rândul elevilor și abandonul școlar.

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIEȚII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof. MUSTAȚĂ NICOLETA
Școala Gimnazială nr.28, Galați

Începerea vieții școlare reprezintă un moment esențial în dezvoltarea copilului, fiind marcată de o tranziție majoră de la mediul familial la un context formal de educație și socializare. Această schimbare influențează în mod semnificativ dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copilului. Cu toate acestea, în anumite cazuri, debutul vieții școlare este amânat din diverse motive, fenomen cunoscut sub denumirea de procrastinarea debutului școlar. În acest eseu, ne propunem să analizăm cauzele și efectele acestui fenomen, cu un accent deosebit pe impactul său asupra integrării sociale a copilului.

Procrastinarea debutului vieții școlare se referă la amânarea începerii educației formale, fie că aceasta este legată de grădiniță, preșcolar sau școala primară. În mod obișnuit, în multe sisteme educaționale, copiii încep școala la o vârstă fixă, dar anumite circumstanțe pot duce la întârzieri în acest proces.

Cauzele acestei procrastinări sunt multiple și includ:

- **Factori socio-economici:** Familiile care trăiesc în condiții de sărăcie pot întâmpina dificultăți în accesarea resurselor educaționale. De asemenea, anumite comunități marginalizate pot întârzia înscrierea copiilor la școală din lipsă de informații sau resurse.
- **Factori de sănătate:** Copiii cu probleme de sănătate, fie ele fizice sau emoționale, pot întârzia începerea școlii din cauza necesității unor tratamente medicale sau a unui sprijin emoțional suplimentar. Unele familii aleg să amâne debutul școlar până când copilul este considerat suficient de sănătos pentru a face față cerințelor educaționale.
- **Factori culturali:** În anumite culturi sau grupuri sociale, părinții pot considera că un copil nu este pregătit să înceapă școala la vârsta standard și preferă să îl educe acasă pentru o perioadă mai lungă, fie pentru a-i oferi o educație personalizată, fie din convingerea că școala poate să nu fie adecvată la o vârstă fragedă.
- **Pregătirea emoțională:** Anumite familii percep că debutul școlar poate fi copleșitor pentru un copil care nu este pregătit emoțional pentru a face față tranziției la un nou mediu cu reguli și structuri stricte.

Impactul asupra dezvoltării socio-emoționale și academic conduce la amânarea debutului vieții școlare poate avea efecte semnificative asupra dezvoltării copiilor din perspectiva socio-emoțională și academică. Aceste efecte variază în funcție de contextul și caracteristicile individuale ale fiecărui copil, dar în general se pot observa următoarele tendințe: întârzierea dezvoltării abilităților sociale, impactul asupra competențelor academic, efectele procrastinării debutului școlar asupra integrării sociale.

1. Întârzierea dezvoltării abilităților sociale

Unul dintre principalele efecte ale procrastinării debutului școlar este întârzierea dezvoltării abilităților sociale. Mediul școlar joacă un rol important în procesul de socializare a copiilor, oferindu-le oportunități de a interacționa cu colegii, de a colabora și de a dezvolta relații de prietenie. Copiii care

întârzie să intre în mediul școlar pierd ocaziile de a exersa aceste abilități în mod structurat. Aceasta poate duce la dificultăți de integrare atunci când copilul începe, în cele din urmă, școala.

Fără o experiență anterioară de interacțiune socială într-un cadru formal, copilul poate avea dificultăți în a naviga dinamica relațiilor interpersonale, ceea ce poate contribui la sentimentul de izolare.

2. Impactul asupra competențelor academice

Întârzierea debutului școlar poate afecta negativ și dezvoltarea competențelor academice ale copilului. Mediul educațional formal oferă un cadru structurat în care copiii sunt învățați abilități esențiale precum cititul, scrisul și matematica. Procrastinarea debutului vieții școlare poate duce la un decalaj educațional, copilul neavând acces la aceleași resurse educaționale ca și colegii săi. Acest decalaj poate avea un efect de lungă durată asupra performanței academice. Un copil care începe școala mai târziu poate întâmpina dificultăți în a ține pasul cu curriculumul, ceea ce poate genera sentimente de frustrare și lipsă de încredere în sine. În mod similar, presiunea de a recupera materialul pierdut poate afecta negativ motivația și interesul copilului pentru școală.

Efectele procrastinării debutului școlar asupra integrării sociale conduce la integrarea socială în mediul școlar este un proces esențial în dezvoltarea unui copil, influențând capacitatea acestuia de a forma relații interpersonale și de a se adapta normelor sociale. Copiii care își încep educația formală mai târziu pot întâmpina dificultăți majore în acest proces, și anume: dificultăți de adaptare, diferențe de vârstă și maturitate, riscul de stigmatizare.

1. Dificultăți de adaptare

Copiii care întârzie debutul școlar pot avea probleme de adaptare la un mediu nou, în care trebuie să respecte reguli stricte, să interacționeze cu alți copii și să se conformeze așteptărilor academice. În lipsa unei pregătiri adecvate sau a unor experiențe anterioare de interacțiune în grupuri mari, aceștia pot întâmpina provocări în a se integra cu succes într-o comunitate școlară.

2. Diferențe de vârstă și maturitate

Un alt aspect care poate influența integrarea socială este diferența de vârstă și maturitate. Copiii care încep școala mai târziu decât colegii lor pot simți un decalaj între nivelul lor de maturitate emoțională și cel al colegilor de clasă. Această diferență poate crea dificultăți în formarea de relații armonioase și poate accentua sentimentul de izolare socială. De asemenea, copiii mai mari pot fi percepuți ca fiind "diferit" de colegi, ceea ce poate atrage stigmatizare sau excludere.

3. Riscul de stigmatizare

Procrastinarea debutului școlar poate duce, în anumite cazuri, la stigmatizare socială. Copiii care încep școala mai târziu pot fi percepuți de colegii lor ca fiind mai puțin capabili sau mai puțin pregătiți, ceea ce poate contribui la crearea unei imagini negative în colectivul școlar. Această stigmatizare poate influența negativ stima de sine a copilului și poate genera probleme de integrare pe termen lung.

Soluții și recomandări

Pentru a reduce efectele negative ale procrastinării debutului școlar asupra integrării sociale, este esențial să se implementeze măsuri adecvate de sprijin. Acestea pot include:

- Programe de tranziție școlară: Introducerea unor programe care să faciliteze tranziția de la mediul familial la cel școlar, oferind copiilor posibilitatea de a se familiariza treptat cu structurile și cerințele educaționale.
- Sprijin emoțional: Consilierii școlari și specialiștii în psihologie ar trebui să fie implicați în susținerea copiilor care întâmpină dificultăți de integrare, oferindu-le sprijin emoțional și îndrumare în dezvoltarea abilităților sociale.
- Adaptarea curriculumului: Profesorii pot adopta metode personalizate de predare pentru a ajuta copiii care au început școala mai târziu să recupereze decalajele academice și să se integreze eficient în clasă.

Caracteristici ale persoanelor agresate(ale victimelor)

După cum am arătat anterior, literatura de specialitate descrie două tipuri esențiale de roluri sociale dezvoltate în actele de bullying, cel de bully și cel de victimă

Referitor la victime, majoritatea subiecților cuprinși în studiu le descriu ca pe niște persoane

care suferă, se automarginalizează,,...se retrag social (din grupul de semeni), nu au curajul să spună ce li se întâmplă, se simt blocați în situație – se tem că dacă vor vorbi le se va face și mai mult rău” – D.B.

Motivul pentru care se automarginalizează constă în faptul că ei nu înțeleg ce li se întâmplă, interpretează că sunt slabi, lipsiți de valoare. Ei nu au sentimentul propriei valori, nu știu că au anumite drepturi pe care le pot revendica. „Nu pot realiza că au și ei drepturi și că sunt adulți că, dacă ar ști, ar putea să îndrepte lucrurile, le este rușine de ceea ce li se întâmplă și ajung să creadă despre ei că sunt lipsiți de valoare, de aceea sunt tratați în acest mod” – F.A.

Implicațiile negative asupra personalității victimelor devin cu atât mai semnificative cu cât acestea se află în plin proces de formare. Prin victimizare, persoanele agresate în mod repetat dezvoltă sentimente de frustrare, introversie și cel mai adesea au tendința de a răspunde ei înșiși cu aceleași mijloace, agresând și stigmatizându-i pe ceilalți, ca mijloc de reducere a frustrării și ca formă de revoltă pentru comportamentele la care sunt supuși. Prin urmare, în multe situații, persoanele agresate se transformă în bully. De aici, fiind sensibile la critici, se retrag, comportându-se ca persoane care se complac prin „lipsa comunicării cu ceilalți, refuzul de a participa la anumite sarcini de grup sau individuale” – M.B. Reacțiile emoționale puternice sunt manifestate „fie prin plâns, fie prin furie, iar dacă nu cer ajutor persoanelor adulte, victimele devin închise, cu un nivel al stimei de sine foarte redus și depresive” – A.V. „Prin atitudini de izolare și retragere din grup, victimele tind să-și dezvolte stări afective distonice, manifestând tendința de structurare a unei imagini de sine negative” – M.M.

Au fost exprimate și opinii conform cărora victimele reacționează prin tentative disperate de a fi acceptate de bully și de a intra în grupul acestuia, tocmai pentru a evita repetarea actelor de agresiune îndreptate împotriva sa. „Încercarea disperată de a intra în grup, sau de a copia agresorul, pentru a fi acceptat” – F.A. Aceste reacții pot fi interpretate ca strategii de integrare în grup prin acțiuni de conformare la anumite reguli ale grupului, pe care chiar dacă inițial nu le acceptă, nefiind de acord cu ele, ajunge să le adopte în final, ca norme de comportament proprii. În alte cazuri au fost consemnate și atitudini de indiferență sau de răspunsuri ironice venite din partea copiilor care au conștiința propriei valori, sunt stăpâni pe ei și nu așteaptă confirmări din partea celorlalți. Cunoscându-și valoarea, prin indiferență și ironie, arată că sunt superiori adversarului, care este astfel demobilizat, evitând repetarea acțiunilor agresive, pentru a elimina riscul de a fi la rândul său agresat și etichetat, ceea ce i-ar aduce

prejudicii de imagine. „Dau înapoi, răspund cu aceeași monedă sau chiar mai puternic, foarte rar cu ironie, cu control, stăpân pe situație” – P.D.

O.I., psiholog, formulează și în acest caz un răspuns sintetic, care poate fi concludiv: victima se caracterizează prin: „timiditate; vulnerabilitate; teamă; supărare; singurătate; rușinat și retras; comunică pasiv sau agresiv și astfel atrag comportamentele de tachinare ale celorlalți asupra lor; comportament de victimă, fapt care îi determină pe ceilalți să-l agreseze în continuare”.

Datele analizate considerăm că sunt în măsură să ne permită să conturăm trei tipuri de victime ale bullying-ului:

- Un tip de victimă care descrie un individ interiorizat, frustrat, fără încredere în sine și care se retrage, izolându-se, suferind puternice sentimente de jenă, neîmplinire, inferioritate – victima automarginalizată;
- Un tip de victimă puternic, care ripostează manifestând la rândul lui acțiuni violente verbal sau fizic, cu potențial ridicat de a prelua poziția de bully, respectiv de lider informal al grupului – victima care se transformă în bully;
- O victimă echilibrată, cu încredere în propria valoare, care nu reacționează sau ripostează ironic, manifestându-și înțelepciunea, motiv pentru care este evitat de bully. Este victima puternică și rațională.

Ca și concluzie, Procrastinarea debutului vieții școlare poate avea efecte semnificative asupra integrării sociale a copiilor, influențând atât dezvoltarea abilităților sociale, cât și performanța

academică. Cu toate acestea, prin intervenții timpurii și sprijin adecvat, copiii pot depăși aceste provocări și pot dezvolta competențele necesare pentru a se integra cu succes în comunitatea școlară. Este esențial ca părinții, profesorii și instituțiile educaționale să colaboreze pentru a oferi copiilor toate resursele necesare pentru o tranziție.

Bibliografie:

1. Sociologie Românească, volumul XV, Nr. 3–4, 2017, pp. 11–29
2. Floare Chișea, Ioana Sîrbu, Consecințe psihosociale ale fenomenului de bullying școlar...
3. Grădinaru, C., Stănculeanu, D. și Manole, M. (2016) Bullying-ul în rândul copiilor – Studiu sociologic la nivel național, Organizația Salvați
4. Copiii. Disponibil la <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf>. Accesat în 5 mai 2017.
5. Gumpel, T. P. (2008) Behavioral disorders in the school participant roles and subroles in three types of school violence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 16(3), 145–162.
6. Hatos, A. (2006) Lideri, participanți și pasivi: resurse individuale pentru participare comunitară, în C. Zamfir și L. Stoica (eds.), *O nouă provocare: dezvoltarea socială*, Iași: Polirom, 179–196.

CÂT DE IMPORTANT ESTE SĂ NE DEZVOLTĂM ABILITĂȚILE SOCIALE LA TIMP?

RAUL NEMEȘ

student, Facultatea de Matematică și Informatică
Universitatea de Vest din Timișoara

Încă de la primele clipe ale vieții, nou-născutul începe să asimileze informații și gesturi. Aceste acțiuni se transformă, ulterior, pe tot parcursul vieții, în reflexe. Persoana începe să se exprime corporal reflex, datorită lipsei vociferării. Reflexele sunt, de fapt, dovada că memoria și capacitatea cognitivă funcționează.

Odată cu dobândirea graiului, unele dintre aceste reflexe se transformă, involuntar, în abilități sociale. Rolul părintelui în interceptarea acestora este unul indispensabil, deoarece părintele poate modela copilul pentru primele abilități de adresare, de relaționare, de afectivitate și de conviețuire. Aceste abilități sociale se dezvoltă treptat, odată cu înaintarea în vârstă a copilului în cauză, fenomen ocular vizibil.

Deși ne iubim mult părinții, rolul lor în dezvoltarea propriu-zisă a abilităților sociale încetează pe la vârsta de șapte ani, urmând ca aceștia să participe activ doar în consolidarea acestora. De regulă, un copil în vârstă de șapte ani știe să vorbească fluent. Dacă vine cineva în vizită, acesta i se poate adresa, poate socializa și poate schimba câteva replici cu vizitatorul, astfel încât acesta din urmă să poată înțelege fiecare informație oferită de copilul nostru în vârstă de șapte ani.

Problema se pune în felul următor: ce facem cu copilul de șapte ani? Îl ducem la școală? Sau recurgem la home schooling? Nu contest pregătirea persoanelor care se ocupă cu varianta din urmă, dar totuși, nu aș adera la aceasta, indiferent de situația financiară a părinților copilului de șapte ani și, vă comunic și motivul, simplu și concret - lipsește mediul social. Într-un context de home schooling, copilul nostru de șapte ani nu ar interacționa cu niciun alt copil de șapte ani, și s-ar plictisi teribil! Ați privit vreodată doi sau mai mulți copii de șapte ani jucându-se? Doar șapte ani, „cei șapte ani de-acasă”, nu mai mulți. E incredibil câtă energie pot să emane! Energie care, o parte se transformă-n idee, o parte-n sinceritate, o parte-n bucurie, o parte-n nerv și urlete, o parte-n prietenie, o parte-n iubire și, cea mai mare parte, în inocență. Toți acești factori, mai mult sau mai puțin, consolidează abilitățile sociale care vor urma. Dacă apelăm la diverse scenarii, putem evidenția aceste aspecte. Primul scenariu este în clasă, alături de îndrăgita „doamnă învățătoare”, din poveștile tuturor. Aceasta le va da ca temă copiilor de opt ani, după ce-au mai crescut puțin și deja și-au remarcat abilitățile sociale, să realizeze un proiect, cu o temă precum „natura” sau „planetele”. Acești copii o să-și folosească toată energia deja structurată în factorii enumerați anterior. Haideți că devine distractiv!

Apelăm al doilea scenariu, unde cei doi copii, tot de opt ani, se întâlnesc, în vacanța de vară, în parc. Ei se salută cuviincios, cunoscându-se deja de la școală, și-ncep să se joace, copilărește, „de-a v-ați ascunselea”. Există vreo modalitate mai perfectă de a analiza abilitățile sociale ale copiilor, decât observându-le într-o seară răcoroasă de vară, într-un parc verde?

Prin intermediul celor două scenarii prezentate, se poate evidenția importanța debutului școlar în dezvoltarea abilităților sociale, încă de la o vârstă fragedă, ceea ce n-am fi putut observa, la aceeași doi copii, dacă aceștia erau incluși în programe de home schooling.

Haideți să ne-ntoarcem puțin la planurile noastre pentru copilul de șapte ani. Am precizat anterior două variante la care s-ar putea gândi părintele copilului de șapte ani. Ce ne facem dacă acesta nici măcar nu se gândește la home schooling, ci pur și simplu, din varii motive, apelează la procrastinarea debutului școlar? Ce se întâmplă cu copilul de șapte ani?

Copilului de șapte ani i se vor inhiba anumite abilități sociale și va intra într-o anumită rutină, înconjurat de aceleași persoane. Putem asocia distanțarea unui copil de șapte ani de un mediu social precum școala, cu restricționarea automată a libertății dezvoltării abilităților sociale. Neavând libertatea să-și aleagă cu cine să interacționeze sau să iasă din bine definita lui zonă de confort, tendința

ar fi chiar să se întâmple reversul fenomenului. Se pot dezvolta diferite forme de anxietate care, în timp, se pot transforma în diferite forme de depresie.

Mai mult decât atât, ceilalți copii, care și-au dezvoltat la timp abilitățile sociale, îl pot considera pe cel care a procrastinat drept ciudat sau caraghios, ori simplul termen „altfel” care este, și el, o formă de bullying psihologic, de multe ori, involuntar. Intenția de izolare crește, astfel încât persoana se simte exclusă și, de multe ori, cade pradă sistemului generat, în primă instanță, de procrastinarea debutului școlar.

În creația mea am ales drept personaj principal „copilul de șapte ani” în procesul său de dezvoltare, dar adevăratele efecte ale procrastinării debutului școlar se observă la vârste mai înaintate, când aceste persoane, fie se adaptează, fie sunt izolate sau se izolează de restul persoanelor, fie reprezintă un adevărat pericol social.

De aceea, fac un apel către toți cititorii acestei publicații. Încercați, pe cât posibil, să estompați procrastinarea debutului școlar. Încercați să ajutați, în măsura fiecăruia, în combaterea izolării copilului față de un mediu social. Beneficiile se vor vedea ulterior, când nu va mai fi catalogat „altfel”.

Dragi copilași, mergeți la școală și jucați-vă cu prietenii voștri. Învățați să scrieți și să lucrați în echipă, să câmbiți, să cântați, să citiți, să colorați, să pictați.. Să vă distrați învățând! Sunteți la o vârstă atât de drăgălașă încât toată ziua ar trebui să stați unii alături de ceilalți!

Dragi părinți, vă rog, încercați, pe cât posibil, să înscrieți copiii la școală la timp, și să ajutați și alți părinți să facă asta. Dacă ceva vă împiedică, cereți ajutor, mediul social este preponderent îngăduitor. Veți putea adăuga încă un plus pe „fișa de erou” pe care o aveți pentru copilul dumneavoastră!

Dragi profesori, învățători, educatori, implicați-vă! Participați și provocați la participare și alte persoane în proiecte de voluntariat sau în strângeri de donații organizate de ONG-uri, care au ca scop strângerea de rechizite, haine pentru copii, jucării sau alimente. Acestea, cel mai probabil, vor ajunge la copiii din medii defavorizate, care, în urma beneficierii de aceste daruri, pot alege să meargă la școală de drag, de bucurie, cu și din iubire.

A sosit momentul ca toți să ne implicăm, deoarece împreună suntem foarte mulți. Și, doar împreună, putem reda un curs frumos vieții unor copii, care pot reuși în viață! Cu siguranță, unii vor reuși. Dar, dacă-i ajutăm, noi deja am reușit! Am reușit să contribuim la formarea unor noi persoane de carte, cu valori și principii frumoase, binedefinite.

Abilitățile sociale depind în totalitate de modul nostru de gândire și de noi, oamenii. Noi ne aflăm în această lume ca să simplificăm lucrurile și să luptăm pentru binele comun. Sistemul de conviețuire, la modul general, nu-l putem schimba. Dar sunt convins că, printr-un gând bun, o vorbă bună sau o faptă bună, putem schimba parcursul nostru și al altora în acest sistem, în bine.

AMÂNAREA DEBUTULUI ȘCOLAR ȘI IMPACTUL ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE ÎN MEDIUL EDUCATIONAL

Prof. Consilier Școlar: NISTOR DORINA-ILEANA
C.J.R.A.E. Alba

Procrastinarea debutului vieții școlare reprezintă amânarea intenționată sau involuntară a înscrierii copilului în sistemul educațional la vârsta standard stabilită de sistemele educaționale. În mod obișnuit, copiii încep școala la vârsta de 6 sau 7 ani, dar există situații în care această tranziție este amânată din motive care țin de sănătate, maturizare emoțională sau dezvoltare cognitivă. Fenomenul procrastinării debutului școlar poate fi observat și în cazul familiilor care se confruntă cu provocări socio-economice sau culturale. Această amânare poate avea consecințe complexe asupra integrării sociale a copilului, influențând capacitatea sa de a interacționa și de a se adapta la cerințele mediului educațional și social. În acest referat vom explora cauzele procrastinării debutului școlar, impactul acesteia asupra integrării sociale, avantajele și dezavantajele pe termen lung și soluțiile posibile pentru a sprijini integrarea eficientă a copiilor în sistemul educațional și în societate.

1. Cauzele procrastinării debutului vieții școlare - Decizia de a amâna debutul vieții școlare poate fi determinată de mai mulți factori, care includ aspecte legate de sănătatea și dezvoltarea copilului, precum și influențe socio-economice și culturale. Acești factori sunt diverși și adesea interconectați, fiecare dintre ei având un impact diferit asupra parcursului educațional al copilului.

1.1 Probleme de dezvoltare cognitivă și emoțională - Unul dintre principalele motive pentru care părinții aleg să amâne înscrierea copilului la școală este îngrijorarea cu privire la nivelul de maturitate cognitivă și emoțională a acestuia. În special în cazul copiilor care prezintă întârzieri în dezvoltarea abilităților lingvistice, sociale sau motorii, părinții pot considera că este mai benefic să amâne debutul școlar până când copilul atinge un nivel de dezvoltare considerat adecvat pentru cerințele academice și sociale ale școlii. Acest lucru este frecvent întâlnit în situațiile în care copilul manifestă dificultăți în interacțiunile sociale sau probleme legate de reglarea emoțională, ceea ce poate fi văzut ca un impediment în adaptarea la mediul școlar.

1.2 Probleme de sănătate fizică și mentală - Procrastinarea debutului școlar poate fi influențată de starea de sănătate a copilului. Problemele de sănătate fizică, cum ar fi afecțiuni cronice sau dizabilități fizice, pot întârzia integrarea acestuia în școală. De asemenea, tulburările de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea, tulburările de spectru autist sau ADHD, pot justifica o astfel de amânare, deoarece părinții și specialiștii doresc să ofere copilului timp pentru a primi tratamente și pentru a-și dezvolta mecanismele de adaptare înainte de a se confrunța cu provocările sociale și academice din mediul școlar.

1.3 Contextul socio-economic și cultural - Factori socio-economici și culturali joacă, de asemenea, un rol important în decizia de a amâna înscrierea copilului la școală. Familiile care trăiesc în comunități dezavantajate din punct de vedere economic sau izolate din punct de vedere geografic au adesea acces limitat la resurse educaționale de calitate. Acest lucru poate duce la întârzieri în integrarea copilului în mediul școlar. În anumite comunități culturale, educația formală poate fi văzută ca o etapă care poate fi amânată, fiind considerată mai puțin importantă în primii ani de viață ai copilului. În schimb, educația informală și participarea la activitățile gospodărești sunt privite ca fiind prioritare.

1.4 Factori subiectivi și teama de eșec - Uneori, procrastinarea debutului școlar este influențată de percepțiile părinților despre pregătirea copilului sau de teama acestora de a nu-l expune la un mediu perceput ca fiind prea stresant. Părinții care au avut experiențe negative în educația formală pot proiecta aceste temeri asupra propriilor copii, optând pentru amânarea înscrierii acestora în școală pentru a-i proteja de posibile eșecuri. În alte cazuri, părinții sunt influențați de presiunea socială sau de comparațiile cu alți copii, ceea ce îi determină să ia decizii care nu reflectă neapărat nevoile reale ale copilului.

2. Efectele procrastinării asupra integrării sociale - Procrastinarea debutului școlar poate

avea efecte profunde asupra modului în care copilul se integrează în mediul social și educațional. Integrarea socială se referă la capacitatea copilului de a forma relații sănătoase cu colegii și profesorii, de a respecta normele și regulile grupului și de a se adapta la dinamica unei colectivități. Întârzierea debutului școlar poate influența negativ sau pozitiv acest proces, în funcție de context.

2.1 Dificultăți de adaptare în mediul educațional - Unul dintre principalele efecte negative ale procrastinării debutului școlar este dificultatea de adaptare la mediul educațional structurat. Copiii care încep școala mai târziu decât colegii lor pot întâmpina probleme în stabilirea relațiilor sociale, deoarece aceștia pot fi percepuți ca fiind „diferiți” sau „în urmă” din punct de vedere al dezvoltării. Această percepție poate afecta negativ imaginea de sine a copilului și poate crea o barieră în formarea prietenilor și a relațiilor interpersonale. De asemenea, copiii pot avea dificultăți în înțelegerea și respectarea normelor și regulilor impuse de mediul educațional, ceea ce poate duce la conflicte sau marginalizare.

2.2 Deficiențe în dezvoltarea abilităților sociale - Procrastinarea debutului școlar poate limita oportunitățile copilului de a-și dezvolta abilitățile sociale esențiale pentru succesul în viața de adult, cum ar fi cooperarea, comunicarea și rezolvarea conflictelor. Într-un mediu educațional, copiii învață să interacționeze cu colegii lor, să colaboreze în cadrul echipelor și să se conformeze unor structuri de autoritate. În cazul amânării, aceste abilități pot fi dezvoltate cu întârziere, ceea ce poate afecta integrarea socială pe termen lung și capacitatea copilului de a funcționa eficient în contexte sociale complexe.

2.3 Sentimentul de izolare și anxietate socială - Copiii care încep școala mai târziu pot experimenta un sentiment de izolare, mai ales dacă nu primesc suport adecvat din partea colegilor și profesorilor. Acest lucru poate duce la apariția anxietății sociale și a dificultăților în interacțiunile cu ceilalți copii. Dacă nu sunt gestionate corespunzător, aceste probleme pot persista și în adolescență sau chiar la vârsta adultă, afectând calitatea relațiilor interpersonale și succesul în carieră.

3. Avantajele și dezavantajele procrastinării debutului școlar - Deși procrastinarea debutului școlar este asociată frecvent cu efecte negative asupra integrării sociale, există și câteva avantaje care merită menționate. Totuși, avantajele trebuie cântărite atent în raport cu riscurile pe termen lung.

3.1 Avantaje ale procrastinării - Unul dintre principalele avantaje este acela că amânarea poate permite copilului să își dezvolte mai bine abilitățile cognitive și emoționale într-un mediu familiar și securizant. În unele cazuri, copiii care nu sunt suficient de maturi din punct de vedere emoțional pot beneficia de o perioadă suplimentară de pregătire înainte de a fi integrați în mediul școlar. Aceasta poate reduce stresul și poate crește șansele de succes la școală. În plus, procrastinarea poate permite părinților să își implice copiii în activități educaționale informale sau în programe alternative care sprijină dezvoltarea lor globală. De exemplu, copiii pot participa la activități extracurriculare care să le dezvolte creativitatea și abilitățile sociale înainte de a intra în mediul formal de învățare.

3.2 Dezavantaje și riscuri - Cu toate acestea, procrastinarea debutului școlar vine și cu o serie de dezavantaje. Pe lângă decalajele academice, copiii care amână debutul școlar pot experimenta probleme de încredere în sine și pot fi etichetați ca fiind „în urmă” față de colegii lor. Această stigmatizare poate afecta imaginea de sine și poate amplifica anxietatea socială. Mai mult decât atât, decalajele academice pot afecta succesul educațional pe termen lung. Chiar dacă copilul începe școala mai târziu, el poate întâmpina dificultăți în a ține pasul cu colegii săi, ceea ce poate duce la performanțe slabe și la abandon școlar.

4. Soluții pentru facilitarea integrării sociale - Pentru a atenua efectele negative ale procrastinării debutului școlar, este esențial să se adopte măsuri care să faciliteze integrarea socială a copilului în mediul educațional.

4.1 Evaluarea psihologică și pedagogică - O soluție eficientă este evaluarea psihologică și pedagogică a copilului înainte de a decide amânarea înscrierii la școală. Prin utilizarea unor teste specifice, specialiștii pot determina dacă procrastinarea este necesară și pot oferi recomandări pentru

a sprijini dezvoltarea copilului în mod corespunzător.

4.2 Programe de tranziție - Programele de tranziție, cum ar fi grădinițele și activitățile extracurriculare, pot ajuta copilul să se familiarizeze cu mediul școlar și să își dezvolte abilitățile sociale înainte de a începe școala formală. Aceste programe oferă un cadru sigur și structurat în care copilul poate învăța cum să interacționeze cu ceilalți și cum să facă față provocărilor școlare.

4.3 Suportul părinților și al profesorilor - Părinții și profesorii joacă un rol esențial în procesul de integrare socială a copilului. Comunicarea eficientă între aceștia și implicarea activă în viața școlară a copilului pot contribui la reducerea decalajelor sociale și academice. De asemenea, oferirea unui sprijin emoțional constant și a unor activități de recuperare poate facilita adaptarea copilului la mediul școlar.

În concluzie, procrastinarea debutului vieții școlare este un fenomen complex, cu multiple cauze și consecințe. Deși poate fi benefică în anumite cazuri, mai ales atunci când copilul are nevoie de mai mult timp pentru a se dezvolta cognitiv și emoțional, amânarea debutului școlar vine și cu riscuri considerabile. Decalajele academice și sociale pot afecta integrarea pe termen lung, iar stigmatizarea și anxietatea socială pot avea consecințe asupra dezvoltării emoționale a copilului. Adoptarea unor soluții adecvate, cum ar fi evaluarea psihologică, programele de tranziție și suportul familiei, poate ajuta la facilitarea integrării sociale și la minimizarea efectelor negative ale procrastinării.

Bibliografie:

1. Bădescu, Gabriel. *Educația și dezvoltarea copilului: abordări psihosociale*. Editura Universitară, 2015.
2. Piaget, Jean. *Psihologia copilului*. Editura Cartier, 2004.
3. Vrasmas, Ecaterina. *Includerea școlară și integrarea socială a copiilor cu nevoi speciale*. Editura Didactică și Pedagogică, 2011.
4. Miclea, Mircea. *Psihologia educației: Teorii și aplicații*. Editura Polirom, 2003.
5. Stan, Lavinia. *Familia și educația timpurie: Aspecte teoretice și practice*. Editura Institutul European, 2016.
6. Zamfir, Cătălin (coord.). *Politici educaționale și incluziune socială*. Editura Academiei Române, 2010.

AMÂNAREA DEBUTULUI ȘCOLAR ȘI EFECTELE ACESTEIA ÎN ETAPA PREȘCOLARĂ

Prof. ed.timp. ONET COSMINA / FLOREA IULIA MĂDĂLINA,
Grădinița cu Program Prelungit, nr.16, Alba Iulia

MOTTO: „Dacă vrei un an de belșug, cultivă orez. Dacă vrei zece ani de belșug, cultivă o livadă. Dacă vrei o sută de ani de prosperitate, cultivă oameni” – proverb chinezesc

Procrastinarea este o problemă comună care afectează mulți oameni și poate fi un obstacol semnificativ în atingerea obiectivelor noastre. În esență, procrastinarea este actul de a amâna sau a întârzia finalizarea unei sarcini într-un mod voit, chiar și atunci când știm că ar trebui să o ducem la bun sfârșit. Când vine vorba de procrastinare, există trei factori cheie care fac ca un comportament să fie considerat astfel: trebuie să fie neproductiv, inutil și întârziat.

Procrastinarea reprezintă un comportament caracterizat prin amânarea acțiunilor sau a sarcinilor pentru mai târziu. În cazul copiilor / adolescenților, aceasta poate face referire la teme, proiecte pentru școală, diverse sarcini în gospodărie specifice vârstei. Este un obicei care se cristalizează în perioada adolescenței și poate avea la bază motive precum anxietatea, perfecționismul, absența motivației, sau un comportament opoziționist. Dacă adolescentul observă că aceste tactici de amânare / întârziere sunt tolerate, acesta poate înțelege faptul că promisiunea de a face ceva „mai târziu” poate fi o strategie eficientă pentru a nu fi nevoit să facă ceva ce nu își dorește. Din păcate, acest obicei duce invariabil la probleme în mediul școlar, sau acasă.

Procrastinarea este un fenomen al epocii noastre, o epocă care produce o cantitate uriașă de informații, pe de o parte, și care pune cerințe uriașe asupra performanțelor oamenilor, pe de altă parte. Aceasta sporește cererea de disciplină umană și de abilități precum stabilirea priorităților sau planificarea timpului. Absența acestor abilități este cea care contribuie la procrastinare. În ceea ce privește cerințele de personalitate, putem vorbi, de exemplu, despre o capacitate redusă de a gestiona un grad critic de frustrare. O astfel de persoană preferă să evite un anumit comportament dacă pur și simplu este un pic prea mult pentru ea.

Cu siguranță că orice părinte s-a confruntat, fie și numai o singură dată (deși este puțin probabil doar o singură dată, pentru că cei mici sunt niște maestri ai procrastinării), cu tergiversările copilului. Amânarea efectuării temelor sau a momentului (poate chiar a zilei!) în care trebuie să-și facă ordine în cameră, sunt numai două exemple, dintre cele mai comune. Însă procrastinarea se poate manifesta în multiple situații și împrejurări. Credem că în spatele acestui comportament nu se ascunde doar lenea. Amânarea efectuării unei acțiuni sau a unei sarcini este de fapt un semnal de alarmă: copilul are probleme emoționale în ceea ce privește perfecționismul legat de ceea ce evită. Un copil perfecționist poate ascunde o mare frică interioară. Cu cât această problemă persistă mai multă vreme, cu atât ea devine mai serioasă și îi afectează educația și bunăstarea emoțională.

O modalitate eficientă de a scăpa de procrastinare este să prioritizezi sarcinile și să stabilești obiective specifice pentru a evita să lași lucrurile pe ultimul moment. Aceasta înseamnă să identifici pe ce ar trebui să te concentrezi mai întâi și să rămâi concentrat pe această sarcină pentru o perioadă importantă de timp. Fixând o varietate de obiective și dedicându-ți întregul efort fiecăruia, vei putea depăși procrastinarea și îți vei întări disciplina. Cheia pentru a recunoaște factorii declanșatori este să fii atent la modul în care răspunzi atunci când te confrunți cu astfel de situații.

Trebuie înțeles mai întâi comportamentul

Copilul, așadar, nu este leneș. Motivația scăzută pentru realizarea sarcinii poate fi un factor care să contribuie la procrastinare, însă mai pot fi și multe alte cauze printre care:

- Lipsa de relevanță: copilul nu vede sarcina ca pe una relevantă pentru obiectivele sale actuale sau viitoare.
- Plictiseala: unele sarcini pur și simplu nu sunt atractive și captivante pentru el.
- Lipsa de autodisciplină: a ști că trebuie să faci ceva nu este același lucru cu a te apuca să faci. Copiii

se confruntă cu multe distrageri, iar asta poate face dificilă prioritizarea și respectarea planurilor.

– Slaba gestionare a timpului: majoritatea copiilor subestimează cât timp le este necesar pentru a îndeplini o sarcină. Ei amână presupunând că au suficient timp pentru a finaliza respectiva sarcină.

– Anxietatea și/sau teama de eșec: unii copii nu se pot apuca de treabă deoarece le este frică de faptul că nu vor satisface așteptările persoanelor care contează pentru ei. Dusă la extrem, această anxietate devine perfecționism, acea credință paralizantă că ce nu este perfect este inacceptabil.

Temele și învățarea, principale motive de procrastinare

Marile conflicte pe care procrastinarea copiilor le declanșează între aceștia și părinți apar în perioada școlară. Copilul are tendința de a amâna îndeplinirea îndatoririlor școlare, efectuarea proiectelor, iar pe măsură ce se apropie termenul limită, intră în panică și devine stresat de teamă că nu va reuși să finalizeze totul la timp, plânge și experimentează frica. În acest punct intervin părinții, nemulțumiți, nervoși și frustrați, care uneori înrăutățesc situația cu reproșuri: „Dacă ți-ai fi făcut treaba la timp, nu ajungeai în situația asta”.

De cealaltă parte, copilul se poate simți rușinat pentru lipsa de încredere a părintelui față de felul în care totuși își poate gestiona sarcina, și reacționează negativ. Există totuși excepții, copii care deși procrastinează, dezvoltă la apropierea termenului limită un stil motivațional, înainte ca emoțiile negative să se activeze. Sunt acele persoane care susțin că lucrează mai bine, mai eficient, sub presiune... Însă în cazul celor copleșiți de emoțiile negative, ceea ce îi ajută este înțelegerea părinților față de emoțiile lor când se apropie termenul limită. În locul reproșurilor, copilului îi este mai de folos să i se spună „Mereu procedezi așa, dar până la urmă te descurci tu, și te descurci bine.”

Ulterior, după depășirea problemei, o discuție cu copilul pe tema termenelor limită și importanței respectării lor fără a fi nevoie să atingă pragul de stres, este binevenită. Copilului îi va fi de mai mare folos să afle și să știe că acea energie emoțională pe care el o percepe ca fiind stres este aceeași care îl și ajută să-și îndeplinească sarcina.

Atunci când anxietatea îl împiedică pe copil să se ocupe de îndeplinirea sarcinilor sale importante, părintele trebuie să intervină. Vă prezentăm câțiva pași care vin în sprijinul celor menționate anterior:

1. Pune copilului întrebări

Află de la copil cum se vede pe sine, cum vede situația în realitate și cum vede așteptările pe care le au ceilalți de la el. A înțelege exact cum interpretează copilul situația respectivă va folosi în dezvoltarea unor răspunsuri adecvate ale părinților. („Ce standarde ai? Ce crezi că așteptăm de la tine? Dacă nu îți îndeplinești sarcina bine, ce crezi că se va întâmpla, cu adevărat?”)

2. Clarifică-ți așteptările

Asigură-te că ești clar și realist în privința așteptărilor pe care le ai de la copil, pentru că în general el tinde să le supraestimeze. Unii părinți apreciază implicarea și efortul depus în procesul de învățare, nu notele obținute, însă copilul poate trăi cu impresia că de la el se așteaptă note mari la toate materiile. Când este vorba de un copil care a demonstrat deja performanțe ridicate în mod constant, o astfel de așteptare poate fi realistă, dar pentru unul care cu greu reușește să țină pasul cu cerințele, astfel de așteptări sunt prea mari. Pentru el este bine să te rezumi la așteptări realizabile.

3. Învață-l tehnici de rezolvare a problemelor

Copiii cărora le este frică de eșec se pot confrunta cu consecințe iraționale, așa numita „gândire catastrofală”. Pe lângă faptul că ea contribuie la anxietate, acest tip de gândire poate duce la izbucniri comportamentale nedorite, pentru că nu știe cum să rezolve problema în mod corespunzător. Încearcă să împarți sarcinile în bucăți mai ușor de gestionat sau să stabilești obiective mai mici și mai realizabile. Ajutându-l să înțeleagă cum să dezvolte un plan pentru abordarea unei probleme, se poate simți mai puțin copleșit de efortul pe care trebuie să-l depună pentru a realiza o sarcină.

4. Pune accentul pe calități

Solicită copilului să identifice atributele pe care le consideră că duc la fericire și succes în viață, de exemplu integritatea, creativitatea sau pasiunea. Faptul că se va concentra pe trăsăturile de personalitate pe care le are deja sau pe care intenționează să le cultive, îi va spori stima de sine și va tinde către standarde mai înalte.

5.Folosește-ți experiența pentru a relaționa

Vorbește-i despre propriile temeri și descrie cum le-ai gestionat. Recunoscându-ți imperfecțiunile și luptele, poți preveni instalarea sentimentului de eșec și a celui că el ar fi singurul care nu poate gestiona eficient ceea ce are de făcut.

Depășirea ciclului de procrastinare este un proces care necesită timp și răbdare. Cu toate acestea, înțelegând factorii declanșatori ai amânării, implementând strategii pentru a le depăși și rămânând motivat și responsabil, putem ajuta copiii să depășească acest impediment. Amintește-le, nu este vorba despre a fi perfect, ci despre a face progres și că fiecare pas mic contează. Ajutați-i să nu fie prea duri cu ei, aveți răbdare și rămâneți dedicați procesului, iar în final veți vedea rezultatele.

Bibliografie:

- 1.Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator
- 2.Procrastinarea – Piers Steel
- 3.Cum să pui capăt procrastinării
- 4.Wohl, M., Pychyl, T. and Bennett, S. (2010). 'I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self-Forgiveness for Procrastinating can Reduce Future Procrastination,' Personality and Individual Differences, 48(7), 803-808
5. Ghid pentru parinti: Cum pregatesti copilul pentru Evaluarea Nationala

„Amânarea este un hoț de timp.” – John Dos Passos

PROCRAȘTINAREA ȘI INFLUENȚA EI ASUPRA ABILITĂȚILOR DE STUDIU

prof. psihopedagogie specială- religie OROS-MĂNARCĂ ADRIANA-MARIA
prof. psihopedagogie specială CANEA ANAMARIA
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2. Bistrița

Procrastinarea poate fi definită ca o modalitate de a evita sau de a scăpa de sarcini nedorite. Cel care amână de obicei își justifică acțiunea spunând că „Aceasta este o misiune plictisitoare” sau „O voi face mai târziu”. Într-o altă definiție, procrastinarea a fost descrisă ca o amânare intenționată, nerezonabilă a deciziilor luate, care va aduce anumite consecințe negative (Simpson W, Pychyl T, 2009). Amânarea este o problemă larg răspândită legată de autoreglementare, care se realizează ca amânare a începutului și finalizarea sarcinilor importante, necesare. Amânarea poate produce consecințe negative importante, cum ar fi anxietatea și depresia, în ceea ce privește personalitatea (Sirois F, 2007).

În funcție de componentele sale cognitive, afective sau comportamentale, procrastinarea va avea diferite manifestări inclusiv academice, decizionale, nevrotice sau compulsive. Cea mai comună formă, totuși, este amânarea școlară. Este definită ca dorința omniprezentă și permanentă a elevului de a amâna activitățile școlare, care aproape întotdeauna este însoțită de anxietate. Amânarea studiului până în noaptea dinaintea testului, anxietatea și graba însoțite pot fi descrise ca exemplul cel mai evident și familiar al acestei forme de amânare. Studiile tind să demonstreze faptul că amânarea este o problemă de comportament în rândul elevilor. Ferrari a demonstrat că aproape 20% dintre adulți se confruntă cu amânare cronică, în timp ce rata estimată a amânării școlare problematice în rândul elevilor.

Se crede că autoreglarea este modelul convențional care explică motivația de amânare. De fapt, cei care amână realizarea sarcinilor nu reușesc să se autoregleze. În comparație cu elevii normali, aceștia au o capacitate mai mică de a rezista tentațiilor sociale, mai ales când premiul școlar este destul de îndepărtat. Dweitte și Schouwenburg leagă caracterul dinamic al amânării de reducerea temporală. Amânarea, pentru ei, este o dorință de a subestima premiile îndepărtate (Dewitte S, Schouwenburg HC., 2002). De exemplu, am putea amâna pregătirea pentru un examen, deoarece premiile precum promovarea la un rang superior sau evitarea unui loc inferior în clasă sunt departe de noi. Stabilirea obiectivelor și proiectarea unui plan practic pentru intenții ca element de autoreglare a fost studiat de Howell et.al. (Howell A, Watson D., 2007). Rezultatele lor au sugerat faptul că elaborarea unui plan practic pentru intenții precum timpul, locul și procedura se corelează negativ cu amânarea.

Conform Teoriei Comportamentului Planificat, intenția și decizia se numără printre caracteristicile apropiate de performanța comportamentală și mediază efectul atitudinilor și gândurilor asupra comportamentului (Sirois F., 2004). Studiile recente au confirmat faptul că nu există diferențe între cei care amână și cei care nu suferă de această problemă în ceea ce privește decizia de a acționa. De exemplu, conform datelor experimentale, nu există o diversitate între amânatori și indivizi normali în ceea ce privește luarea deciziei de a găsi un loc de muncă, de a realiza sarcinile școlare și în ceea ce privește luarea deciziei de a studia. Este evident faptul că actualizarea acestor decizii și intenții este influențată de factori motivaționali.

„Atribuirea cauzală” este una dintre teoriile motivației care manipulează realizarea deciziilor. Se referă la un proces, în cadrul căruia indivizii încearcă să decidă asupra factorilor cauzali ai unui eveniment sau ai unei consecințe. Răspunsul individului la un anumit eveniment depinde de interpretarea pe care o are asupra aceluși eveniment. Facilitând predicția și controlul evenimentelor, atribuțiile explică senzațiile, atitudinile și comportamentele și nu afectează doar emoțiile, ci și manipulează funcția individului. Potrivit lui Weiner (1985), explicațiile comportamentale pot influența atât factorii interni (pregătire, emoție, decizie) cât și externi (comportamentul altora sau mediu), care pot fi controlabili

sau necontrolați și stabili sau instabili.

În explicația cauzală internă, indivizii corelează evenimentele și consecințele comportamentului cu capacitatea, în timp ce în explicația cauzală externă o relaționează cu situații externe, norocul sau coincidența. De regulă, indivizii își atribuie succesul dorinței interne de a-și asuma responsabilitatea; dar în caz de eșec, ei dau vina pe factori externi, cum ar fi nivelul de dificultate al sarcinii. Există, deci, un fel de autoservire la indivizi. Acest mecanism de susținere este acolo pentru a oferi individului un concept de sine pozitiv, indiferent de eșec sau succes. Pentru a facilita atribuțiile de autoservire și pentru a sprijini conceptul de sine pozitiv, indivizii pot recurge la raționalizare. Procesul se numește auto-handicapping, prin care performanța slabă este justificată. Aceasta se numără printre numeroasele mecanisme de auto-înfrângere pe care indivizii le folosesc pentru a sprijini conceptul de sine pozitiv atunci când nu reușesc să finalizeze sarcina. Procrastinatorii profită de acest proces de auto-handicap. Acești elevi selectează sarcinile care includ mai multe obstacole, care împiedică realizarea lor sau creează situații care nu oferă nicio cale de succes. De exemplu, acești elevi studiază într-un loc aglomerat și plin de viață. În acest caz, ei își creează obstacole care le împiedică succesul. De fapt, ei oferă astfel atribuții externe pentru eșecul lor, cum ar fi locul de studiu sau o clasă zgomotoasă. În caz contrar, acești procrastinatori își amână misiunile pentru a-și susține respectul de sine prin evitarea eșecului.

Amânarea poate fi și rezultatul atribuțiilor de control. Atribuirea controlului se referă măsura în care indivizii rețin consecințele importante ale existenței lor. Ideea că cineva își poate direcționa succesul școlar (adică studiul va duce la o notă mai mare) îi va facilita controlul real asupra evenimentelor legate de succes (de exemplu, începerea pregătirii pentru examen). Nu există date consistente cu privire la rolul atribuțiilor în amânare. Studiile au arătat că nu există nicio relație între sursa de control și amânare. Rothblum, Solomon și Murakami (1986), au demonstrat că procrastinatorii atribuie promovarea examenelor unor factori externi mai mult decât ceilalți elevi. Trice și Milton (1987) au concluzionat că cei care amână au o sursă de control externă decât cei care nu amână. Rezultatele lui Janssen și Carton (1999) au arătat faptul că persoanele examinate care au o sursă externă de control sunt mai reticente în a finaliza sarcinile la timp, comparativ cu cei care au un control intern al sursei. Carden, Bryant și Moss (2004) au arătat că elevii caracterizați prin procrastinare au avut mai mult control extern în comparație cu cei normali. În cele din urmă, Howell și colab. (2007) au relevat o corelație negativă semnificativă între amânare și presupusul control școlar al elevilor. Ahadi (1994) a susținut faptul că atribuțiile elevilor se referă la așteptările lor față de performanța viitoare. Descoperirile sale sugerează că atunci când elevii se consideră un individ capabil și își atribuie eșecurile unor factori controlabili (cum ar fi efortul sau cunoștințele insuficiente), probabil că se concentrează pe strategii care le garantează succesul viitor. Cu toate acestea, problemele lor de motivație apar atunci când își atribuie eșecurile unor factori stabili și incontrollabili, deoarece în acest caz se vor confrunta cu o motivație scăzută de a încerca și o așteptare crescută de eșec în viitor.

Procesele cognitive complexe și modelele comportamentale care contribuie la amânare

Frica de eșec: Amânarea provine adesea dintr-o frică de eșec, în care elevii, copleșiți de perspectiva de a nu îndeplini așteptările, întârzie sarcinile pentru a evita potențiala dezamăgire.

Lipsa motivației: Înțelegerea rolului motivației în inițierea sarcinilor este crucială. Amânarea apare adesea atunci când elevii percep o lipsă de motivație, făcând sarcinile să pară neatrăgătoare sau nerecompensante.

Percepția și planificarea timpului: Percepția distorsionată a timpului și planificarea proastă contribuie la amânare. Elevii pot subestima timpul necesar unei sarcini, ceea ce duce la întârzieri în începerea sau finalizarea sarcinilor.

Perfecționismul și amânarea: căutarea perfecțiunii poate duce, în mod paradoxal, la amânare. Elevii paralizați de teama de a nu atinge perfecțiunea pot întârzia cu totul începerea sarcinilor.

Tehnici practice pentru elevi

Blocarea timpului: Implementarea tehnicilor de blocare a timpului îi ajută pe elevi să aloce intervale de timp specifice pentru sarcini, creând o abordare structurată a responsabilităților lor. Împărțind ziua în perioade desemnate pentru diferite activități, elevii își dezvoltă un simț al disciplinei și al organizării.

Defalcarea sarcinilor: Încurajarea elevilor să împartă sarcinile mai mari în componente mai mici, mai ușor de gestionat, îmbunătățește claritatea sarcinilor și reduce intimidarea asociată sarcinilor extinse. Această abordare pas cu pas face sarcina generală mai accesibilă și diminuează probabilitatea amânării.

Stabilirea obiectivelor și recompenselor: Stabilirea de obiective realiste și încorporarea recompenselor pentru finalizarea sarcinii oferă o întărire pozitivă, motivând elevii să rămână pe drumul cel bun. Satisfacția de a atinge obiective mai mici, împreună cu recompense, creează un ciclu pozitiv care combate amânarea.

Mindfulness și amânare: Practicarea mindfulness poate fi un instrument puternic în depășirea amânării. Tehnicile de mindfulness îi ajută pe elevi să rămână prezenți, să gestioneze stresul și să se concentreze asupra sarcinii în cauză. Prin cultivarea conștientizării gândurilor și emoțiilor lor, elevii pot naviga prin provocările care adesea duc la amânare.

Impactul pe termen lung al depășirii amânării se extinde dincolo de provocările școlare imediate, transformând indivizii în elevi rezistenți, adaptabili pe tot parcursul vieții. Prin adoptarea obiceiurilor proactive, elevii își pot construi o bază pentru învățarea pe tot parcursul vieții, își pot dezvolta o etică puternică a muncii, își pot îmbunătăți abilitățile de gestionare a timpului și își pot cultiva reziliența și adaptabilitatea.

Bibliografie:

1. Simpson W, Pychyl T. In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47:906–11.
2. Sirois F. “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*. 2007; 43:15–26.
3. Jowkar B, Delavarpur MA. [Relationship between procrastination and goal orientation]. *J of new education ideas*. 2006;3: 61–80.
4. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J couns psychol*. 1984;31: 503–9.
5. Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self awareness, and time limits on ‘working best under pressure’ *Eur J Pers*. 2001;15:391–406.
6. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*. 2007;133: 65–94.
7. Dewitte S, Schouwenburg HC. Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *Eur J Pers*. 2002;16: 469–89.
8. Howell A, Watson D. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Person Indiv Differ*. 2007;43: 167–78.
9. Sirois F. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Pers Indiv Differ*. 2004;37: 115–28.

DE LA PROCRASTINARE LA SUCCES!

Prof. PALCĂU ELENA IONELA

Școala Gimnazială Vasile Borcea, Berești-Bistrița

Ce este procrastinarea?

Procrastinarea este un comportament obișnuit și universal în care indivizii amână intenționat activitățile importante sau dificile, în loc să le rezolve imediat. În cazul copiilor / adolescenților, aceasta poate face referire la teme, proiecte pentru școală, diverse sarcini în gospodărie specifice vârstei.

Factorii care contribuie la procrastinarea în debutul vieții școlare sunt anxietatea, teama de eșec, frica de responsabilitate și alte emoții negative asociate cu sarcina care trebuie să fie îndeplinită. De asemenea, atunci când este nevoie să se realizeze mai multe activități simultan, unii elevi preferă să se concentreze pe lucrurile mai puțin importante sau mai ușor de realizat, în detrimentul celor mai importante. Dacă elevul observă că aceste tactici de amânare / întârziere sunt tolerate, acesta poate înțelege faptul că promisiunea de a face ceva „mai târziu” poate fi o strategie eficientă pentru a nu fi nevoit să facă ceva ce nu își dorește. Din păcate, acest obicei duce invariabil la probleme în mediul școlar, sau acasă.

Odată cu începerea activității școlare, copilul are îndatoriri noi, obligații, responsabilități raportate la statutul de elev. Printre sarcinile școlare se numără efectuarea temelor pentru acasă la diferite discipline, date cu scopul de a exersa ca să-și consolideze cunoștințele însușite la lecții. Am observat în activitatea mea didactică că unii elevi se descurcă foarte bine la disciplinele pe care le preferă, iar la cele care nu la plac motivația este scăzută și rezultatele sunt mai puțin bune. Faptul că nu sunt suficient de motivați și nu-i interesează îi face să amâne rezolvarea sarcinilor. A amâna înseamnă a întârzia realizarea unei activități, cu toate că aceasta duce la producerea unor efecte.

Am constatat că elevii care au tendința de a amâna rezolvarea sarcinii se tem de un eșec, nu au încredere în forțele proprii, au o stimă de sine scăzută, le lipsesc abilitățile de învățare. Intervine și anxietatea că nu vor face față așteptărilor învățătorului, părinților și chiar ale colegilor. Există și elevi care amână din cauza faptului că sarcina respectivă nu le place, se simt plictisiți. Aceștia o rezolvă până la urmă fiind motivați de nota pe care ar putea s-o primească ori ca să scape mai repede de ea.

Factori externi care îl împiedică pe elev să se apuce de lucru sunt: vizionarea programelor la televizor, timpul petrecut în fața calculatorului sau cu prietenii, *gadgeturi*, un program dezorganizat, neglijență din partea părinților.

Alte cauze ce determină un comportament de amânare ar putea fi:

- teama de a nu rezolva corect tema;
- imposibilitatea de a accepta frustrarea dată de temă;
- amânarea activităților distractive;
- incapacitatea de a-și organiza eficient timpul;
- atitudine ostilă față de muncă.

Ce putem face, în calitate de părinți?

Părinții încearcă adeseori să-i ajute pe elevi să gestioneze amânarea, folosind un sistem de recompense și pedepse. Dar, pe fondul motivelor care stau la baza amânării, aceste soluții funcționează rareori, așa cum speră părinții, creând confuzie și frustrare atât pentru părinți, cât și pentru adolescenți.

1. Recunoaște problema – Primul pas pentru a-ți ajuta copilul să gestioneze problema procrastinării este să o recunoști. Acordă atenție comportamentelor copilului, mai ales atunci când vine vorba despre modul în care se desfășoară activitățile pe care le are de făcut.

2. Ajută-l să practice managementul timpului – unul dintre cele mai frecvente motive pentru recurgem la procrastinare este pur și simplu faptul că nu înțelegem cât timp vor dura sarcinile și cum să ne gestionăm timpul în consecință. Așadar, copilul / adolescentul poate fi îndrumat să împartă proiectele mari, sau complexe în sarcini gestionabile, poate apela la utilizarea unui calendar, sau planificator și își poate stabili obiectivele în fiecare seară, pentru ziua următoare. Acestea fiind spuse, trebuie să vă asigurați că obiectivele sunt clare și provin de la adolescent, sunt asumate de acesta.

3. Caută indicii ale dificultăților emoționale – dacă sprijinirea copilului pentru a învăța abilitățile de gestionare a timpului nu este suficientă, s-ar putea să se întâmple altceva. Cei care suferă de anxietate sau tendințe perfecționiste adeseori amână ca mijloc de a face față stresului. Presiunea colegilor, stima de sine scăzută, divorțul, decesul în familie, abuzul de alcool sau droguri, ADHD, probleme financiare la domiciliu și o serie întreagă de alte probleme pot duce la procrastinare. Dacă copilul dumneavoastră se confruntă cu ceva, sau prezintă trăsături de personalitate care ar putea sta la baza procrastinării, sprijiniți-l și ajutați-l să depășească aceste dificultăți, inclusiv căutând ajutorul unui specialist.

4. Lasă adolescentul să experimenteze consecințele amânării – dacă toate celelalte eșuează, lasă copilul să eșueze. Deși poate fi greu de făcut, permițând copilului / adolescentului să experimenteze rezultatele negative ale amânării poate fi cel mai bun mod de a învăța o lecție valoroasă și de a deveni mai responsabil.

5. „Procedura Premack” – interzicerea desfășurării activității preferate până după rezolvarea temei.

6. Stabilirea momentului de pornire – trebuie stabilit foarte clar, fără a negocia momentul în care să înceapă temele.

Procrastinarea poate fi o problemă dificil de rezolvat. Cu toate acestea, cu persistență, răbdare și sprijin, îl puteți ajuta pe elev să-și însușească atât succesele, cât și eșecurile, să gestioneze comportamentul de amânare și să se îndrepte către maturitate cu încredere în sine și optimism.

E foarte important să fie depistate motivele care îl determină pe elev să amâne temele în primul rând, iar apoi el să depășească acele obstacole, să se automotiveze ca să se dezvolte la potențialul real pe care îl are. Un părinte foarte bine informat, implicat cu adevărat în educația copilului, cu multă răbdare, calm și afecțiune va ști să ofere tot sprijinul de care are nevoie copilul pentru atingerea performanțelor.

PROCRASTINAREA DEBUTULUI VIETII ȘCOLARE ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA INTEGRĂRII SOCIALE

Prof. POP DANA

Școala Gimnazială Cămărașu , Cluj

Definiție: Cuvântul procrastinare vine din latinescul procrastinatus, unde pro înseamnă înainte și crastinus, înseamnă de mâine.

Mai exact, procrastinarea se referă la amânarea începerii realizării unei sarcini sau activități, până când termenul limită se apropie foarte mult sau chiar este depășit, ceea ce duce la consecințe negative.

De ce procrastinează copiii ?

Deoarece ei nu doresc să facă anumite lucruri care îi fac să se simtă inconfortabili. Ei nu doresc multe responsabilități, uneori le este frică să nu ia o decizie greșită, se tem pur și simplu de judecățile celor din jur, sau să nu facă ei înșiși o greșală. Tot ei sunt de părere, că nu ar trebui să facă lucruri prea grele, sau care nu țin de vârsta lor, sperând astfel, să scape sau să evite anumite responsabilități.

Knaus (2000) notează, că cei care amână experiențiază un sentiment sâcâitor de vină, autodenigrare și sentimente de neajutorare. Se simt copleșiți, iar în consecință se simt anxioși pe măsură ce cantitatea de muncă se acumulează. Pentru a complica mai mult problema, adesea sunt furioși pe ei înșiși, gândindu-se, că ar trebui să termine treaba, și că sunt stupizi, pentru că își permit să cadă în această capcană. Procrastinatorii subscriu la filosofia de tip Scarlett O'Hara: „Mă voi gândi mâine la asta.” Alții relaționează amânarea, spunându-și lucruri cum ar fi: „Mă voi simți mai energizat după ce fac o tură cu roțile...” Pentru momentul respectiv, se simt mai puțin anxioși, pentru că s-au păcălit singuri, gândindu-se, că se vor apuca mai târziu de sarcina respectivă.

Potrivit cercetătorilor, există **15 motive cheie** pentru care copiii amână să facă anumite lucruri:

Nu știu/ nu înțeleg exact ce trebuie să facă

Nu știu cum să facă lucrul respectiv

Nu doresc să îl facă

Nu le pasă dacă se face sau nu

Nu le pasă când vor fi gata

Nu au chef

S-au obișnuit să aștepte până în ultimul moment

Consideră că lucrează mai bine sub presiune

Se gândesc că pot termina sarcina respectivă și în ultimul moment

Uită

Dau vina pe o afecțiune medicală

Așteaptă momentul potrivit

Au nevoie de timp pentru a se gândi la sarcină

Întârzie o sarcină în favoarea lucrului la o alta mai plăcută.

Trebuie să înțelegem, că un copil nu este leneș. Cel mai adesea este întâlnită motivația scăzută pentru realizarea unor sarcini. Astfel, putem spune, că motivația este un prim factor care contribuie la procrastinare, dar mă gândesc și la alte **cauze** posibile cum ar fi:

Anxietatea, teama de eșec – unii copii nu pot să facă anumite sarcini, pentru că le este frică, că nu îi vor putea satisface pe cei din jurul lor.

Lipsa de relevanță – copilul nu vede o sarcină ca pe o prioritate pentru el, nici acum nici pe viitor.

Lipsa de autodisciplină – în perioada copilăriei ei se confruntă cu foarte multe lucruri care le distrag atenția, aceasta poate face dificilă prioritizarea și respectarea planurilor.

Slaba gestionare a timpului – Copiii nu își dau seama de noțiunea timpului, ei crezând, că au suficient timp pentru a finaliza anumite sarcini.

Plictiseala – Unele sarcini li se par de-a dreptul plictisitoare.

Rutina – Alte sarcini li se par repetitive. De exemplu, în fiecare sâmbătă să facă ordine în camera

lor.

Enervante – Copiii trebuie să facă anumite sarcini care îi enervează ca de exemplu temele.

Faptul, că ei trebuie să își facă temele și să învețe, constituie un motiv de procrastinare.

Copiii mai mici sunt mai predispuși la procrastinare, pentru că ei nu înțeleg de ce trebuie, sau nu au chef, să facă ordine în cameră, de exemplu. Ei își pun jucăriile peste tot, dar când să le adune, intervine o problemă, în timp ce un copil mai mare este mai predispus la treburile casnice. Unii autori au scris, că: în timp ce tendința de a procrastina la copiii mai mari pare să fie legată de abilitățile de raționament de ordin superior, inclusiv de autoproiectare în episoade viitoare și de construirea și realizarea unor planuri în mai multe etape. Procrastinarea poate afecta și relațiile sociale ale copiilor. Dacă un copil are o întâlnire, sau trebuie să ajungă neapărat undeva, din cauză amânării, ceilalți copii, care îl așteaptă, vor deveni frustrați, sau chiar dezamăgiți de comportamentul lui, și fie vor degenera discuții, fie cu timpul, îl vor exclude din grupul lor. Acest aspect poate duce la o izolare socială, la pierderea unor oportunități de a dezvolta relații sănătoase și să se implice în anumite activități de grup. Ei pot experimenta și stări de anxietate/depresie, stres, emoții, frustrări, din cauza unor sarcini pe care nu le-au dus la bun sfârșit, simțind uneori chiar și o presiune mult prea mare.

Cum să-i ajutăm pe copii să învingă procrastinarea?

Este important ca sarcinile care le sunt date să fie clare și precise. Trebuie să-i învățăm tot felul de strategii de gestionare a timpului. Putem să îi ajutăm pe copii să devină mai responsabili, mai organizați cu timpul lor prin următoarele aspecte:

Model de organizare

Fii tu însuși un model pentru ei. De obicei, copiii imită ce observă la adulți.

Mai puțin stres

Copiilor trebuie să le spui, că dacă își vor termina sarcinile la timp, toată lumea va fi mai relaxată, și ei vor fi fericiți.

Sarcinile să fie o aventură

Trebuie găsite modalități distractive de a face treburile casnice sau temele.

Recompense și încurajări

Mereu când copilul îndeplinește o sarcină, este bine, să i se ofere o mică recompensă, sau să îl lauzi.

Deoarece un copil se află într-un proces al dezvoltării sale cognitive, de cele mai multe ori ei nu își pot controla comportamentul, necesitând astfel să fie încurajați și nu muștrați.

Un ultim lucru, pe care aș dori să îl mai scriu, este că tu ca părinte, profesor, educator sau învățător ai un obicei de a amâna lucrurile pe mai târziu, același lucru îl va face și copilul sau elevul tău. Astfel, pentru a evita procrastinarea, trebuie să fim un exemplu de persoană perseverentă, care își duce sarcinile la bun sfârșit, iar elevul sau copilul tău va rezona cu tine.

PROCRAȘTINAREA CRONICĂ ÎN ADHD

Prof. psihopedagog, LIDIA POPA

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr. 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Amânarea cronică este un ciclu de evitare a sarcinilor care afectează funcționarea generală. Unii indivizi pot avea dificultăți să înceapă sau să finalizeze proiecte deoarece își stabilesc așteptări nerealiste sau se tem de eșec. Alții pot avea afecțiuni subiacente de sănătate mintală, cum ar fi ADHD, depresie sau anxietate. Amânarea neabordată poate duce la consecințe negative, cum ar fi performanțe academice slabe, probleme de relație sau dificultăți financiare.

Amânarea cronică înseamnă amânarea în mod repetat sau eșecul în îndeplinirea unei sarcini în timp ce distragi atenția către activități cu prioritate mai mică. Amânarea ocazională nu indică neapărat o problemă. Cu toate acestea, evitarea continuă a sarcinilor poate deveni un model comportamental repetitiv și omniprezent care afectează domenii cruciale ale vieții, cum ar fi munca, școala, relațiile personale, finanțele și sănătatea. (Hen, M., & Goroshit, M., 2018)

Amânarea cronică creează un sentiment continuu de disconfort calmat de evitarea coping-ului. Ușurarea momentană a deturnării responsabilităților este de scurtă durată și este depășită de stres crescut, sentimente de vinovăție, rușine și stima de sine negativă. (Pychyl, T. A., & Sirois, F. M., 2016)

Diferiți factori pot provoca amânarea cronică. Cu toate acestea, acest comportament apare adesea în contexte stresante când oamenii se simt diminuați, ceea ce duce la evitarea sarcinilor pentru a limita sentimentele negative copleșitoare (Sirois F. M., 2023).

Anxietate

Amânarea este o formă de evitare de a face față sentimentelor de anxietate. Cu toate acestea, în loc să amelioreze anxietatea, acest comportament de fapt agravează simptomele și reduce încrederea în sine atunci când se confruntă cu provocări incomode. Persoanele cu tulburări de anxietate și panică pot avea mai multe șanse de a dezvolta amânare cronică.

Depresie

Depresia are o strânsă asociere cu amânarea cronică. Cei cu depresie se confruntă frecvent cu o tristețe copleșitoare, gânduri și lipsă de energie. Aceste simptome fac ca începerea și finalizarea sarcinilor să fie extrem de dificile.

Perfecționism

Perfecționismul și procrastinarea merg uneori mână în mână. Cu cât o persoană intenționează să îndeplinească o sarcină perfect, cu atât este mai probabil să întârzie începerea din cauza fricii de a greși. Îngrijorarea că munca ta nu este „suficient de bună” sau petrecerea prea mult timp în faza de planificare sunt semne că ai putea fi un procrastinator cronic (P Sederlund, et.al., 2020).

Frica de eșec

Studiile arată o corelație între teama de eșec și amânare, în special în contexte academice (Zarrin, S. et.al., 2020). Îngrijorarea cu privire la greșeli sau neîndeplinirea așteptărilor poate duce la amânare cronică.

Convingerile de sine negative

Convingerile negative de sine îi pot împiedica pe indivizi să-și depună toate eforturile unei sarcini, ducând la amânarea obișnuită. Convingerile profund înrădăcinate precum „Nu merit să reușesc” le-ar putea împiedica să încerce sau să-și lase timp să reușească. Aceste convingeri interne duc cel mai adesea la o stimă de sine scăzută, întărită de amânare.

Neputința învățată

Neputința învățată este un mecanism de adaptare menit să ne protejeze de eșecul. Oamenii cu această mentalitate cred că rezultatele sunt independente de răspunsurile lor și că eforturile lor nu contează. Astfel, poate apărea amânare extremă, deoarece evită sarcinile pentru a preveni confruntarea incompetenței și a neputinței percepute.

Distrageri

Pentru mulți oameni, distragerile precum muzica, televiziunea și rețelele sociale pot duce cu ușurință la amânări cronice. Cercetările arată că un mediu haotic și întreruperile constante de la tehnologie și dispozitive pot împiedica productivitatea. Reducerea distragerilor poate ajuta oamenii să depășească amânarea cronică.

Burnout

Amânarea este o strategie de coping folosită adesea de persoanele care se confruntă cu epuizare. Evitarea le permite celor cu resurse mentale și emoționale deja epuizate să evite sarcinile neplăcute și emoțiile negative care le însoțesc adesea (cel puțin temporar). Cu toate acestea, amânarea poate crește stresul pe termen lung.

Procrastinare cronică în ADHD

Amânarea cronică este o luptă comună pentru persoanele cu ADHD, deoarece cercetările arată o legătură între neatenție și amânare. Într-un studiu, participanții cu simptome ADHD mai substanțiale au experimentat amânare crescută și simptome internalizate de depresie și anxietate.¹ Disfuncția executivă ADHD poate contribui, de asemenea, la evitarea sarcinilor, deoarece deficiențele acestor abilități afectează capacitatea de a planifica, gestiona și executa sarcini.

Paralizia ADHD este un alt fenomen care ar putea semăna cu amânarea. Cu toate acestea, cei care se confruntă cu paralizie se simt înghețați sau imobilizați din cauza copleșirii. Acest efect se poate manifesta în diferite moduri, cum ar fi dificultăți în luarea deciziilor, îndeplinirea unei sarcini sau exprimarea verbală.

Impactul amânării cronice

Amânarea cronică poate avea un impact serios asupra vieții, împiedicând persoanele să își atingă obiectivele, să mențină relațiile și să gestioneze posibilitățile financiare. Din nefericire, ușurarea temporară a evitării sarcinilor scade, ducând la creșterea stresului, anxietății și a auto-îmbunătățirii.

Pierderea locului de muncă: munca întârziată, neterminată sau lipsă poate împiedica o echipă să respecte termenele limită, provocând frustrare și neîncredere în rândul colegilor. Acest comportament poate duce la pierderea locului de muncă pentru procrastinator cronic.

Performanță academică slabă: amânarea fură studenților timpul necesar pentru a-și produce cele mai bune lucrări, ceea ce duce adesea la performanțe academice slabe și la note mai mici.

Stresul financiar: amânarea plății facturilor și neglijarea economisirii sau a se angaja în planificarea financiară poate afecta situațiile financiare, ducând adesea la stres financiar.

Pierderea relațiilor: amânarea conversațiilor telefonice și a întâlnirilor cu prietenii și rudele poate duce la epuizarea relațiilor, ceea ce duce la singurătate și izolare.

Stres mai mare: Un studiu a arătat că studenții care au amânat au prezentat un stres mai scăzut la începutul semestrului, dar mai târziu au raportat un stres mai mare și mai multe boli.

Strategii de coping mai puțin adaptative: Cercetătorii au descoperit o asociere între amânarea cronică și copingul dezadaptativ.

Riscuri pentru sănătate: studiile arată că amânatorii se angajează în mai puține comportamente de promovare a sănătății, inclusiv vizite mai puțin frecvente la medic și la dentist.

Tehnica Pomodoro a fost dezvoltată de Francesco Cirillo în anii 1980 ca instrument de gestionare a timpului.¹ Această tehnică descompune munca în „pomodoros” de 25 de minute, cu pauze de 5 minute între ele. După 4 perioade de lucru, faci o pauză mai lungă de 15-30 de minute. El a numit aceste pauze Pomodoro’s după cronometrul în formă de roșii pe care l-a folosit.

Această tehnică ajută la creșterea productivității în două moduri. Prima este că intervalul de lucru/pauza este scurt și permite o concentrare concentrată fără prea multă oboseală mentală, iar al doilea este că temporizatorul poate adăuga un sentiment de urgență pentru a termina munca în perioada de lucru de 25 de minute.

Principiile de bază ale tehnicii Pomodoro sunt:

Intervale de lucru concentrat: setarea unui cronometru pentru munca concentrată de 25 de minute poate promova un sentiment de urgență pentru a finaliza munca mai rapid. Când o persoană știe că are doar o explozie scurtă de timp de lucru, poate minimiza tentația de a căuta distrageri. Luarea unei pauze când cronometrul se stinge permite spațiu pentru a preveni oboseala mentală.

Pauze scurte: pauzele de 5 minute între perioadele de lucru de 25 de minute oferă o șansă de relaxare pentru ca creierul să se reîncarce și să mențină energia și concentrarea.

Pauze mai lungi: După 4 perioade de lucru, o pauză mai lungă de 15-30 de minute oferă creierului și corpului o pauză de la sarcina curentă și ajută la prevenirea epuizării complete a resurselor.

Monitorizarea și planificarea sarcinilor: Monitorizarea sarcinilor îndeplinite la fiecare interval de lucru permite observarea progresului pentru a rămâne motivat și în sarcină.

Conștientizarea timpului: Persoanele cu ADHD se pot lupta cu pierderea noțiunii timpului. Cronometrul de bifare reamintește faptul că timpul se scurge în timpul lucrului și creează o urgență de a finaliza sarcina.

Adaptabilitate: Tehnica Pomodoro poate fi adaptată nevoilor individuale și se poate modifica durata de timp și sumele dacă este necesar. Nu există reguli stricte.

Beneficii ale tehnicii

Tehnica Pomodoro ajută o persoană cu tulburare de deficit de atenție/hiperactivitate să reziste impulsurilor și să mențină atenția. Este benefică în special persoanelor care au ADHD. Distragerea atenției în ADHD vine adesea mai degrabă în interior decât în exterior, iar utilizarea unui cronometru poate ajuta la finalizarea muncii și la gestionarea productivității.

Această tehnică oferă organizare pentru cei cu disfuncție executivă ADHD. Perioada de lucru cronometrată ajută la reducerea paraliziei ADHD, împărțind sarcinile mari în trepte mai mici, făcându-le mai puțin copleșitoare. Fluxul structurat minimizează, de asemenea, distractibilitatea și crește concentrarea, deoarece se concentrează pe o sarcină la un moment dat.

Conștientizarea timpului

Cronometrul temporizatorului Pomodoro combate agnozia timpului sau orbirea timpului, prin creșterea gradului de conștientizare a trecerii timpului. Gestionarea defectuoasă a timpului este un simptom comun al celor cu ADHD. Folosirea tehnicii Pomodoro ajută persoanele cu ADHD să-și dezvolte conștientizarea nu doar despre trecerea timpului, ci și despre cât de mult durează de fapt o sarcină pentru a fi finalizată. Acest lucru poate facilita o programare și o gestionare mai bună a sarcinilor.

Motivația

Numărarea Pomodoro-ului sau a perioadelor de lucru poate combate unele dintre efectele deficiențelor de dopamină ADHD, deoarece servește ca un motivator extern pentru a continua până când cronometrul se stinge. Progresul motivează o persoană să continue, iar obiectivele pe termen scurt permit, de asemenea, o mai bună concentrare și motivație, deoarece sarcina este mai ușor de îndeplinit.

Responsabilitate

Abilitățile slabe de autoreglare din cauza disfuncției executive pot duce la amânări legate de ADHD și la impulsivitate indusă de ADHD. Comportamentele impulsive pot oferi o lovitură rapidă de dopamină dacă cineva este plictisit sau distras. Numărarea lui Pomodoro și angajamentul de a finaliza sarcinile în perioadele de lucru creează obiective măsurabile și realizări care sunt tangibile. Urmărirea acestor obiective poate ajuta la minimizarea impulsurilor și a amânării.

Prevenirea Burnout-ului

Oboseala cu ADHD apare atunci când exercităm prea multă energie mentală fără suficient timp pentru a ne recupera și a ne odihni. Tehnicile Pomodoro ajută la prevenirea epuizării ADHD cu pauze scurte încorporate pentru a restabili concentrarea și pauze mai lungi pentru a oferi odihnă reală și ameliorarea oboselii.

Tehnica Pomodoro aplicată copiilor cu ADHD

Tehnica Pomodoro poate fi utilizată cu copiii cu ADHD cu unele modificări pentru a o face adecvată

vârstei. Profesorii, părinții și îngrijitorii pot începe să introducă acest lucru atunci când atenția lor scade în mod natural, dar este lentă la început. Exploziile scurte de lucru funcționează grozav pentru copiii cu multă energie care se luptă cu capacitatea de atenție. Diagramele vizuale pot face acest lucru mai distractiv pentru copii sau îl pot transforma într-un joc.

Intervalele scurte: intervalele scurte de lucru pot ajuta la menținerea atenției. Ar putea avea nevoie să înceapă cu 10 minute sau chiar mai puțin pentru a exersa concentrarea profundă.

Cronometre vizuale: Văzând timpul care se scurge îi ajută să înțeleagă trecerea timpului. Acesta poate fi, de asemenea, un element de distracție dacă văd un ceas care numără invers sau își schimbă culorile.

Recompense și întărire pozitivă: oferirea de recompense, cum ar fi un mic premiu sau un autocolant, îi motivează fără a-i presa. Sărbătorim micile realizări pentru a atinge obiective mai mari.

Folosiți liste de verificare: aceasta este o altă modalitate de a oferi un ajutor vizual. Ei pot tăia sarcini pentru a oferi o dovadă tangibilă că au terminat o sarcină și să sărbătorească!

Permiteți mișcarea: deplasarea și permiterea activității. A scăpa de energie este util pentru a menține concentrarea în continuare.

Iată câteva tentații de evitat atunci când utilizați tehnica Pomodoro pentru ADHD:

Extinderea timpului de activitate dacă ești concentrat: chiar dacă te simți cu adevărat concentrat și în „zonă”, nu-ți extinde intervalul Pomodoro. A te lăsa să lucrezi mai mult poate duce la oboseală mentală și poate îngreuna începerea următoarei sarcini,

Nu vă presați: poate fi tentant să creșteți sesiunile Pomodoro, dar acest lucru poate duce la epuizare sau frustrare.

Prelungirea termenelor limită: nu prelungești termenele limită pentru că vă simțiți în urmă. În schimb, întoarce-te pe drumul cel bun cu următorul tău Pomodoro.

Discuție negativă: Este în regulă dacă nu finalizați o sarcină într-un singur Pomodoro. Împărțiți-l în bucăți mai mici și sărbătoriți micile succese. Dacă te bati, este mai probabil să eviți, să te întorci și să amâni.

Bibliografie:

- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01173>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Health and, Well-Being. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6>
- Sirois F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- P Sederlund, A., R Burns, L., & Rogers, W. (2020). Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- The Pomodoro Technique: An effective time management tool – NICHD Connection – Science@NICHD. (n.d.). <https://science.nichd.nih.gov/confluence/pages/viewpage.action?pageId=160956640>
- Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>

EFECTELE NEGATIVE ALE PROCRASTINĂRII

Prof. înv. primar POPESCU DANIELA

Prof. înv. primar BUCIN DANIELA

Școala Gimnazială „Vasile Goldiș” Alba Iulia

Amânarea debutului școlar sau amânarea sarcinilor la școală sunt subiecte actuale, pe care le întâlnim tot mai des în sistemul de învățământ.

Este cert faptul că, procrastinarea este un comportament ce are efecte negative pentru procesul de învățare. În această lucrare dorim să analizăm cauzele și efectele acestei teme.

Printre cele mai utile soluții care se pot încerca acasă sunt:

- a) Motivația - este unul dintre cele mai bune stimulente atât pentru copii, cât și pentru adulți, începerea sau reluarea sarcinilor fiind mai ușoară atunci când există un aspect pozitiv la rezolvarea acesteia;
- b) Prioritizarea sarcinilor - poate ajuta în stabilirea anumitor obiective finale, iar una din metodele eficiente în acest scop este începerea celor mai ușoare activități, creând sentimentul de obișnuință;
- c) Eliminarea factorilor externi care pot distra atenția și care sunt unul dintre cele mai comune motive pentru apariția procrastinării;
- d) Exercițiile de meditație care ajută la liniștire și punere în ordine a gândurilor sunt o altă tehnică ce poate fi utilizată într-o primă fază pentru a corecta un comportament nociv.

Procrastinarea poate afecta nu doar viața profesională, ci și pe cea personală, chiar dacă ea se manifestă doar la școală. Ea poate atrage mai multă oboseală, irascibilitate, sentimentul de neputință pe toate planurile și chiar de inutilitate.

Acest comportament nu apare doar la persoanele clinic sănătoase, astfel că există și anumite tulburări care pot duce la acest comportament. Hiperactivitatea este unul dintre cele mai bune exemple în cazul copiilor de vârstă școlară care pot dobândi aceste reacții.

În concluzie, procrastinarea este un comportament care poate apărea din mai multe cauze și care poate fi nociv pentru viața personală și profesională a unei persoane. El se dobândește atât de către adulți, dar și de copii și poate duce la consecințe nefaste pe termen lung, dar și la anumite tulburări psihice. Din fericire, există mai multe căi de a contracara obiceiurile care îl determină, printre ele regăsindu-se diverse tehnici care pot fi utilizate acasă, dar și psihoterapia cu ajutorul căreia se poate înțelege motivul apariției și corectarea sa.

Dorim să prezentăm în context școlar, anxietatea care apare în situații de testare. Este o stare neplăcută caracterizată prin simptome specifice, persistente în timp și, adesea, severe, pe care unii dintre elevii de toate vârstele le resimt. Aceste simptome pot fi recurente și interferează negativ cu performanțele pe care elevii le obțin la teste, lucrări de control sau la tezele semestriale. Literatura internațională analizează atât factorii care contribuie la anxietatea pe care elevii o experimentează în situațiile de testare din fluxul activităților școlare, cât și consecințele neproductive ale acestei stări psihologice. Unul dintre factorii individuali care corelează cu anxietatea elevilor în situații de testare este **procrastinarea**. Această variabilă se referă la tendința de amânare a realizării sarcinilor școlare care sunt percepute ca fiind dificile. Rezultatele studiilor efectuate pe eșantioane de studenți au evidențiat o relație reciprocă între procrastinare și anxietatea care apare în situații de testare. O altă dimensiune pe care o considerăm relevantă pentru înțelegerea fenomenologiei anxietății care apare în situații de testare este **motivația** pentru domeniul școlar.

Un alt predictor negativ al nivelului emoțiilor negative este motivația intrinsecă pentru domeniul școlar. Rezultatele studiului sunt discutate prin evidențierea implicațiilor pe care le au pentru înțelegerea fenomenologiei anxietății pe care elevii o pot manifesta în situațiile de testare specifice activității școlare, precum și pentru intervențiile de natură psihologică sau educațională, care urmăresc controlul acestei stări neplăcute.

La nivel de teorie, am înțeles efectele negative ale procrastinării în viața școlară. Dorim să

înlăturăm scuzele procrastinării. Aceste scuze ale amânării unei situații, pornesc de la un sâmbure de adevăr, adică situația pe care trebuie să o confruntăm, acțiunea pe care trebuie să o întreprindem sau decizia pe care trebuie să o luăm, este una foarte importantă. Acest lucru ne dă impresia că va fi neplăcut momentul, sau va fi greu și ne va crea diferite stări mai puțin plăcute. De aici tragem concluzia că e mai bine să amânăm momentul. Și, ca să nu ne simțim prea vinovați legat de această amânare, căutăm scuze care să facă procrastinarea să pară ca fiind rezonabilă, utilă, justificabilă. Dacă nu am găsi astfel de scuze, poate că uneori nu am procrastina, pentru că ar fi un comportament care ne-ar crea vinovăție și am prefera să facem acțiunea decât să ne simțim așa vinovați. Poate că ne ajută să înlăturăm aceste scuze, care de cele mai multe ori constau într-o concluzie: “Sunt obosit” (Adevărul) + “Mai bine fac asta după ce mă odihnesc puțin” (Concluzia care nu ajută), “Am mult timp la dispoziție” (Adevărul) + “Deci nu trebuie să fac asta acum” (Concluzia neajutătoare).

Aceste concluzii merg toate pe noțiunea nerealistă că mâine, sau într-un timp viitor, într-o manieră miraculoasă lucrurile vor sta total diferit față de momentul prezent. Dacă așteptăm momentul perfect, să fim odihniți, motivați, inspirați, să nu avem distractori, să nu avem altceva de făcut. Probabil că nu va fi niciodată momentul potrivit!

A avea o strategie eficientă de depășire a procrastinării este esențială dacă dorești cu adevărat să depășești obstacolele pe termen scurt pentru a-ți crea o viață plină de împlinire. Abundența pe care ne-o oferă viața modernă tinde să ne copleșească, ceea ce duce la o supraîncărcare emoțională care îți va distra atenția și-ți va împrăști efortul și concentrarea. Pur și simplu nu există suficient timp pentru a face totul, dar există întotdeauna timp suficient pentru cele mai importante lucruri din viața ta. Succesul în orice lucru în viață, fie că este vorba de finanțe, de relații sau de corpul tău, necesită o investiție de timp și efort din partea ta. Trebuie să te concentrezi și să îți focalizezi resursele fizice și emoționale pentru a crea rezultatul dorit.

EFECTELE PROCRASTINĂRII ÎN DEBUTUL VIEȚII ȘCOLARE

Prof. Consilier Școlar POPA IULIA ANAMARIA
Școala Gimnazială Cătina ,Cluj

Procrastinarea debutului vieții școlare, este o practică tot mai frecventă prin care părinții aleg să amâne înscrierea copiilor la școală, considerând că acest lucru le poate oferi un avantaj pe termen lung. Motivele care stau la baza acestei decizii sunt diverse, incluzând aspecte legate de maturitatea emoțională, socială sau cognitivă a copilului. Această practică, frecvent întâlnită atât în țările occidentale, cât și în România, ridică însă o serie de întrebări legate de impactul său asupra dezvoltării socio-emoționale și a integrării sociale a copilului în mediul școlar.

Decizia de a amâna începerea școlii este influențată de mai mulți factori, printre care se numără dezvoltarea emoțională și fizică a copilului, structura familială și condițiile socio-economice. Un studiu realizat de Ansari și Purtell (2018) arată că părinții tind să ia această decizie din îngrijorări legate de pregătirea socială a copiilor, dorind să asigure că aceștia sunt capabili să facă față cerințelor sociale și academice ale școlii. În plus, unii părinți consideră că un copil care este mai puțin matur emoțional ar putea întâmpina dificultăți în adaptarea la cerințele vieții școlare și aleg să amâne înscrierea sa cu un an.

Amânarea debutului școlar poate oferi avantaje în ceea ce privește maturitatea emoțională și capacitatea de autoreglare, copiii care încep școala mai târziu tind să fie mai bine pregătiți pentru a gestiona stresul și pentru a se integra în dinamica socială a clasei. Un studiu realizat de Bedard și Dhuey (2006) arată că acești copii obțin adesea rezultate academice superioare în primii ani de școală, datorită maturității cognitive și fizice sporite. De asemenea, copiii care își dezvoltă abilitățile sociale în medii preșcolare au tendința de a forma relații sociale mai sănătoase și de a dezvolta un sentiment puternic de apartenență.

Pe de altă parte, procrastinarea debutului școlar poate aduce și provocări în ceea ce privește integrarea socială. Copiii care încep școala la o vârstă mai mare pot întâmpina dificultăți în a se conecta cu colegii lor mai tineri, ceea ce poate genera sentimente de izolare sau marginalizare. Aceste diferențe de vârstă pot duce la o discrepanță între maturitatea emoțională și abilitățile sociale, afectând relațiile interpersonale. Un studiu realizat de Mühlenweg (2010) a demonstrat că această amânare poate crea un sentiment de "diferență" față de colegii mai tineri, complicând astfel formarea relațiilor de prietenie și sentimentul de apartenență.

Perioada preșcolară este esențială pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Această etapă contribuie la formarea abilităților de interacțiune socială, empatie și autoreglare emoțională, prin joc și interacțiuni cu alți copii și adulți. Copiii care amână debutul școlar au oportunitatea de a-și dezvolta aceste abilități în medii preșcolare mai structurate, care favorizează jocul și interacțiunea socială. Cu toate acestea, dacă mediul preșcolar nu este adecvat stimulativ, copiii pot intra în școală fără a fi pregătiți emoțional pentru provocările sociale și academice. Sprijinul din partea familiei și al școlii joacă un rol esențial în facilitarea unei tranziții reușite către viața școlară. Studiile arată că un mediu familial stabil și implicat poate atenua riscurile asociate cu amânarea debutului școlar, oferind copilului resursele necesare pentru a se adapta social și emoțional. În plus, un mediu educațional incluziv, care adaptează curriculumul și metodele de predare la nevoile fiecărui copil, poate contribui la o mai bună integrare socială.

Pentru a preveni amânarea debutului școlar al copiilor de aceeași vârstă, părinții pot lua mai multe măsuri pentru a pregăti copilul din punct de vedere emoțional, social și cognitiv.

Părinții pot încuraja copiii să interacționeze cu alți copii prin joacă, activități în grupuri sau prin participarea la grădiniță. Acest lucru îi ajută să învețe să colaboreze, să împărtășească și să-și gestioneze emoțiile. Este important ca micuții să fie capabili să își exprime emoțiile într-un mod sănătos și să empatizeze cu ceilalți. Părinții pot discuta cu ei despre sentimentele lor și îi pot învăța să recunoască și să înțeleagă emoțiile altora.

Părinții pot face activități educative, cum ar fi cititul poveștilor, desenatul sau jocurile de tip puzzle, pentru a stimula abilitățile cognitive. Învățarea formelor, culorilor, numerelor și literelor poate face tranziția către școală mai ușoară. Activități simple de scriere sau desen pot fi foarte utile. Cititul poveștilor, discuțiile și stimularea creativității prin întrebări deschise ajută copiii să își dezvolte vocabularul și abilitățile de comunicare.

Rutinele sunt importante pentru copii, așa că părinții pot introduce un program zilnic care să includă momente de activitate, joacă și odihnă, similare cu programul unei zile de școală. Părinții pot lucra cu copilul pentru a dezvolta abilități precum ascultarea indicațiilor, concentrarea pe o activitate și respectarea regulilor de bază.

Este important ca părinții să își încurajeze copiii să fie independenți în activitățile de zi cu zi, cum ar fi îmbrăcarea, hrănirea sau igiena personală. Acest lucru îi ajută să se simtă încrezători și capabili. Atribuirea unor sarcini simple, precum aranjarea jucăriilor sau ajutorul la pregătirea mesei, poate întări sentimentul de responsabilitate.

Dacă părinții au îndoieli cu privire la pregătirea copilului pentru școală, pot discuta cu un educator sau psiholog pentru a evalua nivelul de dezvoltare și a primi sfaturi suplimentare. Multe școli organizează activități de tip "pregătirea pentru școală", unde copiii pot experimenta medii similare cu cele școlare, iar părinții pot vedea cum reacționează.

Abordarea de a modela comportamentele dorite și a oferi instrucțiuni pozitive este mult mai eficientă și benefică pentru dezvoltarea copilului decât corectarea prin critică sau muștrare continuă. În loc să le spunem copiilor ce nu trebuie să facă („Nu alerga pe scări!”), este mult mai util să le spunem ce anume trebuie să facă („Urcăm pe scări încet, punând câte un picior pe fiecare treaptă”). Astfel, copilul primește o direcție clară despre cum să se comporte. Copiii învață foarte mult din exemplul pe care îl oferă adulții. Părinții și educatorii trebuie să fie conștienți că ei sunt modelele principale de comportament. Arătând copiilor cum să se comporte în mod adecvat, aceștia își vor forma mai ușor abilități sociale și comportamentale acceptate. Dacă îi arăți copilului cum să urce încet pe scări sau cum să împartă jucăriile, el va putea înțelege și imita mai bine.

În multe situații, comportamentele negative sunt o formă de a atrage atenția. Ignorând comportamentele care nu pun în pericol siguranța copilului (cum ar fi plânsetul sau țipetele), îi transmiți mesajul că aceste comportamente nu îi vor aduce atenția dorită. Acest lucru nu înseamnă ignorarea copilului, ci ignorarea comportamentului inadecvat. Este important să se evite reacțiile negative exagerate, cum ar fi certurile sau pedepsele verbale frecvente, care pot amplifica anxietatea sau frustrarea copilului.

Consolidarea pozitivă funcționează extrem de bine la copii. Atunci când un copil se comportă bine, este important să fie recunoscut și recompensat pentru acel comportament. Recompensele nu trebuie să fie materiale, ci pot fi pur și simplu aprecieri verbale, cum ar fi „Bravo! Ai urcat foarte frumos pe scări!”. Această metodă îi încurajează pe copii să repete comportamentele bune, deoarece primesc atenție și apreciere atunci când le demonstrează.

În loc să subliniezi constant greșelile, este important să îi explici copilului de ce anumite comportamente sunt mai bune. De exemplu: „Dacă urcăm încet pe scări, nu riscăm să cădem și să ne rănim.” Copiii învață mai bine când înțeleg rațiunea din spatele unei reguli. Părinții și educatorii trebuie să fie răbdători și să reia aceleași explicații de câte ori este necesar, fără a pedepsi sau a critica aspru copilul pentru greșeli.

Un alt aspect important este crearea unui mediu în care copilul să se simtă în siguranță să învețe și să greșească. Dacă părinții și educatorii pun accentul pe comportamentele pozitive și îi oferă copilului spațiu pentru a face greșeli și a învăța din ele, dezvoltarea acestuia va fi mult mai armonioasă.

Această abordare nu doar că îmbunătățește comportamentul copiilor, dar contribuie și la dezvoltarea lor emoțională, la formarea unei încrederi în sine sănătoase și la un mediu pozitiv de învățare. Copiii care primesc mai multe instrucțiuni pozitive și apreciere pentru comportamentele bune devin mai cooperanți și mai responsabili.

În concluzie, procrastinarea debutului școlar are efecte complexe și variate asupra integrării

sociale și dezvoltării emoționale a copilului. Deși poate oferi anumite avantaje în ceea ce privește maturitatea și autoreglarea emoțională, există riscuri asociate cu dificultățile de integrare în grupurile de colegi. Decizia de a amâna înscrierea la școală trebuie să fie luată în urma unei evaluări individualizate a fiecărui copil, luând în considerare nevoile sale specifice și resursele disponibile pentru a sprijini tranziția către mediul școlar.

Bibliografie:

1. Ansari, A., & Purtell, K. M. (2018). Socioemotional Effects of Starting School Later: The Role of Maturity and Readiness. *Journal of Early Childhood Research*, 16(4), 431-447.
2. Bedard, K., & Dhuey, E. (2006). The Persistence of Early Childhood Maturity: Long-term Effects of Age at School Entry. *Economics of Education Review*, 25(3), 337-353.
3. Deming, D., & Dynarski, S. (2008). The Lengthening School Day: Effects on Cognitive and Social Outcomes. *National Bureau of Economic Research*.
4. Elder, T. E., & Lubotsky, D. H. (2009). The Impact of Delayed School Entry on Academic Achievement and Social Integration. *American Economic Journal: Applied Economics*, 1(2), 1-29.
5. Mühlenweg, A. M. (2010). Young and Inexperienced: The Costs of Starting School Late. *Education Economics*, 18(1), 1-22.

ROLUL EDUCAȚIEI TIMPURII ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPILULUI

Prof. POPESCU GABRIELA

Școala Gimnazială "IORGU G. TOMA", Vama

Școala Gimnazială "GEORGE VOEVIDCA", Câmpulung Moldovenesc, Suceava

Celebra Maria Montessori, medic și educatoare italiană, fondatoarea metodei Montessori, spunea că „Educația timpurie este esențială pentru a dezvolta copii capabili, creativi și curioși”.

Traectoria educațională a unui copil este trasată încă din primii ani de viață ai acestuia, prin ceea ce se numește **educație timpurie**.

Educația timpurie reprezintă procesul de învățare și dezvoltare care are loc în perioada de dinainte de începerea școlii. Ea are un impact major asupra dezvoltării cognitive, sociale și emoționale a copilului și poate influența în mod semnificativ performanțele școlare și succesul acestuia pe termen lung.

Rolul educației timpurii în dezvoltarea armonioasă a copilului se relevă pe mai multe paliere.

Educația timpurie oferă **stimularea necesară pentru dezvoltarea capacităților cognitive ale copiilor**, cum ar fi limbajul, memoria, atenția și rezolvarea de probleme, prin intermediul activităților educative adecvate vârstei lor, copiii își dezvoltă abilitățile cognitive într-un mod plăcut și natural. Studiile au arătat că acei copii care sunt expuși la experiențe educaționale timpurii au un avantaj cognitiv față de copiii care nu au beneficiat de astfel de experiențe.

Educația timpurie contribuie **la dezvoltarea socială și emoțională a copiilor**, ajutându-i să învețe să interacționeze cu alți copii și adulți. Prin intermediul jocurilor interactive și activităților de grup, copiii își dezvoltă abilitățile sociale și își îmbunătățesc empatia. Astfel, vor deveni mai capabili să își exprime emoțiile și să își gestioneze comportamentul pe măsură ce cresc. Copiii care sunt expuși la medii educaționale de calitate beneficiază de oportunități de socializare și dezvoltare a abilităților sociale și emoționale, cum ar fi empatia, cooperarea și reglarea emoțiilor. Aceste abilități sunt esențiale pentru relațiile sociale sănătoase și pentru succesul pe termen lung în viață.

Educația timpurie contribuie **la îmbunătățirea abilităților motorii**. De exemplu, prin desen, pictură, jocuri cu mingea sau activități de coordonare ochi-mână, copiii își îmbunătățesc dexteritatea și coordonarea, ceea ce este esențial pentru dezvoltarea abilităților motrice și pentru pregătirea pentru etapele următoare ale vieții.

Educația timpurie presupune și **dezvoltarea capacităților de comunicare a copiilor**. Prin interacțiunea cu părinții, îngrijitorii, educatoarele și alți copii, copiii învață să comunice și să își exprime gândurile și sentimentele. Această dezvoltare timpurie a abilităților de comunicare le va permite să se exprime mai eficient pe măsură ce înaintează în vârstă și intră în mediile sociale și școlare.

Educația timpurie contribuie **la construirea unei baze solide pentru învățarea ulterioară și la cultivarea curiozității și a învățării pe tot parcursul vieții**. Ea este cea care pune bazele pentru învățarea ulterioară și succesul școlar. Abilitățile și cunoștințele dobândite în această perioadă formează fundația pe care copiii își vor construi cunoașterea pe măsură ce cresc și intră în sistemul educațional formal. Tot acum, se încurajează setea de cunoaștere a copiilor și se dezvoltă spiritul curios. Această curiozitate îi motivează să exploreze lumea din jurul lor și să își însușească noi cunoștințe și abilități. Acest entuziasm pentru învățare este un fundament valoros pentru dezvoltarea unei mentalități pozitive și deschise pe tot parcursul vieții.

Prin urmare, fie că este informal, în sânul familiei, fie că este formal, prin diferite programe de parenting, debutul vieții școlare pune o amprentă hotărâtoare în dezvoltarea și integrarea socială a copiilor. De aceea, este important ca toți factorii implicați, părinți, educatoare și societate, în general, să investească în educația timpurie de calitate pentru toți copiii, lucru care va conduce la dezvoltarea unor cetățeni capabili, responsabili și cu o perspectivă largă asupra lumii, care pot contribui pozitiv la societatea noastră în continuă evoluție.

Bibliografie:

1. <https://edict.ro/educatia-timpurie-dimensiune-a-invatarii-pe-tot-parcursul-vietii/>
2. <https://fastrackids.ro/educatia-timpurie-si-beneficiile-sale-pentru-copii-in-primii-ani-de-viata/>
3. Rosario, P., Costa, M., Nunez, J, C., Gonzalez- Pienda, J., Solono, Papula., & Valle, Antonio, 2009, Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family variables. The Spanish Journal of Psychology, 12 (1):118-127.

OBIECTIVELE ȘI COMPORTAMENTUL DE AMÂNARE

Prof. psihopedagogie specială Mirela Gabriela Roman,
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Caracteristicile obiectivelor joacă un rol esențial în comportamentul de amânare (Hoppe, Prokop și Rau, 2018). Pe partea comportamentală a amânării, este posibil ca o persoană să amâne anumite obiective, dar să lucreze la altele în timp util. Un mecanism de bază este că anumite obiective pot evoca sentimente neplăcute sau emoții negative, care, la rândul lor, determină amânarea ca mijloc de reglare a emoțiilor (Sirois & Pychyl, 2013).

Procrastinarea a fost legată de proprietăți specifice sarcinii, cum ar fi aversibilitatea sarcinii. De exemplu, Pychyl și colab. (2000) au descoperit că elevii au mai multe șanse să amâne la sarcini care au fost percepute ca stresante, dificile și confuze. De asemenea, un studiu recent de eșantionare a experienței realizat de Wieland și colab. (2021) au demonstrat că sarcinile academice etichetate ca aversive au dus la mai multă amânare. Din perspectiva reparării stării de spirit, emoțiile negative care rezultă în sarcinile aversive determină amânarea (Sirois & Pychyl, 2013). Pe lângă aversibilitatea sarcinii, alte caracteristici ale obiectivelor pot interacționa și cu emoțiile, care exacerba sau atenuează amânarea.

Pe măsură ce înțelegerea de bază a procrastinării avansează, mulți cercetători speră să vadă un beneficiu în intervenții mai bune. Lucrările lui Rabin privind funcționarea executivă sugerează o serie de remedii pentru întârzierile nedorite. Amânatorii pot tăia sarcinile în bucăți mai mici, astfel încât să poată lucra printr-o serie de sarcini mai ușor de gestionat. Consilierea îi poate ajuta să recunoască faptul că compromite obiectivele pe termen lung pentru izbucniri rapide de plăcere. Ideea de a stabili termene-limită personale se armonizează cu munca anterioară făcută de cercetătorii comportamentali Dan Ariely și Klaus Wertenbroch despre „angajamentul prealabil”. Într-o ediție din 2002 a *Psychological Science*, Ariely și Wertenbroch au raportat că amânatorii sunt dispuși să-și stabilească termene semnificative pentru ei înșiși și că termenele limită le-au îmbunătățit, de fapt, capacitatea de a finaliza o sarcină. Aceste termene auto-impuse nu sunt la fel de eficiente ca cele externe, dar sunt mai bune decât nimic.

Aspectele emoționale ale amânării reprezintă o problemă mai grea. Strategiile directe de a contracara tentația includ blocarea accesului la distragerea dorită, dar într-o mare măsură acest efort necesită tipul de autoreglare care amână în primul rând. Sirois crede că cea mai bună modalitate de a elimina nevoia de remedieri pe termen scurt a dispoziției este să găsești ceva pozitiv sau util despre sarcina în sine. „Trebuie să sapi puțin mai adânc și să găsești un sens personal acestei sarcini”, spune ea. „Asta sugerează datele noastre.”

Amânarea are un impact negativ asupra bunăstării emoționale și a progresului intelectual al elevilor, împiedicându-i să-și atingă potențialul maxim. Efectele adverse pot include:

Impactul negativ asupra învățării: prin întârzierea sarcinilor, studenții pot pierde oportunități de învățare profundă și înțelegere a subiectului, împiedicând în cele din urmă progresul lor academic.

Stres și anxietate crescute: Întârzierea sarcinilor poate duce la niveluri ridicate de stres pe măsură ce se apropie termenele limită, ceea ce face dificil pentru elevi să se concentreze și să performeze bine în clasă.

Managementul slab al timpului: elevii care amână adesea nu reușesc să-și gestioneze timpul în mod eficient, ceea ce duce la o muncă grăbită sau incompletă.

Termenele limită ratate: amânarea crește probabilitatea de a pierde termenele limită pentru teme, proiecte sau examene, ceea ce poate avea un impact negativ semnificativ asupra notelor și a performanței școlare generale.

Pierderea încrederii: cazurile repetate de performanță slabă din cauza amânării pot deteriora încrederea elevilor în abilitățile lor școlare.

Planificarea eficientă este esențială în combaterea procrastinării. Oferă studenților o cale către realizare. Prin stabilirea de obiective clare și crearea unui program structurat, elevii pot împărți sarcinile în pași gestionați și pot alocă timpul în mod eficient. Planificarea îi ajută pe elevi să rămână organizați și stimulează un sentiment de proprietate asupra învățării lor:

Defalcarea sarcinilor: sarcinile mari pot fi copleșitoare pentru elevi. Planificarea corectă le permite să descompună sarcinile descurajante în pași mai mici și gestionați, făcându-i să se simtă mai abordabili și reducând amânarea.

Managementul timpului: Planificarea îi ajută pe elevi să-și utilizeze timpul mai eficient prin alocarea unor intervale de timp specifice pentru fiecare sarcină sau sarcină. Această foaie de parcurs vizuală îi ajută pe elevi să prevină întârzierile induse de amânare și să evite grăbirile de ultim moment

Prioritizarea sarcinilor: Învățarea copiilor să prioritizeze sarcinile în funcție de importanță și prioritate îi ajută să se concentreze pe ceea ce necesită atenție imediată și le permite să-și planifice programul în consecință.

Stabilirea obiectivelor realiste: obiectivele nerealiste duc la descurajare. Stabilirea unor obiective realiste și realizabile pentru fiecare sesiune de studiu oferă studenților un sentiment de scop și direcție, motivându-i să rămână pe drumul cel bun și să evite amânarea.

Performanță îmbunătățită: elevii care planifică eficient au mai multe șanse să obțină performanțe academice mai bune, deoarece înțeleg clar ce trebuie făcut și cum să-și abordeze studiile în mod strategic.

Cultivă autodisciplina: planificarea încurajează autodisciplina și autoreglementarea pe măsură ce elevii învață să-și respecte programul, să evite distragerile și să rămână dedicați obiectivelor lor școlare.

Promovează realizările pe termen lung: prin cultivarea abilităților de planificare eficiente, elevii nu numai că obțin succes școlar pe termen scurt, ci și abilități vitale de viață care îi vor ajuta în eforturile lor viitoare.

BIBLIOGRAFIE

Pychyl, T. A., (2013). Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee.

Pychyl, T. A., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. Journal of Social Behavior and Personality, 15(5), 239-254.

Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and wellbeing. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), Procrastination, Health, and Wellbeing (pp. 163–188). Elsevier Academic Press.

MODALITĂȚI DE INTEGRARE A COPILULUI AFLAT LA DEBUTUL ȘCOLARITĂȚII

Prof. ROSARIO CURVELO NICOLETA

Liceul Teoretic H.Coanda,Craiova

Este foarte important rolul jucat de membrii familiei în pregătirea copilului pentru ceea ce urmează. Rolul de inițiator al familiei constă, din acest punct de vedere și chiar de la început, în a recunoaște importanța vieții școlare, în a așeza munca școlară într-o lumină obiectivă și realistă și în a-l face pe copil conștient de răspunderile lui, în a-l face să considere munca lui ca pe o „chestiune personală” și nu ca pe o problemă a părinților. A fi școlar nu e un lucru atât de ușor pe cât își închipuie adulții; copilul trebuie să fie sprijinit de familie pe toată durata unei școlarități care îi cere curaj, eforturi mari și multă perseverență și care îi pricinuieste neliniști, griji și destule încordări. Acest sprijin constă, mai presus de orice, în a oferi școlarului maximum de securitate și de certitudine în ceea ce privește baza sa familială, relațiile și legăturile sale cu părinții. Interesul cald arătat pentru experiențele sale școlare, așa cum le trăiește el, reprezintă alt aspect foarte important. Trecerea de la grădiniță la școală reprezintă o etapă importantă și destul de solicitantă pentru copil. Cu același entuziasm cu care copilul așteaptă și își imaginează cum va fi la școală, în egală măsură se și teme de ceea ce se va întâmpla acolo, de lucrurile care îi sunt necunoscute. Atitudinea aceasta ambivalentă poate determina inițial confuzie sau un refuz față de noii colegi. Copilul poate spune ca nu îi place la școală, că nu îi plac copiii de acolo, ca îi preferă pe cei de la grădiniță. În timp, însă, el ajunge să lege prietenii, să încheie alianțe, să se joace și să lucreze împreună cu ei. Însă, în egală măsură, învățarea realizată în cadrul școlii se desfășoară pe două planuri: în plan senzorio-motor, prin formarea de priceperi și deprinderi motorii, acte în care esențial este răspunsul prin mișcări adecvate la anumiți stimuli, iar în plan verbal, prin însușirea de cunoștințe și formarea de capacități și priceperi intelectuale.

Desprins din cercul practic-acțional al jocului și al povestirilor saturate de relații și sensuri emoționale concrete, clasa I situează copilul în sfera construcțiilor formale, abstracte, prezentate sub forma informațiilor și cunoștințelor transmise ritmic prin lecții și care apoi trebuie reproduse, demonstrate de copil prin ceea ce numim performanța școlară.

Jocul aduce noutate, creativitate și autodirijare în lecție pentru evitarea oboselii și plictiselii. Învățarea, ca activitate obligatorie, are un program impus cu efort dozat, cu activități repetitive, raportate la notă ca etalon. Deși a dorit mult să devină școlar și să învețe, copilul din clasa I poate avea reacții negative, de insatisfacție și respingere față de noua sa ocupație. Învățarea literelor și cifrelor este precedată de o fază în care elementele simple ale unor configurații mai complexe sunt destul de abstracte și lipsite de sens în ochii copilului. Sarcina de a respecta parametrii de corectitudine privind forma, mărimea, înclinarea poziției semnului grafic, raportate la spațiul grafic al caietului, poate părea micului școlar anevoioasă, puțin atrăgătoare. Dacă învățătorul va pune accentul pe sancționare a rezultatului actului de învățare și mai puțin pe inițierea elevului în tainele procesului care duce la rezultatul corect, gradul de dificultate și de neatractivitate vor crește.

Trebuie să-l învățăm pe copil autoreglarea actului motor, deoarece performanța de învățare a scrierii corecte se obține prin conlucrarea a trei factori psihici: imaginea (modelul), cuvântul (indicațiile cu privire la reproducerea modelului) și acțiunea practică a copilului (de redare pentru sine a modelului). Învățătorul trebuie să plaseze modelul în centrul conștiinței elevului prin sensibilizarea acestuia față de parametrii de diferență calitativă. Indicația verbală trebuie să fie concretă, funcțională cu descrierea procesului de obținere a rezultatului.

Statornicirea planului simbolic, abstract, evoluează în contactul cu noțiunile matematice numai dacă, prin programul de instruire și învățare, se evită învățarea mecanică, desprinsă de dezvoltare.

Dacă nu se realizează legături interne de continuitate între acțiunea practică și reflecția teoretică a regulii de a efectua rațional, acțiunea generează două evenimente mnezice izolate: acțiunea practică neînțeleasă și neexplorată cognitiv și structurile verbo-cognitive neproduse acțional, care au ca efect învățarea mecanică. Introducerea defectuoasă în actul de învățare și incompletitudinea orientării în

sistemul de cerințe ale sarcinii conduc la apariția performanțelor aleatorii. Se cere o raportare la prestațiile elevului nu doar ca la niște rezultate finite, ci ca la niște procese susceptibile de a fi dirijate și optimizate pe însuși parcursul lor, pentru a le sprijini să se convertească în rezultatele dorite.

Având în vedere lipsa experiențelor de învățare interiorizate ale școlarului mic, în structura comportamentului didactic trebuie să precumpănească indicațiile, sugestiile, explicațiile sprijinul, îndrumarea, încurajarea, incitarea, consilierea individualizată în raport cu sarcinile de control frontal, care pot provoca oboseală, repulsie, stres, atitudine ostilă.

Școlarul dovedește o mare impresionabilitate și plasticitate psihică, însușiri care permit o maximă receptare a mesajului didactic, o mare dorință de a se angaja să urmeze modelul propus.

Profesorul poate implementa cu ușurință noul în predare, deschizând copilului, prin evaluare, perspectiva autodepășirii. Notarea trebuie să motiveze, să incite, să-l învețe pe copil „tehnica elanului”. Elevul trebuie ajutat să vadă diferența dintre performanța proprie și a celorlalți. Cauza performanței de un anumit nivel depinde de educator, copil, părinte, mediu. Educatorul, prin individualizarea cazului, descoperă ponderea pe care fiecare dintre factorii enumerați mai sus o are la reușită sau nereușită.

Erorile comise frecvent de școlarii nu reflectă totdeauna diferențele de nivel (de pricepere, de capacitate, de competență) reale dintre elevi, ci ele se pot datora mai multor situații: o neglijență neesențială de formă (o omisiune, o substituție, o inversare de litere, de cifre, semne) datorată lungimii neobișnuite a exercițiului, priceperii neadecvate a cerințelor sarcinii, oboseală, plictiseală, care conduc la o atenție fluctuantă, la utilizarea excesivă a unei variante monomodale de obiectivare a potențialităților copilului (cea scrisă, în detrimentul prestației orale).

Neatenția este considerată cauză frecventă a erorilor comise de elev. Problema neatenției trebuie rezolvată în clasă, prin captarea, activarea și implicarea reversului său – atenția. Aceasta este mai ales o problemă de motivare a învățării. Răspunsurile comportamentale proprii ale elevilor se coarticulează cu secvențele de lucru ale învățării. Prin activizare autentică, neatenția dispare, câmpul conștiinței fiind ocupat integral cu structurile activității principale – *învățarea*.

Acordul familiei cu școala înseamnă găsirea în comun a unei soluții care să corespundă atât intereselor copilului și familiei cât și școlii și societății. De asemenea, modul în care sunt prezentate, comentate, argumentate informațiile de către părinți, influențează opiniile și atitudinile copiilor atât față de dascăli, cât și față de actul învățării în sine.

Bibliografie:

Cosmovici, A., Iacob, L., (1999), *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași.

Cosmovici, A., (1996), *Psihologie generală*, Ed. Polirom, Iași, 1996;

Golu, P., Golu, I., (2003), *Psihologie educațională*, Editura Miron, București.

PROCRASTINAREA ÎN RÂNDUL ELEVILOR

Prof. învă. preșcolar TĂCUTU DANA ALINA
Școala Gimnazială Frâncești, Vâlcea

Procrastinarea, deși un fenomen extrem de răspândit, pare să fie o variabilă mai degrabă ignorată de noi, cadrele didactice, în demersul nostru de a ajuta elevii să își atingă adevăratul potențial. Lucrarea de față își propune să clarifice conceptul și să creioneze cadrelor didactice 10 pași prin care își pot ajuta elevii să depășească tendința lor de amânare a sarcinilor.

Termenul de procrastinare provine din latinescul „procrastinare” și înseamnă amânare, întârziere, extindere, a lăsa pe mai târziu inițierea unor sarcini. Procrastinarea este un comportament irațional de amânarea a sarcinilor, de înlocuire a activităților prioritare cu activități mai puțin urgente. Acest fenomen poate fi temporar sau permanent și poate fi definit din două perspective: (a) comportamentală, ca fiind un act concret de amânare a unei sarcini și (b) cognitivă, ca fiind o amânarea a deciziilor (Rosario et al, 2009).

Credința că „mâine” sau „mai târziu” este timp pentru a se realiza activitățile specifice școlii nu este altceva decât un impediment major în drumul spre succes. Mulți elevi au folosit cel puțin o dată această strategie de amânare, pornind la drum cu diverse raționalizări pentru a se convinge că este în regulă să „lași pe mai târziu”. Finalitatea este previzibilă: în cea mai mare parte, realizarea grăbită a activităților școlare duce la un proces superficial de învățare ceea se concretizează în rezultate sub potențial sau chiar eșec școlar.

Procrastinarea are efecte negative atât asupra rezultatelor școlare cât și asupra stării generale a elevului, în sensul că acei elevi care procrastinează pot resimți frustrare, vină, stres sau anxietate.

Pentru a putea aborda corect situațiile de acest tip la nivelul clasei, vom face distincția între procrastinarea decizională, procrastinare evitantă și procrastinarea pe baza stimulării (Ferrari, 1992, apud Blunt, 1998).

Analizând cauzele din spatele acestui comportament, putem identifica și o serie de strategii pe care profesorul le poate aplica la clasă pentru a preveni apariția procrastinării în rândul elevilor săi.

- **Procrastinarea bazată pe stimulare (arousal procrastination)** se referă la acel comportament de amânare ce își are originea în motivația elevului de a își crește starea fiziologică și psihologică de stimulare intensă determinată de lucrul contra-timp. Senzația născută din sarcina realizată în ultimul minut este o recompensă în sine pentru indivizi, aceștia căutând moduri în care să resimtă trăirea, asemenea adrenalinei, cât mai des.

Unui astfel de elev trebuie să i se construiască motivația intrinsecă pentru sarcinile propuse. Ajută foarte mult să cunoască implicațiile practice ale activității pe care o desfășoară. La nivelul clasei pot fi organizate mici concursuri care să-i satisfacă nevoia de emoție puternică.

- **Procrastinarea evitantă (avoidant procrastination)** descrie un comportament de amânare ce este caracteristic elevilor care încearcă, conștient sau inconștient, să își protejeze stima de sine. Amânarea devine astfel scuză pentru eventualul eșec cu care ar putea să se confrunte. Mai exact, stima de sine este protejată în acest context în care un determinat extern (nu m-am pregătit la timp/ nu am mai avut destul de mult timp la dispoziție) devine cauza eșecului și nu un determinat intern (nu am înțeles informația predată/ este greu pentru mine să învăț asta).

Cu un astfel de elev se lucrează făcând o prioritate din valorizarea lui. Se oferă feedback personalizat, se normalizează eroarea și se apreciază fiecare context în care elevul depune un efort real, indiferent de corectitudinea produsului final.

- **Procrastinarea decizională (decisional procrastination)** este o formă a procrastinării ce conține, pe de o parte, credința individului că este incapabil să ia o decizie corectă, iar, pe de altă parte, un oarecare nivel de pesimism cu privire la corectitudinea deciziei luate.

Elevul evită să se pronunțe în luarea deciziilor legate de sarcină deoarece se teme cu privire la capacitatea sa de a lua decizii corecte. În acest context, discuția cu părintele sau analiza atentă a

istoricului familial pot ajuta profesorul să aleagă strategia corectă de acțiune, făcând echipă cu părintele copilului.

Valorizarea și crearea unor oportunități în care elevul se simte responsabilizat pot ajuta enorm la schimbarea gândurilor negative cu privire la sine.

Procrastinarea poate avea și alte cauze, precum lipsa motivației pentru învățare, lipsa abilităților necesare realizării sarcinilor școlare, abilități scăzute ale managementului timpului, teama de eșec, frica de succes, lipsa de interes pentru materia în sine, lipsa abilităților de luare a deciziilor, rebeliune sau rezistență, impulsivitate, influența negativă a colegilor (Bojuwoye, 2019).

Ce putem face pentru elevii noștri?

- ❖ Învățați elevii cum pot împărți un proiect mare în părți mai mici, ușor de urmat; fiecare pas atins va hrăni nevoia de competență a elevului și va juca un rol în construirea încrederii în forțele proprii;
- ❖ Faceți apel la ariile de interes ale elevilor, folosiți exemple raportate la pasiunile și curiozitățile lor reale; ajutați-i să înțeleagă aspectele practice ale materiei predate.
- ❖ Asigurați-vă că fiecare elev își cunoaște stilul de învățare potrivit. Apelați la consilierul școlar pentru teste specifice pentru a avea un tablou al clasei, din perspectiva stilurilor de învățare;
- ❖ Întăriți încrederea în sine a elevilor prin feedback personalizat. În acest sens, nu este de ajuns să felicitați elevul pentru un lucru făcut, ci e necesar să explicăm exact ce anume a făcut bine pentru a încuraja repetarea aceluia comportament;
- ❖ Pregătiți un plan de recompensă, potrivit vârstei și nevoilor copilului: aprecieri, încurajări, fețe zâmbitoare, minute de pauză, timp bonus la un test, etc.
- ❖ Povestiți-le elevilor despre importanța unui spațiu de studiu care să invite la concentrare, atenție și învățare. Oferiți puncte bonus pentru elevii care dovedesc, prin fotografii, că și-au organizat spațiul de lucru;
- ❖ Promovați ideea unui ritm de viață care favorizează învățarea: somn suficient, mâncare sănătoasă, sport etc.;
- ❖ Sprijiniți-vă elevii în demersul lor de a stabili obiective SMART. Ajutați-i să înțeleagă că un obiectiv prea mare poate copleși și rămâne adesea abandonat, în timp ce obiectivele măsurabile pot fi mai ușor vizualizate și atinse;
- ❖ Folosiți metafore pentru a ajuta elevii să înțeleagă procrastinarea. Îi puteți invita chiar să deseneze procrastinarea și să vizualizeze o manieră în care să învingă această tendință. Invitați-i să găsească proverbe potrivite acestui comportament;
- ❖ Stabiliți un interval de timp în care e ok să amâne sarcina (de exemplu maxim 5 minute de pauză până începi, fără amânări ulterioare).

„Amânarea este un hoț de timp.” – John Dos Passos

Bibliografie:

- Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Gonzalez- Pienda, J., Solono, Papula., & Valle, Antonio, 2009, Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family variables. The Spanish Journal of Psychology, 12 (1):118-127.
- Blunt A., 1998, Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects, Masters Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research

PROCRASTINAREA, CAUZE EFECTE NEGATIVE ȘI MODALITĂȚI DE COMBATERE

Prof. ZOICA URSU

Liceul Tehnologic „Eremita Grigorescu” Mărășești

Procrastinarea și cum o combatem în 6 pași

Ce este procrastinarea?

Procrastinarea este actul de a amâna sarcinile până în ultimul minut sau chiar după termenul limită. Unii cercetători definesc amânarea ca pe o „formă de eșec de autoreglare, caracterizată prin întârzierea irațională a sarcinilor, în ciuda consecințelor potențial negative”.

Potrivit lui Joseph Ferrari, profesor de psihologie la Universitatea DePaul din Chicago și autor al unor cărți pe tema procrastinării, aproximativ 20% dintre adulții din SUA sunt procrastinatori cronici. Indiferent cât de bine organizat și implicat în ceea ce faci ai fi, sunt șanse să te trezești petrecând ore întregi cu activități consumatoare de timp – privitul la televizor, actualizarea statusului pe Facebook, cumpărături online - atunci când ar trebui să dedici acel timp unor activități amânate demult, fie la serviciu, fie pentru proiecte personale.

Indiferent dacă amânăm finalizarea unui proiect de muncă, evităm să învățăm pentru un examen sau ignorăm treburile casnice, amânarea poate avea un impact major asupra vieții noastre. Totuși, în cele mai multe cazuri, amânarea nu este un semn al unor probleme grave, ci este o tendință comună, căreia majoritatea oamenilor îi cedează la un moment dat, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Cauzele procrastinării:

Îți amintești momentul în care ai crezut că mai ai o săptămână pentru a finaliza un proiect, dar ți-ai dat seama că de fapt trebuia predat a doua zi? Dar când ai lăsat apartamentul dezordonat săptămâni în șir, doar pentru că nu te simțeai în stare să faci curat „chiar acum”?

Cele mai comune cauze care determină procrastinarea sunt:

- Percepția greșită asupra dimensiunii unor sarcini. Adesea presupunem că anumite proiecte sau activități nu ne vor lua prea mult timp, ceea ce duce la un fals sentiment de securitate, care ne face să credem că avem tot timpul din lume ca să terminăm ceea ce am început. Când realizăm că nu este așa, de regulă este prea târziu.

- Așteptarea momentului potrivit. Unul dintre cei mai mari factori care contribuie la amânare este ideea că trebuie să ne simțim inspirați sau motivați ca să lucrăm la ceva într-un anumit moment. Realitatea este că, dacă aștepti până când ești în starea de spirit potrivită pentru a face anumite sarcini, în special pe cele nedorite, probabil vei descoperi că momentul potrivit nu vine niciodată și sarcina se amână la infinit. Predispoziție este dată de vârstă sau context.

Cercetătorii sugerează că amânarea poate fi deosebit de pronunțată în rândul studenților. O meta-analiză din 2007 a constatat că 80% până la 95% dintre studenți au amânat în mod regulat, în special când a fost vorba de finalizarea proiectelor pentru cursuri.

Potrivit cercetătorilor, există unele distorsiuni cognitive care duc la amânarea academică. De cele mai multe ori, studenții tind să supraestimeze cât timp le mai rămâne pentru a face un proiect, dar și să își supraevalueze motivația, care se dovedește a fi mult mai scăzută la momentul în care se apucă de treabă.

Depresie și alte afecțiuni de natură psihologică

Procrastinarea poate fi, de asemenea, un rezultat al depresiei. Sentimentele de deznădejde, neputință și lipsa de energie pot face dificilă începerea și finalizarea chiar și celor mai simple sarcini. Depresia poate duce și la încredere scăzută în sine, iar când nu îți dai seama cum să abordezi un proiect sau te simți nesigur pe abilitățile tale, este mai ușor să amâni și să lucrezi la alte sarcini.

Procrastinarea este, de asemenea, destul de comună la persoanele cu tulburare obsesiv-

compulsivă. Un motiv este că această tulburare este caracterizată adesea printr-un perfecționism nesănătos, care provoacă teama de eșec și îngrijorare cu privire la așteptările celorlalți. Persoanele care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă au adesea o tendință accentuată spre indecizie, ceea ce îi face să amâne des.

De asemenea, mulți adulți cu tulburare de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) se luptă cu amânarea. Când ești distras de stimuli externi, dar și de gânduri interne, poate fi greu să începi o sarcină, mai ales dacă este una dificilă sau care nu prezintă un interes direct pentru tine.

Pe lângă motivele pentru care amânăm, adesea venim cu o serie de scuze sau raționalizări pentru a ne justifica comportamentul.

Potrivit cercetătorilor, există 15 motive cheie pentru care oamenii amână:

1. Nu știu exact ce au de făcut
2. Nu știu cum să facă un anumit lucru
3. Nu vor să facă o acțiune
4. Nu le pasă dacă o acțiune se face sau nu
5. Nu le pasă când anume se va face
6. Nu au chef să facă ceva
7. Au obișnuința de a aștepta până în ultimul moment
8. Cred că lucrurile le ies mai bine sub presiune
9. Se gândesc că pot termina sarcinile pe ultima sută de metri
10. Le lipsește inițiativa de a începe
11. Uită de anumite sarcini nu foarte plăcute
12. Dau vina pe probleme de sănătate
13. Așteaptă momentul potrivit
14. Au nevoie de timp pentru a se gândi la cum să facă lucrurile
15. Întârzie o sarcină pentru că lucrează la altceva

Tipuri de procrastinare

Unii cercetători clasifică procrastinarea în două tipuri principale: procrastinatori pasivi și activi.

Procrastinatorii pasivi întârzie sarcina pentru că au probleme în a lua decizii și a acționa conform cu ceea ce au stabilit, în timp ce procrastinatori activi întârzie sarcina cu intenție, deoarece lucrul sub presiune le permite să se simtă provocați și motivați.

Alți specialiști definesc tipurile de procrastinatori pe baza diferitelor stiluri comportamentale de amânare:

1. Perfecționist: Amână din teama de a nu putea îndeplini o sarcină perfect
2. Visător: Amână pentru că nu îi place să acorde atenție detaliilor
3. Arogant: Nu crede că cineva ar trebui să-i dicteze programul și ce are de făcut
4. Îngrijorat: Amână din frica de schimbare sau de ieșire din zona de confort
5. Ambițios: Amână pentru că îi place să lucreze sub presiune
6. Excesiv de muncitor: preia prea multe responsabilități și se luptă să găsească timp pentru a începe și a finaliza sarcina

Oamenii care nu amână sunt cei care se concentrează exclusiv pe ceea ce au de făcut. Ei au o identitate personală mai puternică și sunt mai puțin preocupați de ceea ce psihologii numesc „stima socială”, adică modul în care suntem percepuți de alții, spre deosebire de stima de sine, care este felul în care ne simțim noi înșine.

Potrivit psihologului Piers Steel, oamenii care nu amână tind să aibă o conștiințiozitate crescută. Cei cu un nivel ridicat de conștiințiozitate tind să fie performanți și în alte domenii, inclusiv autodisciplina, perseverența și responsabilitatea față de propria persoană.

Impactul negativ al procrastinării

Desigur că procrastinarea poate avea efecte negative, dar NU TE SPERIA. Este important să îți înțelegi emoțiile și să depășești momentele respective. Inteligența ta emoțională este determinanta în astfel de momente și ea poate fi antrenată pe tot parcursul vieții datorită elasticității creierului. Am scris un articol dedicat despre inteligența emoțională la noi pe blog. Numai în cazurile în care amânarea devine cronică și începe să aibă un impact grav asupra vieții de zi cu zi a unei persoane, ea devine o problemă mai serioasă. În astfel de cazuri, nu este vorba doar de abilități reduse de gestionare a timpului, ci este o componentă majoră a unui stil de viață.

Sunt oameni care își plătesc facturile cu întârziere în mod constant, nu încep să lucreze la proiecte mari decât cu o noapte înainte de termenul limită, amână cumpărăturile de cadouri până cu o zi înainte de sărbători sau își depun declarațiile de impozit pe venit cu întârziere.

Din păcate, această amânare poate avea un impact asupra mai multor domenii ale vieții, inclusiv asupra sănătății mintale și bunăstării sociale, profesionale și financiare a unei persoane.

Practicată în mod repetat și ca parte a stilului de viață, procrastinarea poate duce la:

- Niveluri crescute de stres și predispoziție către anumite boli
- Resentimente din partea prietenilor, familiei, colegilor de serviciu, ceea ce poate duce la erodarea relațiilor sociale
- Consecințe din cauza întârzierii plăților
- Stimă de sine scăzută, sentiment ce apare în timp, din cauza incapacității de a trece la acțiune, de a face lucrurile la timp sau de a finaliza anumite sarcini

Cum să combați procrastinarea?

Din fericire, există o serie de lucruri pe care le poți face pentru a lupta împotriva amânării și pentru a începe să faci lucrurile la timp.

1. Scrie o listă de sarcini

Scrie toate lucrurile pe care le ai de făcut, în ordinea urgenței și a importanței. Pentru a te asigura că nu cazi pradă amânării, setează o dată limită pentru fiecare acțiune.

2. Fă pași mici

Împarte elementele de pe listă în pași mici, astfel încât sarcinile să nu pară atât de copleșitoare. Când te confrunți cu un proiect mare, s-ar putea să te simți descurajat, intimidat sau chiar fără speranță când te uiți la cantitatea de muncă implicată. Dacă însă împarți întregul proiect în mini-acțiuni punctuale, lucrurile vor fi mai ușor de abordat și gestionat.

Totuși, nu pierde prea mult timp în procesul de combatere a procrastinării gândindu-te că faci pași mici. E ok să începi ușor-ușor, dar nu face din asta o procrastinare în sine. Uneori e suficient doar să începi și să continui. O listă de obiective bine setate poate de asemenea să contribuie la combaterea procrastinării.

3. Recunoaște semnalele de avertizare

Acordă atenție oricăror gânduri de amânare și fă tot posibilul pentru a rezista tentației. Dacă începi să te gândești la amânare, fă un efort să petreci puțin timp lucrând la sarcina ta. Dacă te gândești „Nu am chef să fac asta acum” sau „Voi avea timp să lucrez la asta mai târziu”, atunci trebuie să recunoști că ești pe cale să amâni și să faci un efort suplimentar pentru a opri tendința.

4. Elimină distragerea atenției

Observă ce îți distrage atenția cel mai mult – un video nou pe Instagram, actualizările de pe Facebook sau știrile – și dezactivează notificările sau îndepărtează toate sursele de distragere a atenției.

5. Recunoaște-ți meritele și apreciază-te

Când termini la timp un lucru de pe lista de sarcini, felițată-te și recompensează-te, răsfățându-te cu ceva care îți face plăcere, fie că este vorba de participarea la un eveniment sportiv, de un joc video, de vizionarea emisiunii TV preferate sau de o plimbare în aer liber.

6. Înfruntă-ți frica

Frica este un factor care contribuie la amânare. Acest lucru poate implica o teamă de eșec, o teamă de

a greși sau chiar o teamă de succes.

Psihologul Susan Krauss Whitbourne, colaborator la Psychology Today și autoare a cărții În căutarea succesului, sugerează că este important să-ți provoci convingerile greșite.

Dacă ți-e frică de succes pentru că nu crezi că îl meriți, este important să realizezi că auto-sabotajul te poate împiedica să-ți atingi obiectivele. Abordând frica care te împiedică să începi, faci un prim pas în vindecarea obiceiului de a amâna.

Combaterea obiceiului de amânare nu este o sarcină ușoară. La urma urmei, dacă ar fi simplu, nu ar exista un procent așa mare de oameni care amână constant. Nevoia de a amâna lucrurile poate fi puternică, mai ales când există atât de multe lucruri în jurul nostru care ne oferă distracții facile și ne provoacă distrageri.

Deși amânarea nu poate fi evitată în totalitate, atunci când devii conștient de motivele pentru care amâni și cum să depășești aceste tendințe, poți implementa mai multe strategii care să te ajute să te ții de treabă și să îți recapeți dorința și voința de a face lucrurile la timp.

Articol scris de: Ioana Marinescu

PROCRASTINAREA DEBUTULUI ȘCOLARITĂȚII DIN MOTIVE MEDICALE

Prof. înv. primar VOINA GABRIELA
Școala Gimnazială **Ion Agârbiceanu** Alba Iulia

Procrastinarea se referă la comportamentul caracterizat prin amânarea sarcinilor sau a acțiunilor pentru mai târziu, până la apropierea termenului-limită sau chiar depășirea lui, comportament manifestat atât de adulți cât și de copii. De altfel, specialiștii afirmă că 20% dintre oameni adoptă acest tip de comportament. La copii, temele și învățarea sunt principalele motive de procrastinare.

De-a lungul timpului, orice părinte a trebuit să facă față, fie și numai o singură dată (pentru că cei mici pot fi niște maeștri ai procrastinării), tergiversărilor copilului. Amânarea momentului în care trebuie să-și facă ordine în cameră sau amânarea efectuării temelor, sunt numai două exemple, dintre cele mai comune. Însă procrastinarea se poate manifesta în multiple situații și împrejurări.

Randamentul școlar este mai slab sau mai bun, în funcție de o seamă de factori care intervin cu frecvențe diferite asupra rezultatelor obținute de elevi la învățătură și în comportamentul acestora. Analiza și evaluarea randamentului școlar au un rol deosebit de important în atingerea calității învățământului, în creșterea a eficienței acestuia. Randamentul școlar depinde de calitatea factorilor cu care interacționează elevii: mijloacele materiale, profesorii, instrumentele de lucru. Randamentul școlar mai este influențat și de starea sănătății elevilor, de dezvoltarea psihică și fizică, de oboseala (fizică, psihică, auditivă sau vizuală).

Nivelurile ridicate de amânare sunt asociate cu probleme mai mari, cum ar fi performanțe slabe la școală, niveluri de stres și anxietate crescute, mai târziu rezultate slabe la muncă și agravarea unor boli. Acest lucru este explicat de cercetătorii canadieni într-un articol publicat în 2013. Potrivit autorilor acestei lucrări, cauzele nu trebuie căutate atât de mult în gestionarea ineficientă a timpului sau în lene. Dimpotrivă, ele se află în probleme de reglare a emoțiilor. „Amânarea are mult de-a face cu repararea stării de spirit pe termen scurt”, explică textul. Prin urmare, este vorba despre un proces irațional care evidențiază faptul că prioritatea de a te simți bine în momentul prezent primează asupra consecințelor negative pe care persoana însăși le știe.

Oamenii de știință germani au descoperit în 2018 că amânarea are legătură cu conexiunile slabe existente la nivelul creierului. După ce au scanat creierul a 264 de persoane care au fost, de asemenea, chestionate despre obiceiurile lor de amânare, ei au ajuns la concluzia că persoanele care amână au o amigdală mai mare, o structură a creierului care controlează motivația și procesează emoțiile.

Mai mult, în aceste cazuri, comunicațiile dintre această amigdală și o altă parte a creierului, numită cortexul cingulat anterior, au fost mai slabe, mai sărace. Potrivit acestei lucrări, acești oameni au dificultăți mai mari să evite distragerile și emoțiile și din aceasta cauză, își amână activitatea. Toate acestea reliefează ideea că nu este o chestiune de reticență sau dezordine în managementul timpului: în controlul emoțiilor se află cheia amânării.

Activitatea zilnică a elevilor trebuie astfel planificată și desfășurată încât starea de sănătate a acestora să nu fie afectată, ci, dimpotrivă, promovată. De aceea, în stabilirea programului zilnic al școlarului, trebuie să se aibă în vedere anumite cerințe igienice și fiziologice. Începutul vieții școlare aduce modificări profunde în activitatea zilnică a copilului. Copilul intră într-o colectivitate care are reguli, un regim dirijat de activitate, cu program de muncă, cu cerințe sporite și cu efort mai mare.

Conform metodologiei în vigoare, dacă nivelul de dezvoltare al copiilor este corespunzător, părinții ai căror copii împlinesc 6 ani în perioada 1 septembrie – 31 decembrie 2024, pot să își înscrie copiii în clasa pregătitoare. Din motive medicale, conform OME nr. 4019/15.03.2024, părinții ai căror copii împlinesc 6 ani până la 31.08, pot depune un dosar la inspectoratul școlar pentru a solicita amânarea înscrierii. Există o listă de afecțiuni care a fost publicată, în baza căreia părinții pot solicita amânarea debutului școlarității.

Situațiile excepționale care necesită amânarea înscrierii în învățământul primar vor fi soluționate de Inspectoratul Școlar Județean la cererea scrisă a părintelui, adresată comisiei județene care coordonează înscrierea în învățământul primar. „Înscrierea în clasa pregătitoare a copiilor care împlinesc vârsta de 6 ani până la data de 31 august a anului, poate fi amânată cu maximum un an”, prevede metodologia.

„Cererea va fi însoțită de fotocopii ale certificatului de naștere al copilului și a cărții de identitate a părintelui, precum și de un document medical din care să reiasă că este inapt pentru începerea școlarizării, a unei afecțiuni care poate constitui cauză de amânare a începerii școlarizării la vârsta de 6 ani, în conformitate cu prevederile Ordinului Ministrului Sănătății nr.430/2004 pentru aprobarea Baremului medical cu afecțiunile care pot constitui cauze de amânare a începerii școlarizării la vârsta de 6 ani”, potrivit ISMB.

Afecțiunile care pot constitui cauze de amânare a începerii școlarizării la vârsta de 6 ani, potrivit **Ordinul 430/2004 al Ministerului Sănătății**:

1. „Tulburări severe de nutriție (cu greutate corporală sub 16 kg la băieți și sub 15 kg la fete și/sau hemoglobină sub 9,5 g/dl)
2. Tuberculoză (indiferent de localizare) în evoluție și formele recent stabilizate (sub 6 luni de la stabilizare)
3. Leziuni cardiace (congenitale sau dobândite) organice, cu semne incipiente sau manifeste de decompensare
4. Tulburări de ritm cardiac patente
5. Boli circulatorii cu tulburări manifeste (arteriopatii, venopatii, limfopatii)
6. Bronhopneumopatii cronice trenante
7. Astm bronșic sub tratament
8. Hepatită virală acută (în ultimele 12 luni)
9. Hepatită cronică (persistentă sau agresivă)
10. Sindroame de malabsorbție neechilibrate terapeutic
11. Alte afecțiuni digestive cronice cu semne manifeste
12. Glomerulonefrită (în ultimele 12 luni)
13. Alte nefropatii cronice cu semne de decompensare
14. Anemii cronice feriprive cu hemoglobină sub 9,5 g/dl
15. Anemii hemolitice cu crize de hemoliză și/sau splenomegalie
16. Anemie Biermer
17. Talasemie majoră Cooley
18. Aplazii medulare
19. Purpură trombocitopenică idiopatică cu splenomegalie
20. Agranulocitoză
21. Hipersplenism
22. Hemopatii cu sângerări
23. Histiocitoză X cronică
24. Boala Hand-Schüller-Cristian
25. Sarcoidoză
26. Reumatism articular acut, inclusiv Coreea Sydenham (în ultimele 6 luni)
27. Reumatisme cronice în faze evolutive
28. Colagenoze (lupus eritematos diseminat, sclerodermie, dermatomiozită, periarterită nodoasă)
29. Boli maligne (leucemie, limfoame și reticuloane maligne etc.)
30. Imunodeficiențe primare
31. Diabet zaharat insulinodependent tip I
32. Boli metabolice cu impact asupra dezvoltării somatice și neuropsihice
33. Tireotxicoză (hipertiroidie)
34. Tiroide cronice

35. Insuficiență cortico-suprarenală primară
36. Mixedem congenital
37. Diabet insipid
38. Sindrom Turner
39. Sindrom adrenogenital (hiperplazie suprarenală congenitală) cu pierdere de sare
40. Deficiențe de creștere staturală din orice cauză (sub 107 cm la băieți și sub 105 cm la fete)
41. Alte endocrinopatii manifeste
42. Obezitate cu insuficiență respiratorie restrictivă sub 75%
43. Întârziere mentală ușoară (coeficient de inteligență 50-69)
44. Intelect de limită (coeficient de inteligență 70-89)
45. Tulburări de dezvoltare a limbajului și vorbirii
46. Tulburări specifice de dezvoltare motorie
47. Tulburări invalidante ale dezvoltării (autism infantil etc.)
48. Tulburări hiperkinetice
49. Tulburări emoționale și imaturitate afectiv-comportamentală (anxios-fobică etc.)
50. Tulburări ale funcției sociale (mutism selectiv etc.)
51. Ticuri cronice (motorii, vocale, boala Gilles de la Tourette)
52. Alte tulburări de comportament și emoționale (encomprezis, enurezis diurn, bolboroseală, balbism etc.)
53. Tulburări mentale organice
54. Traumatism cranian forte (în ultimele 6 luni) și sechele după traumatism cranian
55. Epilepsie cu crize rezistente la tratament
56. Handicap motor sau neuromotor (paralizii cerebrale infantile – boala Little, plegii; boli neuromusculare miastenii, distrofie musculară Duchenne, miotonii, miopatii; afecțiuni inflamatorii, tumorale, vasculare cerebrale sau periferice)
57. Meningită sau meningoencefalită (în ultimul an) ori sechele după acestea
58. Alte afecțiuni neuropsihice manifeste
59. Hipoacuzii cu pierdere socială de auz mai mare de 20 decibeli
60. Otită medie supurată bilaterală recidivantă (în ultimele 6 luni)
61. Tulburări de dicție și fonație, care împiedică o comunicare cvasinormală (dificultăți importante în pronunțarea unor foneme, rinolalie, sigmatism etc.)
62. Sindrom Meni'f3re
63. Alte boli O.R.L. severe
64. Scăderea acuității vizuale după corecție la ambii ochi sub 1/2 cc
65. Scăderea acuității vizuale după corecție la un ochi sub 1/10 (inclusiv lipsa unui ochi), indiferent de acuitatea vizuală la celălalt ochi
66. Miopie progresivă cu leziuni de coroidoză miopigenă la fundul de ochi
67. Astigmatism cu tulburări mari de acomodare
68. Strabism cu tulburări accentuate de motilitate oculară, care necesită tratament ortoptic (sau cu ambliopie forte ori medie, în curs de recuperare)
69. Alte afecțiuni grave oculare (glaucom congenital, dezlipiri de retină sub 1 an, cu acuitate vizuală normală etc.)
70. Eczemă cronică întinsă, rebelă la tratament
71. Dermatoză micotică manifestă
72. Dermatoze buloase
73. Psoriazis întins
74. Alte boli cronice de piele cu tulburări manifeste
75. Malformații congenitale ale membrelor (ectromelii transversale sau longitudinale, aplazii)
76. Scolioze congenitale sau esențiale mai mari de 20°
77. Inegalități de membre, mai mari de 2 cm

78. Luxație congenitală de șold
 79. Picior strâmb congenital în tratament
 80. Artrogripoză
 81. Pectus excavatum cu insuficiență respiratorie de tip restrictiv sub 75%
 82. Osteomielită acută sau cronică
 83. Sechele motorii după poliomielită
 84. Tumori benigne sau maligne ale aparatului locomotor
 85. Osteocondrită de șold
 86. Orice afecțiune traumatică totală chirurgicală cu osteosinteză metalică (fracturi)
 87. Alte afecțiuni osteomusculoarticulare, congenitale sau dobândite, cu semne clinice manifeste
- Orice afecțiune cronică severă pe care specialistul din domeniul medical respectiv o stânjenitoare unei școlarizări normale la vârsta de 6 ani. Factorii externi și interni au o mare influență asupra reușitei școlare interni. Factorii interni, denumiți și psihologici, se referă strict la personalitatea elevului și pot fi împărțiți în două categorii: intelectuali și nonintelectuali. Factorii intelectuali sunt concentrați asupra inteligenței, în special a inteligenței școlare. Inteligența școlară face referire la capacitatea elevilor de adaptare la mediul școlar, la solicitările specifice activităților din acest mediu. Însă această reușită școlară coincide cu capacitatea de a învăța, capacitate care poate fi perturbată de factorii interni, în mod deosebit de procesele motivaționale și emoționale. Cu siguranță, majoritatea cadrelor didactice au întâlnit elevi foarte dotați intelectuali dar care au rezultate slabe la învățătură și elevi cu un nivel modest de inteligență care au obținut rezultate mai bune la învățătură.

Copiii care au anumite afecțiuni medicale, pot și trebuie să fie încurajați de cadrele didactice în procesul integrării școlare, evidențiind și încurajând orice mic progres. Aprecieră și lauda muncii constituie stimulente motivaționale, ele fiind foarte importante în procesul educațional. Unele presiuni, tensiuni, temeri și complexe pot conduce la eșecul școlar al elevului.

Copiii care întâmpină dificultăți de învățare, în special cei cu anumite afecțiuni, trebuie să beneficieze de o atenție specială din partea cadrelor didactice, iar părinții trebuie să colaboreze foarte bine cu profesorii și consilierii școlari în interesul educațional al elevului. Așadar, este foarte importantă mobilizarea elevului, ambiția și aspirația cu care lucrează, interesul și dorința de autodepășire în reușita școlară. Munca susținută și încurajarea permanentă pot să ducă la rezultate foarte bune, chiar și în cazul acestor copii! Astfel, încă din învățământul primar se pot identifica elevi care concomitent cu faptul că se integrează în viața școlară, devin comunicativi și cooperanți. Este important să-i susținem pe acești copii, deoarece deficiențele cu care se confruntă le afectează toate aspectele vieții sociale, familiale, nu doar școlare ! Integrarea lor în învățământ și oferirea unui spațiu sigur și prietenos în care pot învăța în ritmul lor le va crea premisele unei dezvoltări armonioase și al unui sentiment de apartenență la un grup.

Bibliografie:

<https://elsa.ro/amanarea-obicei/>

Golu, F.-pregătirea psihologică a copilului pentru școală, edit. Polirom, Iași, 2009

<https://www.parintischimbare.ro/randamentul-scolar/>

<https://edict.ro/randamentul-si-reusita-scolara/>

psihologie.ro/fuschia-sirois-motivul-procrastinarii-este-o-problema-de-reglare-emoționala/?srsltid=AfmBOoo0xSvndG983423h5aQeMFEzDPtFS5reZSpSG6

CUPRINS

PROF. APALAGHIE GABRIELA CRISTINA	3
PROF. BĂDĂLAN ALINA ROXANA	6
PROF. BLAGU IONELA	8
PROF. BONCEA NICULINA MARIA	11
PROF. BRENDIA MIHAELA CECILIA	14
PROF. CONDRIUC ANA	17
PROF. CORODEANU MARINELA ALEXANDRINA	19
PROF. CUPȘAN LĂCRĂMIOARA	22
PROF. DAVID ANTOANETA EUGENIA	24
PROF. DUMITRU SAVIM MIRELA	27
PROF. ENE GEORGETA IULIANA	30
PROF. FLOREA ALEXANDRA IOANA	32
PROF. FLOREA DENISA- FLORINA	35
PROF. FLOREAN VICTORIA	37
PROF. GÎNSCĂ ANCA	41
PROF. HANGHICEL CĂTĂLIN DUMITRU	43
PROF. HANGHICEL NELY	46
PROF. HAȚEGAN DELIA LILIANA	48
PROF. HAȚEGAN RALUCA	50
INF. LUPȘAN LAURENȚIA	50
PROF. IACOMI CLAUDIA	52
PROF. LORINȚIU EMILIA MARIA	54
PROF. MARCU ȘTEFANIA	57
PROF. MOLDOVAN FELICIA	59
PROF. MUSTĂȚĂ NICOLETA	61
PROF. NEMEȘ RAUL	65
CONSILIER ED. NISTOR DORINA ILEANA	67
PROF. ONEȚ COSMINA	70
PROF. FLOREA IULIA MĂDĂLINA	70
PROF. OROS- MĂNARCĂ ADRIANA MARIA	73

PROF. CANEA ANAMARIA	73
PROF. PALCĂU ELENA IONELA	76
PROF. POP DANA	78
PROF. POPA LIDIA	80
PROF. POPESCU DANIELA	84
PROF. BUCIN DANIELA	84
PROF. POPA IULIA ANAMARIA	86
PROF. POPESCU GABRIELA	89
PROF. ROMAN GABRIELA MIRELA	91
PROF. ROSARIO CURVELO NICOLETA	93
PROF. TĂCUTU DANA ALINA	95
PROF. URSU ZOICA	97
PROF. VOINA GABRIELA	101



ISBN 978-630-323-163-1
EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
meritocratcj@gmail.com

