



MINISTERUL
EDUCĂRIE
ȘI CULTURĂRE

COLECȚIE COORDONATĂ DE LUCIAN GIOIU

TIMOTHY D. WALKER

SĂ PREDĂM CA ÎN FINLANDA

**33 DE STRATEGII SIMPLE PENTRU
LECȚII PLINE DE BUNĂ DISPOZIȚIE**

Cuvânt-înainte de Pasi Sahlberg

Traducere din engleză de Cristina Firoiu

TREI

Notă către cititori

Modelele și/sau tehnicele descrise în volumul de față au caracter ilustrativ sau sunt prezentate doar într-un scop informativ general; nici editorul, nici autorul nu pot garanta eficacitatea sau adevarea fiecărei recomandări în orice fel de circumstanță.

Înainte de a folosi această carte, vă rugăm să citiți și să urmați instrucțiunile de la pagină 6.

Decretul CIP a Statului România
WALKER, TIMOTHY D.
Să predăm ca în Finlanda - 28 de strategii simple pentru a legești o viață de lucru
Pregătită și tradusă în limba română de: "Asociația Profesională din
Inginerie și Tehnică Profesională" - București. Editura Trei, 2019
ISBN 978-606-40-0370-6

Traducere: Roxana
Rezultat: Miruna Elena Iancu

"Original: Teach Like Finland: 28 Simple Strategies for joyful Classrooms"
by Timothy D. Walker

Copyright © 2017 by Timothy D. Walker
Published 2019 by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc.

Traducere: Editura Trei, 2019
Cartea a treia ediție

Editor: Otilia L. C. P. 0490, București
Tel: +40 21 326 60 90; Fax: +40 372 25 20 20
e-mail: comenius@edu.ro@trei.ro
www.edu.ro@trei.ro

ISBN: 978-606-40-0370-6

Cuprins

9	<i>Mulțumiri</i>
11	<i>Cuvânt-înainte</i>
21	<i>Introducere</i>
33	<i>Capitolul 1. Starea de bine</i>
39	Introduceți în orar pauze de relaxare
46	Îmbinați învățarea cu mișcarea
58	Aveți grijă să vă refaceți forțele după orele de școală
65	Simplificați spațiul de învățare
71	Împrospătați aerul din clasă
76	Ieșiți în natură
81	Mențineți o atmosferă liniștită în clasă
91	<i>Capitolul 2. Sentimentul de apartenență</i>
91	Alcătuiți o echipă de asistență pentru elevi
95	Încercați să cunoașteți mai bine fiecare copil
101	Jucați-vă împreună cu elevii dumneavoastră
107	Sărbătoriți realizările elevilor
113	Participați la împlinirea aspirației comune a clasei
119	Puneți capăt hărțuirii între elevi
124	Încurajați elevii să se sprijine între ei

În Generală vă mulțumesc că aveți interesa de carte. Pentru a cumpăra această carte, am stat de vorbă cu mai mulți editori.

131	Acordați-le elevilor multă libertate încă de la început
136	Rezervați-vă câteva intervale-tampon
143	Oferiți alternative
147	Planificați activitățile școlare împreună cu elevii
154	Creați situații reale de învățare
162	Cereți responsabilitate din partea elevilor

171	Predați doar noțiunile de bază
179	Extragăti din manuale conținutul relevant
184	Valorificați avantajele tehnologiei
189	Aduceți muzica în sălile de clasă
194	Oferiți-le elevilor mai multă îndrumare
203	Puneți elevii să își dovedească cunoștințele
208	Discutați notele împreună cu elevii

217	Căutați să atingeți starea de flux
220	Fiți mai groși de obraz
225	Colaborați cu colegii în pauza de cafea
229	Invitați la ore specialiști
233	Bucurați-vă în tihnă de vacanțe
236	Nu uitați de buna dispoziție

În următorul capitol, cărțile și diversele sisteme de învățământ sunt prezentate ca surse de inspirație și inspirație. În final, am inclus un răspuns scurt la o scrisoare de mulțumire de la o doamnă redactor din New York.

Mulțumiri

Cu vreo trei ani în urmă, am primit un scurt e-mail de la o doamnă redactor pe nume Deborah, din New York. (Eram pe la jumătatea primului meu an de activitate didactică din Helsinki și mă ocupam de un mic blog, numit *Taught by Finland* [Ce am învățat predând în Finlanda]). Deborah m-a întrebat dacă mă gândisem să scriu o carte. I-am răspuns că nu.

Îi sunt deosebit de recunosător lui Deborah Malmud pentru faptul că, de la bun început, a avut încredere în capacitatea mea de a scrie volumul *Să predăm ca în Finlania*. De asemenea, le sunt recunosător și celorlalți angajați ai editurii Norton, pentru sprijinul extraordinar pe care mi l-au acordat pe întreg parcursul proiectului.

În plus, doresc să îi mulțumesc lui Pasi Sahlberg, care, încă din primul meu an de activitate didactică din Helsinki, m-a încurajat să continui să scriu despre sistemul de învățământ finlandez din perspectiva unui străin; sunt nespus de bucuros că Pasi a scris Cuvântul-înainte la cartea de față. De asemenea, doresc să îmi exprim recunoștința față de foștii mei colegi și elevi de la Școala Generală Ressu, unde am lucrat peste doi ani. Pentru a scrie cartea de față, am stat de vorbă cu mai mulți educatori

„...că să predăm și învățate. Raj Raghuraman, profesor de psihologie și dezvoltare umană la Facultatea McCombs a Universității din Texas, în volumul său *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* (2016)¹, afirmă că există patru factori ai fericirii (cu condiții ca nevoie de bază, precum hrana și odihnă, să fi fost satisfăcuți): sentimentul de apartenență, autonomia, măiestria și mentalitatea (Tversky, 2015). Sună aduțat pe listă și stareau de bune pe care o consider fundamentală pentru dezvoltarea celorlalte „componente” ale fericirii. Am organizat cele treizeci și trei de strategii din cadrul proiectului în funcție de acești cinci factori, încercând să le integreze în cadrul unor cursuri pline de curaj și pasiune.”

ÎNDRUMĂTOR ROMÂNĂ MÂ AȘ

“...că să predăm și învățate. Raj Raghuraman, profesor de psihologie și dezvoltare umană la Facultatea McCombs a Universității din Texas, în volumul său *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* (2016)¹, afirmă că există patru factori ai fericirii (cu condiții ca nevoie de bază, precum hrana și odihnă, să fi fost satisfăcuți): sentimentul de apartenență, autonomia, măiestria și mentalitatea (Tversky, 2015). Sună aduțat pe listă și stareau de bune pe care o consider fundamentală pentru dezvoltarea celorlalte „componente” ale fericirii. Am organizat cele treizeci și trei de strategii din cadrul proiectului în funcție de acești cinci factori, încercând să le integreze în cadrul unor cursuri pline de curaj și pasiune.”

CAPITOLUL 1

„...că să predăm și învățate. Raj Raghuraman, profesor de psihologie și dezvoltare umană la Facultatea McCombs a Universității din Texas, în volumul său *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* (2016)¹, afirmă că există patru factori ai fericirii (cu condiții ca nevoie de bază, precum hrana și odihnă, să fi fost satisfăcuți): sentimentul de apartenență, autonomia, măiestria și mentalitatea (Tversky, 2015). Sună aduțat pe listă și stareau de bune pe care o consider fundamentală pentru dezvoltarea celorlalte „componente” ale fericirii. Am organizat cele treizeci și trei de strategii din cadrul proiectului în funcție de acești cinci factori, încercând să le integreze în cadrul unor cursuri pline de curaj și pasiune.”

Starea de bine

Ne-am mutat în Helsinki la sfârșitul lui iulie și, până la mijlocul lui august, atunci când a început școala, eu și familia mea ne-am petrecut mai multe după-amiezi plimbându-ne prin orașul încă necunoscut. În fiecare parc în care îmi amintesc că am mers, eram întâmpinat de o prietenie neobișnuită: zeci de localnici nu făceau altceva decât să șadă pe pături, să bea vin și să stea de vorbă. Nu aveau, se pare, niciun motiv să se zorească. Pur și simplu, se bucurau de după-amiezile calde și însorite, împreună cu prietenii apropiati.

Ritmul vieții din Finlanda părea mult mai lent decât cel cu care mă obișnuisem în America. Mărturisesc că, după ce trăisem în freneticul Boston, la început m-am simțit atras de atmosfera relaxată din Helsinki – însă am rămas sceptic față de această atitudine asupra vieții. Cu ce se aleg oamenii aceștia până la urmă, mă întrebam eu, dacă nu fac altceva decât să lenevească ore în sir pe pături în parc?

În ciuda faptului că suferisem de epuizare psihică profesională în primul meu an de activitate didactică, câțiva ani mai târziu, în Helsinki, încă eram convins că valoarea mea ca om poate fi măsurată prin productivitate. „Tim, nu ești o *activitate umană*”, îmi atrăgea atenția un profesor – mentor din Boston, „ci o *fîntă*

umană." Chiar și acum, în Finlanda, tot aveam nevoie să aud astfel de cuvinte.

Cred că ritmul mai lent al miciuței țări nordice a avut în cele din urmă o influență asupra mea, deoarece, în primele săptămâni de activitate didactică din Helsinki, am încercat în mod expres să lucrez mai puțin după orele de școală. Atunci când ajungeam acasă, spre sfârșitul după-amiezii, îmi lăsam în rucsac materialele pentru școală (lucru care, la început, mi se părea nefiresc), ca să mă pot juca mai mult cu copilul meu de un an, și să pot sta de vorbă pe îndelete cu soția mea.

În Helsinki începeam să mă simt și eu ca o fință umană, însă mărturisesc că la școală lucrurile stăteau cu totul altfel. La început, nu eram pregătit să accept o abordare diferită asupra profesiei didactice, lucru care nu a scăpat neobservat colegilor mei finlandezi.

Întocmai precum îmi spusese soția mea, la școala din Helsinki unde predam se făceau pauze frecvente a câte cincisprezece minute în fiecare zi, iar colegii mei își petrecea de obicei pauzele în cancelaria școlii. (În pauze, câțiva profesori supravegheau cu rândul elevii mai mici, în curtea școlii, și elevii mai mari, în clase.) Însă, chiar și la trei săptămâni după începerea școlii, tot nu petrecusem nici măcar două minute în cancelarie, ca să mă relaxez alături de colegii mei. Nu intram acolo decât ca să îmi citesc e-mailurile, în fiecare dimineață, după care mă duceam glonț în clasă.

În cancelarie, situația era asemănătoare celei din parcurile din centrul orașului Helsinki: majoritatea colegilor mei își savurau cafeaua, răsfoiau ziare și tăifăsuiau pe îndelete. De multe ori, atunci când treceam pe lângă cancelarie, îi auzeam râzând zgomotos. Începeam să îmi suspectez colegii că sunt leneși.

În septembrie, în decursul aceleiași săptămâni, trei colegi finlandezi mi-au spus că le este teamă că mă voi surmena, pentru că nu mă văzuseră în cancelaria școlii. Le-am mărturisit că petreceaam toate pauzele de cincisprezece minute în clasă, ocupație care constă din diverse activități didactice. Cei trei colegi m-au sfătuit să îmi schimb obiceiurile.

La început, am râs de îngrijorările lor. Le-am spus că știu cum este să te surmenezi și i-am asigurat că mă simt cât se poate de bine. Însă ei au rămas fermi pe poziție, insistând că este important să fac scurte pauze pe toată durata zilei. Una dintre colegiele mele mi-a spus chiar că are *nevoie* să petreacă câteva minute zilnic în cancelarie, pentru a se destinde alături de ceilalți profesori. În opinia ei, asta o ajuta să fie o profesoară mai bună.

La momentul respectiv am fost foarte derutat, pentru că tendința mea de a munci fără oprire — adesea în detrimentul stării mele de bine — nu prea era aprobată de colegii mei finlandezi. Fusesem întotdeauna de părere că educatorii cei mai buni sunt aceia care muntesc cel mai mult, chiar dacă trebuie să se mulțumească cu puține ore de somn, să renunțe la pauzele de prânz, ca să aibă mai mult timp pentru a-și pregăti lecțiile, și să nu aibă niciodată timp pentru a socializa cu colegii. Multe dintre cadrele didactice din Statele Unite pe care le admiraseam cel mai mult aveau o pasiune profundă pentru profesia lor, la fel ca mine, însă păreau să fie veșnic în pragul epuizării psihice. În Helsinki însă, nu mi-am văzut colegii finlandezi muncind în pauzele de prânz sau stând ascunși în clasă cât e ziua de lungă. De asemenea, nu păreau aproape niciodată afectați de stres, în comparație cu dascălii din școlile americane. Și, deloc surprinzător, nici elevii lor nu păreau să sufere de stres.

Mulți critici ai modelului de învățământ finlandez afirmă că unul dintre principalele motive pentru care Statele Unite nu pot învăța nimic de la această țarisoară nordică are legătură cu diferențele culturale. Însă eu sunt de părere că tocmai diferențele culturale sunt un domeniu în care avem ce învăța de la școlile finlandeze. În America, tocmai prioritățile culturale — care par să întărească ideea că, în ultimă instanță, goana după succes (sau „să fii cel mai bun”) contează cel mai mult în viață — sunt cele care ne reduc substanțial starea de bine, diminuând, în consecință, și starea de bine a copiilor noștri.

Presiunea înspre a avea succes este resimțită de mulți dintre copiii americanii încă din primii ani de viață. Acest lucru este evident mai ales în rândul familiilor înstărite. Părinții cumpără cartonașe educative și jocuri educaționale pentru copii mai mari, iar pentru copiii de vîrstă mică caută cele mai bune grădinițe, unde costurile de școlarizare pot depăși 30 000 de dolari pe an, pentru că vor să le ofere odraslelor un avantaj școlar timpuriu. Zeci de părinți americani întârzie să își trimită copiii la școală, amânând înscrierea în prima clasă, în aşa fel încât copiii să fie mai mari cu un an și să aibă un stadiu de dezvoltare mai avansat, ceea ce, la modul ipotetic, s-ar traduce printr-o performanță școlară mai bună. În timpul anilor de școală, unii părinți își lipesc autocolante pe mașini, pe care scrie: „Mă mândresc cu copilul meu premiant”. În liceu, mulți elevi sunt sfătuți să își „îngraše” CV-ul dacă vor să intre la cele mai bune facultăți, aşa că se dau de ceasul morții să aibă medii generale mari, să se implice în cât mai multe activități școlare extracurriculare, să urmeze cursuri avansate pentru admiterea la facultate (*Advanced Placement* — AP) și să facă meditații în particular, pentru a trece testul național de abilitare școlară (*Scholastic Aptitude Test* — SAT), necesar pentru admiterea la facultate.

Presiunea de a excela în anii de liceu variază de la un stat american la altul, însă în unele orașe, precum Palo Alto, California, rata sinuciderilor în rândul elevilor de liceu este cutremurător de înaltă.

Emma Seppälä, cercetătoare la Universitatea Stanford și autoarea volumului *The Happiness Track* (2016), își rememorează primele experiențe de pe vremea când lucra ca stagiară pentru un ziar important din Paris, Franța. La primele ore ale dimineții, făcea drumuri între etajul al doilea și demisolul clădirii, pentru a duce și a aduce rapoarte și alte documente. Seppälä a observat că la etajul al doilea lucrează mulți jurnaliști americani, așezăți la birouri despărțite prin paravane, în timp ce la demisol a constatat că lucrează culegători și tipografi francezi din rândurile clasei muncitoare:

La etajul al doilea, puteai simți tensiunea plutind în aer. În încăperile nu se auzea niciun zgomot, cu excepția sunetelor scoase de tastaturi și imprimante. Redactorii — cei mai mulți supraponderalii și cu cearcăne sub ochi — stăteau gheboșați deasupra monitoarelor, evitând compania colegilor și mâncând pizza fiecare la biroul lui. În schimb, la demisol, atmosfera era de-a dreptul festivă. Pe o masă uriașă se găseau vin, brânză și pâine franțuzești... În scurt timp, am început să caut pretexte să mă alătur și eu atmosferei pline de bună dispoziție din tipografie.

Munca la ziar și drumurile de la un grup la celălalt m-au pus pe gânduri. Iată, îmi spuneam eu, o echipă întreagă, formată din redactori, jurnaliști și lucrători tipografi, muncește toată noaptea ca să ducă la bun sfârșit și să distribuie o ediție de ziar înainte de venirea zorilor. Da, e adevărat că cele două grupuri executa sarcini

diferite și provineau din culturi diferite, însă ambele se străduiau să respecte același termen-limită urgent... Noapte de noapte, în ciuda dificultăților întâlnite, ambele grupuri își îndeplineau cu succes îndatoririle. Cu toate acestea, abordau lucrurile într-un mod complet diferit: membrii unui grup erau stresați, surmenați și aveau o înfațisare bolnăvicioasă, pe când membrii celuilalt grup erau fericiți, energici și înfloritori. (p. 1)

Atunci când am citit pentru prima oară fragmentul de mai sus, din volumul *The Happiness Track*, m-am gândit imediat ce bine oglindeste experiențele mele din școlile americane descrierea făcută de Seppälä departamentului de ziar de la etajul al doilea, în vreme ce experiențele pe care le-am trăit în școlile finlandeze se potrivesc cu modul în care a zugrăvit tipografia. Asemenea jurnaliștilor americanii și muncitorilor francezi, atât cadrele didactice din America, cât și cele din Finlanda se străduiesc să atingă același obiectiv — acela de a-i ajuta pe copii să învețe, oră de oră, zi de zi, an de an. Însă, din experiența mea, modul în care este atins acest obiectiv în fiecare dintre cele două țări este, în general, foarte diferit: abordarea didactică din America se bazează pe un ritm mai rapid, este mai dură și axată mai degrabă asupra performanței, pe când abordarea didactică finlandeză se bazează pe un ritm mai lent, este mai indulgentă și axată mai degrabă asupra stării de bine.

„Zeci de ani de cercetări au demonstrat că fericirea nu constituie *rezultatul* succesului, ci este mai degrabă un *element premergător* al acestuia”, notează Seppälä. „Cu alte cuvinte, dacă vrei să te bucuri de succes, trebuie să procedezi mai degrabă ca muncitorii tipografi francezi de la demisolul sediului de ziar” (2016, p. 7).

La temelia fericirii stă satisfacerea nevoilor de bază, aşadar este necesar ca atât noi, cât și elevii să beneficiem de condiții adecvate de somn, de hrană, de apă, de îmbrăcăminte și de adăpost. În țările dezvoltate, precum Statele Unite și Finlanda, cadrele didactice nu li se solicită, în general, să se ocupe de problemele copiilor înmatriculați la școală în ciuda faptului că nevoile lor de bază nu sunt satisfăcute. Însă peste 16 milioane de copii din SUA — aproximativ 22 de procente din totalul populației — provin din familii ale căror venituri se situează sub pragul federal de sărăcie din America, conform Centrului național pentru copiii aflați în situație de sărăcie (National Center for Children in Poverty, 2016), și, din păcate, trebuie să spun că o proporție semnificativă a efectivelor de elevi americanii se confruntă cu nesiguranța alimentară sau chiar cu lipsa unui domiciliu stabil. Situația copiilor care merg la școală, în ciuda faptului că nevoile lor de bază nu sunt satisfăcute, este deosebit de dificilă și nu sunt în măsură să ofer sfaturi din acest punct de vedere. Ceea ce vă pot propune totuși sunt câteva strategii pe care le-am învățat în școlile finlandeze, care pot îmbunătăți starea de sănătate fizică, psihică și emoțională a profesorilor și a elevilor. Astfel de măsuri sporesc, în cele din urmă, calitatea actului de predare și învățare și aduc mai multă bună dispoziție în clasă.

Introduceți în orar pauze de relaxare

Asemenea unui zombie, Sami² — unul dintre elevii mei de clasa a cincea — s-a îndreptat greoi spre mine și a rostit șuierat: „Cred că o să îmi pierd mintile! Nu sunt obișnuit cu un astfel de

² S-au folosit pseudonime pentru elevii menționați în cartea de față. (N.a.)

orar". Nu aveam cum să nu îl cred: o erupție roșiatică începuse să i se răspândească pe frunte.

„Fir-ar să fie”, m-am gândit eu, „halal mod de a-mi începe primul an de activitate didactică din Finlanda.” Era de-abia a treia zi de școală și deja unul dintre elevi aproape clacase din cauza mea. Când l-am luat deoparte pe Sami, am aflat numai-decât ce îi provocase o asemenea supărare.

În prima săptămână de școală, mă tot „jucasem” cu orarul elevilor mei de clasa a cincea. Dacă vă mai amintiți, elevii din Finlanda fac, în mod normal, o pauză de cincisprezece minute la fiecare patruzeci și cinci de minute de activitate didactică. De obicei, în timpul pauzei, copiii ies afară pentru a se juca și a socializa cu prietenii.

Eu, unul, nu vedeam rostul unor pauze atât de frecvente. Atunci când predam în Statele Unite, de obicei țineam mai multe cursuri consecutive alături de elevii mei. Acum încercam să reproduc acest model de predare și în Finlanda. Abordarea finlandezilor mi se părea prea îngăduitoare și eram convins că elevii învață mai bine dacă perioadele de activitate didactică sunt mai lungi. Așa că am decis să nu le mai acord elevilor meu pauza obișnuită și să le predau două lecții a câte patruzeci și cinci de minute una după alta, după care să le acord o pauză mai lungă, de treizeci de minute. Acum știu de ce apăruse erupția roșiatică pe fruntea lui Sami.

Ca s-o spun pe aia dreaptă, nu eram sigur că abordarea didactică din America fusese vreodată foarte eficientă. Mi se păruse întotdeauna că elevii mei din Statele Unite își pierd cheful de învățătură după aproximativ patruzeci și cinci de minute de activitate didactică. Cu toate acestea, nu le trecuse niciodată prin cap să își exprime revolta, asemenea acestui pipernicit de

elev finlandez de clasa a cincea, care lua atitudine în a treia zi de școală. În acea clipă, m-am hotărât să adopt modelul educațional finlandez și să le acord elevilor meu pauze mai dese.

După ce am introdus scurtele recreații în orar, nu i-am mai văzut pe elevii mei lipsiți de chef și cu un aer de zombi. Pe tot parcursul anului școlar, elevii mei din Finlanda au intrat de fiecare dată în clasă cu pas vioi, după pauzele de cincisprezece minute. Și, cel mai important, s-au concentrat mai bine în timpul lecțiilor.

La început am fost convins că făcusem o descoperire epocală: pauzele frecvente îi ajută pe elevi să rămână odihniți întreaga zi. Însă apoi mi-am amintit că finlandezii știu treaba asta de ani buni — pauzele frecvente există la ei încă din anii 1960.

În încercarea de a înțelege mai bine importanța metodei finlandeze, am descoperit opera lui Anthony Pellegrini, autorul volumului *Recess: Its Role in Education and Development* și profesor emerit de psihologia educației la Universitatea din Minnesota, cunoscut pentru faptul că elogiază această abordare de peste zece ani. În Asia de Est, unde, în multe școli primare, elevii primesc câte o pauză de zece minute după aproximativ patruzeci de minute de activitate didactică, Pellegrini a observat același fenomen pe care îl remarcasem și eu în școala finlandeză unde predam. După scurtele recreații, elevii păreau să fie mai concentrați la cursuri (Pellegrini, 2005).

Neputându-se mulțumi doar cu dovezi empirice, Pellegrini și colegii săi au organizat o serie de experimente în cadrul unei școli primare de stat din SUA, pentru a studia relația dintre perioditatea recreațiilor și capacitatea de concentrare a atenției la cursuri. În cadrul fiecărui experiment, s-a constatat că elevii sunt mai atenți după pauze, și nu înaintea acestora. De asemenea, s-a constatat că elevii se concentreză mai prost atunci când

periodicitatea pauzelor este mai mare — sau, cu alte cuvinte, atunci când lectia durează prea mult (Pellegrini, 2005).

În Finlanda, învățătorii par să știe acest lucru în mod intuitiv. Fie ploaie, fie vreme bună, ei îi trimit pe copii afară în recreații. Însă copiii sunt cei care hotărăsc cum își petrec pauzele.

Cu toate că susțin modelul educațional finlandez, îmi dau seama că a le da drumul în curtea școlii, oră de oră, elevilor de clasa a cincea ar însemna o schimbare uriașă pentru majoritatea școlilor. Potrivit lui Pellegrini, pauzele sunt benefice chiar dacă nu sunt petrecute în aer liber. În cadrul unuia dintre experimentele organizate de Pellegrini într-o școală primară de stat, copiii și-au petrecut recreațiile în interiorul școlii, iar rezultatele au fost similare celor obținute în cadrul altor experimente, în care copiii și-au petrecut pauzele în aer liber: după pauze, elevii s-au concentrat mai bine la ore (Pellegrini, 2005).

În Finlanda, cu ajutorul unui elev nervos de clasa a cincea, mi-am dat seama că, odată ce încep să văd pauzele drept o strategie de optimizare a procesului de învățare, nu mă mai simt vinovat pentru scurtarea duratei activității didactice. Constatările lui Pellegrini confirmă faptul că pauzele frecvente îmbunătățesc capacitatea de concentrare a atenției la cursuri. Dacă vom ține cont de acest lucru, nu vom mai avea niciun motiv să ne temem că elevii nu vor învăța ceea ce trebuie dacă îi lăsăm să își întrerupă activitatea de mai multe ori pe parcursul zilei de cursuri.

* * *

Cu un an înainte de a mă muta în Helsinki, Debbie Rhea, o cercetătoare americană, specialistă în chinezologie, a vizitat

școlile finlandeze, iar pauzele frecvente, de cincisprezece minute, au devenit și pentru ea o sursă de inspirație. La revenirea în Statele Unite, Rhea a inițiat un studiu în care a evaluat beneficiile educaționale oferite de un orar școlar inspirat de cel finlandez, cu multe recreații pe parcursul zilei de școală (Turner, 2013).

În prezent, proiectul de cercetare al lui Rhea este în curs de desfășurare în câteva școli americane din mai multe state și, până acum, primele rezultate s-au dovedit a fi promițătoare. Educatorii de la Școala Primară din Eagle Mountain, Fort Worth, Texas, vorbesc despre o schimbare semnificativă în comportamentul elevilor din școală, care beneficiază de patru pauze a către cincisprezece minute zilnic; de exemplu, elevii se concentreză mai bine și vorbesc mai puțin în timpul orei. O învățătoare a remarcat chiar că elevii săi nu își mai ronțăie creioanele (Connelly, 2016).

Studiul lui Rhea este foarte interesant și, la nivel național, pare să existe un interes crescut pentru introducerea unui număr mai mare de pauze în învățământul din America. Cu toate acestea, deși lucrurile par să se schimbe în sistemul de învățământ american, mulți profesori și elevi din SUA nu au libertatea de a reproduce modelul educațional finlandez. Din fericire, orice școală, chiar și cele din afara Finlandei, poate valorifica avantajele oferite de un număr mare de pauze zilnice.

La început, am crezut că pauzele școlare în stil finlandez sunt importante pentru că le oferă copiilor ocazia să se joace, însă acum mi-am schimbat părere. Am ajuns la concluzia că principalul beneficiu al pauzelor frecvente este acela că ajută copiii să își mențină concentrarea, datorită faptului că își odihnesc creierul. Daniel Levitin, profesor de psihologie, de neuroștiințe comportamentale și de muzică la Universitatea McGill, consideră că,