

> narada

Radiografie

Stare Emoțională & Anxietate
Elevi de clasa a VIII-a | T0 vs T1



399 elevi T0 — pre-intervenție Chestionare colectate	246 elevi T1 — post-intervenție Chestionare colectate	10 școli Urban + rural Distribuție geografică	65.1% Mediu urban 34.9% rural
---	--	--	--

Ce este acest raport și de ce contează pentru copilul dvs.

Înainte ca programul Power Mode să înceapă, am vrut să știm cu adevărat cum se simt elevii de clasa a VIII-a. Nu ce cred profesorii despre ei, nu ce spun părinții — ci ce spun chiar ei.

Așa că, la finalul anului 2025, înainte de implementarea programului educațional, 399 de elevi din 10 școli din toată țara au răspuns sincer la un chestionar. După program, am repetat întrebările cu 246 dintre ei, ca să vedem ce s-a schimbat.

Power Mode este un program educațional care i-a ajutat pe acești copii să învețe cum să învețe, să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, să își stabilească obiective și să se țină de ele. Cercetarea a fost realizată de echipa Narada, coordonată de dr. Carmen Voinea, doctor în sociologie.

Ce veți găsi în paginile următoare: cum se simte un elev de clasa a VIII-a înainte de Evaluarea Națională, ce îl sperie, cu cine vorbește când are o problemă și ce s-a schimbat după ce a participat la program. Cu date, dar mai ales cu propriile lui cuvinte.

Structura raportului

1	Profilul anxietății Frecvența și intensitatea momentelor de anxietate
2	Anxietatea de performanță Teste, ascultări, răspuns în clasă
3	Manifestări somatice Simptome fizice asociate stresului școlar
4	Autoreglare emoțională Strategii folosite de elevi în perioade grele
5	Sprijin perceput Cu cine vorbesc când au probleme
6	Vocile elevilor Ce spun ei — răspunsuri deschise
7	Concluzii & recomandări Sinteza diagnosticului și direcții de acțiune



I-am întrebat pe elevi cât de des se simt speriați sau îngrijorați în diferite situații la școală. Scala a mers de la 1 (niciodată) la 4 (întotdeauna). Răspunsurile de după program arată scoruri puțin mai mari decât înainte — dar asta nu înseamnă că programul a făcut rău. Explicația e simplă: al doilea chestionar a fost completat chiar înainte de Simularea la Evaluarea Națională, când orice elev e mai tensionat.

2.39 / 4 Medie generală T0 <small>Toate situațiile</small>	2.58 / 4 Medie generală T1 <small>Toate situațiile</small>	+0.19 Creștere medie <small>T1 minus T0</small>
--	--	---

Scală: 1 = Niciodată | 2 = Uneori | 3 = Des | 4 = Întotdeauna

Situație de anxietate	T0	T1	Ecart
Te simți emoționat/ă sau speriat/ă când ești ascultat/ă	2.63	2.75	+0.12
Te simți emoționat/ă sau speriat/ă înainte de un test	2.53	2.73	+0.20
Te îngrijorezi că poți greși în fața colegilor sau profesorilor	2.24	2.43	+0.19
Îți este teamă să răspunzi la ore, chiar dacă știi răspunsul	2.16	2.44	+0.28
În timpul testului, emoția mă împiedică să îmi amintesc ce știu	2.13	2.29	+0.16
Înainte de ore, te doare burta, capul sau te simți rău	1.67	1.87	+0.20

→ Pe scurt: copiii se tem cel mai mult atunci când sunt ascultați în fața clasei sau când dau un test. Cu cât se apropie Evaluarea Națională, cu atât crește teama. Este o reacție normală — dar care merită atenție.



Anxietatea de performanță înseamnă teama de a fi judecat când ești evaluat. La elevii de clasa a VIII-a aceasta apare în două situații clare: la teste și ascultări, și în momentele în care trebuie să răspundă în fața colegilor. Ambele sunt prezente la un nivel îngrijorător.

2.1 Anxietatea de evaluare

Cel mai mare stres apare când copilul este ascultat în fața clasei (scor 2.75 din 4) și când dă un test scris (2.73 din 4). Un lucru important: mulți elevi au spus că în timpul testului sunt atât de emoționați încât nu își pot aminti ce au învățat. Nu e vorba că nu știu materia — e vorba că emoția îi blochează. Acesta este un semnal clar că au nevoie de instrumente concrete pentru a gestiona stresul în momentele de evaluare.

Situație	T0	T1	Ecart	Nivel
Speriat/ă înainte de test	2.53	2.73	+0.20	Moderat-ridicat
Speriat/ă când ești ascultat/ă	2.63	2.75	+0.12	Ridicat
Emoția blochează memoria în test	2.13	2.29	+0.16	Moderat

2.2 Anxietatea socială școlară

Mulți elevi se tem să răspundă la oră chiar și atunci când știu răspunsul. De ce? Pentru că le e teamă să nu greșescă în fața colegilor. Această teamă de judecată socială este unul dintre cele mai mari obstacole în calea învățării active — și datele arată că a crescut cel mai mult între cele două momente de măsurare.

Situație	T0	T1	Ecart
Teama să răspunzi la oră (chiar dacă știi răspunsul)	2.16	2.44	+0.28 ▲ MAX
Îngrijorare că vei greși față de colegi / profesori	2.24	2.43	+0.19

→ Cel mai mare salt înregistrat în întreg studiul: teama de a răspunde la oră, chiar și când știi răspunsul. Aceasta nu este timiditate — este teama de judecata colegilor. Și îi face pe copii să tacă chiar și când ar putea contribui.



3

Manifestări Somatice — Corpul sub Stres

Stresul nu rămâne doar în cap — uneori apare și în corp. O parte dintre elevi au declarat că înainte de școală îi doare burta, îi doare capul sau se simt rău. Acest lucru nu înseamnă că sunt bolnavi — înseamnă că stresul legat de școală este atât de mare încât corpul lor îl simte fizic. Deși nu este cel mai frecvent simptom, el a crescut pe măsură ce Evaluarea Națională s-a apropiat.

Simptom	T0	T1	Ecart	Interpretare
Dureri de burtă / cap / stare de rău înainte de ore	1.67	1.87	+0.20	Scăzut, dar în creștere

→ Dacă copilul dvs. se plange de dureri de burta sau de cap dimineata inainte de scoala — este posibil ca acestea sa fie semne de stres, nu neaparat de boala. Merita o conversatie deschisa cu el.

4

Autoreglare Emoțională

Când trec printr-o perioadă grea la școală, cum reacționează copiii? Datele arată că mai mult de jumătate aleg să nu se gândească la problemă — să o împingă undeva în spate și să meargă mai departe. Este o reacție umană, dar nu rezolvă nimic pe termen lung. Vestea bună: după program, mai mulți elevi au învățat să facă ceva mai util — să schimbe modul în care se gândesc la problemă.

Strategie de autoreglare	T0 %	T1 %	Ecart	Tip strategie
Nu mă gândesc la acel lucru (evitare)	53.5%	48.7%	-4.8%	Evitare — ineficientă
Schimb felul în care mă gândesc (recastrare)	25.8%	33.5%	+7.7%	Adaptativă — eficientă
Mă gândesc la ceva mai plăcut (distragere)	38.3%	42.2%	+3.9%	Parțial adaptativă

→ Acesta este unul dintre cele mai importante rezultate ale programului: mai multi copii au invatat sa isi schimbe perspectiva asupra unei situatii dificile in loc sa o evite. Este o abilitate care ii va ajuta toata viata — nu doar la scoala.



Sprijin Perceput — Cu Cine Vorbesc Când au Probleme

Când au o problemă, cu cine vorbesc copiii? Răspunsul cel mai frecvent a fost: cu nimeni. Aproape jumătate dintre elevi (41-42%) gestionează singuri tot ceea ce îi frământă. Părinții sunt principala ancoră — peste jumătate apelează la ei. Profesorii și diriginții însă apar foarte rar în acest tablou, ceea ce spune ceva important despre relația dintre elevi și adulții din școală.

Sursă de sprijin	T0	T1	Tendința
Parinti	51.6%	60.0%	Creștere pozitivă
Nu vorbesc cu nimeni	41.6%	42.6%	Constant — îngrijorător
Profesori (unul sau mai mulți)	7.7%	9.1%	Creștere mică
Diriginte	8.5%	10.9%	Creștere mică

→ Ca parinte, faptul ca sunteti prima persoana la care apeleaza copilul dvs. este important — si frumos. Dar aproape jumătate dintre copii nu apeleaza la nimeni. Daca copilul dvs. este printre ei, o conversatie simpla si fara judecata poate face o diferenta uriasa

Vocile Elevilor — Ce Spun Ei

Cifrele spun o parte din poveste. Dar copiii au scris și cu propriile lor cuvinte — și uneori au spus lucruri pe care niciun chestionar nu le-ar fi putut captura. Mai jos sunt câteva dintre vocile lor, nemodificate.

Conștientizare emoțională și anxietate față de expunere

Una dintre activitățile programului i-a pus pe elevi să își scrie fricile. Pentru mulți, a fost momentul în care și-au dat seama, poate pentru prima dată, câte lucruri îi îngrijorează. Aceeași activitate a fost însă și cea mai dificilă — pentru că i-a pus să își împărtășească lucruri intime în fața a 26 de colegi cu care nu aveau neapărat o relație de încredere:





"Când a trebuit să ne scriem fricile, deoarece m-a făcut să îmi dau seama că am multe frici"



"Nu pot spune că o activitate mi-a plăcut. Totuși, am simțit constant un discomfort deoarece activitățile presupuneau în a-mi mărturisi fricile și îngrijorările în public, în fața celor 26 de alți colegi. Activitățile sunt foarte bune, dar mediul în care s-au desfășurat m-au făcut să nu mă simt de parcă aș fi fost judecat."

Elev — referitor la Zidul Fricilor



"Când am realizat zidul de frici și am redactat o foaie cu gânduri profunde și păreri negative și am fost puși să le citim cu voce tare. Mi se par niște lucruri mult prea intime pentru a fi împărtășite."

Dificultatea de a privi în viitor și de a prioritiza

O altă activitate i-a rugat să își scrie 10 lucruri pe care vor să le facă până anul viitor, apoi să aleagă unul singur. Mulți elevi au găsit asta foarte dificil — nu pentru că nu au vise, ci pentru că nu sunt obișnuiți să se gândească la viitor sau să aleagă și să renunțe:



"Cea în care a trebuit să scriu 10 lucruri pe care vreau să le fac până anul viitor, deoarece a fost dificil să mă gândesc la atât de multe lucruri și apoi să le elimin pe unele"



"Partea plină a paharului, deoarece îmi este greu să o văd"



"Eu personal am înțeles intenția acestor activități și sunt de acord cu această intenție. Dar nu m-am regăsit în aceste activități deoarece nu mă simt confortabil să vorbesc atât de deschis."

Elev — conștient de propria rezistență la auto-deschidere



Paradoxul contextului — stresul discutat chiar înainte de oră

Un elev a observat ceva ce merită toată atenția noastră: activitățile despre stres s-au desfășurat chiar înainte de orele de curs — adică exact în contextul care produce stres. Cuvintele lui sunt mai clare decât orice analiză:



"Ar mai fi ca ele să fie puse nu în timpul programului. Nu este ușor să vorbești despre stresul creat de oră și după să faci matematică — să fii pus în aceeași situație despre care ai spus că te deranjează. Acest lucru creează o stare foarte aiurea."

Elev — identifică paradoxul contextului activităților

Ce le-a plăcut și ce i-a ajutat



"Nu aș schimba nimic, poate eram mai tristă dacă eram singură dar m-am și relaxat, am întâlnit și oameni noi, am comunicat cu ei, m-am eliberat de stres și m-am și distrat"



"Activitatea mea preferată a fost cea în care trebuia să prezentăm o reușită a colegului. A fost distractiv dar în același timp am și învățat din activitatea respectivă."



"Am control, pot! Deoarece este foarte important să știi cum să te controlezi în anumite situații"

Elev — despre activitatea de autocontrol



Mulți elevi se tem înainte de teste și de ascultări

Aproape toți copiii ne-au spus că se simt speriați înainte de un test sau când sunt ascultați la clasă. Unii sunt atât de emoționați încât, deși știu materia, nu își pot aminti nimic în momentul cheie. Aceasta nu este o problemă de învățare este o problemă de anxietate.

Aproape jumătate din copii nu vorbesc cu nimeni când au o problemă

4 din 10 elevi ne-au spus că, atunci când ceva îi apasă, nu vorbesc cu nimeni nici cu părinții, nici cu un profesor. Duc singuri lucrurile care îi frământă. Profesorii și diriginții sunt menționați de sub 10% dintre elevi ca sursă de sprijin. Acesta este unul dintre cele mai îngrijorătoare lucruri pe care le-am descoperit.

Când le este greu, cei mai mulți copii aleg să nu se gândească la asta

Jumătate dintre elevi ne-au spus că, atunci când trec printr-o perioadă grea, „închid ochii la problemă” „nu mă mai gândesc la ea”. E cel mai ușor lucru de făcut pe moment, dar nu rezolvă nimic. Este ca și cum ai da muzica mai tare ca să nu auzi o alarmă.

După program, mai mulți copii au învățat să privească problemele altfel

Unul dintre lucrurile pe care Power Mode le-a antrenat a fost exact acesta: să îți schimbi perspectiva când ceva merge prost. După program, cu 7,7% mai mulți elevi au spus că încearcă să schimbe felul în care se gândesc la o situație dificilă, în loc să o evite. Mică schimbare, mare diferență pe termen lung.

Copiii vor să se deschidă dar nu în fața a 26 de colegi

Activitatea „Zidul Fricii” a fost atât preferată, cât și cea mai dificilă din program. Copiii ne-au spus că nu este frica să își recunoască fricile — este frica să le spună cu voce tare în fața întregii clase. Au nevoie de un spațiu mai sigur, mai mic, mai intim. Asta ne spune că nu lipsa curajului este problema, ci lipsa unui context potrivit.



> narada

