

**GHID DE BUNE PRACTICI  
PENTRU PSIHologii ȘCOLARI,  
ÎN CONSILIEREA EDUCAȚIONALĂ ȘI  
ASISTENȚA PSIHOPEDAGOGICĂ.**



Georgeta Paula Pătrana

---

GHID DE BUNE PRACTICI  
PENTRU PSIHologii ȘCOLARI,  
ÎN CONSILIEREA EDUCAȚIONALĂ ȘI  
ASISTENȚA PSIHOPEDAGOGICĂ.

Tg-Mureș

2018

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

---

Descriere CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Georgeta Paula Pătrana**

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari, în  
consilierea educațională și asistența  
psihopedagogică.

ISBN

Tipografie

Toate drepturile rezervate. Reproducerea integral sau  
parțială sub orice formă, a textului, fără acordul  
prealabil în scris al celor în drepturi, este interzisă.

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

## **CUPRINS**

### **CAP.I. Definiții și concepte**

- |                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 1.1. Consiliere psihologică           | pg. 15 |
| 1.2. Consiliere educațională, școlară | pg.16  |
| 1.3. Consiliere psihopedagogică       | pg.26  |
| 1.4. Consilierea carierei             | pg. 32 |

### **CAP. II Proiect de suflet**

#### **Magazinul Publicitar al cabinetului de asistență psihopedagogică a școlii**

- |  |        |
|--|--------|
| 2.1. Descrierea proiectului                              | pg.37  |
| 2.2. Metode și tehnici folosite pe parcursul proiectului | pg. 40 |
| 2.3. Modele de activități utilizate în cadrul            |        |

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari



proiectului	pg.46
2.4. Întâlnirile cu părinții	pg. 130

### **Cap. III Inadaptarea școlară**

3.1 Cauzele inadapării școlare generate de unele deficiențe ale familiei	pg.147
3.2. Cauze generate de unele deficiențe ale școlii	pg. 153

### **Cap. IV Un punct sensibil pentru profesori**

#### **Adaptarea curricular**

4.1. Conceptul de curriculum	pg. 160
4.2. Model de plan educațional individualizat	pg.169
4.3. Model de fișă pentru monitorizarea	

elevilor cu CES pg. 176

## **Cap. V Modele de activități folosite în consilierea educațională**

5.1. Modele de activități folosite pe parcursul  
ședințelor de consiliere pg. 179

5.2. Modele de fișe pentru exerciții de lucru  
pentru orientarea în spațiu a copiilor pg.224

5.3. Feed-bekul activităților pg 235.

5.4. Model de plan educațional de intervenție  
Individualizat pg. 238

## **Cap. VI Adolescența etapă a vieții noastre**

6.1. Caracteristici psihologice ale perioadei  
Adolescenței pg. 245

6.2. Adolescența și conduitele de risc pg. 248

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

6.3. Violența psihologică	pg. 252
6.4. Inteligența emoțională	pg. 255
6.5. Nevoia de psihologi în școli	pg. 257
6.6. Când un individ suferă de o tulburare mintală	pg. 258
6.7. Noi profesorii	pg. 266
6.8. Familiile monoparentale	pg. 271
6.9. Dificultățile de învățare	pg. 275
6.10. Să-I înțelegem pe copiii dificili	pg. 278
6.11. Adolescenții în timpul audienței pentru angajare	pg. 286
6.12. Adolescenții și jocurile de noroc	pg. 288
6.13. Adolescenții întreabă ? Este tot timpul vina mea ?	pg. 290
6.14. Mărturisirea deprimării	pg. 293
6.15. Adolescența și sarcina	pg. 296

6.16. Adolescenții și tatuajele	pg.301
6.17. Rolul familiei	pg.305
6.18. Cu încredere spre viitor	pg. 323
6.19. Surmenajul	pg. 325
6.20. Poate fi vorba despre depresie?	pg. 332
Bibliografie	pg. 333
Anexe	pg. 337

## CUVÂNT ÎNAINTE

Rareori se întâmplă să descoperim o carte consacrată consilierii școlare și rolului psihologului în acest laborios proces al educației, o carte scrisă de doamna profesor psiholog Georgeta Paula Pătrana, într-o manieră în care orice elev, pedagog, părinte o poate citi și înțelege fără dificultate.

Consider că, valoarea acestei *cărți-ghid de bune practice* capătă o importanță cu atât mai mare cu cât ea a fost scrisă de doamna profesoară consilier școlar, care se bazează pe o experiență profesională de peste 30 de ani de învățământ, din care peste 20 în consiliere educațională, pedagogică, vocațională, în contextul în care educația a devenit un element important al politicilor statale, unde, nu întâmplător este utilizat tot mai mult termenul de, *politici*

*educaționale* ca o componentă fundamentală a societății actuale.

În acest cadru de referință, *capitalul uman-elevul*, devine o importantă componentă a procesului educațional care vizează: educația, procesul educațional, oferta educațională, factorii care intervin în procesul educațional, „*actorii*” procesului educațional, instituțiile, mijloacele de educație, informația, calitatea acesteia, canalele de comunicare, calitatea comunicării didactice, tehnologia, impactul acesteia asupra pedagogiei tradiționale, motivația, activitățile curriculare și extra-curricular, alternativele educaționale și nu în ultimul rând consilierea școlară vocațională.

Într-o societate unde se dezvoltă vertiginos infrastructura educațională a rețelelor de comunicare, unde asistăm la un buum informațional și tehnologic, educația nu mai este ceea ce a fost în deceniile trecute, pentru că ea, asemeni societății a

asistat la un fenomen de destructurare, reorganizare unde sistemul instituțional și educațional se dezvoltă la alte cote și după un alt algoritm decât cel din secolul al- XIX- lea sau secolul al- XX-lea.

Autoarea acestei cărți reușește să surprindă o multitudine de aspecte ale complexului proces educațional identifică acele componente care sunt esențiale pentru conturarea *unui ghid de bune practice*, unui ghid valoros, pentru toți *actorii* implicați în procesul educațional bazându-se dincolo de clarificările conceptuale mai ales pe, componentele experiențiale personale, valoroase. Proiectele implementate, rezultatele obținute în decursul unei cariere demonstrează că avem posibilitatea ca prin prezența acestei cărți, să participăm nu doar la o plăcută lectură, dar mai ales să învățăm, să studiem, surprindem *flesh-uri* din experiența unui psiholog dedicat educației.

Cartea aceasta poate fi un mesaj dedicat copilului din fiecare din noi, care la un moment dat a avut un mentor, a avut un model, a fost consiliat și a devenit OM, care este într-un fel anume și de o anumită calitate, calitate generată de șansa sau neșansa de a fi educat.

*Conf.univ.dr. Doina David*



## **Prefață**

Schimbarea de zi cu zi a tehnologiei rapide a informației aduce cu ea însăși o adaptare rapidă și definitorie a vremurilor noastre , propunând o valorizare psihologică , pedagogică, educațională modernă și dinamică a conceptului descris de mine și anume : *Un ghid de bune practice pentru psihologii școlari în consilierea educațională și asistența psihopedagogică.*

Ghidul propune abordări practice applicative a temelor abordate, aprofundate de-a lungul anilor din experiența mea la catedră și în cabinetele de asistență psihopedagogică din școlile unde am funcționat ca și profesor consilier școlar. Temele propuse pot fi folosite la toate nivelurile de învățământ , preșcolar, primar, gimnazial și liceal ușor abordate și de alți cititori, activitățile sunt descrise pentru a le face accesibile și pentru a asigura atingerea obiectivelor propuse , respectând nevoile specifice la nivelul

copiilor, cunoștințele elevilor și gradul de dificultate a exercițiului.

Exercițiile propuse în acest ghid pun în valoare metodele inovative, interactive în concordanță cu programa școlară , cu competențele și strategiile curriculumului național.

Rolul școlii este acela de a dezvolta competențe dar creativitatea și spontaneitatea copiilor sunt elemente la fel de importante în educație la fel și acumularea de informație.

Ghidul acesta oferă beneficiarilor un material bine pregătit și studiat , valorificat și experimentat la toate nivelurile de învățământ care se pot folosi cum ar fi , orele de consiliere colectivă, consiliere individual , consiliere de grup, la orele de dirigiență și adaptate se pot aplica la toate activitățile didactice la cele șapte arii curriculare. Ghidul este un mod de intervenție în educație , iar scopul cărții este , dezvoltarea competențelor pentru o viață independent pentru o dezvoltare personală,

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

gestionarea eficientă a timpului, și a informațiilor atât pentru noi înșine cât și în grupuri și nu în ultimul rând obținerea , prelucrarea și asimilarea de noi cunoștințe. Tind să cred că, cu această lucrare vin în sprijinul colegilor mei consilieri școlari și nu numai , tuturor celor interesați de actul didactic în evoluția și dezvoltarea personalității elevilor.

Vă doresc mult succes!

## **Cap. I Definiții**

### **1.1. Consiliere psihologică**

Consilierul școlar este un specialist în educație care planifică și desfășoară activități de consiliere educațională individuală sau de grup care au drept obiectiv adaptarea elevului la probleme specifice mediului școlar, analizează problemele specifice mediului școlar: adaptare școlară, motivație școlară, deprinderi de studiu, absenteism, eșec și abandon școlar etc.; observă și evaluează performanța școlară, comportamentul și dezvoltarea elevului,

utilizând metode și instrumente specifice consilierului școlar; - identifică problemele de natură familială (abuz, neglijență, hărțuire) care pot afecta dezvoltarea și performanța școlară a elevului; - planifică și organizează activități de consiliere educațională individuală și / sau de grup adresate elevilor; - oferă intervenții cu caracter suportiv în situații de criză elevilor care se confruntă cu dificultăți specifice mediului școlar: dificultăți de învățare, dificultăți de adaptare școlară, absenteism etc.; . Evaluatează comportamentul și dezvoltarea copilului / adolescentului prin metode specifice consilierului școlar, aplică metode și tehnici de consiliere educațională.

## **1.2. Consiliere școlară**

Consilierea reprezintă o activitate prin care se urmărește sugerarea modului de a proceda sau a modului de comportare ce trebuie adoptat de o persoană consiliată într-o situație dată sau, în

general, în viață și activitatea sa cotidiană. În cadrul grupurilor școlare, consilierea reprezintă o formă particulară de interacțiune și influențare , care contribuie la sprijinirea elevilor în rezolvarea problemelor cu care se confruntă, precum și la omogenizarea și dezvoltarea clasei de elevi ca grup educațional.

### **Conceptul de consiliere și accepțiunile sale**

În literatura de specialitate există numeroase definiții și accepțiuni date conceptului de consiliere.

„Consilierea presupune existența unei persoane care are temporar sau permanent rolul de consilier și care oferă sau acceptă în mod explicit să acorde timp, atenție și respect uneia sau mai multor persoane, cu rolul temporar de client. Sarcina consilierii este de a oferi clientului oportunitatea de a explora, descoperi și clarifica moduri de a trăi valorificându-și resursele, ceea ce conduce la sentimentul de bine interior,

îndreptându-se spre o cât mai bună existență”.

(*Asociația Britanică pentru Consiliere, 1991*)

„Consilierea este o activitate care este inițiată de o persoană care caută ajutor. Oferă oportunitatea clientului de a identifica ceea ce-l perturbă, de a se autoexplora și de a se înțelege. Procesul de consiliere îl va ajuta să-și identifice gândurile, emoțiile și comportamentele, care conștientizate fiind, îl fac să se simtă plin de resurse și să hotărască schimbarea”. (*Janice Russel, Graham Dexter, Tim Bond, 1992*)

„Conceptul de consiliere este prezent în multe domenii, cum ar fi: juridic, economic, religios, imobiliar, afaceri, management, psihologic, educație, etc. De aici s-au dezvoltat și diferite tipuri de consiliere: informațională, educațională, de dezvoltare personală, suportivă, vocațională (de

\*Adriana Băban; *Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*  
Edit. ASCR, Cluj-Napoca 2009.

carieră sau OSP), de criză (asistarea psihologică a persoanelor aflate în dificultate), pastorală”.  
(*Adriana Băban, 2001*)

În sens larg, consilierea școlară reprezintă un proces intensiv de acordare a asistenței psihopedagogice elevilor și celorlalte persoane implicate în procesul educațional (profesori, părinți, tutori și autorități școlare). Rolul consilierii este unul proactiv, ce presupune prevenirea situațiilor de criză personală și educațională a elevilor.

Consilierea școlară se axează pe unitatea triadică: familie- copil- școală, în vederea desfășurării unei educații eficiente și a dezvoltării optime a personalității copilului.

Consilierea psihopedagogică are drept obiectiv în școală dezvoltarea unui sistem coerent de scopuri în viață și întărirea comportamentului intențional. O



persoană orientată spre scop este capabilă să pună în acțiune modele alternative de comportament, să abordeze problemele de viață din perspective diferite, dar fără a se cantona rigid în anumite soluții prefabricate. *(Tomșa Ghe., 2000)*

Prin urmare, în procesul de consiliere se încearcă “provocarea” unei schimbări voluntare în atitudinile și comportamentul clientului, astfel încât persoana sau grupul „să funcționeze optim din punct de vedere psihosocial”. *(Băban A., 2001)*

- Consilierea este:**
- o relație
  - o formă specială de comunicare
  - implică ascultarea
  - previne situațiile de criză – rol proactiv
  - persoană este ajutată de alta

- persoană ajută un grup de persoane
- formă confidențială de a oferi ajutor
- bazată pe principiul dezvoltării personale
- presupune „împuternicirea” (engl. „empowerment”) persoanelor care caută ajutor
- înseamnă a-i ajuta pe alții să-și identifice și să-și clarifice problemele
- activitate efectuată de profesioniști
- se ghidează după anumite teorii și după metode specifice domeniului.

(după *Hough M. , 1998*)

Cu cât am înaintat în carieră cu atât am devenit mai înțeleaptă și consider că, consilierea educațională pe înțelesul tuturor , dintr-o perspectivă să zicem triplă , psihologică, pedagogică și socială , îl ajută pe client să se angajeze în acel tip de comportament care să-l conducă la soluționarea cea mai optimă a propriilor sale probleme. Să învețe să-și înțeleagă confuziile sau percepțiile eronate asupra propriei vieți , să învețe să-și atingă scopurile și obiectivele pe care singur le-a stabilit , să fie capabil să ia decizii pe baza unor analize pertinente a resurselor și posibilităților sale.

### **1.3.Consilierea psihopedagogică**

Consilierea psihopedagogică reprezintă un demers profesional organizat , structurat, cu mijloace și tehnici specifice. Profesorii consilieri trebuie să aibe în vedere , în procesul de consiliere, realizarea următoarelor obiective:

- **Promovarea sănătății și a stării de bine a elevului**- funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social, spiritual.
- **Dezvoltarea personală**- cunoașterea de sine, imaginea de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționare interpersonal armonioasă, controlul stresului, tehnici de învățare eficientă, atitudini creative, opțiuni vocaționale realiste.
- **Prevenție**- a dispoziției afective negative, a neîncrederii în sine, a comportamentelor de risc, a conflictelor interpersonale, a dificultăților de învățare, a dezadaptării sociale, a disfuncțiilor psihosomatice, a situațiilor de criză.

Conceptul de sănătate este definit, de către Organizația Mondială a Sănătății, ca fiind un proces

complex și multidimensional, în care starea subiectivă de bine este un element fundamental.

Starea de bine circumscrie următoarele componente:

- Acceptarea de sine - exprimată printr-o atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și a viitorului.
- Autonomie – manifestată prin independență, hotărâre, autoevaluare după standarde personale, nu sub presiunea grupului.
- Control – sentiment de competență și control personal asupra sarcinilor, identificarea oportunităților pentru valorizarea nevoilor personale, opțiuni în concordanță cu valorile proprii.

- Relații pozitive cu ceilalți – bazate pe încredere în oameni, nevoia de a primi afecțiune, atitudine empatică, deschisă și caldă.
- Dezvoltarea personală – realizată prin deschiderea spre experiențe noi, sentimente de valorizare a sentimentului propriu, percepția schimbărilor de sine pozitive, eficiență, flexibilitate, creativitate.

Activitatea de consiliere nu rezolvă independent dezvoltarea și menținerea stării de bine, existând o paralelă largă de factori cum ar fi: familia, școala, alte medii educaționale care condiționează acest proces. Din păcate se constată că nu de puține ori familia și școala devin condiții și context ce perturbă încrederea în sine a elevilor, restrângând autonomia și independența lor, șablonizează individualitățile, supralicitează eficiența competițională, în defavoarea cooperării și

colaborării, induc percepții eronate asupra lumii și a vieții.

Tendința școlii de a se focaliza în special pe latura intelectuală a educației și pe atingerea unor performanțe superioare pe aceste directive, eludând nevoile emoționale și sociale ale elevilor, nu face decât să accentueze riscul perturbării stării de bine a acestora.

\*Adriana Băban: Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere pg.5, edit ASCR Cluj Napoca 2009

**“Consilierea psihologică** este o intervenție psihologică în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale sau în scopul prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament.

Cu alte cuvinte, consilierea psihologică este o intervenție psihologică care se adresează persoanelor aflate în situații de criză sau care se află în impas în ce privește rezolvarea unor situații din viață personală sau profesională. Persoanele care apelează la consiliere psihologică sunt deci persoane sănătoase, care au totuși nevoie de consiliere pentru a găsi soluții legate de problemele cu care se confruntă.

În ultimul secol profesia de consilier psihologic a apărut într-o serie de diverse domenii: financiar, de imagine, politic, parental, familial, educațional, sexual, s.a. Aceste tipuri de consiliere psihologică au în comun tratarea unei teme concrete, a unei probleme, așa că putem spune că activitatea de consiliere psihologică merge țintit pe o probleme concrete.

Consilierea psihologică se adresează adulților, copiilor, adolescenților și vârstnicilor deopotrivă. Consilierea se realizează fie prin consiliere



individuală, fie prin consiliere de grup, de exemplu în cadrul grupurilor de suport.

Consilierea psihologică este similară psihoterapiei în multe privințe, însă se adresează în special prevenirii apariției tulburărilor psihologice, în timp ce psihoterapia are o arie mai mare de intervenție, cuprinzând și intervențiile psihologice pentru patologii specifice. Consilierea psihologică urmărește dezvoltarea personală, autocunoașterea și adaptarea cât mai eficientă la mediu prin dezvoltarea unor abilități și capacități. Astfel, consilierea psihologică reprezintă un transfer de informație din domeniul de specialitate și de proceduri pentru că problema concretă să nu mai existe (transmitere de „know how” și „how to do”).

Consilierul este aici psiholog sau medic, având specializare în domeniul consilierii și/sau psihoterapiei.

Consilierea psihologică necesită o perioadă mai scurtă de timp decât psihoterapia, de regulă 6-10

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

ședințe, și poate avea trei tipuri de beneficiari: indivizi, cupluri și grupuri.

### **Tipuri de consiliere după destinatar**

În primul rând există consiliere individuală, consiliere de familie și consiliere de cuplu, precum și consiliere de grup.

### **Consilieri după domeniul de aplicabilitate**

- consiliere psihologică
- consiliere organizațional/consiliere în mediul organizațional
- consiliere vocațională/consiliere a carierei sau orientării profesionale
- consiliere suportivă, de exemplu în cazul bolnavilor terminali
- consiliere pastorală
- consiliere premaritală
- consiliere educațională ,școlară

### **În funcție de metoda implicată se deosebesc**

- . consiliere de scurtă durată
- consiliere reciprocă sau co-counseling
- parteneriatul de focusing
- consiliere on-line
- consiliere creștină
- consiliere de re-evaluare
- consiliere-intervenție în criză
- consiliere telefonică
- consilierea durerii și doliului

\*[http:// dexonline.ro](http://dexonline.ro), [Wikipedia .ro](http://Wikipedia.ro)

- consiliere relațională
- consiliere de reabilitare
- consiliere centrată pe soluții, etc.

### **Oportunitatea de consiliere**

Consilierea este indicată atunci când vreți să fiți ascultat, sprijinit și ajutat, când va simțiți izolat de restul lumii, neînțeles și singur, când vreți să va împărtășiți gândurile și sentimentele, când vreți să beneficiați de sfaturi, idei și informații noi, când aveți nevoie de părerea și ajutorul specialiștilor în problemele dvs.

Consilierea premaritală este menită să ajute tinerii care s-au angajat într-o relație de prietenie cu scopul de a porni împreună pe drumul vieții, dedicându-se unul altuia și încheind un legământ prin căsătorie.

Consilierea copilului are scopul de a ajuta copilul să depășească diverse momente dificile și să își descopere resursele. Pe parcursul dezvoltării și consolidării personalității copilului au loc multe etape dificile care pot declanșa blocaje emoționale, dificultăți școlare, relații conflictuale, care au asupra lui un impact foarte puternic. Specialiștii noștri asigură copilului, și familiei, suportul emoțional și informațional necesar.

Consilierea psihologică pentru slăbit se bazează atât pe tehnici cognitiv-comportamentale, cât și pe tehnici de psihoeducație.

Consilierea psihologică post-avort se adresează femeilor care au avut o pierdere se sarcina și găsesc dificil să vorbească despre această, au dificultăți de relaționare cu partenerul și/sau copiii, le este greu să fie în preajma femeilor însărcinate sau a copiilor mici, sau sunt momente în care se gândesc la copilul pe care trebuia să-l fi avut.

### **Utilitatea unei consilieri**

Consilierea psihologică este utilă în problemele de adaptare școlară, profesională, socială și relațională, în gestionarea conflictelor personale și a conflictelor familiale, în caz de probleme de identitate, pentru rezolvarea de probleme psihologice, pentru dezvoltarea și valorificarea potențialului propriu, a resurselor personale.

Principalul scop în consilierea psihologică este rezolvarea de probleme emoționale și/sau interpersonale.

#### **1.4. Consilierea carierei**

Consilierea carierei înseamnă:

- Cunoașterea mai deplină a aptitudinilor personale, abilităților, deprinderilor sau cunoștințelor;
- Găsirea filierei de educație și formare profesională în consens cu proiectele și resursele lor cu privire la cariere în contexte concrete de viață;
- Identificarea alternativelor ocupaționale complementare structurii lor de interese, aptitudini și caracteristici dominante de personalitate;
- Conturarea pozitivă și realistă a imaginii de sine;

- Identificarea cauzelor, natură și amploarea barierelor/blocajelor decizionale în aria ocupațiilor;
- Maturizarea decizională și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei;
- Compensarea lipsei de informații, a informațiilor incomplete sau eronate și atenuarea stereotipurilor cu privire la lumea muncii;
- Identificarea surselor de insatisfacție profesională, a incompatibilității sau dificultății de relaționare socială și de asumare a diferitelor roluri.

### **Beneficii ale serviciilor de consiliere psihologică**

- Stare psihologică mai bună, mai confortabilă, tonifiantă și plăcută;
- Un control mai bun al situațiilor, evenimentelor și o influențare a lor în direcția dorită.

### **Persoane ajutate prin consilierea psihologică**

- Copii care pot avea diferite probleme de adaptare școlară sau de relaționare;
- Adolescenți care se simt dezorientați profesional ori au dificultăți relaționale;
- Părinți care se confruntă cu greutate în relaționarea cu adolescentul sau copilul lor;
- Adulți care trec prin perioade dificile (presiuni profesionale sau sociale, divorț, stres);
- Membri de familii cu tensiuni în relaționare
- Persoane (indiferent de vârstă) care au nevoie de susținere ori care doresc să facă schimbări importante în viața lor.”

“Consilierea este un proces complex ce cuprinde o arie foarte largă de intervenții care impun o pregătire profesională de specialitate. Mai specific, termenul de consiliere descrie relația interumană de ajutor dintre o persoană specializată, consilierul, și o altă persoană care solicită asistență de specialitate, clientul (Egan, 1990). Relația dintre consilier și



persoana consiliată este una de alianță, de participare și colaborare reciprocă (Ivey, 1994).

De exemplu, consilierea educațională presupune elemente de consiliere vocațională, suportivă, de dezvoltare personală sau informațională. Cel din urmă tip de consiliere este procesul de asistare psihologică realizat de către preot în comunitatea sa religioasă. Consilierea de \_criză\_ reprezintă un domeniu de intervenție ce ține strict de competența psihologului. Acest domeniu implică cunoscute metode și tehnici de intervenție de specialitate. Un pedagog, un psihopedagog, un asistent social sau sociolog, cu atât mai puțin un profesor, nu posedă competențele și expertiza necesară unor astfel de intervenții. A încerca să asistăm ca și profesor-consilier și să remediem posibile situații de criză psihologică ale unor elevi (ex. stări depresive sau de anxietate, ideeație suicidară, reacții de doliu, comportamente compulsive sau obsesive, consum de droguri sau dependența de alcool), este deosebit de

riscant. Totodată, vom privi astfel persoana în cauză de dreptul și șansa de a beneficia de un tratament psihologic și medical de specialitate-De asemenea, profesorul-consilier nu are ca obiectiv și competență evaluarea psihologică a elevului.

Interpretarea calitativă a multiplelor valențe și relații pe care le implică orice rezultat la un test poate fi realizată doar de către psiholog. În caz contrar, evaluarea psihologică poate avea efecte negative asupra persoanei evaluate. Profesorul-consilier va utiliza diverse scale de cunoștințe și atitudini, fișe de lucru etc.. “

\*Adriana Băban: Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere pg.5, edit ASCR Cluj Napoca 2009

## **Cap. II. Proiect de Suflet**

### **Magazinul Publicitar al cabinetului de asistență psihopedagogică a școlii**

#### **1.1 Descrierea proiectului**

##### **Magazinului publicitar**

Printre sute de proiecte derulate în 30 de ani de activitate , una dintre ele me-a adus mari satisfacții profesionale . Aici am simțit că rolul profesorului , al psihologului poate fi o călăuză un ghid care informează și spune ce este relevant , ce e valoros și ce nu prin oceanul de informații la care putem avea acces cu atâta ușurință și totodată am avut prilejul de a oferi experiențe de învățare la toate nivelurile de învățământ.

Este un proiect educațional derulat timp de 15 ani în școlile unde am funcționat ca și psiholog școlar, l-am denumit un „proiect de suflet”, pentru că a fost îndrăgit de toți elevii școlii, unde, profesorii, diriginții împreună cu părinții și directorii au participat cu plăcere. Coordonarea activităților le-am conceput eu, după diferitele probleme apărute în școală și după nevoia de informare a părinților și a elevilor, a diferitelor situații ivite, implicând elevii din școală și elevii cu care am colaborat în proiect și din alte școli partenere, la susținerea activităților derulate împreună cu voluntarii cabinetului psihologic. De multe ori observam că după aceste activități se îmbunătățea comunicarea între elevi-profesori, între elevi – elevi și implicit școală – familie. Activitățile au fost diverse de aceea și numele de magazin, iar publicitar pentru că este propusă de cabinetul psihologic al școlii și atunci implicit se face în felul acesta publicitatea cabinetului în școală și comunitate.

Am observat de-a lungul anilor că acest proiect amplu a avut impact asupra elevilor dezvoltând însușirea tehnicilor de învățare eficientă a elevilor, acordarea implicită de srijin emoțional, , informațional și instrumental.

Proiectul educațional a fost un proiect de tip local, iar perioada de desfășurare s-a derulat din 2004 și până în prezent.

Beneficiarii au fost:

1. Direcți: elevii, cadrele didactice, părinții
2. Indirecți : școala, comunitatea

**Scopul : Magazinului publicitar a fost:**

Încurajarea și dezvoltarea unei atitudini ,pozitive față de muncă, transmiterea de informații, dezvoltarea competențelor specifice de lucru, dezvoltarea abilităților de adaptare și integrare în plan social, dezvoltarea cunoașterii de sine și autodezvoltare, precum și însușirea de tehnici noi de învățare.

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

## **2.2. Metodele și tehnicile folosite pe tot parcursul proiectului**

- Comunicări
- Activități
- Exerciții de lucru
- Eseuri
- Concursuri
- Picturi
- Postere
- Colaje
- Schimburi de bune practici
- Aplicare de chestionare
- Test fulger
- Metode intuitive
- Tehnica: gândiți- lucrați – comunicați
- Surpriza
- Pantomima
- Punerea în situație

- Problematizarea
- Ascultarea activă
- Tehnica turul de masă
- Tehnica răspunsului prin rotație
- Tehnica exploziei solare
- Dezbateră în grupuri sau perechi
- Exerciții de învățare

Aceste proiecte educaționale cu o paletă largă de obiective și scopuri au venit în întâmpinarea și adaptarea elevilor la problemele mediului școlar, au ajutat mult în dezvoltarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă, la autocunoaștere și dezvoltare personală, la dezvoltarea metodelor de facilitare a interacțiunilor dintre elevi, la dobândirea regurilor de grup, la dezvoltarea socială și emoțională a elevilor, la dezvoltarea capacității de a lua decizii, la rezolvarea de probleme,. Activități care au conținut concepte și teorii moderne privind psihologia educației , clasificarea aptitudinilor, tipologia

intereselor, metode și tehnici de colectare a informațiilor, strategii și stiluri de învățare, motivație școlară, adaptare școlară, modalități de comunicare eficientă și multe alte tipuri de activități precum concursuri, jocuri de rol, exerciții de învățare, vizionare de filme educative, comentarea unor texte și imagini, jocuri didactice, exerciții de consiliere, evaluarea unor situații problematice, elaborare de portofolii, studii de caz, elaborare de colaje, de proiecte etc.

Conform tendinței actuale de învățare centrată pe elev, prin aceste proiecte se propune un schimb de experiențe menite să propulseze elevii pe o treaptă superioară a cunoașterii .

Programele de parteneriat au armonizat relațiile în cadrul grupurilor de elevi, le -a format deprinderile de a respecta regulile de conviețuire, de a fi cooperanți, toleranți, de a avea inițiative și de a-și crea relații de colaborare și competiție.



După cum am menționat mai sus Magazinul Publicitar al cabinetului de asistență psihopedagogică al Școlii Gimnaziale Romulus Guga și al Școlii Gimnaziale Nicolae Bălcesu din Tg-Mureș unde activez, a avut un mare succes în colaborare cu alte școli mai ales că am putut consilia și gestiona multe din problemele emoționale ale elevilor și nu numai , implicându-i în aceste activități. Se știe că la copii și adolescenți dificultățile emoționale comune includ furia, anxietatea, autoevaluarea globală negativă, depresia iar problemele practice vizează implicarea în conflicte, lipsa prietenilor, indecizia etc.

În tot acești ani , am vrut să colaborez cu cât mai mulți elevi care au avut în dezvoltarea lor probleme, să vin în ajutorarea lor prin dezvoltarea lor personală, pentru relaționarea corectă cu persoanele cu care ar intra în contact și asumarea unor roluri în contexte familiare, cooperarea în grupurile de apartenență și acceptarea competiției, cu ajutorul proiectelor derulate ei au simțit un sprijin real din partea elevilor

de aceeași vârstă, iar impicându- se în diferite roluri s-au simțit valoroși și mai ales motivați pentru învățare și cunoaștere. Fiind coordonatoarea proiectelor am dorit îmbogățirea gamei de metode și tehnici de învățare amintite mai sus, utilizate pentru a face plăcută întâlnirea cu psihologul.

Eu consider că prin aceste activități am insuflat elevilor participarea activă și responsabilă la viața socială, am prevenit de multe ori conflictele prin manifestarea unui comportament bazat pe respect, toleranță, grijă față de sine și față de ceilalți. Am avut prilejul să dezvolt creativitatea lor, exersarea responsabilității pentru propria învățare, folosirea la nivelul vârstei a unor tehnici noi de informare și comunicare, folosirea multitudinii de tehnici de muncă în grup , care valorizează autonomia, disciplina și perseverența toate acestea aducând valori importante pentru viața de adult și carieră profesională. În anexe sunt amintite doar câteva exemple de proiecte, activități și unele din materiale

folosite în proiectele desfășurate. ( Anexa 1,2,.3, 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22 ,23,24)

Una din scopurile proiectelor , activităților a fost funcționarea psihosocială optimă a grupului, formarea de abilități și atitudini care permit o funcționare personală și socială flexibilă, îmbunătățirea și stimularea creativității. Din multitudinea de obiective amintesc doar câteva mai importante la aceste proiecte educaționale derulate de-a lungul timpului și anume:

- dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere
- încurajarea muncii în echipă
- îmbunătățirea și stimularea nivelului de învățare socială, emoțională și a abilităților de comunicare

- creșterea stimei de sine prin succesele personale și colective realizate în cadrul voluntariatului .

### 2.3. Modele de activități , în cadrul proiectelor

Clasa	I-VIII
Obiectul	Consiliere
Capitol	Autocunoaștere și dezvoltare personală
Tema	Desenează sfoara
Obiective	dezvoltarea creativității personale interpretare personală și a încrederii în sine
Durata	50 minute
Materiale	

utilizate	-creioane colorate sau markere  -sfoară  -coli A4
Desfășurarea activității	1.Exercițiu de încălzire
	“Cum ar arăta emoțiile mele dacă le-aș vedea ?”. Puneți elevii să deseneze starea emoțională pe care o trăiesc în acel moment ( printr-un obiect sau fenomen ).
	2.Exercițiu propriuzis
	Se distribuie elevilor coli albe și se cere pe urmă, să așeze sfoara pe mijlocul paginii de hârtie ,după care se specifică elevilor să deseneze conturul sforii, pe urmă să continue

	<p>desenul cu o imagine pe care și-l doresc .....creativitate...imaginație la libera alegere. Se poate colora.</p>
	<p>3.Exercițiu de încheiere</p>
	<p>La finalul activității fiecare elev își prezintă desenul realizat și explică ceea ce reprezintă acel desen. Se pot afișa pe un panou, iar cel mai frumos desen se poate premia.</p>
<p>De urmărit</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dezvoltarea creativității</li><li>• dezvoltarea imaginației</li><li>• colaborarea</li></ul>







.....

.....

.....

Model

Fișă de reflecție

Dimensiunea vizată	Pe termen scurt	Pe termen mediu	Pe termen lung
Materială			
Socială; familie, prieteni, colegi			
Educațională			
Emoțională			

Creativă

Recreativă

Sănătate

1. Discuții - întrebări de sprijin
2. Informații pentru profesori

Model

Model

### Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....

.....

.....

.....

.....

(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....

.....

.....

.....

Clasa	II-VIII
Obiectul	Consiliere
Capitol	Autocunoaștere și dezvoltare personală
Tema	Cine sunt eu?
Obiective	conștientizarea aspectelor legate de propria persoană să știe să exprime trăsături personale pozitive despre sine
Durata	50 minute
Materiale utilizate	-coli A4 -creioane colorate -cartonașe colorate
	1.Exercițiu de încălzire
	Cereți elevilor să răspundă pe un



Desfășurarea activității	bilețel la întrebarea: ” Cine sunt eu?” Strângeți bilețelele și notați pe tablă sau pe foi de fleepchard răspunsurile elevilor încercând o grupare a acestora ,aspecte legate de roluri sociale, de gen, sau caracteristici de personalitate.
	2.Exercițiu propriuzis
	Se cere elevilor să ajute în gruparea răspunsurilor. Împărțiți fișele de lucru după care se solicită elevilor să completeze fișa cu cât mai multe caracteristici care definesc propria persoană.
	3.Exercițiu de încheiere
	La încheierea activității se

	analizează răspunsurile elevilor, se dezbat și se cere la final să deseneze un autoportret ( se poate și ca temă ).
De urmărit	<ul style="list-style-type: none"><li>• aspecte legate de propria persoană a elevilor</li><li>• conturarea unei percepții corecte și obiective față de propria persoană</li></ul>





.....  
.....

Model

Fișă de reflecție

Dimensiunea vizată	Pe termen scurt	Pe termen mediu	Pe termen lung
Materială			
Socială; familie, prieteni, colegi			
Educațională			
Emoțională			

Creativă

Recreativă

Sănătate

1. Discuții - întrebări de sprijin
2. Informații pentru profesori

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Percepția profesorilor



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	II-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Comunicare și abilități sociale
<b>Tema</b>	Momeala
<b>Obiective</b>	Să demonstreze abilități de comunicare eficientă  Strategii de promovare prin joc a relațiilor pozitive între elevi
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-un băț (undiță )  -jetoane cu cifre

<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	<p>”Câinii” –” Roata câinilor” este format din mai mulți elevi și are în mijloc un câine legat la ochi ( dormind ) , cu un os alături. Osul poate fi un băț , o minge sau orice alt obiect la îndemână. Pe rând fiecare elev ( câine ) caută să se apropie de os cât mai pe nesimțite și să-l ia. Jucătorii trebuie să păstreze o liniște deplină spre a se auzi pași celui care încearcă să înhațe osul .” Câinele păzitor” are voie să prindă făptașul prin întinderea brațului , când aude pași în apropierea sa. Jucătorul care a izbutit în încercare ,trece în centru.</p>
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>

Bățul din jocul de încălzire nu se aruncă, se folosește ca și undiță la acest joc, se anunță elevii cu titlul jocului și anume ” Momeala”.

”Pescarul ” – jucătorul ales spre a conduce jocul – se va posta în central cercului format de jucătorii participanți –” peștii” . Peștii se numerează în continuare începând de la oricare jucător, cei purtând numere cu soț vor forma o echipă , iar ceilalți –o a doua echipă.

Pescarul ( elevul ) ține sprijinit cu un capăt de pământ ” undița” un băț lung de un metru.

Pe rând ,el va striga când un număr par , când un număr impar , retrăgând mâna care ține bățul.

” Peștele ” strigat se va repezi la undiță , căutând să înhațe ”momeala ”

adică să apuce bățul , înainte ca acesta să cadă la pământ .Reușita încercării aduce un punct echipei sale.

”Pescarul” v-a avea grijă ca fiecare ”pește ” ( elev ) să muște din” momeală” de un număr de aproximativ același de ori. Tot lui îi revine să aleagă distanța cea mai potrivită , în funcție de vârsta jucătorilor, de la cerc spre centru.

Numărul maxim de puncte realizat indică echipa câștigătoare.

### **3.Exercițiu de încheiere**

Se cere elevilor să dezbată pe grupe ceea ce le-a plăcut și ceea ce nu le-a plăcut din joc. Liderul grupului prezintă idea finală.

**De urmărit**

- relația dintre gânduri și emoții
- abilități de perspicacitate a elevilor
- abilități de comunicare de autocontrol







.....

.....

.....

Model

Fișă de reflecție

Dimensiunea vizată	Pe termen scurt	Pe termen mediu	Pe termen lung
Materială			
Socială; familie, prieteni, colegi			
Educațională			
Emoțională			

Creativă

Recreativă

Sănătate

1. Discuții - întrebări de sprijin
2. Informații pentru profesori

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





.....  
.....

<b>Clasa</b>	I-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Comunicare și abilități sociale
<b>Tema</b>	Sacul cu povești
<b>Obiective</b>	să sesizeze rolul comunicării să utilizeze abilitatea de a fi un bun ascultător să evite atitudini negative față de ceilalți
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-mingi -coli A4

	-creioane colorate
<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	” Spune repede și bine” Se alege o poveste, o schiță, o nuvelă, sau un roman ( clasele mai mari de gimnaziu ) cunoscut grupului de elevi. Pe rând, cei prezenți sunt solicitați să amintească numele unui personaj din ( poveste, basm sau roman ) lucrare într-un timp stabilit ( un minut, trei bătăi de palme, etc, ) Cel care nu indică în timpul stabilit alt nume, este eliminat din joc. Câștigă cel care reușește să indice cele mai multe personaje.

## **2.Exercițiu propriuzis**

Elevii stau în cerc sau semicerc, se aruncă mingea la primul narator, ( elev ) care începe o poveste, elevul respectiv aruncă mingea la alt narator care continuă povestea lui.

Se specifică naratorilor că aceste povești să fie scurte ca toți participanții să primească mingea să poată continua povestea.

## **3.Exercițiu de încheiere**

La sfârșitul activității se solicită elevilor să deseneze ce povestioară le-a plăcut cel mai mult din toate povestirile ascultate.





.....

.....

.....

.....

Model

Fișă de reflecție

Dimensiunea vizată	Pe termen scurt	Pe termen mediu	Pe termen lung
Materială			
Socială; familie, prieteni, colegi			
Educațională			
Emoțională			

Creativă	
Recreativă	
Sănătate	

1. Discuții - întrebări de sprijin
2. Informații pentru profesori



Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....

<b>Clasa</b>	III-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Managementul informațiilor și al învățării
<b>Tema</b>	Enciclopedia
<b>Obiective</b>	să știe să colecteze informații cu privire la învățare învățare eficientă, implicare, asumarea sarcinilor de lucru
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale</b>	-fișe de lucru ( anexa 4 )

<b>utilizate</b>	
<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	<p>Test fulger – Suma a două cifre poate fi egală uneia din aceste cifre? Da ? Și în ce condiții? ( răspunscând una din din cifre este o ).</p>
	<p><b>2.Exercițiu propriuzis</b></p> <p>Un cuvânt oarecare se scrie de sus în jos , apoi fiecare literă este despărțită prin linii paralele prelungite. Deasupra se va indica , cărți , scriitori, pictori,capitale de state, nume de râuri, orașe , munți,animale etc. ( fișa nr 4. )</p> <p>La semnal, jucătorii încep completarea rubricilor, cu denumiri</p>

și noțiuni care să înceapă cu litera indicată la margine.: A, T....

Jocul se întreprinde după 5-10 minute. Câștigător este cel care a reușit să găsească cele mai multe denumiri. Se poate utiliza un punctaj pentru desemnarea câștigătorului. De pildă pentru fiecare nume care n-a fost scris de alți jucători se vor atribui 10 puncte, pentru un nume scris de doi jucători se vor atribui 5 puncte, pentru cele scrise de mai mulți jucători se vor acorda trei puncte. Câștigător este cel care întrunește cel mai mare punctaj.

### **3.Exercițiu de încheiere**

Aprecieri și autoaprecieri pe grupe



	și individuale.
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interdisciplinaritatea</li><li>• surse de informare</li><li>• domeniul de activitate</li></ul>



.....  
.....

### Impresii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Recomandări

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





.....  
.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	II-VI
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Managementul informațiilor și a învățării
<b>Tema</b>	Șocabularul
<b>Obiective</b>	învățare și dezvoltare prin joc dezvoltarea motivației pentru învățare
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale</b>	-șosete noi

<b>utilizate</b>	-litere din carton
<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	<p>“ Razele de soare” . Spuneți elevilor să ridice mâinile sus în aer și pe rând fiecare elev spune starea emoțională pe care o trăiește în acel moment ( sunt vessel, trist etc.). Cel care a specificat starea lui lasa mâinile jos.</p>
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	<p>“ Joc mental” - elevii sunt așezați pe grupe, câte 4 jucători la o masă.Sunt 5 sau 6 grupe depinde de câți elevi sunt în clasa respectivă. Un jucător extrage o</p>

	<p>literă dintr-o șosetă . Șoseta se dă din mână în mână și fiecare elev extrage o literă, cu literele extrase pe rând trebuie să formeze cuvinte ( casă,piatră,uscat,farfurie etc.)</p>
	<p><b>3.Exercițiu de încheiere</b></p>
	<p>Jocul se termină când primul a reușit să formeze cele 7 cuvinte iar ceilalți încep jocul de la început. Jocul se poate derula și sub formă de concurs, pe grupe, cu un conducător care pe parcurs numără punctele grupei respective iar la final anunță grupa câștigătoare.</p>
<p><b>De urmărit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jocul mental</li> <li>• motivația pentru obținerea succesului școlar prin</li> </ul>

	diferite jocuri
	<ul style="list-style-type: none"><li>• dezvoltarea perspicacității</li></ul>

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Feedback de la elevi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Percepția elevilor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	IV-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Planificarea carierei
<b>Tema</b>	Cele mai importante lucruri despre mine
<b>Obiective</b>	analizarea relației dintre o profesie și stilul de viață relația dintre interese și competențe profesionale, posibilitate de dezvoltare personal.

<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-bol de sticlă -coli flipheart -markere -cartonașe cu diverse simboluri
	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	”Bolul fermecat”- Să pregătiți un bol de sticlă (surpriza ), acoperiți cu un material din care liderii grupurilor extrag un cartonaș cu un simbol desenat pe el ( o floare, o stea , etc.). Iar cartonașul v-a simboliza denumirea grupei respective.

<b>Desfășurarea activității</b>	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	<p>Elevii sunt așezați pe grupe a câte 5-6 la o grupă, fiecare grupă primește o coală de flepchart.</p> <p>Cereți elevilor să schițeze pe grupe interesele profesionale, sursele de informare privind cariera educațională și profesională. La final liderii grupurilor descriu și prezintă în fața clasei ceea ce a realizat fiecare grupă în parte.</p>
	<b>3.Exercițiu de încheiere</b>
	<p>La finalul activității se cere elevilor să scrie fiecare câte 3 profesii și locuri de muncă pe care le favorizează cel mai mult.</p>
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rolul profesie și stilul de viață</li> </ul>



---

.....

.....

.....

.....

.....

### Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin



.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....

.....

.....

.....  
.....  
(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )  
.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	II-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Planificarea carierei
<b>Tema</b>	<b>Explorarea carierei și a mediului</b>
<b>Obiective</b>	să aleagă două ocupații, meserii, profesii pe care ar dori să le urmeze

	să formuleze 10 întrebări pe care le-ar pune unei persoane angajate pe un post pe care și l-ar dori
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	- instrumente de scris -coli flipcheard -markere - scotch
	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	“ Lanțul Meseriilor“. Un elev va numi o profesie, meserie. Colegul de bancă va trebui să numească o meserie, profesie care începe cu litera din față sau de după litera cu care a început denumirea meseriei, profesiei anterioare ș.a.m.d.

<b>Desfășurarea activității</b>	( Exemplu –elev1: croitor; elev 2 – bucătar; elev 3 – cântăreț ; elev 4 – dulcher etc.)
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	Cereți elevilor să noteze meseria pe care și-o doresc să o aibă. Formați echipe de lucru de câte 2,3 elevi, pe cât posibil cu aceeași meserie preferată.Spuneți-le să-și imagineze că stau de vorbă cu o persoană cu meseria notată de ei și lucrează într-un post care i-ar interesa. Fiecare echipă v-a trebui să formuleze minim10 întrebări pe care ar vrea să le adreseze acestei personae și să le noteze pe o foaie mare de flipcheart. Foile se vor

amplasa la vedere și se vor citi în grupul mare.

Amintiți elevilor tipurile de personalitate pe care le au după aplicarea chestionarului Holland.

Prezentați întrebări despre carieră pe care și le pun oamenii cu diferite tipuri de personalitate.

### **3.Exercițiu de încheiere**

Discutați pe marginea întrebărilor specific fiecărui tip de personalitate și completați, împreună cu elevii, listele deja concepute de acestea.

La final cereți elevilor să numească prima persoană la care vor merge



	să adreseze întrebările pentru a afla mai multe lucruri despre postul pe care și-l doresc.
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dezvoltarea personalității</li><li>• caracteristicile meseriilor</li><li>• ocupație și carieră</li></ul>

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impresii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Recomandări

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....

### Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	V-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Planificarea carierei
<b>Tema</b>	Curios în lumea profesiilor
<b>Obiective</b>	Dezvoltarea însușirilor și caracteristicilor al diverselor meserii
<b>Durata</b>	50 minute/exercițiul se va desfășura pe parcursul mai multor săptămâni;



	<p>în prima săptămână este necesară o oră întreagă; apoi se vor rezerva 10-15 minute din fiecare oră de consiliere, pe o perioadă de timp stabilită împreună cu elevii și conform unui grafic realizat cu ajutorul acestora și afișat în clasă; la sfârșitul acestei perioade se va face analiza activității într-o oră separată.</p>
<b>Materiale utilizate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hârtie colorată</li><li>-foarfecă</li><li>-lipici</li><li>-cartonașe albe (coli A4)</li><li>-creioane colorate</li><li>-foi de flipchart</li></ul>

	-biblioraft.
<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	<p>Profesorul aduce la cunoștința elevilor regulile și condițiile jocului și alege echipele; fiecare grupă își va alege o profesie, având grijă ca acestea să nu se repete; timp de o săptămână, ei vor culege informații despre acea profesie; informația trebuie să fie completă și clară, să răspundă unor întrebări de genul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ce avantaje are practicarea acestei profesii?</li> <li>- ce dezavantaje are profesia prezentată?</li> <li>- ce calități trebuie să aibă</li> </ul>

cel ce vrea să îmbrățișeze această profesie?

- ce studii trebuie să facă acesta (traseul de urmat)?

- există instituții de învățământ în zonă ( s.a.m./liceu, facultate, masterat; alte cursuri de specializare ), care să mă poată pregăti pentru această profesie?

- dacă mă răzgândesc în timpul pregătirii mele pentru această profesie, ce posibilități de reorientare aș avea ( profesii înrudite ) ?

- ce șanse am să practic această profesie în zona în care locuiesc?

## 2.Exercițiu propriuzis

Pe timpul culegerii informațiilor, elevii sunt liberi să-și împartă sarcinile de lucru, să lucreze individual și să-și confrunte rezultatele sau să lucreze efectiv împreună.

Rezultatele „cercetărilor” se vor prezenta sintetic. Se pot alege diverse modalități de prezentare:

-interviul regizat ( unul dintre membrii echipei adresează întrebările, celălalt răspunde, conform unui scenariu regizat )

-prezentare în Power-Point

	<p>-joc de rol sau mimă</p> <p>-broșura profesiei</p> <p>Elevii vor realiza obligatoriu, un spot publicitar despre acea profesie. Posterele realizate se afișează în clasă, în urma prezentării. Acestea vor rămâne pe pereții clasei ( lipite cu patafix ), până la ora în care se face analiza activității, când posterele, împreună cu dosarul fiecărei echipe, se vor pune într-un biblioraft și se va realiza astfel o „carte” a profesiilor, intitulată „Cartea viitorului meu”.</p> <p>Analiza exercițiului:</p> <p>- Ce profesie am ales?</p>
--	---

- Ce drum voi urma eu pentru a îmbrățișa această profesie?

- De ce am ales această profesie?

- Ce mă recomandă pentru această profesie?

Aici, elevii sunt îndrumați să realizeze un portofoliu personal care să cuprindă următoarele:

- a) documentele privind studiile (evoluția școlară)
- b) referințele (directori, prieteni, colegi, beneficiari ai unor programe în care ai fost implicat(ă))
- c) scrisoarea de intenție

d) curriculumul vitae (CV european)

### 3.Exercițiu de încheiere

#### *“Cum mă văd în viitor”*

Îmagineți-vă cum veți fi peste 10 ani. Gândiți-vă la o zi obișnuită din viața voastră. Descrieți pe o foaie de hârtie această zi încercând să răspundeți la întrebările următoare:

- Ce voi face: vei lucra, vei studia sau vei face altceva?

- Care va fi domeniul în care vei lucra sau vei studia?

- Care vor fi persoanele care

	<p>mă vor sprijini?</p> <p>- Cum îmi voi petrece timpul liber?</p> <p>După ce ați terminat, prezentați în fața clasei imaginea pe care o aveți despre viitorul vostru.</p>
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• impactul asupra elevilor</li><li>• familiarizarea termenilor</li><li>• domeniul de activitate</li></ul>

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Recomandări

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Model

### Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Scop

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Obiective

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

<b>Clasa</b>	II-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Planificarea carierei

<b>Tema</b>	Descărcătorul de cartofi
<b>Obiective</b>	formarea eului social să cunoască ocupații tradițională și non-tradițională
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-mingi
	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	Pentru început este afișat în fața clasei o imagine,colaj sau fotografie reprezentând mai multe meserii. Se cere elevilor să-și aleaga trei dintre meseriile plăcute lor. După ce au scris pe bilețele meseriile se discută relația dintre



<b>Desfășurarea activității</b>	traseul educațional și viitoarea carieră. După care urmează jocul.
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	” Descărcătorul de cartofi”. Ce-i 10-15 participanți caută să reprezinte ,în această întrecere cu mingea, munca de descărcare a cartofilor. Ei se așează în cerc , distanțați la 4 -5 pași unul de altul. Fiecare al 3-4 lea jucător are în mână o minge ( cartof ) . Când se dă semnalul de începere, ei trec minginele prin aruncare, de la unul către celălalt, pe rând și într-un sens de la stânga spre dreapta. Pasarea ” cartofilor ” se face cât

mai repede, astfel ca mingile să se succedă fără a se încurca. La un moment dat se poate întâmpla ca un ”descărcător” să primească un cartof , dar să mai aibă mâinile ocupate cu cartoful pasat mai înainte. În acest caz, el este pedepsit cu un punct, iar jocul se reia în sens opus de la dreapta spre stânga. Se mai poate întâmpla ca un jucător să scape ” cartoful ” din mână .El trebuie să-l culeagă repede și să-l paseze mai departe, înainte de a primi mingea următoare, spre a nu fi penalizat. După ce termenul fixat pentru joc s-a scurs , se stabilește punctajul ” descărcătorilor ”

Câștigătorul este proclamat jucătorul care s-a dovedit a avea în

	palmaresul său cele mai puține puncte.
	<b>3.Exercițiu de încheiere</b>
	Se cere elevilor să noteze câteva idei despre asemănări și deosebiri între meserii, jocuri și activități. ( se poate ca și temă pentru acasă ).
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dezvoltarea atenției</li><li>• perspicacitate</li><li>• comunicarea pe echipe</li></ul>

Observațiile psihologului

.....

.....

.....



---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi



.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Percepția elevilor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Percepția profesorilor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....

.....

.....

.....

(Sugestii/ recomandări pentru părinți dacă este cazul )

.....

.....

.....

<b>Clasa</b>	II-VIII
--------------	---------

<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Calitatea stilului de viață
<b>Tema</b>	Alege și povestește
<b>Obiective</b>	1.recunoașterea comportamentelor sănătoase și comportamentelor de risc 2. adoptarea de deprinderi și comportamente favorabile menținerii și promovării sănătății
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-fișe de lucru ( fișele 1,2,3,4 ) -creioane colorate -coli albe

<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	” Desenează emoția”- specificați elevilor să reprezinte o față de om prin desen, să deseneze starea emoțională pe care o trăiesc în acest moment.
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	Prezentați în fața clasei o imagine pe care este reprezentată un grup de copii sau tineri ( în funcție de vârsta pe care o au participanții la exercițiu ) care mănâncă alimente sănătoase.  Pentru fiecare grupă de elevi se distribuie imagini . Elevii sunt

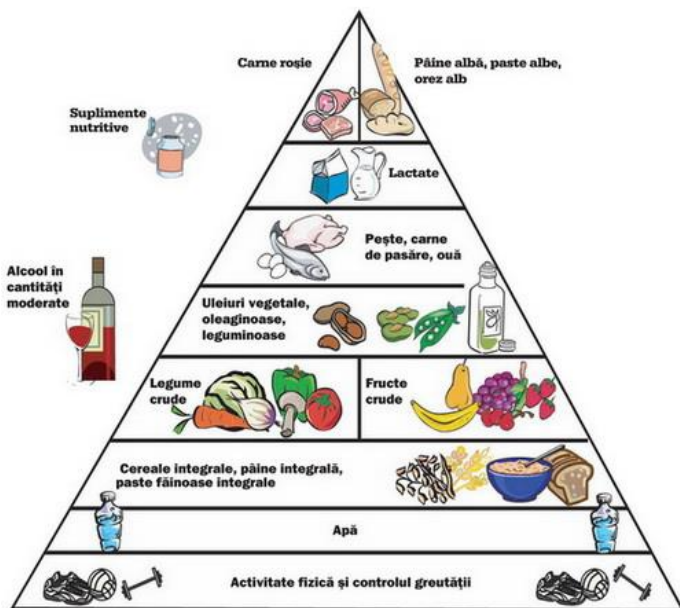
îndemnați să aleagă fiecare câte o imagine, fără a se da sugestii despre cum să facă alegerea.

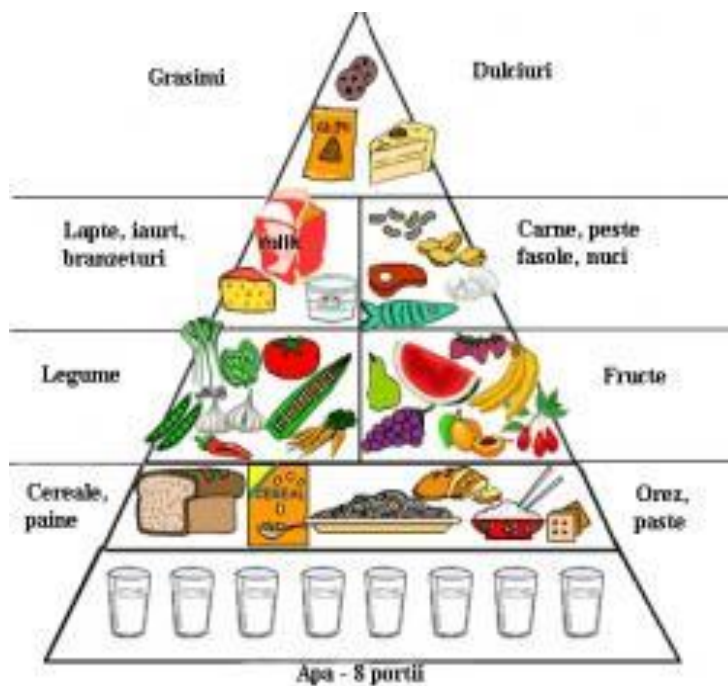
După ce fiecare grup a ales o imagine , fiecare răspunde la câteva întrebări. ( întrebări formulate de voi ). Fiecare răspunde în scris, după care se răspunde în grupul mare.

Ex .( - ce alimente se consumă în primul desen ?

- Ce alimente se consumă în al doilea desen?
- Care sunt alimentele sănătoase după părerea voastră?
- De ce?
- Care sunt alimentele nesănătoase după părerea

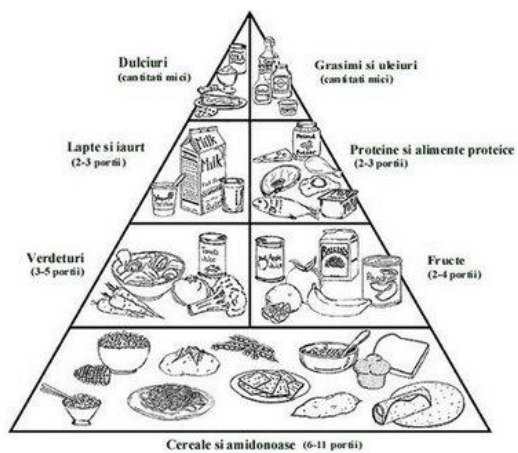
	voastră? ) etc.
	<b>3.Exercițiu de încheiere</b>
	La finalul activității se colorează doar alimentele sănătoase din desenele distribuite. Elevii pot realiza și alte desene la alegere.
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Situații de decizie</li><li>• informare</li></ul>













Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Beneficiari**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





<b>Clasa</b>	I-VIII
<b>Obiectul</b>	Consiliere
<b>Capitol</b>	Calitatea stilului de viață
<b>Tema</b>	Capturează steagul
<b>Obiective</b>	Deprinderea de către elevi a stării de bine prin mișcare Exemple de comportament sănătoase prin mișcare
<b>Durata</b>	50 minute
<b>Materiale utilizate</b>	-teren de fotbal -tricouri -steaguri

<b>Desfășurarea activității</b>	<b>1.Exercițiu de încălzire</b>
	Se întrebă elevii dacă știu, sau ce știu ei despre mișcare și sănătate, se ghidează clasa către următoarea definiție : o stare de bine fizică, psihică, și socială.
	<b>2.Exercițiu propriuzis</b>
	Jocul “ capturează steagul este un joc ce se desfășoară în curte școlii sau pe terenul de sport . Se aleg echipe de cate 5 elevi. Se iau tricourile, o echipă cu tricouri de exemplu galbene și una cu tricouri roșii ( sau alte culori ). Există o zonă încercuită de steaguri pe care au denumit-o “ închisoare “ aici stau elevii 1-2 minute care

	<p>trisează. Când se dă startul la joc se strigă - “ capturați “ și atunci echipele trebuie să pună steagurile în partea adversarilor.</p>
	<p><b>3.Exercițiul de încheiere</b></p>
	<p>Steagul trebuie să treacă pe la toți elevii și numai după aceea să-l pună în terenul advers. Copiii fug cu steagul în mână și trec steagul de la unul la altul până ajung pe terenul advers. Câștigă competiția echipa care înfige stegul în terenul advers primii. Se aplaudă și primesc premii toate echipele. (Activitatea se poate desfășura în formă de concurs.)</p>
<b>De urmărit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• impactul factorilor stresanți</li><li>• frecvența factorilor de stres</li></ul>

în viața fiecăruia

- comportamente ale stilului de viață



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Lectură după o imagine dată.

Te rog să îmi crezi o poveste după această imagine.









Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Beneficiari**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Un model din alte activități :

### Interviu

1. Ce părere aveți despre voluntariatul la cabinetul psihologic al școlii?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Credeți că vă este benefic cabinetul psihologic ? De ce ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Ce credeți despre voluntarii actuali ai cabinetului?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Ce impact credeți că are psihologul asupra școlii în general?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Ce impresii sugestii și propuneri aveți asupra cabinetului și voluntarilor?

.....  
.....

Interviu creat de voluntarii cabinetului psihologic al școlii





**Notă**.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Model**

**Diplomă**

**Se acordă premiul VOLUNTARUL  
ANULUI**

**Elevului/eleveii.....**

**Din clasa.....Șc.Gim.....**

**Tg-Mureș, pentru implicare și devotement la  
cabinetul de asistență psihopedagogică a școlii pe  
tot parcursul anului școlar.**

**Data**

**Psiholog școlar**

## 2.4. Întâlnirile cu părinții

În timpul anului școlar de cele mai multe ori fac întâlniri cu părinții, în mod frecvent pe grupuri, în funcție de problemele existente. La ședințele cu părinții prezint oferta educațională a cabinetului, rolul psihologului în școală și rolul părinților în școală și familie.

Dintre miile de părinți care au trecut pe la cabinetul de asistență psihopedagogică a școlii și au fost consiliați din anul 1997 și până în prezent, unii dintre ei au recunoscut că au avut anumite bariere psihologice atunci când au vrut să mi se adreseze, ei au menționat că era frica de a-și pune problemele în ochii lumii, nu aveau controlul asupra propriilor acțiuni, teama de a nu primi ajutorul necesar și simțeau o confuzie de multe ori în ceea ce privea activitatea în sine a psihologului școlii. Dar de cele mai multe ori după ajutorul și suportul psihologic acordat, am observat de cele mai multe ori crearea

confortului psihologic de care ei au avut parte în întâlnirile cu mine, mai mult încrederea pe care o aveau de a veni și după ani de zile. Dar pentru acest lucru au fost nevoie de peste 30 de ani de experiență în învățământ, lucru efectiv cu copiii, elevii, părinții, profesorii, directorii, colegii și implicarea mea totală pentru profesia pe care o exercit.

Dificultățile întâmpinate de-a lungul anilor cu care m-am confruntat au fost, hârțiile irelevante de complectat tot mai multe din an în an, numărul mare de elevi care revine la un singur psiholog, condiții precare de lucru, investiții foarte multe din bugetul propriu, lipsa spațiilor, special amenajate în școli, lipsa echipamentului elementar, calculator, imprimantă, internet, cărți de specialitate, teste, lipsa unei scheme de salarizare bazată pe valori, pe eforturile depuse și mai ales pentru timpul acordat școlii, de cele mai multe ori peste programul cabinetului, deci dedicarea și implicarea doar din

pasiune manifestând spiritul de responsabilitate din partea mea.

În funcție de fișa postului și de nevoile școlii, în școală ar trebui să fie psihologi în specialitatea “ psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională “, psihologi în specialitatea “ psihologie clinică “ și psihoterapeuți.

Un medic școlar poate avea câteva sute de copii, deoarece după ce îi diagnostichează , tratamentul este luat acasă și nu durează mai mult de câteva minute pentru medicamente. Într-un tratament psihologic, fiecare ședință durează aproximativ 50 de minute și pentru o problemă sunt necesare minim 4 ședințe.

Dacă ai 1000 de elevi sau mai mulți cum e cazul meu , mă refer la două școli și două grădinițe, cum pot să ofer serios servicii psihologice în aceste condiții?

Iar cei care nu au probleme psihice ar trebui să beneficieze și ei de servicii de optimizare și dezvoltare personal. Dar de sănătatea psihică a

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

copiilor nu se ocupă nimeni. Vedem la cabinete copii și adolescenți recomandați de fiecare diriginte, profesor, educator, învățător, minim 3-4 copii cu probleme din fiecare clasă, iar noi psihologii școlari efectiv nu avem timp de toți. Cum am amintit mai sus , o ședință de consiliere durează 50 de minute deci practic putem vedea 16 elevi/ săptămână din 1000. Așa nu avem nici un echilibru deoarece sunt foarte mulți copii cu dificultăți de învățare, elevi cu stări emoționale , comportamentale disfuncționale.

Ar mai fi lipsa antrenorilor tehnici sau antrenorilor de programe cum se numesc în alte țări , mâna dreaptă a psihologului , aici trebuie amintit că, în Franța de exemplu din anul 1970 sunt trei psihologi specialiști pe trei domenii diferite la o singură școală, iar în Slovacia sunt lucrători tehnici la patru psihologi angajați la o singură școală.

Elevul este bine să fie pregătit pentru viață, de aceea explic elevilor că se întâmplă de multe ori să avem și

eșecuri dar important în viață este cât de repede ne ridicăm și mergem mai departe . În capitolul cu adolescenții osă dezvolt mai mult. Nu zăbovim prea mult și nu ne plângem să nu cădem în depresie și vezi cum să-ți setezi așteptările pe frecvența unui anumit nivel de confort interior. De multe ori învățarea nu înseamnă confort nici echilibru, ci conflict interior, disonanță cognitivă, problematizare, luptă interioară, aventurare în stări de încordare, autosupunere, la frustrare, rezistență la eșec, puterea de a ieși din problemele ivite cu luarea deciziilor optime.

## Model

### Broșură pentru părinți

#### Aici la cabinet

- a) Aveți cui povesti problemele voastre
- b) Are cine să vă asculte
- c) Aveți cu cine să discutați fără rețineri
- d) Avem unde să ne întâlnim și să  
căutăm să fim mai buni educatori, mai  
pricepuți părinți, mai înțelegători  
colaboratori.
- e) Aici copii, părinții, profesorii,  
învățătorii care sprijină activitatea  
școlii pot comunica împreună.

Comunică împreună

- Putem schimba idei
- Putem găsi împreună răspunsuri și soluții

Nu uita că:

- Orice problemă devine mai ușoară dacă o  
discutăm cu cineva



- Să știți că nu sunteți singuri când aveți vreo problemă.
- Dacă ne gândim împreună rezolvăm mai ușor problemele.

Consilierul școlar nu dă soluții ci informații.

**Model**

**Chestionar de evaluare**

a. Cum vi s-a părut activitatea  
de azi ?

Interesantă	foarte interesantă
deloc interesantă	
X	X
X	

b. Ce credeți că putem  
îmbunătății la această  
activitate?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c. Ce v-a plăcut la această activitate?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

d. Ce informație din cele primite azi , vi se pare utilă în educația copilului d-voastră?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

e. Ce alte subiecte vi s-ar părea  
utile?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

f. Cum apreciați prestația  
consilierului școlar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

g. Ce propuneri mai aveți?

---

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Model

### Întrebări pentru părinți

1. Ce calități doriți să aibă fiul dumneavoastră?
2. Sunt acestea trăsături specifice masculine?
3. Care sunt greutățile de a vă educa fiul într-o cultură diferită de cea a dumneavoastră?
4. Ați observat un moment în care relația cu fiul dumneavoastră s-a schimbat? Dacă da, când?
5. După acest moment de schimbare, vă comportați altfel cu el ?
6. Cum se comportă el cu dumneavoastră?
7. Dacă aveți și o fiică, vă comportați diferit cu ea față de fiul dumneavoastră? Dacă da, cum anume?
8. Cum vedeți accesele de furie și de tristețe?
9. Cum reacționează fiul dumneavoastră atunci când este furios sau trist?

10. Cum reacționați când aveți o dispută cu fiul dumneavoastră?
11. Îi cunoașteți prietenii fiului dumneavoastră ?
12. Fiul dumneavoastră cere insistent să iasă cu un grup de amici anume?
13. Ce fel de experiențe a avut fiul dumneavoastră la școală?
14. Care sunt pasiunile fiului dumneavoastră?
15. Fiul dumneavoastră vorbește des la telefon ?  
Cu cine?
16. Care sunt metodele pe care le folosiți pentru a reuși să vorbiți cu el ?
17. Cum ați descrie imaginea băieților mass-media?
18. Aveți discuții contradictorii cu soțul/soția privitor la creșterea fiului ? Specificați.
19. Ce speranțe și ce temeri aveți în legătură cu fiul dumneavoastră ?

## Model

### INVITAȚ

#### **Ziua Ușilor deschise pentru părinți**

În data de.....

Orele.....

Părinții sunt așteptați să colaboreze cu psihologul școlii pentru a schimba idei, percepții, atitudini, formarea unor abilități și deprinderi în practicile parentale pentru rezolvarea unor situații, etc.

Vă aștept cu drag!

Prof. Psiholog:

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

## **Model diplomă**

### **Mereu părinte**

Se acordă d-nei .....și d-lui .....Pentru curajul cu care au întemeiat o familie, pentru dragostea cu care –și cresc copiii, pentru grija zilnică cu care îi înconjoară și pentru efortul permanent de a le oferi un viitor mai bun.

Prof. Psiholog



## Cap. III

### Inadaptarea școlară

Tineretul actual petrece în școală mult mai mult timp decît petreceau generațiile anterioare. Pentru adolescenți activitatea școlară fiind o probă de "foc" care pune în evidență posibilitățile și perspectivele sale de viitor, școala solicită la maximum capacitatea intelectuală, afectivă și caracterială a elevului, motiv pentru care ea poate deveni adesea motiv de dezadaptare. Profesorii emoțional vorbind, sunt mai puțin implicați decît părinții în timp ce elevii sunt înca personalități maleabile și educabile. Greșelile educative pot astfel să se imprime în structura personalității tinerilor sub forma unor trăsături care pot deveni stabile și care ulterior să stea la baza unor comportamente deviante. Elanul dezvoltării și afirmării de sine la adolescenți îi împinge pe adolescentul școlar deasupra lui însași, dar "nu numai deasupra a ce era în copilărie ci și în



oarecare măsură dincolo de ceea ce va deveni la vârsta adultă . Acest aspect face parte din "funcția de depășire" care stă alături de "funcția adaptativă" a adolescentului.

### **3.1 Cauzele inadaptării școlare generate de unele deficiențe ale familiei**

O singură carență a familiei este de ajuns pentru a afecta planul vieții psihice a copilului, antrenând o întreagă serie de neajunsuri, printre care și dificultăți în activitatea lui dominantă : învățătura. De aici și starea lui de încordare la școală , unde, pe drept cuvânt este sancționat, nou prilej de tensiune, cu atât mai mult cu cât o notă slabă obținută atrage după sine, penalizări în familie. Iată format un cerc vicios, din care elevul nu poate ieși decât dacă este înlăturată carența familială care l-a generat. În caz contrar pot apărea traume de natură psihică sau morală, copilul eșuând în stări maladive de natură nervoasă, în conduite reprobabile, în inadaptare școlară etc.

Într-o familie dezbinată în care raportul soț- soție s-a destrămat sau e pe cale să se distrugă , copilul, conștientizând drame ce au loc, începe să se frământa, să-și pună tot felul de probleme, cărora nu le găsește un răspuns acceptabil își simte sufletul încărcat, e chinuit de perspectivele sumbre pe care le întrevește.

Treptat își pierde încrederea în ceea ce reprezintă pentru el dragostea, securitatea, liniștea și nimic nu reușește să-i mai rețină atenția sau să-i trezească interesul. Copilul este atribuit prin sentința de divorț , unuia dintre părinți, conștientizând această situație, el intră într-o nouă stare de alarmă, trăiește un mare sentiment de nesiguranță, intră în panică la perspectiva pericolului iminent de a fi abandonat și începe să caute în altă parte locul călduț la care avea dreptul firesc în familie, prin vârstă și prin lipsă de experiență. Acum numai hazardului îi rămâne să decidă unde-l va găsi , la bunici, rude, într-un grup

de elevi, la fel de dezorientați ca și el, împreună cu care va eșua în conduite antisociale.

Condițiile ținând de starea economică precară a familiei ( părinți cu salarii insuficiente, părinți care nu au continuitate profesională ), asociate cu factori ținând de o moralitate scăzută ( concubinaj, alcoolism, furt, consum de drog etc. ) se dovedesc a fi deosebit de perturbatoare pentru dezvoltarea personalității copilului și conduc la inadaptare școlară sau chiar la abandon școlar și eșuarea în conduite antisociale.

Asemena situații familiale trebuie neapărat cunoscute de școală, care prin diriginte, psiholog și cadrele didactice, poate veni în ajutorul copilului aflat în astfel de cazuri dificile.

Dar și comunicarea –când nu se realizează- îl poate îndepărta, în anumite condiții, pe copil de părinți. Dacă părintele nu știe să răspundă cu suficientă delicatețe și înțelepciune încercărilor copilului o de a

și-l face confident și de a-i cere sfatul în probleme mai delicate, cele mai bune intenții ale lui sunt sortite eșecului. Iar conduita copilului în această situație este una tipică : el se retrage în Carapacea lui , rămânând să-și rezolve problemele care îl frământă singur sau cu ajutorul unei persoane din anturajul său.

- Abuzul emoțional și fizic – este un comportament agresiv sau necorespunzător îndreptat asupra copilului iar aceste familii în care apare abuzul copiilor au probleme multiple cum ar fi :
  - maritale
  - financiare
  - ocupaționale
  - dificultăți de comunicare
  - izolare socială
  - acceptarea violenței domestice și a pedepselor corporale

Anumite caracteristici cresc incidența abuzului:

- sărăcia
- șomajul
- stresul

Izolarea , copilul are ca și consecințe tulburări emoționale și comportamentale scăderea stimei de sine, instabilitate emoțională , performanțe școlare scăzute, depresie, prostituție, suicid, delicvență.

Un alt aspect de inadaptare ar fi în cazul în care efortul imens pe care copilul îl depune pentru a se remarca la învățătură la cererea insistență a părinților, nefondată pe posibilitățile lui intelectuale reale, se descurajează iar părinții riscă să facă din copil un inadaptat mai întâi școlar apoi social.

Amenințările a multor părinți zeloși în efortul lor de a-și stimula copiii să obțină note maxime duc adeseori la mari conflicte.

Întreruperea copilului de la lecție ,trimis să facă unele mici cumpărături, este de natură să-l deruteze și să-l împiedice în munca lui de pregătire pentru școală.

Orientarea școlară greșită pe care o fac unii părinți a căror ambiție este puternică , fără să țină seama de nevoile spirituale și aptitudinile copilului, reprezintă un izvor de suferințe pentru el și uneori poate constitui o cauză a ratării lui profesionale.

Alte cauze pot fi

- -moartea unui apropiat
- spitalizarea unui membru de familie
- divorțul părinților
- stima de sine scăzută
- adopția
- nașterea unui copil
- alcoolism sau drogare în familie
- mutarea într-o altă zonă

- tulburari emotionale
- comportamente care afectează performanța școlară
- slaba încredere în sine și auto-acceptarea
- sărăcia
- stil parental indiferent
- familii dizarmonice
- părinți foarte ocupați sau plecați în străinătate

### **3.2. Cauze generate de unele deficiențe ale școlii**

De cele mai multe ori, prin pregătire, măiestrie pedagogică și entuziasm , profesorul realizează un contact pozitiv cu elevii, acesta favorizând procesul instructiv educativ .

Alături de familie școala influențează la rândul ei , prin condițiile concrete în care se desfășoară procesul de învățământ , personalitatea elevului.

Când relația profesor – elevi este una negativă , ca urmare a unor insuficiențe și neîmpliniri ale muncii didactice sau unei concepții eronate sub aspect moral în legătură cu rolul educatorului în procesul de învățământ , se ivesc din nou carențe în viața școlară a copiilor și cu deosebire a unora dintre ei, deoarece nu toți reacționează la fel de sensibil la situațiile stresante , comportamentul rezultat fiind determinat de educația psihologică personală și de condițiile particulare din viața din școală și în afara ei.

Echilibrul psihic și moral al acestor copii devine instabil , ei sunt încrunțați la școală și sunt pândiți de pericolul dereglărilor psihice, al tulburărilor de conduită ,al rămânerii în urmă la învățătură și chiar al inadaptării școlare.

Indiferenți la ceea ce se petrece dincolo de aparențe, pe unii profesori nu-i interesează trăirile, sentimentele , atitudinile elevilor față de obligațiile



lor școlare sau extrașcolare. Chemați să dezvolte sentimente, să formeze convingeri, să modeleze atitudini, ei se mulțumesc să consemneze formal conduite exterioare. Iar elevii știu și sunt afectați de această dezertare a unor profesori de la datoria de educatori.

Refuzul unor copii și mai ales adolescenți de a se încadra în normele acestei societăți , de a coopera cu profesorii sau cu școala , chiar de a participa la viața comunitară, dezinteresul sau reversul acestei atitudini viața de gașcă libertinajul excesiv care pot conduce la adevărate drame ce exprimă în fapt criza de adaptabilitate pe care o trăiesc acut azi tinerii. Ei sunt abandonați într-o lume străină lor, lume fără repere morale, fără valori ,fără conștiință . Adevărata problemă pentru tineri nu este atât lipsa de motivație pentru școală , dezinteresul pentru învățătură , ci este societatea noastră așa cum se prezintă ea.

Trebuie arătat că lipsa de interes pentru trăirile elevului îi pune pe unii profesori în situația de a nu fi capabil să stabilească adevărata cauză a unui răspuns mai puțin bun dat de aceasta la lecție. Ei reacționează stereotip , sancționând cu notă mică randamentul scăzut al elevului. Evident acești profesori nu se preocupă de efectul psihologic al conduitei lor , uneori cu consecințe grave, putând declanșa un proces de inadaptare școlară sau reacții psihice emotiv- demisionale de tipul tendinței de renunțare la luptă, atitudine depresivă etc.

Nu întotdeauna un răspuns incorect sau mai puțin corect demonstrează lipsa de pregătire a celui examinat. Uneori, aceasta se poate datora unei emoții puternice , la care se adaugă și efectul suprasolicitării sistemului nervos, așa cum se întâmplă îndeosebi în cazul concursurilor de admitere.

Alți elevi ca urmare a unor situații școlare în care se simt frustrați și a contrariilor repetate, trăiesc la un moment dat așa numitul conflict de adaptare care la unii dintre ei se exprimă prin închistare și izolare.

De cele mai multe ori zâmbetul binevoitor al profesorului , răbdarea, omenia sa creează un climat emoțional pozitiv la lecție favorabil desfășurării muncii sale didactice.

Alteori profesorul intră încruntat în clasă preocupat de anumite probleme personale , pe care nu reușește sau nu vrea să le uite când pășește pragul școlii , stare de tensiune care se reflectă negativ în relațiile sale cu elevii. Sau încruntarea profesorului poate fi determinată de un complex de inferioritate pe care-l trăiește datorită unui defect fizic și pe care nu reușește să-l domine. Din această cauză , el își suspectează elevii de comentarii răutăcioase la adresa sa.

Mulți nu se pot adapta poate și fiindcă pentru unii educatori nu prezintă importanță ce este elevul ci numai ceea ce va deveni sau ce trebuie să devină. Aceștia nu-l privesc din perspectiva vârstei lui , cu întreaga ei paletă de probleme , ci numai din aceea a profesiei pentru care urmează să se pregătească , a examenelor pe care trebuie să le treacă și a notelor care să-i creeze condiția intrării în trepte superioare de învățământ. De aceea el nu are voie să-și piardă timpul jucându-se pe calculator, privind la televizor , practicând un sport, vizionând un spectacol: Ei trebuie să învețe , să rezolve una după alta culegeri întregi de probleme la fizică, matematică, chimie , în acest scop are la dispoziție și duminica.

O altă cauză de inadaptare poate fi nota pusă la întâmplare este menită să aducă nori pe fruntea , care ar trebui să fie senină , a elevului.

- motivația școlară scăzută
- lipsă de interes

- încrederea scăzută în educația școlară
- oboseala
- anxietate socială
- abilități sociale reduse
- presiunea grupului
- supraîncărcare școlară
- etichetarea
- comunicare defectuasă elev-profesor
- pasivitate
- stimă de sine scăzută
- când este nevoie de curricula adaptată și nu se realizează

## **Cap. IV Un punct sensibil pentru profesori Adaptarea Curriculară**

### **4.1. Conceptul de curriculum**

Diferențele individuale reflect întotdeauna nevoile de educație commune ori similar unor grupuri de indivizi iar diferenșierea curriculumului necesită selecționarea sarcinilor de învățare după criteriul maturității intelectuale, ritmul de lucru și nu după criteriul vârstei cronologice. Ca modalitate de organizare a conținuturilor aceasta vizează adaptarea procesului instructiv – educative la procesele intelectuale , la interesele cognitive ale elevului.

De aceea cadrelor didactice le revine o sarcină destul de grea după ce psihologul testează elevul și constată că acel elev are nevoie de o curriculă adaptată la o materie pentru că trebuie să țină cont de toate elementele mai sus amintite.

Termenul curriculum provine din limba latină ( singular, curriculum, plural ,curricula ) înseamnă alergare, cursă ( Cassell, Latin- English Dictionary )

În sens figurat ,\* curriculum ,salis , lunae, vitae, desemna curs al soarelui ,al lunii, al vieții.

Acest termen apare cu referire mai întâi în contextul educațional în documentele unor universități medievale Leiden, Olanda, 1582; Glasgow, Scoția 1633.

Curriculumul presupune un sistem complex de \* “ procese decizionale , \*Guțu, G .., 1969, *Dicționar latin –român* Editura Științifică , București.

\* Crișan, A..( coord.), 1998, *Curriculum și dezvoltare curricular în contextul reformei învățământului. Politici curriculare de perspectivă*, Document MEN , Consiliul Național pentru Curriculum, 1998, București.

, manageriale sau de monitorizare care preced , însoțesc și urmează proiectarea , elaborarea , implementarea , evaluarea și revizuirea permanentă și dinamică a setului de experiențe de învățare oferite în școală.

. În sens restrâns, curriculum desemnează ansamblul documentelor de tip reglator sau de altă natură în cadrul cărora se consemnează experiențele de învățare.”

Găsim firește mai multe tipuri de curriculum și le vom aminti doar după cum urmează;

Curriculum general

Curriculum specializat

Curriculum subliminal

Curriculum informal

Curriculum recomandat

Curriculum scris

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari



Curriculum predat

Curriculum de suport

Curriculum adaptat

Curriculum testat

Curriculum național

Curriculum nucleu

\*Guțu, G .., 1969, *Dicționar latin –român* Editura Științifică , București.

\* Crișan, A..( coord.), 1998, *Curriculum și dezvoltare curricular în contextul reformei învățământului. Politici curriculare de perspectivă*, Document MEN , Consiliul Național pentru Curriculum, 1998, București.

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

Curriculum extins

Curriculum nucleu aprofundat

Curriculum elaborat în școală

Curriculum la decizia școlii

Curriculum diferențiat și personalizat

În didactica tradițională \* ,, conținuturile educației reprezintă un corp de cunoștințe , Know-how, valori și atitudini care se concretizează în programe de învățământ și sunt diferențiate în funcție de scopuri și obiective stabilite de societate prin intermediul școlii.”

În conținuturile procesului instructiv-educativ al curriculumului național sunt incluse capacitățile și atitudinile vizate prin experiențele de învățare planificate de școală și funcțiile informative și formative ale conținuturilor dinamicii societății noastre precum și valori preponderent informativ – cognitiv ale învățământului.

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

Vorbind la modul general teoria și dezvoltarea unui curriculum se referă la însușirea unei noi concepții asupra totalității actului didactic, o nouă viziune asupra proiectării experiențelor instructiv-educative, ținând cont de tradițiile școlii în genere, semnificațiile sociale, de materiile predate etc.

Putem afirma că adaptarea curriculară este documentul care poate fi modificat sau adaptat pentru satisfacerea nevoilor copiilor și elevilor cu cerințe educative speciale având în vedere tipul și gradul de deficiență și de posibilitățile fiecărei școli de a asigura ajutorul fiecărui elev în parte.

\*Guțu, G ..., 1969, *Dicționar latin –român* Editura Științifică , București.

\* Crișan, A..( coord..), 1998, *Curriculum și dezvoltare curricular în contextul reformei învățământului. Politici curriculare de perspectivă*, Document MEN , Consiliul Național pentru Curriculum, 1998, București.

Adaptarea curriculară se realizează de către cadrele didactice de la clasă împreună cu profesorul de sprijin din școală , acest curriculum se restrânge iar pe de altă parte se amplifică prin introducerea unor activități suplimentare individualizate , destinate compensării și recuperării , stării de deficiență , în concordanță cu obiectivele și finalitățile propuse prin planul de intervenție personalizat .

În planul dezvoltării curriculare pentru elevii cu CES are loc o mișcare în sensuri diferite față de curriculum-ul general, unde se concretizează programul de activități școlare, planul de învățământ , programa școlară , obiectivele , metodele și mijloacele de predare –învățare , care i se potrivesc elevului.

Acești elevi au de obicei certificate eliberate de comisia SEOPS al fiecărui CJRAE județean din țară, iar în urma evaluărilor inițiale realizate de profesorii de la fiecare disciplină și în urma interpretării

rezultatelor se realizează proiectarea strategiilor educaționale , diferențierea actului didactic în funcție de posibilitățile și nevoile elevului și favorizarea valorificării potențialului , pe nivele distincte , specifice și de competență la fiecare elev. Pentru elaborarea curriculumu-lui adaptat se iau în considerare: gradul de deficiență a elevului, ritmul propriu de creștere și dezvoltare a elevului, stilurile de învățare, varietatea tehnicilor de învățare , obiectivele, mijloacele utilizate. Adaptarea conținuturilor având în vedere atât aspectul cantitativ cât și calitativ iar adaptarea proceselor didactice având în vedere mărimea și gradul de dificultate al sarcinii iar planurile și programele școlare fiind adaptate la potențialul de învățare al elevului prin extindere și derularea unor programe de recuperare și remediere școlară.

Se țin cont și de metodele de predare timpul de lucru alocat , nivelul de sprijin , având în vedere adaptarea procesului de evaluare, având în vedere potențialul

individual al elevului. Profesorii care predau la clasa în care sunt elevi cu CES pentru a putea elabora o curriculă adaptată vor ține cont și de planul educațional individualizat al elevului, elaborat de profesorul de sprijin al școlii.

\*Rassekh, S, . Vlădeanu, G...1987, *Les Contenus de l'education. Perspectives mondiales d'ici a' l' an 2000*, UNESCO , Paris

## 4.2. Model de plan educațional individualizat

Avizat

Director PROF.

Plan educațional individualizat

An școlar

A ) Nume,

prenume.....clasa.....

Data nașterii.....Domiciliul.....

Cerificat.....da.....nu

Diagnostic.....

.....

B) Date personale

Domeniul de Dezvoltare	Caracterizare succintă a nivelului actual	Necesități	Puncte forte	Observații
Cognitiv				
Fizic				
Limbaș și comunicare				
Comportament adaptativ				
Socio-emoțional				



c) Servicii de suport pentru elevi

- Specialistul
- Denumirea serviciului
- Data încadrării elevului
- Perioada
- Observații

D) Curriculum la discipline de studiu

1. Numele profesorului
2. Curricula adaptată
3. Clasa
4. Observații

E) Evaluări

1. Domeniul de evaluare

2. Data

3. Activitate planificată

4. Rezultatele evaluării

5. Observații

F ) Membrii echipei de colaborare

1. Nume , prenume
2. Funcția
3. Data
4. Recomandări
5. Semnătura

Numele ,prenumele  
părintelui/tutorelui.....

Semnătura.....

Data.....

Sunt posibile și alte modele de planuri care sunt de fapt aprobate de obicei de CJRAE .

Dirigintele clasei are rolul de coordonator în procesul de elaborare a adaptărilor pedagogice în vederea asigurării planului individualizat , prezentând adaptările de mediu și monitorizează realizarea acestora . Examinează împreună cu profesorii a clasă , eficiența strategiilor didactice și examinează împreună cu ei nivelul de atingere a finalităților planificate.

Psihologul școlar are un rol important care comunică profesorilor necesitățile , caracteristicile specifice și punctele forte ale elevilor cu CES. Profesorul consilier școlar formulează recomandări membrilor echipei privind planificarea activităților de asistență a elevului, concretizează adaptările psihopedagogice necesare în organizarea procesului educațional precum și planifică asistența psihologică a elevilor . Dă periodic informații părinților iar părinții ar trebui

să furnizeze informații privind modul în care copilul transferă competențele achiziționate în cadrul școlii , acasă și în comunitate și nu în ultimul rând ar trebui să se implice în luarea deciziilor vizând copilul și în programele de abilitare continuă a dezvoltării acestuia precum și colaborarea cu instituția de învățământ unde este înscris copilul.

#### 4.4. Model de fișă pentru monitorizarea elevului cu CES pe un an școlar

Nr. de  
înregistrare.....

Nume  
Prenume.....clasa.....

5. Denumirea serviciului

6. Nume

.....

Prenume.....

7. Data-locul

8. Strategii didactice

9. Strategii de evaluare

10. Procese înregistrate finalul  
anului școlar

11. Rezultatul monitorizării

După realizarea curriculei adaptate echipa de profesori vor ține seama de diferențierea sarcinilor și la nivelul clasei a elevilor cu CES, iar la tezele semestriale vor lucra tot diferențiat.

Problemele importante ar fi la terminarea ciclului gimnazial când acești elevi majoritatea nu pot da examenele de capacitate, dar se pot înscrie la școlile profesionale.

## **Cap. V . Modele de activități folosite în consilierea educațională**

### **5.1. Model de activități utilizate pe parcursul ședințelor de consiliere**

#### **Soluții educaționale**

Un asemenea model vă ofer în prezentarea următoare:

### **BINE AI VENIT !**

O să îți explic pe scurt ce vom face aici , împreună:  
vei scrie, vei desena, vom vorbi, și ne vom juca!

Vei învăța multe lucruri importante despre:  
evenimente supărătoare sau confuze, sentimente,  
relaxare și cum să te menții în siguranță. Vei afla de



asemenea multe despre tine: despre gândurile tale, sentimentele , acțiunile tale, puterile și visele tale!

Fa-mi te rog un desen care să arate cum te simți acum, că ai venit la mine:

Ai să imi pui intrebari ?



.....  
.....  
.....

### Impresii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Recomandări

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Beneficiari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





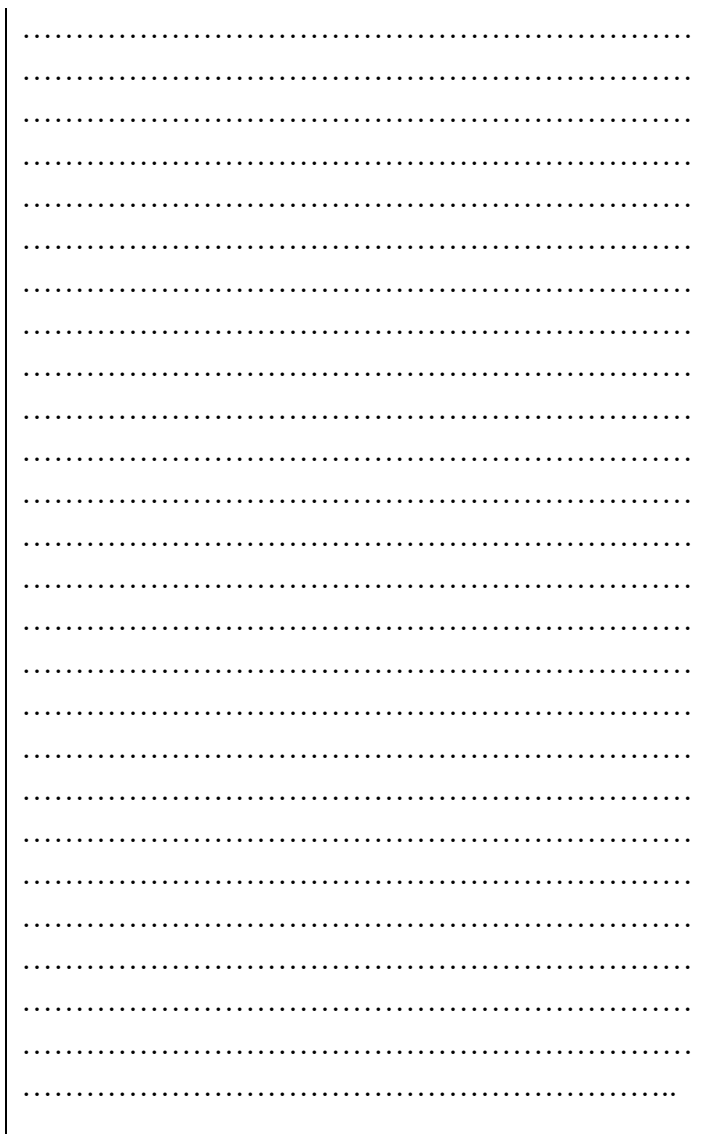
DESPRE TINE

Tu ești o persoană specială. Sunt multe lucruri la care tu ești foarte bun.

Te rog să îmi desenezi aici câteva din aceste lucruri.



---





Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback de la elevi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Percepția elevilor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....







Te rog desenează câteva din aceste lucruri!

Te rog să-mi desenezi familia ta.

Creează și scrie te rog o poveste ( întâmplare ) hazlie  
cu familia ta.

Creează și scrie te rog o poveste ( întâmplare ) tristă  
cu familia ta.









Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## AZI ÎNVĂȚĂM DESPRE EVENIMENTE SUPĂRĂTOARE SAU CONFUZE

Evenimetele suparatoare sau confuze, sunt numite traume. Aceste evenimente nu se întâmplă des, dar cand se întâmplă, ele, îi pot face pe oameni să simtă frică, să simtă suparare, sau să se simtă neajutorati.

## SUNT MAI MULTE TIPURI DE EVENIMENTE SUPARATOARE SAU CONFUZE.

Hai sa învățăm despre cele prin care tu ai trecut.



3. Cum se numește evenimentul  
supărător despre care îmi vrei  
să îmi vorbești?

Se notează

4. Ce înseamnă pentru tine?

Se notează

5. Cui i s-a întâmplat asta?

Se notează

6. Crezi ca mai sunt copii care au trecut prin asta?

Se notează

7. De ce se întâmplă asta?

8. Ce pot să facă copiii ca să nu li se mai întâmple asta?

Pune tu, acum 5 întrebări:

1.

2.

3.

4.

5.

## CUM SE SIMT COPIII DUPĂ UN EVENIMENT

### SUPĂRĂTOR SAU CONFUZ?

Mulți copii au VISE sau AMINTIRI INFRICOȘĂTOARE despre evenimente supărătoare sau confuze. Unii copii se simt NERVOȘI, AGITAȚI. După un asemenea eveniment, mulți copii sunt ATENȚI LA PERICOLE, și se INGRIJOREAZĂ adesea că ceva rău s-ar putea întâmpla.

Unii copii ar putea avea probleme cu SOMNUL, alții nu s-ar putea CONCENTRA la grădiniță, la lecții.

Mulți copii simt că NU VOR SĂ VORBEASCĂ despre un eveniment supărător sau confuz, care s-a întâmplat, dar AMINTIRILE ACESTUI EVENIMENT LE VIN ÎN CAP oricum. Când ceva le aminteste de evenimentul supărător sau confuz, copiii se simt TULBURAȚI, și ar putea să aibe chiar și reacții puternice în corpul lor precum INIMA

CARE SA LE BATĂ REPEDE, sau DURERE ÎN STOMACEL.

Te rog să încercuiesti oricare dintre lucrurile de mai sus, pe care TU le-ai experimentat de la evenimentul suparator sau confuz. Apoi desenează sau scrie mai jos, ce feluri de simțiri crezi tu ca au copiii după un astfel de eveniment.

Ce pot face copiii în legătură cu ceea ce simt?

MAI MULTE DESPRE CEEA CE SIMȚIM

SENTIMENTELE sunt ceea ce noi simțim în  
corpurile noastre și în inimile noastre. Sunt multe  
feluri de sentimente pe care noi oamenii le avem, și  
ele se pot modifica de la un moment la altul.

Te rog scrie cât mai multe sentimente la care te poți  
gândi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

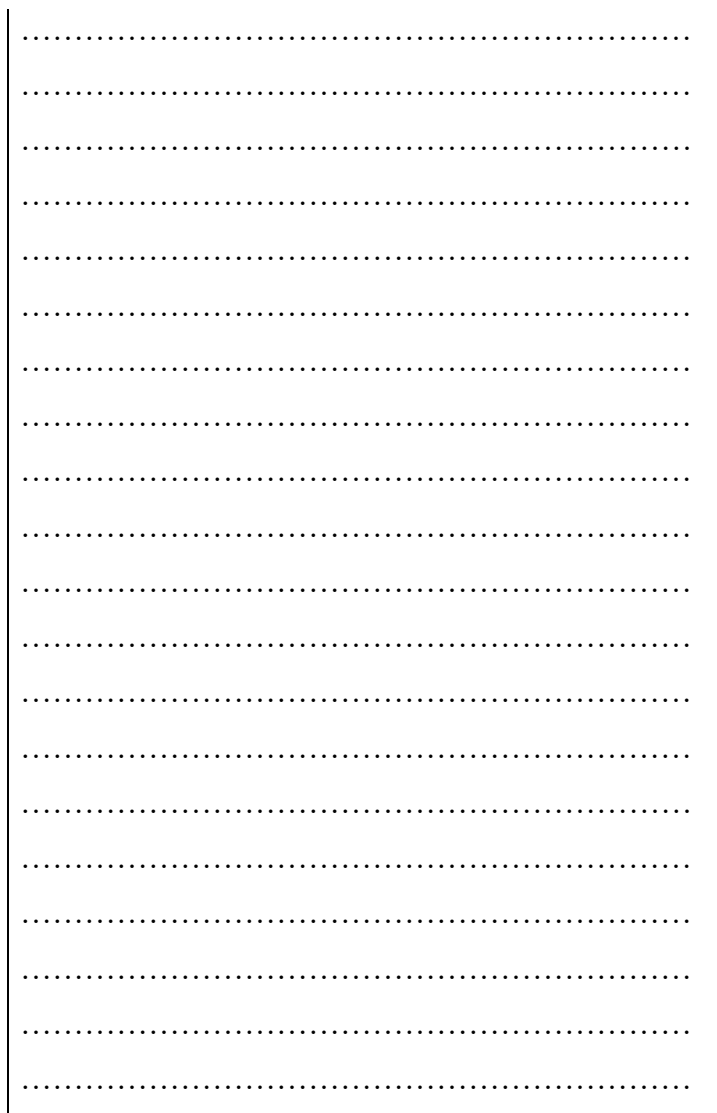
.....

.....

.....

.....

---



Acum, pune cate o culoare în dreptul fiecarui sentiment, ca să poți să-l descrii.





Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Beneficiari**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

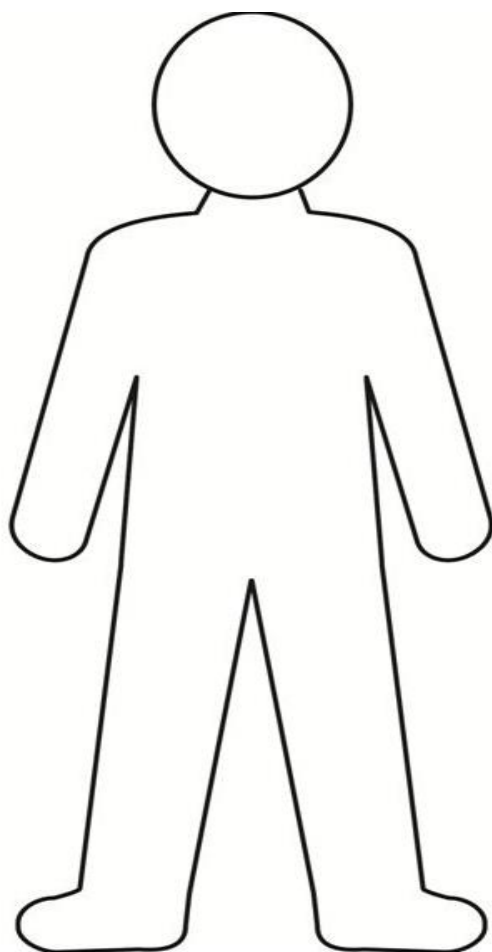
.....  
.....  
.....  
.....

CUM EXPERIMENTAM SENTIMENTELE IN  
CORPURILE NOASTRE?

Te rog colorează în acele părți ale corpului unde tu  
simți

acum acel sentiment, și descrie-l.

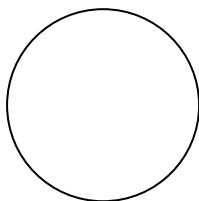




Corpurile noastre ne spun cum ne simțim!

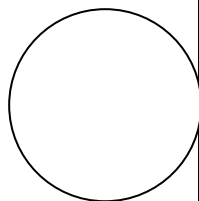
## CUM ARATĂ SENTIMENTELE PE FEȚELE OAMENILOR?

Te rog desenează emoțiile în cercurile de mai jos, așa cum crezi tu că sunt exprimate pe fața noastră. (ultimele două sunt lăsate libere, pentru a desena un sentiment pe care îl vrei tu, la alegere.

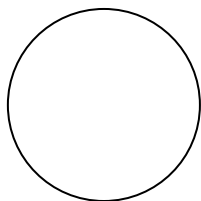


**Fericit**

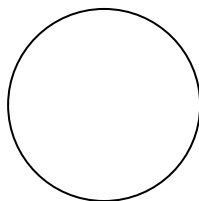
**nervos**



**supărat**



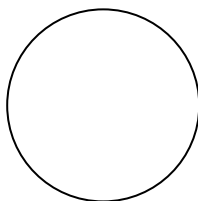
**Speriat**



**agitat**

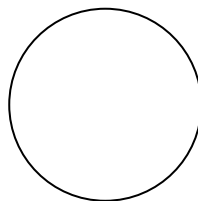
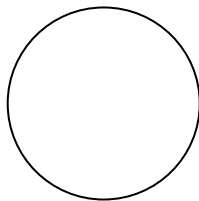
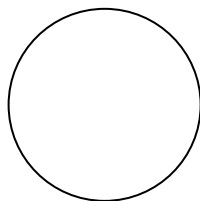
**confuz**

**Șocat**



**curajos**

**mandru**



Describe cum te simți acum poți să și  
desenezi

Fă te rog o listă cu lucrurile pe care poți să le faci și cu cele pe care poți să ți le zici, ca să te simți mai bine.



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Scrie te rog 5 calități ale tale

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scrie te rog 5 defecte ale tale

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

Scrie te rog cel puțin 5 locuri unde îți place cel mai mult

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Acuma poți să le desenezi





.....  
.....

### Impresii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Recomandări

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beneficiari

.....

.....

.....

.....

.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



...Scrie te rog jocul tău preferat poți să și  
desenezi





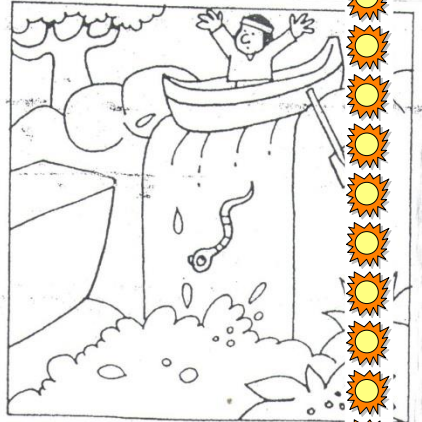
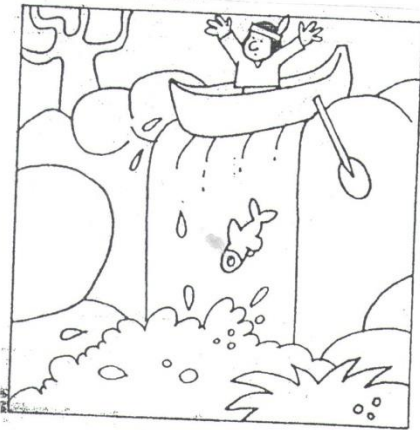
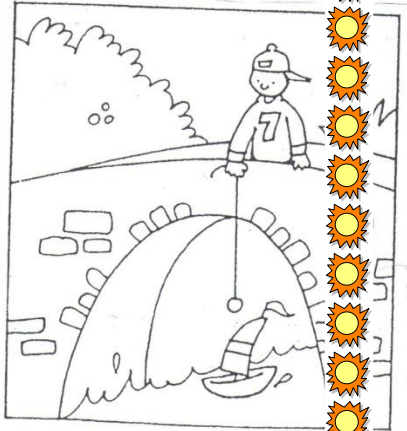
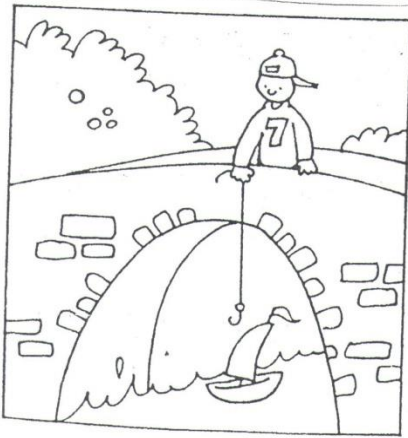


.....  
.....

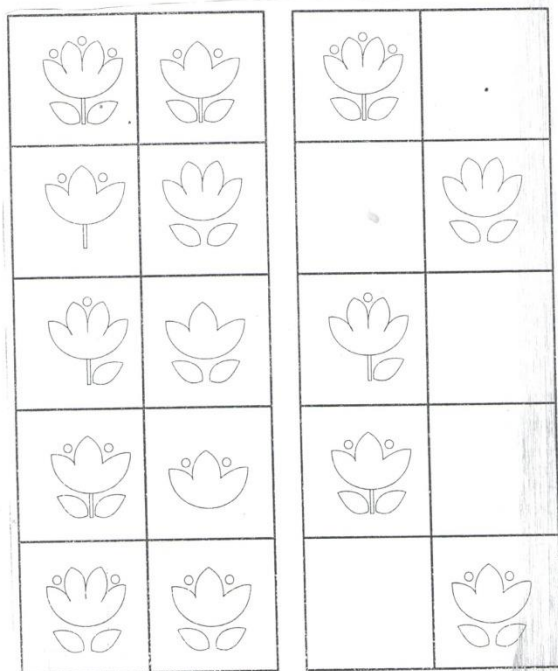
Desenează te rog un om

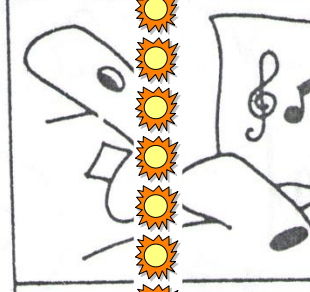
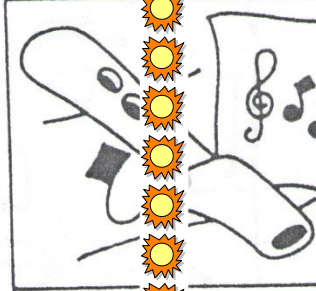
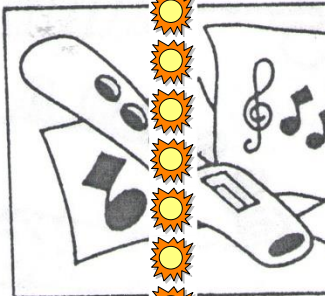
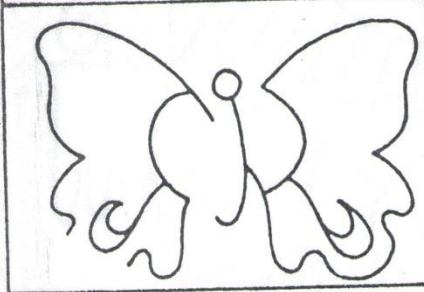
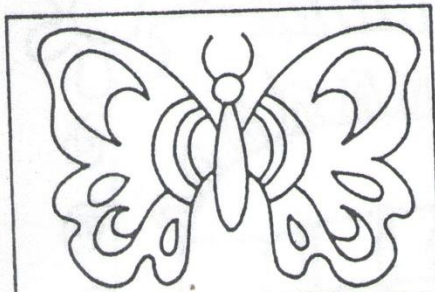
Desenează te rog o casă

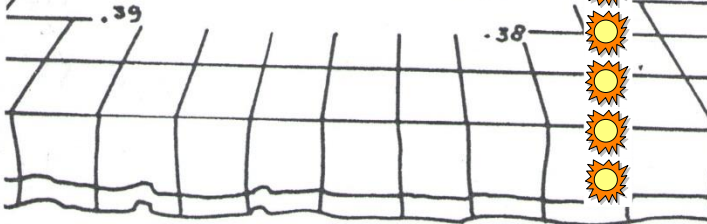
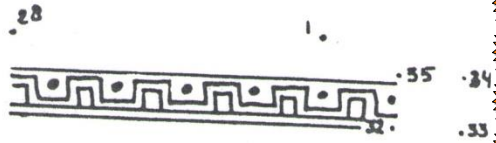
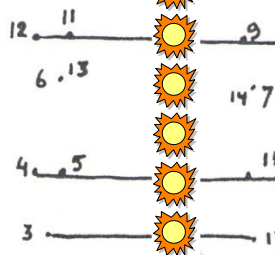
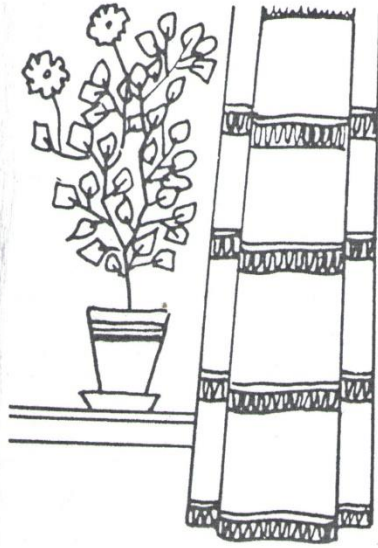
Găsește deosebirile.



Desenează și completează florile după modelele date!







Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....  
.....  
.....  
.....

Model

Fișă de lucru

Managementul emoțiilor

1. Realizați în perechi sau cu colega/colegul de bancă, un calendar al emoțiilor pentru fiecare lună a anului.

Ianuarie	Februarie	Martie	April ie
Mai	Iunie	Iulie	Augu st
Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Dece mbri e

2. Faceți un top cinci al emoțiilor trăite pe fiecare lună.

Model

Fișă de lucru

### Managementul emoțiilor

1. Citiți și comentați următoarele mituri despre emoții
  - a. Emoțiile negative nu trebuie arătate
  - b. Uneori emoțiile negative sunt distructive
  - c. Băieții nu trebuie să plângă, este semn de slăbiciune
  - d. Se spune că emoțiile apar din senin
  - e. Ceilalți te percep ca fiind vulnerabil , dacă le oferi ocazia de a-ți cunoaște emoțiile
  - f. Unele emoții de fac să arăți ridicol și de neînțeles pentru cei din jur

- g. Atunci când prietenii mei nu agreează emoțiile mele, înseamnă că este important ceea ce simt
- h. Cu cine trebuie să vorbesc despre emoțiile mele?



---

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Beneficiari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....

.(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....  
.....  
.....

Model

Fișă de lucru

Autocunoaștere

Descrie te rog regurile tale personale

1. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....



- 
- .....  
.....  
.....
  4. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
  5. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
  6. ....  
.....  
.....  
.....



7.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fișă de lucru  
Autocunoaștere

Harta familiei mele

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fișă de lucru

Autocunoaștere

Cine sunt eu?

1. Realizează un album cu familia ta
2. Scrie numele și prenumele
3. Prezintă-te în fața clasei
4. Realizați un portofoliu cu titlul –Cine sunt eu ? / pe mai multe întâlniri
5. Finalizați cu jocuri de rol – Eu și familia mea



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....

### Obiective

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Beneficiari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....  
.....  
.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Feedback de la elevi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Percepția elevilor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

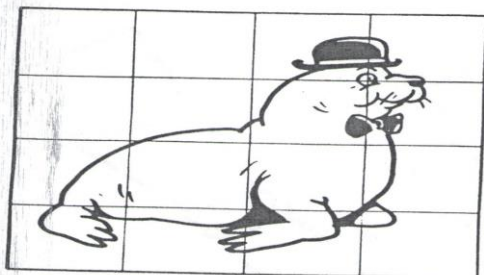
Sugestii/ recomandări pentru elevi

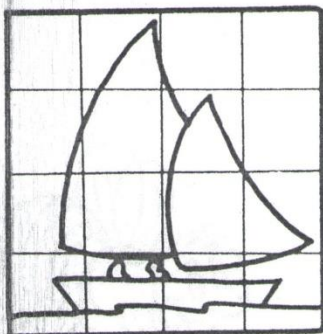
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

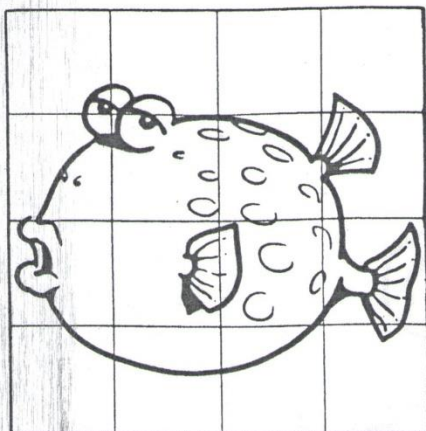
.Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )





Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomandări

Model

Fișa activităților derulate

Materialul a fost prezentat în cadrul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scop

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiective

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Beneficiari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Rezultate și discuții/ întrebări de sprijin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

### Feedback de la elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția elevilor

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Percepția profesorilor

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Impact

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Concluzii

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sugestii/ recomandări pentru elevi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.Sugestii/ recomandări pentru profesori

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(Sugestii/ recomandări pentru părinți când e cazul )

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 5.3. Feed-beckul activităților

Scrie ce ți-a plăcut cel mai mult din aceste ore și motivează

Ce informații noi ți-ai însușit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

Desenează ce ți-a plăcut mai mult



Scrie te rog ce așteptări ai în viitor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### **5.4. MODEL**

##### **Plan educațional de intervenție individualizată**

Unitatea de Învățământ.....

Nume Prenume.....

.Data nașterii.....

Părinții:

tata.....mama.....

Tutore

legal.....

Date despre elev

Atenția.....

.....

Memoria.....

.....

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

Gândirea.....

.....

Limbajul.....

.....

Inteligența.....

.....

Creativitatea.....

.....

Motivație

școlară.....

.....

Comportament.....

.....

Aria de

socializare.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Evaluare

inițială.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Program de intervenție

- Pretest
- Aplicarea de activități, teste, chestionare, fișe etc.
- Posttest
- Obiective pe termen scurt
- Evaluare finală
- Instrumente de evaluare

- Concluzii
- Recomandări

Data

Psiholog

Observațiile psihologului

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Impresii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Recomandări

**Note**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Note**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





A series of 17 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

## **CAP. VI Adolescența etapă a vieții noastre**

### **6.1. Caracteristici psihologice ale perioadei adolescenței**

Perioada adolescenței este o perioadă a transformărilor , o perioadă provocatoare, o perioadă în care adolescentul este unic și original.

Totodată intervin presiuni sociale, sau relații toxice la unii dintre adolescenți, iar ei trebuie să știe că ei aduc valoare celorlalți că de obicei împrumutăm comportamente de aceea e bine să aibă prieteni de calitate.

Părinții care vin la cabinet cu adolescenții știu că este în regulă să mai și eșueze iar consilierul explică pe înțelesul adolescentului că experimentând ști pe unde ești și unde te afli , ce ai de rezolvat, și că nu este eșec doar feed – beck. El se descurajează de multe

ori dar părintele trebuie să-l trezească să-l încurajeze , să-l laude.

Adolescentul are nevoie de reguli clare , trebuie să înțeleagă o anumită acțiune , logica lor dar și siguranță în mediul familial. Trebuie să-și accepte emoțiile , să nu fugă de ele, dar în același timp să nu îl blocheze că de multe ori ele sunt bariere în calea succesului.

Stima de sine are de suferit dacă adolescentul nu știe că este doar în tranziție în perioada asta. Tânărul poate să intre în anumite zone interzise , dependență.

Dragi colegi din materialele prezentate se pot folosi la învățământul gimnazial și liceal, în proiectele educaționale, la organizarea și realizarea unor activități, programe de intervenție și prevenție la nivelul școlii, acordarea de sprijin și consilierea metodologică a cadrelor didactice a orele de dirigenție, inclusiv sprijin cu material didactice

elaborate , chestionare, fișe, activități pentru părinți.

## **6.2. Adolescența și conduitele de risc**

Copiii care locuiesc cu părinți fumători sunt mai predispuși la unele boli ca pneumonia sau bronșita în primii doi ani de viață decât copiii care trăiesc în locuințe unde nu se fumează de loc. Un studiu efectuat în Statele Unite arată că unu din patru tineri care au vrut să vadă cum e să fumezi au ajuns în cele din urmă dependenți. Acest raport este egal cu rata de dependență a celor care au încercat să consume cocaină și heroină aprox.70 % dintre adolescenții care fumează regretă că s-au apucat de fumat, puțini reușesc să se lase de acest obicei.

Un motiv pentru a vă lăsa de fumat ar fi acela că este un obicei care costă mult. Pe urmă , pentru un nefumător căsătorit cu un fumător, riscul de a face cancer pulmonar este de 40 % mai mare decât ar fi căsătorit cu un nefumător.

Femeile însărcinate care fumează pun în pericol viața copilului lor nenăscut. Nicotina, monoxidul de carbon și alte substanțe chimice periculoase pe care le conține fumul de țigară pătrund în fluxul sanguin al mamei și trec direct la copilul aflat în uterul ei. Printre consecințe se numără creșterea riscului ca mama să aibă un avort spontan , să nască un copil mort sau ca sugarul să moară la puțin timp după naștere. În plus , riscul apariției sindromului morții subite a sugarului este de trei ori mai mare la copiii a căror mamă a fumat în timpul sarcinii. Putem afirma că în urma unui studiu efectuat de Banca Mondială se estimează că sumele cheltuite anual în domeniul asistenței medicale pentru problemele legate direct de fumat se ridică la 300 de miliarde de dolari. Această cifră este aproximativă și nu se spune care este prețul suferinței și al durerii celor care se îmbolnăvesc din cauza tutunului. Costul efectiv al țigărilor pentru un fumător este ușor de calculat .

De exemplu dacă fumați , înmulțiți cu 365 de zile suma de bani pe care o cheltuiți pe țigări într-o zi. Veți afla cât de mult cheltuiți pentru acestea într-un an. Înmulțiți apoi cifra aceasta cu cinci sau zece ani și veți vedea cât vă vor costa țigările dacă veți fuma încă zece ani.

Probabil costul vă va uimi. Gândiți-vă ce altceva ați putea face cu această sumă imensă de bani.

Dacă ești nefumător și ști care sunt pericolele legate de fumat , probabil că te simți dezamăgit când vezi că prietenii tăi și cei dragi continuă să fumeze.

Ce poți face pentru a-i ajuta să se lase de fumat? Cicăleala, implorările, constrângerea și ridiculizările rareori au dus la vreun rezultat. Nici certurile făcute cu un aer de superioritate n-au fost de vreun folos. În loc să se lase de fumat, fumătorul ia probabil o țigară pentru a-și alina suferința pe care aceste tactici i-o cauzează pe plan afectiv. Prin urmare, încearcă să înțelegi cât de greu este să renunți și gândește-te că

pentru unii este mult mai greu decât pentru alții. Nu poți obliga pe cineva să renunțe la fumat pentru că v-a trebui să-și aleagă ceva hobi , ceva să-l motiveze mult mai puternic decât acest viciu. Cel care fumează trebuie să aibă puterea și convingerea interioară de a renunța. Ce ai putea face dacă cineva drag se hotărăște să se lase de fumat? Nu uita că ar putea avea sindromul sevrajului , care include și iritabilitate și depresie. Alte probleme ar putea fi durerile de cap și tulburările de somn. Amintește-i că aceste simptome sunt trecătoare și că ele demonstrează că organismul se adaptează pentru a ajunge la un nou echilibru. Explică-i că vei fi alături de el ca să sprijini orice decizie o va lua pentru a renunța la acest obicei.

### 6.3. Violența Psihologică

În maltratarea fizică, atacul se face cu pumnii; în cea psihologică, cu cuvintele. Cât de daunatoare este violența psihologică, incluzând aceste “străpungeri de sabie”? Dr. Susan Tonvard scrie: ”Rezultatul este același (ca în cazul maltratării fizice). Ești exact la fel de speriat, te simți la fel de neajutorat și simți o durere la fel de mare, pe plan afectiv”. **Violența psihologică față de partenerul conjugal:**

“Violența conjugală nu este numai fizică. În mare parte, probabil chiar în cea mai mare parte, ea este verbală și psihologică”, a spus o victimă care a fost mult timp maltrată. Maltratarea poate include injurii, țipete, critici constante, insulte denigratoare și amenințări cu violența fizică.

Comentariile malițioase care înjosesc, umilesc sau intimidează pot cauza daune considerabile. La fel ca apa care picură pe o stâncă, insinuările denigratoare pot părea inofensive la început. Dar respectul de sine este în curând erodat.” Dacă ar trebui să aleg între



violența fizică și cea verbală, *aș fi preferat în orice moment sa fiu bătută*” a spus o femeie. "Semnele sunt evidente, explică ea, și cel puțin oamenii te compătimesc. În ce privește maltratarea verbală, aceasta te înnebunește. Rănile sunt invizibile. Nimeni nu-ți poartă de grijă. ”. Nu rezolvă nimeni nimic.;

### **Violența psihologică față de un copil:**

**Aceasta** poate include o critică constantă și umilitoare cu privire la înfățișarea unui copil, la inteligența, competența sau valoarea sa ca persoană. Sarcasmul este deosebit de dăunător. Adesea copiii iau remarcile sarcastice în serios fără să facă deosebire între ce s-a spus în mod serios și ce s-a spus în "glumă." Un terapeut în probleme de familie, Sean Hogan-Doyvney face observația: "Copilul se simte jignit, dar din moment ce toți râd, el învață să nu se mai creadă în sentimentele sale. "Byers, expertă în problemele de maltratare a copiilor, spune: "Maltratarea fizică poate ucide un copil, dar îi poți ucide totodată personalitatea, și aceasta fac unii

părinți utilizând cuvinte permanent critice. ”Revista FLEducator comentează: Spre deosebire de vânătași care se văd și trec, violența psihologică cauzează schimbări nevăzute în mintea și personalitatea unui copil, care modifică complet existența și relațiile cu alții.

Georgeta Paula Pătrana

## **6.4. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ**



Trăim într-o perioadă în care proiectele de viitor depind din ce în ce mai mult de autocontrol și de arta cu care știm să întreținem relațiile interpersonale .

Pentru a obține performanțele de excepție în orice fel de profesie sau ocupație, în orice domeniu, inteligența emoțională EQ este de două ori mai importantă decât **CAPACITĂȚILE COGNITIVE**.

Emoțiile necontrolate îi pot determina chiar și pe oamenii inteligenți să se comporte stupid.

Coeficientul de inteligență IQ după ultimele cercetări este un concept fals de largă răspândire, coeficientul de inteligență are rolul precumpănitor al inteligenței emoționale, în obținerea **SUCCESULUI**.

Autocontrolul emoțional nu este unul și același lucru cu stăpânirea de sine crispată, care înăbușă sentimentele și spontaneitatea. O atare reprimare cum afirmă prof. Daniel Goleman, e plătită scump în plan fizic și mintal . La persoanele care își refulează sentimentele, mai ales pe cele intens negative, bățiile



Georgeta Paula Pătrana

inimii se accelerează, semn al unei tensiuni arteriale crescute. Când refulările devin cronice, judecata și performanțele intelectuale sunt afectate, iar relațiile cu ceilalți au de suferit.

Daniel

Goleman afirmă: una din regulile de aur pentru perfecționarea inteligenței emoționale este următoarea - deprinderi care trebuie ameliorate sau adunate repertoriului unei persoane - cum ar fi aceea de a învăța să ascuți - pot fi dobândite într-un interval mai scurt de timp decât cel necesar pentru dezvoltare. În concluzie: Inteligența emoțională EQ se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți. Multe persoane dotate cu inteligență de tip academic, însă lipsite de EQ sfârșesc prin a lucra pentru oameni cu IQ mai scăzut decât al lor, însă care excelează în calitățile INTELIGENȚEI EMOȚIONALE.



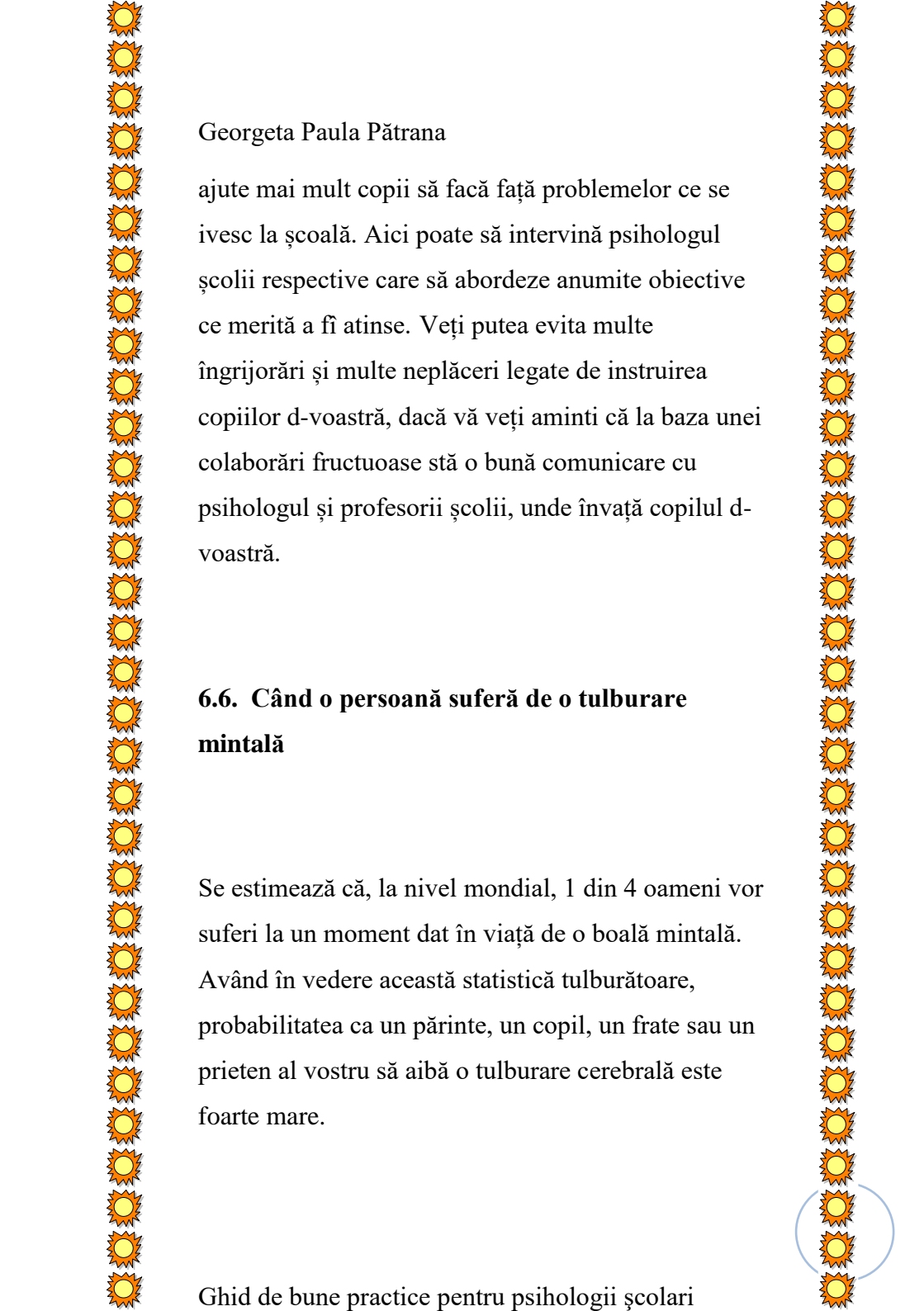
Georgeta Paula Pătrana

## 6.5. NEVOIA DE PSIHOLOGI ÎN ȘCOLI

Școlarizarea din zilele noastre ridică multe probleme, deoarece elevii se luptă cu situații pe care părinții nu le-au întâlnit decât rareori. Deoarece valorile morale se află pretutindeni în declin, limbajul murdar devine un lucru din ce în ce mai obișnuit. Un părinte înțelept explică într-un mod amabil de ce nu este permisă în familie și școală rostirea unor astfel de cuvinte.

Părinții responsabili încearcă să-și ajute copiii să dezvolte calități care să le dea puterea de a depăși influența răufăcătoare a colegilor. Când instruirea necorespunzătoare cauzează probleme, o bună comunicare între copil, psiholog și profesor poate fi foarte utilă. La școală există copii care provin din familii destrămate sau care sunt maltratați sau neglijați și cărora, din acest motiv le lipsesc încrederea și respectul de sine. Ei stau laolaltă cu copii care poate trăiesc în condiții mai bune.

Majoritatea părinților își dau seama că trebuie să-și



Georgeta Paula Pătrana

ajute mai mult copii să facă față problemelor ce se ivesc la școală. Aici poate să intervină psihologul școlii respective care să abordeze anumite obiective ce merită a fi atinse. Veți putea evita multe îngrijorări și multe neplăceri legate de instruirea copiilor d-voastră, dacă vă veți aminti că la baza unei colaborări fructuoase stă o bună comunicare cu psihologul și profesorii școlii, unde învață copilul d-voastră.

### **6.6. Când o persoană suferă de o tulburare mintală**

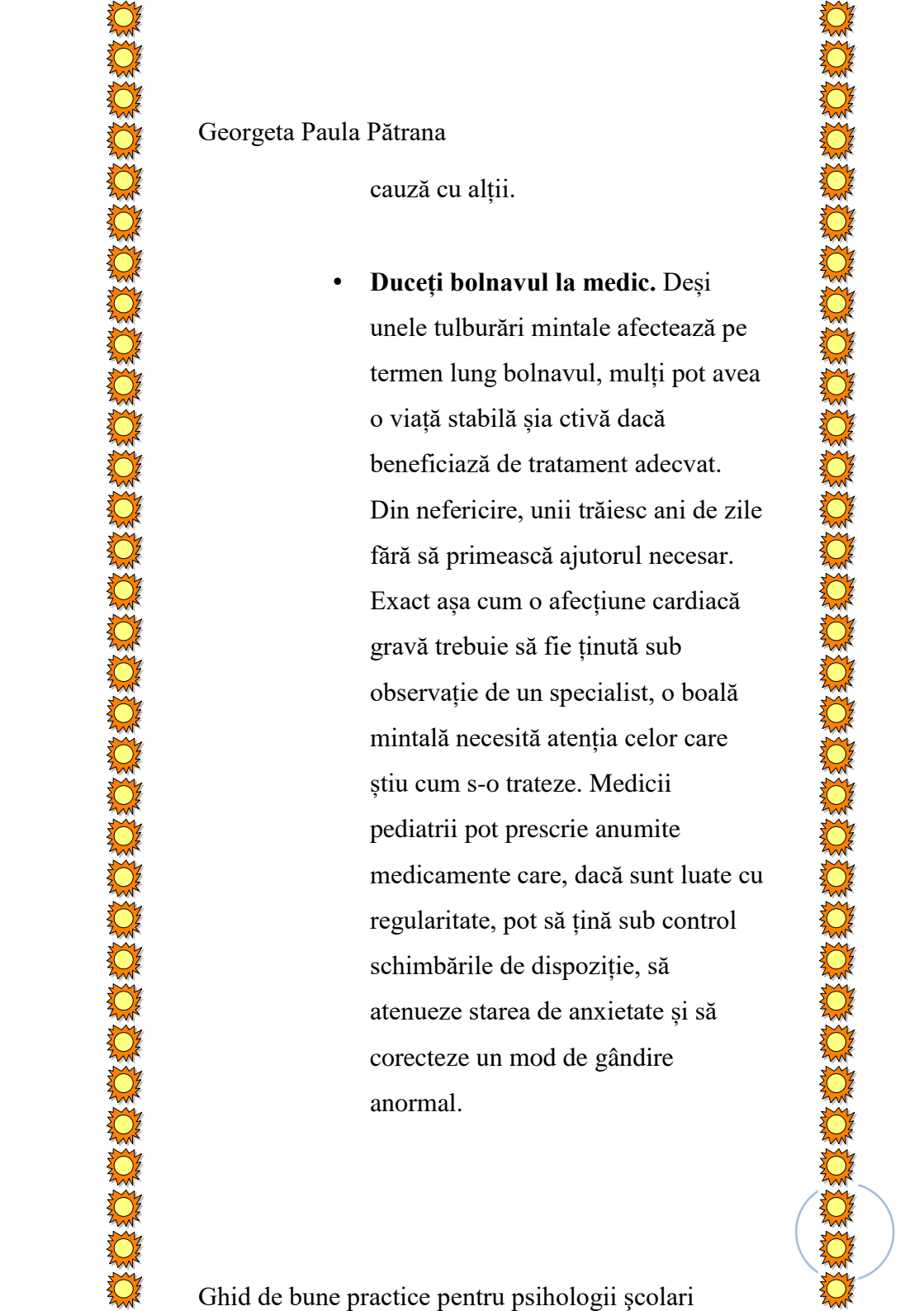
Se estimează că, la nivel mondial, 1 din 4 oameni vor suferi la un moment dat în viață de o boală mintală. Având în vedere această statistică tulburătoare, probabilitatea ca un părinte, un copil, un frate sau un prieten al vostru să aibă o tulburare cerebrală este foarte mare.

Georgeta Paula Pătrana

**Recunoașteți simptomele.** E posibil ca o boală mintală să nu fie diagnosticată imediat. S-a putea ca prietenii și membrii familiei să pună simptomele pe seama schimbărilor hormonale, a unor afecțiuni fizice, a unor defecte de personalitate sau să considere că sunt consecințele unor situații dificile.

Totuși, schimbările semnificative în ce privește somnul, alimentația sau comportamentul pot indica o problemă mult mai gravă. Examinând persoana în cauză, un specialist poate recomanda un tratament eficient, în urma căruia calitatea vieții bolnavului se poate îmbunătăți considerabil.

- **Informați-vă.** Cei ce suferă de o tulburare mintală, de obicei, nu prea pot să facă cercetări asupra propriei boli. Prin urmare, informațiile obținute din sursele cele mai recente și demne de încredere vă pot ajuta să înțelegeți prin ce trece bolnavul și să vorbiți deschis și în cunoștință de



Georgeta Paula Pătrana

cauză cu alții.

- **Duceți bolnavul la medic.** Deși unele tulburări mentale afectează pe termen lung bolnavul, mulți pot avea o viață stabilă și activă dacă beneficiază de tratament adecvat. Din nefericire, unii trăiesc ani de zile fără să primească ajutorul necesar. Exact așa cum o afecțiune cardiacă gravă trebuie să fie ținută sub observație de un specialist, o boală mentală necesită atenția celor care știu cum s-o trateze. Medicii pediatrii pot prescrie anumite medicamente care, dacă sunt luate cu regularitate, pot să țină sub control schimbările de dispoziție, să atenueze starea de anxietate și să corecteze un mod de gândire anormal.



Georgeta Paula Pătrana

- **Indemnați-1 pe bolnav să accepte ajutorul.** Cei ce suferă de tulburări mintale s-ar putea să nu fie conștienți că au nevoie de ajutor. I-ați putea totuși sugera bolnavului să meargă la un anumit medic, să citească unele articole utile în acest sens sau să discute cu cineva care a depășit cu bine o problemă asemănătoare. S-ar putea ca bolnavul să nu fie receptiv la sfaturile voastre. Însă acționați imediat dacă persoana aflată în grija voastră riscă să-și facă rău sieși sau altora.
- **Nu învinuiți.** Oamenii de știință nu au reușit încă să deslușească relațiile complexe dintre factorii genetici, sociali și de mediu ce duc la apariția disfuncțiilor cerebrale. Asocierea anumitor factori - traumatisme cerebrale, abuzul de alcool sau




Georgeta Paula Pătrana

consumul de droguri, mediul social stresant, unele dezechilibre biochimice și anumite predispoziții moștenite - poate contribui la declanșarea unei tulburări mintale. Nu ar avea nici un rost să acuzați pe cineva de unele acțiuni care credeți că au dus la apariția bolii. Dimpotrivă, ar fi bine să vă

concentrați mai mult asupra modului în care să acordați sprijin și încurajare.

- **Fii realist.** Dacă așteptați de la un bolnav mai mult decât e în stare să facă, acest lucru poate fi descurajator. Totuși, dacă îi accentuați prea mult limitele, bolnavul va fi copleșit de sentimentul de neputință. Prin urmare, trebuie să aveți așteptări realiste. Bineînțeles, faptele rele nu trebuie tolerate. Asemenea celorlalți oameni, cei ce suferă de tulburări mintale pot învăța din consecințele acțiunilor lor. Bolnavul trebuie să știe că manifestările lui violente vor fi pedepsite conform legii sau că i se vor impune anumite restricții spre ocrotirea lui și a altora.
- **Comunicați.** Deși ceea ce spuneți poate fi uneori interpretat sau înțeles greșit, comunicarea are o importanță vitală.
- **Ingrijii-vă.** Stresul pe care îl generează îngrijirea unei persoane cu o tulburare mintală poate pune în pericol chiar și sănătatea voastră.
- **Ocrotiți-vă sănătatea mintală.** Un program cuprinzător menit să îmbunătățească sănătatea



Georgeta Paula Pătrana

mentală ar trebui să presupună acordarea unei atenții mai mari alimentației, exercițiilor fizice, somnului și activităților sociale. Când bolnavul ia parte la activități simple, alături de grupuri mici de prieteni, de obicei se simte mai puțin intimidat. De asemenea, nu uitați că alcoolul agravează simptomele și interacționează cu medicamentele.

### **Copiii cu probleme mentale**

Potrivit ziarului londonez *The Independent*, „30% dintre copiii din lume au probleme mentale sau de comportament care ar putea să-i afecteze pe tot restul vieții”, într-un raport comun realizat de Organizația Mondială a Sănătății și de Fondul Națiunilor Unite pentru Copii se atrage atenția asupra faptului că rata depresiilor, a sinuciderilor și a auto-mutilărilor a crescut „alarmant” în rândul tinerilor. Copiii cei mai afectați sunt cei din zonele lovite de război și din țările în care au loc schimbări rapide de ordin social și economic. Potrivit raportului dat publicității în ziarul *The Independent*, acești copii deprimați „sunt predispuși și la alte boli și comportamente periculoase care le pot scurta viața”. În raport se preciza, de asemenea, că

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

Georgeta Paula Pătrana

„moartea prematură a 70 la sută dintre adulți are legătură cu obiceiurile lor din adolescență, cum ar fi fumatul, abuzul de alcool și consumul de droguri”

### **Câteva indicii ale unei tulburări mintale**

- Tristețe și iritabilitate de durată
- Izolare socială
- Schimbări bruște și contrastante de dispoziție
- Furie extremă
- Comportament violent
- Abuz de alcool sau consum de droguri
- Teamă, îngrijorare și anxietate exagerate
- Frică anormală de a nu crește în greutate
- Schimbări semnificative în ce privește alimentația și somnul
- Numeroase afecțiuni fizice inexplicabile
- Persistența coșmarurilor
- Confuzie mintală
- Delir sau halucinații
- Gândul la moarte sau la sinucidere
- Incapacitatea de a depăși probleme și de a

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

Georgeta Paula Pătrana

desfășura activitățile cotidiene

Negarea unor probleme evidente

## 6.7. Noi profesorii

---

Nu este deloc ușor să fii profesor. Se cer foarte multe sacrificii. Deși unii profesori o fac să pară ușoară, meseria de profesor poate fi un maraton cu obstacole, profesorii trebuie să facă față unor probleme cum ar fi clase cu prea mulți elevi, o mulțime de formulare și rapoarte, prea multă birocrație, elevi nereceptivi și salarii mici.

Un proverb japonez spune: „O zi cu un profesor bun face mai mult decât o mie de zile de studiu sârguincios”.

Majoritatea profesorilor și-au ales această profesie deoarece astfel pot să-i ajute pe alții.

Care profesori se pare că au o foarte mare influență asupra elevilor? Wiliam Azers răspunde: „Pentru a preda bine trebuie în primul rând să fii un profesor atent, care se dedică elevilor..... A preda bine nu înseamnă a

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

apela la anumite metode sau stiluri, planuri sau acțiuni.... A preda înseamnă în primul rând a iubi”.

Cu siguranță, mulți profesori au parte de cuvinte de apreciere din partea elevilor lor și chiar a părinților acestora, fiind astfel încurajați să predea în continuare în pofida obstacolelor. Numitorul comun al multora dintre aceste cuvinte de apreciere îl constituie interesul sincer și bunătatea arătată de profesor față de elev.

### **Sugestii pentru o bună comunicare între profesor și părinte**

1. Căutați să-i cunoașteți pe părinți. Nu e timp pierdut. E un timp ce va aduce foloase ambelor părți. Este o ocazie de a stabili o legătură cu cei ce s-ar putea dovedi a fi cei mai buni colaboratori ai voștri.
2. Vorbiți-le părinților la nivelul lor - nu le vorbiți cu aroganță, de sus. Evitați limbajul jignitor.
3. Când le vorbiți despre copii, scoateți în evidență părțile pozitive. Laudele ajută mai mult decât

criticile. Explicați-le ce pot face părinții pentru a-i ajuta pe copii să obțină rezultate bune la învățătură.

4. Permiteți-le părinților să se exprime și ascultați-i cu atenție.
5. Căutați să aflați în ce mediu crește copilul. Dacă e posibil, mergeți acasă la el.
6. Stabiliți o întâlnire ulterioară. E important să respectați data stabilită. Acest lucru demonstrează că sunteți sincer interesați de binele copilului.

### **Bafoy-sitteri promovați în grad**

Alt lucru de care sunt nemulțumiți unii profesori este faptul că mulți părinți nu se achită de responsabilitatea lor de a-1 educa pe copil acasă. Profesorii consideră că părinții ar trebui să fie primii educatori ai copiilor lor. Bunele maniere și eticheta trebuie învățate acasă. Nu e de mirare că Sandra Feldman, președinta Federației Americane a Profesorilor, a spus că





Georgeta Paula Pătrana

„profesorul

..... treb  
uie să fie privit la fel ca orice altă persoană calificată din  
celelalte domenii de activitate, nu ca un baby-sitter promovat în  
grad”.

De multe ori, părinții nu cooperează când profesorii îi  
disciplinează pe copii la școală.

„Dacă îi aduci la cunoștiință directorului că anumiți  
copii sunt delincvenți, trebuie să te aștepți la atacuri din partea  
părinților acestora”.

În general profesorii ca și psihologii școlari sunt prost  
plătiți. Se câștigă în medie cam un sfert din cât câștigă un  
avocat, o jumătate din cât primește un contabil și mai puțin  
decât un muncitor de pe un șantier naval. Nu există altă profesie  
care să te solicite atât de mult și pentru care să primești un  
salariu atât de mic. Mulți psihologi nu înțeleg cum de se trimit  
deja atâția oameni pe lună se dau sportivilor salarii mari, de  
ce nu suntem în stare să-i plătim mai mult pe profesorii noștri și  
pe psihologii care au un număr foarte mare de elevi.

Profesorilor psihologi le ia mult timp să se ocupe de  
formulare, statistici, rapoarte etc. Deci în acest fel cea mai mare  
parte a zilei se pierde cu cei trei R: Ritual, Repetare și Rutină.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

Concluzia: Cât e ziua de lungă stai și completezi formulare, fișe, rapoarte, statistici, care n-au nici un rost.

Totuși am deplina convingere că profesorii și psihologii școlari sunt oameni deosebiți. Suntem și puțin ieșiți din comun deoarece ne asumăm o responsabilitate extraordinar de mare. Dar, dacă reușești să schimbi lucrurile în bine - indiferent că e vorba de zece copii sau doar de unul ți-ai făcut .

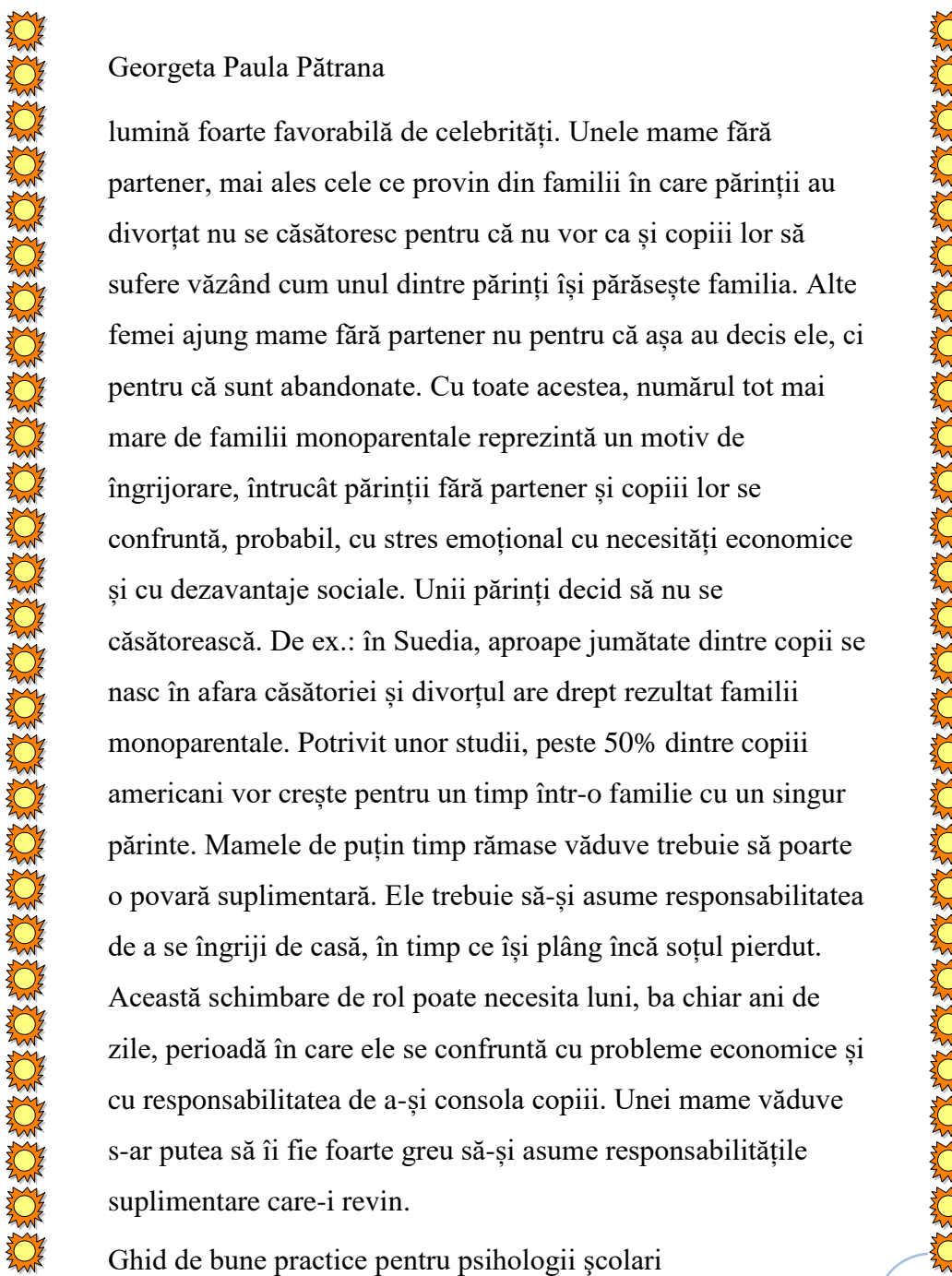


Georgeta Paula Pătrana

## 6.8. Familiile monoparentale

Presiunile vieții constituie un factor principal care îi afectează pe toți oamenii. Lumea de afară ne influențează de când ne trezim dimineața până când mergem seara la culcare. Înainte oamenii își petreceau timpul cu activități la care lua parte întreaga familie, acum ei navighează pe internet, stau în fața televizorului, vorbesc la telefon, merg cu mașina ori fug dintr-un loc într-altul să-și rezolve unele treburi. Confortul de azi înseamnă cheltuieli în plus și prin urmare, mult mai mulți părinți au un loc de muncă. Trăind într-o societate caracterizată prin mobilitatea forței de muncă în multe familii unii membrii au ajuns să locuiască și să muncească departe de familia lor extinsă, care le poate oferi sprijin, iar în unele cazuri departe chiar de propriu partener conjugal. În multe țări, filmele, muzica și distracțiile la modă nu fac decât să înrăutățească lucrurile, întrucât de multe ori tratează cu dispreț instituțiile care conferă un sentiment de stabilitate, cum ar fi căsătoria și familia. În prezent, mamele fără partener nu mai corespund neapărat vechiului tipar, adică nu mai sunt niște adolescente necăsătorite care trăiesc din ajutorul social. Statutul de mamă necăsătorită nu mai poartă stigmatul de altădată, fiind chiar prezentat într-o

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

lumină foarte favorabilă de celebrități. Unele mame fără partener, mai ales cele ce provin din familii în care părinții au divorțat nu se căsătoresc pentru că nu vor ca și copiii lor să sufere văzând cum unul dintre părinți își părăsește familia. Alte femei ajung mame fără partener nu pentru că așa au decis ele, ci pentru că sunt abandonate. Cu toate acestea, numărul tot mai mare de familii monoparentale reprezintă un motiv de îngrijorare, întrucât părinții fără partener și copiii lor se confruntă, probabil, cu stres emoțional cu necesități economice și cu dezavantaje sociale. Unii părinți decid să nu se căsătorească. De ex.: în Suedia, aproape jumătate dintre copii se nasc în afara căsătoriei și divorțul are drept rezultat familii monoparentale. Potrivit unor studii, peste 50% dintre copiii americani vor crește pentru un timp într-o familie cu un singur părinte. Mamele de puțin timp rămase văduve trebuie să poarte o povară suplimentară. Ele trebuie să-și asume responsabilitatea de a se îngriji de casă, în timp ce își plâng încă soțul pierdut. Această schimbare de rol poate necesita luni, ba chiar ani de zile, perioadă în care ele se confruntă cu probleme economice și cu responsabilitatea de a-și consola copiii. Unei mame văduve s-ar putea să îi fie foarte greu să-și asume responsabilitățile suplimentare care-i revin.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

De aceea poate că își va neglija copilul, neacordându-i grija și îndrumarea părintească într-un moment al vieții în care are foarte mare nevoie de atenție și de dovezi de iubire. Copiii care cresc în astfel de familii sunt chinuiți de întrebări fără răspuns în legătură cu familia din care provin și simt nevoia să fie recunoscuți de părintele care lipsește. În mod asemănător și părinții care sunt în divorț sunt supuși unui stres enorm. Unii părinți s-ar putea să fie foarte supărați în urma divorțului. Din cauza respectului de sine scăzut și a sentimentului acut că au fost respinși, unii părinți nu mai au forța de a se ocupa de necesitățile afective ale copiilor lor. Părinții fără partener înțeleg că necesitățile diferă de la copil la copil, ele fiind în continuă schimbare. Un bun părinte reușește să modeleze modul de gândire al copiilor săi și să le înțeleagă sentimentele. E adevărat, părinții care nu au fost niciodată căsătoriți s-ar putea simți rușinați din cauza fostului lor mod de viață. Totuși, ei nu trebuie să uite că nu copil are doi părinți naturali. Copii vor să-și cunoască ambii părinți și au nevoie să se simtă doriți, nicidecum să creadă că au venit pe lume în urma unei întâmplări nefericite. Vorbind cu respect despre celălalt părinte și dându-i copilului răspunsuri potrivit vârstei sau necesităților lui, părintele îi poate oferi dovezi că este iubit. Copiii care cresc

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Georgeta Paula Pătrana

în familii monoparentale trebuie să înțeleagă că succesul familiei lor depinde și de colaborarea lor. Părinții fără partener fac de multe ori greșeala de a căuta să fie prieteni la cataramă cu copiii lor. Deși între părinți și copii relațiile trebuie să fie cât se poate de stânse, un părinte fără partener nu trebuie să uite că copilul are nevoie de un părinte și că nu e suficient de matur pe plan emoțional ca să fie confidentul părintelui său. În general, părinții fără partener au mai puțin timp la dispoziție pentru fiecare copil decât au cei din familiile obișnuite. Uneori un părinte trăiește cu un partener cu care nu este căsătorit legal. Însă aceste relații de concubinaj sunt mai puțin stabile decât cele conjugale. Este mult mai probabil ca în astfel de familii copiii să vadă perindându-se mai mulți adulți. Unele studii arată că „în general, copiii din familiile monoparentale vor avea, probabil, mai multe probleme de ordin emoțional și moral decât copiii crescuți în familii întregi”. Bineînțeles, aceasta nu înseamnă că copiii din familiile monoparentale sunt sortiți eșecului. Dacă beneficiază de instruire și îndrumarea cuvenită, ei pot depăși aceste consecințe negative.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

## 6.9. Dificultăți de învățare

Cei mai mulți tineri găsesc că le este greu să învețe. Însă, de obicei acest lucru nu indică existența unui handicap de învățare. Dimpotrivă aceasta demonstrează pur și simplu, că toți copiii au diferite capacități de învățare, unii sunt mai buni, alții mai slabi. Unii demonstrează capacități extraordinare, pot să rețină informația, foarte ușor ascultând. Alții sunt orientați mai mult spre domeniul vizualului, ei învață mai bine dacă citesc. Însă la școală, elevii sunt adunați într-o clasă și se așteaptă de la toți să învețe. Însă unii specialiști sunt de părere că există o diferență între simplele probleme de învățat și handicapurile de învățare. S-a explicat că problemele de învățat pot fi depășite cu răbdare și efort. În schimb, despre handicapurile de învățare se spune că sunt mai adânc înrădăcinate. Totuși un handicap de învățare nu înseamnă neapărat un handicap mintal.

I

Georgeta Paula Pătrana

Cu alte cuvinte, problema nu constă doar în faptul că copilul întâmpină greutăți în a ține pasul cu colegii lui ci dimpotrivă realizările sale nu corespund propriului său potențial.

Consecințele pe plan afectiv pe care le are un handicap de învățare agravează adesea problema.

Din nefericire, multi dintre acești copii își fac o imagine negativă despre ei înșiși, imagine care poate persista în timp ce cresc. Acesta este motiv de îngrijorare intemeiat, întrucât, în general, handicapurile de învățare nu dispar. Deci este absolut necesar ca acești copii cu handicapuri de învățare care se denumesc acum

**DIFICULTĂȚI DE ÎNVĂȚARE** să primească sprijin părintesc.

Și totuși sunt câteva clasificări pe care le voi menționa mai jos după cum urmează:

1. Dificultăți de învățare propriuzise/înăscute
2. Dificultăți de învățare induse/dobândite  
Mai pot fi din perspective copilului iar în acest caz se identifică domeniile



funcționale ale dificultăților de învățare  
care sunt:

- Psihomotricitatea
- Percepția vizuală
- Percepția auditivă
- Limbajul
- Gândirea –rezolvarea de problem
- Factori sociali și personali

Din perspectiva intervenției educaționale  
se pun în evidență domeniile operaționale  
ale dificultăților de învățare și anume:

- Domeniul limbajului rostit-vorbit
- Domeniul limbajului scris-citit
- Domeniul limbajului non verbal
- Domeniul schemelor de percepție și  
orientare
- Domeniul structurilor simbolece  
matematice
- Domeniul reacțiilor de răspuns și al  
ritmului de rezolvare a problemelor
- Domeniul relaționării sociale și al  
problemelor de comportament.

I

Georgeta Paula Pătrana

Conform DSM – The Diagnostic and  
Statistical Manual of Mental găsim mai  
multe categorii

-ADHD

Retard mental

Tulburări emoționale

Tulburări de învățare

### **6.10. SĂ-I ÎNȚELEM PE COPII DIFICILI**

Indiferent ce anume face ca un copil să fie greu de crescut, părinții trebuie să acorde cea mai mare atenție faptului de a deveni experți în ce privește controlarea cu eficiență a comportamentului copiilor lor. încurajându-i și sprijinindu-i. nu criticându-i și dezaprobându-i. Fiecare copil se dezvoltă într-un mod unic, caracteristic lui. Copiii manifestă o mulțime de trăsături și dispoziții ce par a fi înnăscute - trăsături pe care părinții nu le prea pot controla.

I

Georgeta Paula Pătrana

Școala este o adevărată problemă.

Putem spune că, de multe ori, cei mai buni părinți pot avea un copil greu de crescut.

Pentru copiii care sunt în sens cronic, neatenți, repede distrași, impulsivi sau peste măsură de activi este foarte greu la școală, întrucât în sălile de clasă este necesar cu mult mai mult să se concentreze și să stea cumiți. Deoarece acestor copii li se pare toate greu să se concentreze asupra unui lucru mai mult timp, ce altceva le-ar rămâne de tăcut decât să fie înnebunitor de activi ? Pentru unii, lipsa lor de atenție este atât de pronunțată, încât nu pot face față învățământului obișnuit, nici la școală, nici acasă. Nu este ceva neobișnuit să fie disciplinați pentru că sunt fie “teroarea clasei”, fie “clownii” clasei. întrucât le este greu să-și controleze comportamentul și să evalueze consecințele acțiunilor lor.

În cele din urmă ei își fac o imagine proastă despre ei înșiși, etichetându-se probabil drept “răi” și acționând ca atare.

I

Georgeta Paula Pătrana

Nedumeriți, părinții devin foarte îngrijorați și derutați din cauza comportamentului supărător al copilului lor. Uneori, acest lucru provoacă neînțelegeri conjugale, fiecare părinte dând vina pe celălalt pentru această situație. Mulți părinți insistă plini de mânie mult timp asupra lucrurilor rele, evitându-le pe cele bune. Așadar, reacția lor la modelele de comportament negative cauzează mai multe confruntări negative. Astfel, familia și într-o oarecare măsură, cei care intră în contact cu copilul ajung într-o permanentă luptă pentru a obține controlul, luptă care este rezultatul lipsei lor de înțelegere și al incapacității de a supraveghea comportamentul unui copil dificil.

I

Georgeta Paula Pătrana

Reducerea factorilor care generează instabilitatea

Pentru a avea copii mai fericiți și mai sănătoși, este important să le oferim un cadru al ordinii și al stabilității. Nu vă apucați decât de o singură muncă gospodărească sau de un singur proiect pe care să îl duceți la bun sfârșit. Schimbăm un comportament pe săptămână dar cel mai important lucru este **RESPONSABILIZAREA** copiilor indiferent de vârstă. O altă modalitate eficientă de a reduce stresul din cămin este urmarea unui program zilnic organizat, nu rigid care să le ofere copiilor un sentiment al stabilității. Programarea timpului nu este atât de importantă pe cât este succesiunea evenimentelor, adică ordinea în care acestea au loc

Pe lângă un simț al organizării este util să concepeți un sistem de reguli și să includeți consecințele încălcării regulilor de la care nu se admite nici o abatere. Regulile formulate clar care sunt aplicate cu consecvență și cu care ambii parteneri sunt de acord

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

I

Georgeta Paula Pătrana

fixează limitele unui comportament care le este permis copiilor și îi învață să aibă simțul responsabilității. Dacă este necesar, afișați o listă cu aceste reguli într-un loc vizibil.

Consecvența este cheia siguranței pe plan afectiv. Disciplina corespunzătoare crează un cadru al încrederii, al afecțiunii și al stabilității, așadar, când se impune disciplina, administrarea ei trebuie însoțită de explicații. Nu există rezolvări imediate atunci când sunt instruiți copiii, deoarece ei învață treptat, în timp. Pentru a crește bine orice copil și în special un copil greu de crescut, este nevoie de multă dragoste și grijă, de mult timp și de multă muncă. Ar putea fi util să rețineți următoarele cuvinte. 'Spune ceea ce vrei să spui, vorbește serios și fă ceea ce ai spus că vei face/'

Fiți gata să remarcați, să lăudați sau să răsplătiți un comportament bun sau o treabă făcută bine. Acest lucru este foarte încurajator pentru un copil în loc să-i dăm o poruncă directă, îl lăsăm să aleagă . El are posibilitatea fie să se comporte în mod

corespunzător, fie să suporte consecințele unui comportament greșit. Acest lucru îl învață să-și asume responsabilități și să ia decizii corecte.

Faptul de a decide dacă să se apeleze sau nu la un ajutor medical, psihologic este o decizie personală, dar e binevenită dacă este în interesul copilului.

Dacă părinții se adaptează necesităților individuale ale copilului lor diferite de ceilalți, acesta poate deveni o frumoasă parte a vieții lor. Fiecare copil trebuie să fie apreciat pentru calitățile sale. Așadar, concentrați-vă asupra părții pozitive. În loc să-i țineți din scurt pe copii, încurajați inventivitatea fiecăruia și apreciați faptul că el sau ea este o persoană valoroasă care merită să i se acorde demnitate și iubire.

## CE POT FACE PĂRINȚII

Familiarizați-vă cu școala la care învață copilul vostru, cu obiectivele și atitudinile acesteia față de valorile și convingerile voastre. Familiarizați-vă cu profesorii copilului vostru și străduiți-vă să fiți în relații bune, colaborând cu ei. Manifestați un viu interes față de temele copilului vostru. Citiți frecvent împreună cu el. Verificați ce anume vizionează la televizor copilul vostru și cât timp folosește în acest scop. Supravegheați deprinderile de alimentație ale copilului vostru. Gustările pot avea efecte negative asupra puterii lui de concentrare. Asigurați-vă ca copilul vostru doarme suficient. Copiii oboseți nu învață bine. Încercați să vă ajutați copilul să-și aleaga prieteni de valoare. Fiți cel mai bun prieten al copilului vostru. El are nevoie de toți prietenii maturi pe care și-I poate face.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



## CE POT FACE COPIII

Cu ajutorul părinților vosării fixați-vă unele obiective privind instruirea voasra și modalitățile în care să le realizați. Discuțați cu profesorii voștri despre aceste obiective. Străduiți-vă să fiți în relații bune cu profesorii. Vedeți ce pretenții au aceștia de la voi. Discuțați cu ei despre progresele pe care le faceți și despre problemele cu care vă confrunțați. Fiți foarte atenți la ore. Nu vă lasați angrenați într-un comportament care sa-I deranjeze pe cei din jur. Dați dovadă de înțelepciune în alegerea prietenilor. Ei vă pot ajuta sau vă pot împiedica să progresați la școală. Faceți-vă cât mai bine posibil temele și îndepliniți-vă în sarcinările încredințate. Rezervați-vă timp pentru ele. Rugați pe părinții voștri sau pe un alt adult matur să vă ajute dacă este cazul..

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

## 6.11. Adolescenții în timpul interviului pentru angajare

**Dovedește-te matur**, competent. Saluta-l pe interviului pentru angajare patron cu respectul cuvenit adresându-i-te cu “domnule”, nu pe nume.

**Stai drept** pe scaun, adoptând o ținută corectă; privește cu atenție. O pregătire anticipată te va ajuta să fii calm ,echilibrat și relaxat.

**Gândește-te** înainte de a răspunde la o întrebare.

Fii politicos, exact și cinstit ,deschis. Oferă informații complete. Nu face paradă.

**Să ai cu tine o listă** cu toate locurile de muncă anterioare care să indice .datele calendaristice, salariile, tipurile de muncă prestată, precum și motivele pentru care ai plecat de acolo.

**Fii gata** să demonstrezi cum anume te vor ajuta instruirea și experiența să execuți munca pe care o soliciți.

**Ca referințe**, furnizează numele (și adresele complete) a trei persoane demne de încredere care

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

<sup>T</sup> Georgeta Paula Pătrana

te cunosc și știu cum lucrezi.

**Fii încrezător** și entuziast, dar nu lipsit de tact.

Exprima-te cursiv și clar.

Nu vorbi prea mult.

**Ascultă** cu atenție, fii politicos și plin de tact. Mai presus de toate, nu discuta contradictoriu cu eventualul tău patron.

**Patronul** caută doar să vadă cât de potrivit ești pentru postul respectiv. Nu aminti de problemele tale personale, familiale sau financiare.

**Dacă ți se pare** că nu vei obține postul, întreabă-l pe patron dacă nu exista cumva vreun alt loc de munca vacant.

**Trimite-i** patronului o scurta scrisoare de mulțumire imediat după audiență.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

## 6.12. Adolescenții și jocurile de noroc

Potrivit Asociației Americane de Psihiatrie, următoarele criterii, pot ajuta la diagnosticarea unui jucător patologic. Majoritatea specialiștilor sunt de acord că, în cazul în care te regăsești în câteva dintre aceste comportamente, ești un jucător pasionat, iar dacă manifesti unul dintre ele, indiferent care, există riscul să ajungi un jucător pasionat.

- a. **Preocupare.** Ești preocupat de jocurile de noroc - dorești să retrăiești emoția jocului, faci planuri pentru viitorul joc sau te gândești la modalități de a face rost de bani ca să joci.
- b. **Toleranță.** Simți nevoia să crești miza la jocuri pentru a realiza emoția dorită.
- c. **Sevraj.** Ești agitat sau iritabil când încerci să joci sau să nu mai joci deloc.
- d. **Eliberare.** Joci ca să scapi de probleme sau să te eliberezi de sentimentele de inutilitate, de vinovăție, de anxietate ori de depresie.

- e. **Urmărire.** După ce ai pierdut bani la joc, te întorci de obicei într-o altă zi ca să-ți iei revanșa. Acest comportament este cunoscut drept urmărirea banilor pierduți.
- f. **Minciună.** Îi minți pe membrii familiei, pe terapeuți sau pe alții ca să ascunzi cât de mult a pus stăpânire pe tine jocul.
- g. **Pierderea controlului.** Faci eforturi repetate de a te opri, de a ține sub control pasiunea pentru joc sau de a reduce participarea la joc, dar fără succes.
- h. **Acte ilicite.** Comiți acte ilicite, cum ar fi fraudă, furt sau delapidare, ca să obții bani pentru joc.
- i. **Sacrificarea relațiilor importante.** Riști să pierzi sau chiar pierzi din cauza jocului relații importante, un loc de muncă ori ocazia de a urma o școală sau o carieră.
- j. **Ajutor financiar.** Te bazezi pe alții ca să-ți dea bani pentru a ieși dintr-o situație financiară disperată cauzată de joc.

### 6.13. Adolescenții întrabă !Este tot timpul vina mea?

Poate ți se pare că frații tăi întotdeauna sunt în afară de orice bănuială și că tu ești considerat vinovat la primul semn că ceva nu merge bine. Bineînțeles, este cât se poate de fieresc ca părinții să-și corecteze copiii când aceștia greșesc.

Câteodată însă chiar și cei mai buni părinți pot reacționa exagerat sau chiar pot trage în mod pripit concluzii greșite.

În mod asemănător, poate că și părinții tăi exagerează uneori, dar asta nu fiindcă țin să fie supărători sau aspri, ci pur și simplu fiindcă se interesează cu adevărat de tine.

De asemenea, trebuie să înțeleagă că trăim „timpuri grele” cărora cu greu li se face față.

Faptul că trebuie să muncească și să se îngrijească de casă îi supune pe părinții tăi la un stres continuu, iar acest lucru poate influența modul în care se poartă cu tine. O psihiatră a remarcat următoarele: „în unele familii, când apare o problemă acută, părinții își pot ieși din fire și pot lua decizii pripite, chiar dacă în mod normal, sunt oameni corecți”.

Favoritismul este o altă cauză.

Deși un părinte își iubește de obicei toți copiii nu este ceva

foarte neobișnuit să țină mai mult la unul dintre ei. Sentimentul că tu ești mai puțin iubit este dureros în sine. Dar, dacă ți se pare că necesitățile tale sunt neglijate sau dacă ești deseori învinuit de lucrurile pe care le- au făcut frații tăi cu siguranță vei avea și resentimente.

Uneori chiar și în familiile fără probleme pot apărea învinuiri pe nedrept. Însă în familiile cu probleme probabil că există încontinuu obiceiul ca părinții să se învinuiască, să se facă de rușine sau să se umilească. Atacurile verbale pot fi o dovadă a faptului că un părinte are probleme afective, că este deprimat sau că are un respect de sine scăzut. Tot atacurile verbale mai pot indica existența unor probleme cum ar fi neînțelegerile în căsnicie sau alcoolismul.

Potrivit unei surse autorizate copiii proveniți din părinți care au căzut pradă viciilor ajung deseori pe post de țap ispășitor. Membrii familiei încep să-și concentreze atenția asupra acestui copil (sau copii) considerând că el este „problema”, fără să se mai gândească la propriile lor sentimente și probleme care îi tulbură.

Dr. Kathleen McCoy afirmă: „Un copil care este poreclit, subapreciat și critic....poate ajunge un adolescent cu un respect de sine scăzut, deprimat și necomunicativ”.

Cum poți face față acestei probleme? Foarte mult depinde de situația personală a fiecăruia. Ce-ar fi să-ți faci timp și să o evaluezi

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

în mod realist?

De exemplu, în realitate, întotdeauna se dă vina pe tine? Sau pur și simplu uneori părinții tăi tind să fie puțin peste măsură de critici și spun ce nu trebuie? Toți greșim în multe feluri dar adulții de obicei nu vor să-și recunoască greșelile. E bine dacă îți ceri și tu scuze ca părinte în fața copiilor când ai greșit.

Dacă tatăl tău pare mai irascibil decât este de obicei când se întoarce de la serviciu și te învinuiește de un lucru pe care nu l-ai făcut, trebuie oare să faci caz din asta? Dacă vei înțelege că probabil este nervos și obosit, acest lucru te va putea ajuta să-i uiți greșeala.



## 6.14. Cui să mărturisesc că sunt deprimat?

Aproape fiecare dintre noi este uneori cuprins de sentimente de tristețe. Totuși întrucât ești tânăr și relativ lipsit de experiență te poți simți cu ușurință copleșit de presiunile vieții. Pretențiile din partea părinților, a prietenilor și a profesorilor, schimbările de ordin fizic și afectiv pe care le aduce cu sine pubertatea sau sentimentul că ești un ratat din cauza unor slăbiciuni minore, toate acestea te pot face să te simți melancolic. Când ești cuprins de astfel

de sentimente, este bine să ai pe cineva căruia să i te destăinuiești. Din nefericire ,mulți tineri preferă să țină problemele pentru ei, și de multe ori, se trezesc cufundându-se tot mai adânc în disperare.

Mulți tineri care au supraviețuit tentativelor de sinucidere au mărturisit că nu reușiseră să găsească nici o persoană adultă cu care să poată sta de vorbă și căreia să i se destăinuiască.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

Te-ai gândit vreodată să porți o discuție sinceră cu părinții tăi? Probabil, crezi că nu ar putea înțelege problemele cu care te confrunți. Dar așa să stea oare lucrurile? S-ar putea ca ei să nu înțeleagă pe deplin toate presiunile pe care le exercită în prezent lumea asupra tinerilor. Totuși, nu-i așa că ei probabil te cunosc mai bine decât oricine altcineva din lume. Unii adolescenți spun: „Uneori părinților nu le este ușor să manifeste ocupație față de mine, să înțeleagă cu exactitate ceea ce simt”. Totuși, el recunoaște: „Știu că pot apela la ei”. Deseori, tinerii rămân surprinși când văd cât de bine înțeleg, de fapt, părinții problemele lor! Pentru cât sunt mai în vârstă și au mai multă experiență deseori ei pot da sfaturi utile. Bineînțeles, este greu să te destăinuiești părinților tăi dacă nu ești în relații prea bune cu ei. Prin urmare este înțelept să depui eforturi să-ți îmbunătățești relațiile cu părinții. Fă-ți obiceiul de a conversa cu ei. Spune-le ce se întâmplă în viața ta. Pune-le întrebări. S-ar putea ca, purtând conversații într-o atmosferă de bună dispoziție, să-ți fie mai

ușor să te apropii de ei când te confrunți cu o problemă gravă.

Mulți adolescenți cred că e mai ușor să mărturisească unui prieten despre problemele lui. Într-adevăr este bine să ai prieteni în care să poți avea încredere. Dar deși cei de seama ta s-ar putea să-ți înțeleagă sentimentele și să-ți acorde sprijin, probabil ei nu-ți vor oferi întotdeauna cele mai bune sfaturi. În definitiv, ei nu au mai multă experiență de viață decât tine. De asemenea pot apărea probleme în ce privește confidențialitatea.

De aceea poți, și este indicat să apelezi la psihologul școlii unde înveți, care poate fi confidentul tău.

### 6.15. Adolescente însărcinate “mie nu mi se poate întâmpla!”

**Cel puțin una din zece** adolescente rămâne însărcinată în fiecare an iar numărul acestora este în creștere. Dacă lucrurile nu se vor schimba, patru din zece tinere vor ramane însărcinate cel puțin o dată în perioada adolescenței lor. Ce fel de fete rămân însărcinate? Fetele de vârsta școlară care au rămas însărcinate provin din toate categoriile sicio-economice...Din toate rasele , toate credințele ăi din toate zonele țării, atat rurale, cât și urbane .

**Puține fete** vor de fapt să rămână însărcinate.

**Observând însă** că unele dintre prietenele lor au avut relații sexuale fără să rămână gravide, unele fete și-au imaginat că ar putea face și ele la fel.

**Totuși, adevărul** este că ori de cate ori se angajează în relații sexuale există riscul unei sarcini.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

(Dintr-un grup de 544 de fete, aproape o cincime au ramas gravide pe parcursul a șase luni de la începerea vieții lor sexuale'). Multe fete, cum este și cazul lui B, o mama necăsătorită, au decis sa nu utilizeze anticoncepționale. B se temea ca și multe alte fete, că folosind pilule anticoncepționale, și-ar putea prejudicia sanatatea. Ea mai recunoaște: "Pentru ca să-mi procur anticoncepționale, ar fi trebuit să recunosc față de mine însămi că faceam ceva rau. Nu puteam face asta .Așa că mi-am alungat ,pur si simplu, din minte ideea, sperând ca nu se va întâmpla nimic ”.

**Acest mod de a gândi** este obișnuit printre mamele necasatorite. Aproape jumătate dintre adolescente afirmă că este foarte important pentru o fată să aștepte casatoria pentru a începe viața sexuală... sau să se protejeze în mod evident. Chiar si folosind anticoncepționale nu este sigur ca o fată nu va deveni o mama necasatorită. Deci orice metodă își are gradul ei de risc... Chiar dacă adolescentele necăsătorite utilizează

sistematic pilule anticoncepționale... 500000 dintre fete (in Statele Unite de exemplu ) rămân totuși gravide în fiecare an .

Totuși, cel mai bine este sa eviți relațiile sexuale preconjugalel. Nu te lăsa păcălită de cei care spun ca n-o să pațești nimica.

## 6.16. Cum pot depăși o decepție sentimentală ?

**Știi sigur** ca acesta este persoana cu care te vei casatori?. Va bucurați unul de compania celuilalt, aveți interese comune și simțiți o atracție reciprocă? Apoi, brusc, survine ruptura, într-o explozie de furie sau într-un râu de lacrimi.

**Sentimentele** de respingere, de ofensare și probabil, de mânie care apar în urma unei rupturi ar putea să-ți întunece imaginea de viitor. Acum nu mai pot fi decât politicoasă (cu cei de sex opus) , spune ea. ”Nu mai permit nimănui, sa se apropie de mine”.Cu cat te angajezi mai mult intr-o relație,cu atat durerea provocata de ruptura este mai mare.

**Da**, într-adevar, libertatea de a considera pe oricine îți place drept un viitor partener se plătește scump: cu probabilitatea reală de a fi respins. Pur și simplu, nu există nici o garanție că se va naște o iubire adevărată. Astfel,dacă cineva are intenții sincere în timp ce începe să facă demersuri pentru a te cunoaște mai bine, dar conchide mai târziu ca o căsătorie ar fi un lucru neînțelept, nu înseamnă că te-a tratat incorect.

**Problema** este că te simți rănit și respins chiar și atunci  
Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

când ruptura este realizată cu foarte mult tact și bunavoință. Totuși, acesta nu este un motiv de a-ți pierde respectul de sine. Faptul că nu ai fost “drept” în ochii acestei persoane nu înseamnă că nu vei fi drept în ochii altcuiva!

**Incearcă** să privești la rece fosta idilă. Este foarte probabil ca ruptura să fi scos în evidență defecte jenante la persoana de care erai îndrăgostit-lipsa de maturitate afectivă, nehotărâre, inflexibilitate, intoleranță, lipsa de apreciere față de sentimentele tale. Acestea sunt trăsături nedorite la un partener de căsătorie.

**Ce se întâmplă** dacă ai motive întemeiate să presupui că cineva s-a folosit ,pur și simplu, de tine fără să fi avut vreodată intenția sinceră de a se căsători? Nu trebuie să apelezi la represalii răzbunătoare.

**Din când în când**, ai putea fi chinuit de singurătate sau de amintiri nostalgice. Dacă este așa, n-ar fi rău să plângi din toată inima. Faptul de a fi ocupat cu o activitate fizică poate fi de asemenea, un ajutor. Gândește-te la lucruri plăcute și ziditoare. Chiar și părinții tăi îți pot aduce multă consolare, chiar dacă tu consideri că ești destul de matur ca să fii independent. Acum simți probabil nevoia să lucrezi la unele aspecte ale

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



personalității tale. Optica ta cu privire la ceea ce cauți, la un partener de căsătorie este acum mai clară că oricând vei fi fără îndoială,ceva mai prudent daca vei întâlni, din întâmplare, pe cineva care îți va placea.

### **6.17. Adolescenții și tatuajele**

Tatuajele pot fi văzute pretutindeni sau cam așa s-ar părea că stau lucrurile.

Starurile muzicii rock, sportivii renumiți, top modelele și starurile de cinema își etalează ostentativ tatuajele. Mulți adolescenți fac la fel, mândrindu-se și ei cu tatuajele lor de pe umeri, mâini, șolduri etc.în World Book

Encyclopedia se spune: „Tatuarea este practica de a imprima pe pielea corpului desene care nu pot fi șterse. Se face prin mici împunsături în piele cu un ac, os sau băț

ascuțit care a fost înmuiat în pigmenți naturali.

Pentru unii tatuarea este o modalitate de face un impresionant gest romantic.”

Potrivit unei reviste „medicii estimează că în peste 30% dintre cazurile în care tatuajele au fost scoase, e vorba de adolescente care voiau să șteargă numele unui fost prieten.” Pentru unii tatuarea înseamnă ceva nou în viață, ei simt astfel că pot decide ce să facă cu înfățișarea lor. Tatuajele pot fi și simboluri ale răzvrătirii sau ale unui stil de viață nonconformist.

Astfel, unele tatuaje conțin cuvinte și desene obscene sau sloganuri provocatoare.

Tatuarea nu este o practică modernă. S-au descoperit mumii egiptene libiene tatuată, mumii care aveau o vechime de câteva sute de ani înainte de Hristos. Și în America de Sud s-au găsit mumii cu tatuaje. Multe dintre desenele și statuetele tatuată care s-au descoperit erau folosite în schimbarea la zei păgâni.

Potrivit cercetătorului Steve Gilbert „cel mai vechi tatuaj cunoscut înfățișând altceva decât un model abstract, este

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

un desen ce îl reprezintă pe zeul Bes. În mitologia egipteană Bes era zeul voluptății și al petrecerilor.”

Ar trebui luat în considerare și riscurile asupra sănătății pe care le prezintă tatuarea.

Profesorul Dr. Robert Tomisck spunea că , de fapt vă preferați pielea și vă introduceți o substanță cu pigment chiar dacă acul pătrunde doar puțin sub piele, de fiecare dată când sub perforați pielea există riscul de a contracta o infecție virală sau bacteriană. După părerea mea

( un tatuaj), este în general riscant. După ce pigmentul a pătruns sub piele, chiar dacă nu s-a contractat nici o infecție, există totdeauna riscul de a face o reacție alergică sau o dermatită de contact și ca urmare pielea se înroșește, se inflamează, face o crustă și apar mâncărimi.

Chiar dacă tatuajele sunt făcute pentru a rămâne,

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

există diverse metode prin care se încearcă îndepărtarea lor, îndepărtarea cu laser (arderea tatuajului), eliminare pe cale chirurgicală (tăierea tatuajului), dermabraziune (frecarea pielii cu o perie de sârmă pentru a îndepărta epidermul și dermul), salabraziune (folosirea unei soluții saline pentru a înmuia pielea tatuată) și sacrificare (îndepărtarea tatuajului cu o soluție acidă și formarea unei cicatrice în locul desenului).

Aceste metode sunt costisitoare și pot fi dureroase.

E mai dureros să îndepărtezi un tatuaj cu ajutorul laserului decât să-ți faci un tatuaj, așa se specifică de multe ori.

Mulți sunt de acord cu ideea că aceia care au tatuaje vizibile trebuie să-și dea seama că această formă de exprimare a propriei identități le poate pune bariere în cariera lor sau în relațiile cu ceilalți.

Ca orice modă, tatuajele și-ar putea pierde din farmec cu trecerea timpului. Gândește-te: Există oare vreun articol de vestimentație, o pereche de blugi, o cămașă, o rochie sau o pereche de pantofi care să-ți placă

atât de mult, încât să-ți iei angajamentul că o să-l porți tot restul vieții? Bineînțeles că nu ai face așa ceva! Stilurile, croielile și culorile la modă se schimbă. Însă spre deosebire de un articol de vestimentație, tatuajele sunt greu de îndepărtat, în plus ceea ce crezi că e „cool” la 16 ani s-ar putea să nu-ți placă prea mult la 35 de ani!

### **6.18. Rolul familiei**

Familia este grupul cel mai important dintre toate grupurile sociale deoarece ea influențează și modelează persoana umană. Unii merg chiar mai departe și susțin că acțiunea ei asupra persoanei este atât de mare, încât ea egalează acțiunea celorlalte grupuri sociale. Aceasta este cu deosebire cazul cercetărilor care vin dinspre psihanaliză, psihologia socială și sociologie susținând că familia este: adevăratul laborator de formare a persoanei. Transformarea individului în persoană adică în „individ cu status social” este întâi de toate opera familiei. Sunt două cauze care explică aceasta

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

influența a fam.asupra persoanei;una este legata de faptul ca acțiunea fam.se exercita mai de timpuriu iar a doua de acela ca multa vreme familia. e calea prin care se canalizeaza oricare alta acțiune de socializare ,ea fiind identică cu întreaga lume sociala a copilului.

Una dintre caracteristicile fundamentale ale curbelor de invatare este ca toate urca f.repede la inceput si apoi tot mai incet mai târziu,avand deci o accelerare negativa. Aceasta inseamna ca eficacitatea acțiunii mediului e f.mare in primii ani,mica mai târziu si f.mica după 25-30 ani când totul devine fix si imuabil;deci familiei îi revine astfel privilegiul de a-și exercita influența de la început.

Acest privilegiu este dublat de un al doilea; acțiunea familiei. nu e numai cea mai timpurie dar multa vreme e și singura având pe deplin monopolul fiind singurul factor de socializare a copilului din perioada preșcolară.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

## 1 .Interacțiunea dintre frați și ordinea

**nașterii.** Faptul de a fi născut primul sau ultimul, precum și acela de a fi copii mulți sau puțini ,are importante repercursiuni asupra dezvoltării persoanei.

Să zicem **cazul primului** copil; multă vreme un an cel puțin el e singurul copil, în consecință dragostea mamei și a celorlalți membrii ai familiei este concentrată asupra lui, fiind centrul de interes al tuturor.

Când este certat de tata e rasfățat de mama și bunici sau invers , în așa fel încât copilul unic e de obicei un copil rasfățat, conștiința de sine pe care o dezvoltare ,este eminentemente egoistă –egocentrică.

La început plânsul este expresia unei dureri cu cauza internă sau externă.

Părinții alertați de plâns caută să facă copilului în voie pentru a înceta, fapt care după 10-20 de repetări copilul ajunge să învețe legătura dintre plâns și sosirea părinților în consecință el nu

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

va plânge numai la durere ci și atunci când dorește pur și simplu prezența părinților; în acest mod plânsul ajunge sa fie primul act de interacțiune orală cu cei din jur, a cărui funcție e cea de comandă către cei apropiați pentru a-i face pe plac.

Dacă primul copil nu este urmat de un altul, din copil prim devine copil unic, atunci atenția părinților față de el va fi și mai mult crescută,, îndeplinându-i orice capriciu.

Prin urmare copilul nu e numai răsfățat, dar e și mai cocoloșit cu fel de fel de griji exagerate pentru a-l feri de boli ,uitându-se faptul că această grijă e cea mai singura cale de a reduce rezistența organismului..

În cazul când copilul mare este fetită iar cel mic este băiat, această orientare a firi și personalității celor doi, copii are efecte bune cu condiția să nu se facă exagerări. Aceasta deoarece firea agresivă și puterea de inițiativă se potrivesc foarte bine vieții pe care băiatul e chemat să o ducă



,tot așa precum supușenia fetei e o trăsătură foarte potrivită pentru viața pe care ea e chemată să o trăiască. Lucrurile stau mai puțin norocos în cazul invers, când copilul mai mare este băiat și cel mic fetiță, aceasta deoarece dezvoltarea personalității lor se va face în contradicție cu firea și rostul lor. Fetița care e mai mică va dezvolta mai multe însușiri masculine de agresivitate și inițiativă iar băiatul va avea trăsături feminine adică supușenie și lipsă de inițiativă.

In cazul cu trei copii, copilul mare își păstrează aceleași caractere dar puțin atenuate, deoarece el gasește o anumită consolare în faptul că rivalul său, copilul al doilea, ajunge să fie copilul mijlociu și să sufere și el pe urma copilului mai mic,

atunci copilul mijlociu având un frate mare și unul mic, el va ajunge să aibă dezvoltat cea mai echilibrată personalitate având o jusăa balanță între agresivitate și supușenie, retragere în sine și spirit de inițiativă. Copilul ultim dezvoltă caractere

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

specifice copilului mic, întucât însă dragostea părinților s-a mai răcit între timp, concursul și afecțiunea pe care el le va primi din partea părinților vor fi mai reduse. In acest mod trasăturile de agresivitate caracteristice copilului celui mai mic vor fi atenuate, De asemenea se constată o atenuare și la copilul mai mare el dându-și seama de detronarea celui al doilea care a fost dușmanul sau, prinde sentimente mai bune față de el și de părinți și mai ales de copilul cel mai mic.

Din punct de vedere psihologic situația cu trei copii este situația cea mai fericită ,capabilă să dea cele mai normale și sănătoase rezultate.

Lucrurile iau o trăsătură cu totul diferită la apariția celui de al 4-lea copil. Acest copil nu este așteptat cu dragostea și înfrigurarea cu care a fost primul și al doilea el este privit cu o oarecare nemulțumire, astfel devenind cazul copilului nedorit ,socotit ca o sarcină pentru familie atât din punct de vedere familial, social cât și economic.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

Dacă copilul prim era îmbuibat cu prea multă dragoste ,ultimul fiind nedorit este tratat cu răceală.

Urmarea poate fi un sentiment de culpabilitate neexplicată pentru copil care îi va săpa voința și încrederea în cei din jur, îi va închide firea sau eventual o revoltă contra familiei urmată mai târziu de o revoltă contra oricărei ordini sociale și familiale, curios o căutare și sete de dragoste, pe care cu greu o va găsi din cauza lipsei de încredere în oameni. Copilul nedorit are sentimentul de a fi fost frustrat de ceva ce i se datora, anume de dreptul de a iubi și de a fi iubit ,în sensul cel mai larg al cuvântului. Tot aici în acest grup al copiilor ,nedoriți trebuie grupați și copiii din flori.

## 2. Relațiile dintre copii și părinți

Relațiile dintre frați și surori nu depind însă numai de ordinea nașterii ci de atitudinea părinților. E în afară de orice îndoială că educația unui copil judecând după toată experiența pedagogică de veacuri, precum și după rezultatele obținute de nesfârșitul șir al cercetărilor experimentale și statistice ,de laborator.,nu se poate obține nici numai prin pedeapsă ,nici numai prin recompensă ,ci prin o justă combinație a lor. Această combinație variază de la individ la individ , după cum natura sa este mai recalcitrantă sau nu ,și după împrejurări, dependente de situația socială și economică a familiei și bunătatea sufletească a părinților; uneori balanța e păstrată alteori nu ,pedeapsa sau recompensa trăgând mai greu în câmp. Să luăm cazul când balanța e în favoarea metodelor corective de pedeapsa. E cazul părinților răi la inimă de la natură sau înrâiți de pe urma

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

imprejurarilor prea vitrege în care au trăit. La fel e cazul părinților mult prea moraliști.

Rezultatele în toate aceste cazuri pot lua două căi; supunerea copiilor sau revolta lor. În cazul supunerii,- copilul dezvoltă o personalitate foarte supusă care nu are nici o părere și nici o inițiativă ajungând personalități învinse,cu voințe frânte ,cu mentalitate de sclav, incapabili de a da ordine;în societate sunt considerați copii cuminiți și buni dați drept model. Situația lor devine neplăcută atunci când ei părăsesc familia și intră într-o luptă aprigă a vieții; de daat aceasta ei se dovedesc niște învinși, pentru că sunt lipsiți de inițiativă și curaj, nu știu să meargă pe propriile picioare și ajung să fie repede dezarmați.

În celalt caz de revoltă copilul va ajunge să dezvolte o personalitate de revoltat în care dorul

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

răzbunării clocotește continuu și care asteapta prima ocazie de manifestare a rebeliunii sale iar cu timpul va ajunge un revoluționar pornit contra oricărei ordine și disciplinei ,cautând să răstoarne totul.

## **“VÂRSTA CRITICĂ” LA ADOLESCENȚI**

Stresul face parte din viața noastră de zi cu zi. Până să-l învățăm, să-l recunoaștem și să ne ferim de urmările lui ,adeseori severe, asupra stării noastre, l-am simțit pe propria noastră piele, dându-i. diferite nume: enervare, nerăbdare, plictiseală, oboseală, furie, teamă, panică, mânie, frustrare etc., toate acestea constituind măștile stresului. Dar la aceasta vârstă la care ne referim este cu totul altceva.

Manifestările comportamentului frustrat din cauza deprivării la vârstele preadolescenței și adolescenței au ca sub strat "CRIZA PUBERTARĂ

"sau "CRIZA DE ORIGINALITATE JUVENILĂ" sau "FURTUNĂ HORMONALĂ" cum o numesc unii autori. Atât la fete cât și la băieți încep să apară o serie de schimbări fiziologice importante, care provoacă de asemenea un fel de tulburare psihică la un bun număr de băieți și fete. Este vorba de perioada pubertății, care marchează începutul adolescenței.

Această perioadă este plină de schimbări importante:

- bio-fiziologice: -menstruația
  - dezvoltarea organelor genitale
  - dezvoltarea sonilor la fete
  - dezvoltarea genitală
  - schimbarea vocii
  - emitarea

De aici se include de asemenea și alte schimbări:

- psihologice: -evaluarea valorilor familiale

În ultima instanță se experimentează transformări sociale care depind în mare măsură de relațiile pe care puberul le menține cu celelalte persoane.

Ghid de bune practici pentru psihologii școlari

Toate aceste schimbări decisive pot genera un grad de stres destul de ridicat.

**FACTORII** care provoacă stresul ar fi:

-multele funcții pe care adolescentul trebuie sa le realizeze în această perioadă a vieții. -a se adapta la noua sa imagine. In această perioadă,experimentează mult mai multe schimbări în 2 sau 3 ani, decât în oricare alt moment al dezvoltării sale. Aceasta implică necesitatea de a învăța să fie mulțumiți de noul aspect al corpului sau.In schimb, dacă dezvoltarea sa întârzie devine nesigur, întrebându-se dacă se va maturiza vreodată.

-a învăța sa folosească noile capacități intelectuale. Din păcate planurile de studiu nu se adaptează fiecărei persoane.

-a dezvolta propria identitate. Pană acum copilul s-a bazat pe identitatea sa în familie, în școală sau grup.

Din acest moment el are nevoie să integreze



experiențele cu scopul de a-și forma propria identitate unică și personală.

- a stabili independența emoțională și psihologică în relația cu părinții săi. Preadolescentul nu beneficiază de societatea familiei doar pentru că primește servicii practice și mâncare, locuință, bani și de asemenea pentru că familia îi oferă siguranța emoțională și afectivă. Numai atunci când relațiile dintre părinți și copii se desfășoară într-un mediu plin de respect și apreciere reciprocă se poate obține în mod mulțumitor simțământul necesar de independentă.

-dezvoltând stăpânirea de sine și maturitatea în comportament.

In concluzie împrejurările stresante la această vârstă sunt: -probleme legate de "inadaptarea școlară "

- conflicte cu părinții și profesori
- presiunea de grup
- expunerea la comportamente cu risc
- tendința spre depresie si chiar sinucidere.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

întrebarea ar fi

CE ESTE DE FĂCUT?

CARE TREBUIE SA  
FIE ATITUDINEA  
CELOR MARI?

Bineînțeles, ajutorul oferit puberului stresat.

### **AJUTANDU-L PE ADOLESCENTUL STRESAT**

In spatele aparenței sau rebeliunii adolescentul simte ca are nevoie de părinții săi, deseori în mod disperat. El se află sub puternică presiune a grupului. Multe dintre valorile pe care și le păstrează în aceste momente nu sunt un rezultat al propriilor sale decizii, ci sunt rezultatul presiunii grupului. Adolescentul se simte nesigur și ,imitând ,oferă în mod fals o imagine exagerată a siguranței. El trece prin perioade dure, în care concepția pe care o are despre sine este la pământ și de aceea are nevoie de ajutor emoțional din partea celor mai apropiate persoane care țin la el, pentru a-și restabili propria

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

imagine de sine.

Știind ceea ce se petrece în sufletul adolescentului, părinții vor mai renunța puțin la orgoliul părintesc, pentru a tolera ceva mai mult anumite comportamente ”intolerabile ” ale fiului sau fiicei care se vrea a fi mare. Vă prezint câteva atitudini generale, pe care să le adopte părinții, pentru a comunica mai ușor cu adolescenții lor și, în același timp, pentru a-i ajuta să treacă prin perioade dificile.

- Părinții trebuie să-și amintească faptul că adolescentul, din proprie inițiativă, nu se apropie cu ușurință de adult inclusiv de propriii săi părinți, atunci când are probleme, chiar dacă o facea altădată. De aceea, părinții sunt cei care trebuie să se apropie de adolescent pentru a avea succes la el și la lumea sa.
- Una dintre greșelile cele mai dezastruoase este aceea de a-i trata pe adolescenți ca și cum ar fi copil. Nici

măcar un adult nu poate rezista să fie tratat ca un adolescent.

- Părinții trebuie să le ofere privilegiile și responsabilități corespunzătoare vârstei. Responsabilitățile trebuie să fie reale și încrederea totală. Adolescentul este capabil de realizări mai mari și părinții trebuie să exerseze încredere în capacitatea sa în creștere.
- Ca încheiere, exercitarea controlului părintesc trebuie precedat și urmat de ajutorul emoțional necondiționat. Adolescentul are nevoie de control, pentru că se simte că îi dă siguranță și chiar poate ajunge până acolo să-l accepte cu plăcere.
- Desigur, acest control trebuie să pornească de la niște părinți care îl apreciază și sunt dispuși să-i ofere ajutor

în orice moment, chiar atunci când nu obțin nivelul optim dorit.

Cuvântul “stres” este o adaptare a cuvântului englezesc stress. Acest cuvânt a apărut în limba engleză medievală în forma de distress care la rândul lui ,provenea din vechiul cuvânt francez destresse(a fi sub apăsare sau o presiune).

Datorită schimbărilor pe care stresul le provoacă într-un individ, putem înțelege acest concept ca pe un complex de reacții fiziologice și psihice pe care organismul îl experimentează atunci când este supus unor sarcini grele.

Stresul are două componente de bază:

1. agenții stresori
2. răspunsul față de stres.

De aceea pregătirea pentru prevenirea și înfruntarea stresului trebuie să fie dirijată spre:

1. a întări persoana
2. a-i ușura sarcina.

Deci stresul este: a) reacția pe care o are

organismul în fața unei  
solicitări

*b)* o stare de tensiune  
puternică, fiziologică sau  
psihologică

*c)* pregătirea pentru atac sau  
pentru fugă

*d)* începutul unei serii de  
îmbolnăviri

## 6.19. Cu încredere spre viitor!

Tineretea ar trebui sa fie o secvență minunată a vieții. Ea s-ar putea compara cu primavara. Tineretea este un timp de proaspătă forță vitală. Corpul devine mai puternic și, de asemenea, spiritul tău se dezvoltă. Tu ai multe ocazii să înveți ceva nou, să faci ceva nou. Există, așadar, o sumedenie de motive, pentru care tineretea ar trebui sa fie un timp fericit și interesant. Tineretea este un timp al provocărilor. Probabil ca tu însuși ai remarcat deja ca pe calea vieții tale există atât de multe lucruri anevoioase. Trebuie curaj ca să privești în fața problemele care se nasc. Dar dacă de mic înveți să faci față greutăților, atunci, pe calea vieții tale, în continuare, toate se vor desfașura mai liniștit. De fiecare dată, când ai rezolvat o problemă, încrederea ta în tine va crește.

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

Cu cât mai bine este, totuși, să înfruntăm provocările tineretii, decât să ne lăsăm abătuți de la calea corectă ,datorită momentelor dificile prin presiune și probleme! Natural, ar fi ușor să trăiești într-o lume de visuri și să cauți să-ți imaginezi că viața ar fi cu totul altfel, decât este ea în realitate. Dar mai devreme sau mai târziu, este pus totuși față-n față cu realitatea dură. Atunci, și-ar putea cădea foarte greu să-ți găsești echilibrul și să-ți continui calea. Ai putea pierde, de asemenea, timp prețios, pentru ca, în definitiv, numai odată ești tânăr.

Ai încercat vreodată să sari peste o ștachetă înaltă ,peste un gard sau zid? Dacă înălțimea n-a fost prea mare și dacă ai avut încrederea să o treci, probabil săritura și-a reușit. Dar dacă te-ai fi temut, crezând ca n-o vei putea trece,ai fi putut suferi un eșec cu urmări neplăcute pentru tine.

La fel se prezintă chestiunea și cu multe alte lucruri

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari



Daca, de exemplu, ți-e frică de apă, nu vei învăța niciodată să înoți.

Același lucru e valabil, dacă vrei să-ți încununezi cu succes tinerețea. Încrederea poate avea aici un rol mare. Tu nu poți să fi cu adevărat fericit și să faci progrese pe calea vieții tale, dacă nu privești cu încredere în viitor.

mai important decât exercițiile fizice. Somnul ține sub control activitatea hormonală, emoțiile și sistemul imunitar”.

## 6.20. Surmenajul

Ce este surmenajul? Herbert Freudenberger împreună cu alți cercetători au început să utilizeze acest

Ghid de bune practice pentru psihologii școlari

termen pe la mijlocul anilor 70, termen care a ajuns să descrie „o stare de epuizare datorată unor situații care necesită o participare afectivă din partea persoanelor implicate”. Mai înseamnă și, epuizare fizică sau afectivă, îndeosebi ca urmare a stresului prelungit sau a unui mod de viață necumpătat. Deși surmenajul nu are o definiție clară în domeniul medical, victimele sunt identificate după unele simptome cum ar fi oboseala, lipsa entuziasmului, un sentiment de neajutorare, deznădejde și indispoziție. Cel care cade victimă surmenajului se simte extrem de obosit și se irită din cauza unor incidente minore. Nimic nu-l mai îndeamnă la acțiune. Totul pare să-l copleșească și s-ar putea să caute cu disperare ajutor la oricine îi iese în cale. Toate eforturile sale de la locul de muncă și de acasă par a fi fără sens. Surmenajul poate afecta munca și viața de familie. Simptome ale surmenajului: Surmenajul la locul de muncă se referă la o stare psihologică debilitantă cauzată de stresul constant legat de munca depusă și are ca rezultat:

1. Epuizarea energiei
2. Slăbirea rezistenței la îmbolnăviri
3. Accentuarea lipsei de satisfacție și a pesimismului.
4. Creșterea numărului de absențe și a scăderea eficienței la locul de muncă.

Această stare este debilitantă, deoarece ea are forța necesară pentru a slăbi, și chiar distruge, persoane care altfel sunt sănătoase, pline de energie și competente. Cauza principală este stresul constant, acel gen de stres care continuă zi de zi, lună de lună, an de an.

Așa cum există persoane pentru care riscul infectării cu o anumită boală este mai mare, tot așa există și categorii de oameni pentru care riscul de a ajunge la surmenaj este mai mare. Pentru a suferi de surmenaj, spune Elliot Aronson, profesor de psihologie socială la Universitatea din California,

trebuie întâi să fii foarte entuziasmat de ceva. Cei predispuși la surmenaj sunt acele persoane înflăcărate de idealuri și scopuri mărețe. Se spune că cei care suferă de surmenaj sunt adesea cei mai buni lucrători ai unei companii.

Profesorul Fumiaki Inaoska de la Colegiul pentru Asistență Medicală a Crucii Roșii din Japonia, a afirmat următoarele următoarele: „Cei ce sunt înclinați să fie înțelegători, omenoși, sensibili, devotați și idealști tind să ajungă la surmenaj. Ei sunt orientați spre margini, și sunt „orientați spre oameni”.

Sentimentele de neputință din oameni încolțesc într-un sol de atitudini lipsite de apreciere și produc ca rod surmenajul. Soțiile ajung la surmenaj atunci când soții lor nu apreciază cantitatea de muncă pe care o necesită gospodăria și îngrijirea copiilor.

Cei care fac parte din personalul intermediar cad

victime surmenajului atunci când un șef ignoră un lucru bine făcut și îi critică pentru greșelile minore. Problema esențială este că toți avem nevoie ca eforturile noastre să fie apreciate și recunoaște, și atunci când lucrăm într-un loc în care eforturile noastre nu sunt răsplătite - fie acasă, fie la serviciu - riscul de a suferi de surmenaj este mai mare.

Dr. Yutaka Ono, decanul Institutului de Medicină din cadrul Universității din Rio, recomandă „trei C-uri” pentru a învinge surmenajul. Douăsprezece sfaturi esențiale pentru prevenirea surmenajului:

URMĂTOARELE sfaturi se bazează pe numai câteva dintre sugestiile oferite

de un specialist clinician din domeniul asistenței medicale în probleme de sănătate mintală.

1. Controlați-vă gândurile, sentimentele și

comportamentul

2. Când începeți să vă îngrijorați, schimbați-vă în mod conștient gândirea într-una, decisivă.
3. Când sunteți agitat, respirați adânc și relaxați-vă în mod conștient
4. Încercați să priviți situația din punctul de vedere al celeilalte persoane, pentru a înțelege modul în care a fost generat stresul.
5. Concentrați-vă asupra acelor lucruri pe care le apreciați la ceilalți și faceți-le complimente. Nu-i flatați, ci adresați-le laude meritate.
6. Identificați și reprimați

- gândirea negativă,  
distructivă.
7. Învățați să spuneți nu atunci când energia și programul dumneavoastră impune acest lucru.
  8. Efectuați în fiecare zi câteva exerciții fizice - o plimbare rapidă este utilă.
  9. Tratați-i pe ceilalți cu respect, căutând să-i ajutați să dea expresie celor mai de dorit calități ale lor.
  10. Păstrați-vă simțul umorului și o licărire de speranță în ochi.
  11. Lăsați-vă la serviciu

problemele legate de  
muncă.

12. Faceți astăzi ceea ce trebuie  
făcut - nu amânați.

### 6.21. Poate fi vorba despre o depresie?

**Oricine** poate prezenta temporar unul sau mai multe dintre simptomele enumerate mai jos, fără să fie însă grav bolnav. Totuși, dacă mai multe simptome persistă sau dacă vreunul dintre ele este atât de pronunțat încât te împiedică de la activitățile tale normale, s-ar putea să suferi fie de o boală fizică și să ai nevoie de un examen medical complet, fie de o tulburare gravă de ordin psihic o depresie gravă.

**Nimic nu-ți produce bucurie. Nu** poți găsi nici o bucurie în activități care altădată îți plăceau. Ți se pare ca trăiești într-o lume imaginară, ca într-o ceață, îndeplinind în mod mașinal activitățile cotidiene.



**Iti lipsește totalmente sentimentul propriei valori.**

**Consideri** că viața ta nu are nimic important de oferit în folosul altora și că ești complet inutil. Probabil că încerci un sentiment de vinovăție.

**Schimbări totale de dispoziție. Esti** când

extravertit,când introvertit. Probabil că plângi adeseori.

**Lipsa totala de speranță.** Consideri că lucrurile îți

merge rău, că nu poți face nimic în acest sens și că situația nu se va ameliora niciodată.

Nu te poți concentra. Rumești încontinuu anumite gânduri sau citești fără să înțelegi.

**Obiceiurile de alimentație sau funcțiile intestinale**

**îți sunt deranjate** pierzi pofta de mancare sau mananci prea mult.Din când în când, suferi de constipație sau de diaree.

**Tulburări** de somn. Dormi prea puțin sau prea mult.Probabil ai, în mod frecvent, coșmaruri.

Diverse dureri. Dureri de cap, crampe,dureri abdominale și dureri în piept. Probabil te simți în permanență obosit fără vreun motiv întemeiat.

## Bibliografie

1. Băban, Adriana, (coord.), 2001, *Consilierea educațională*, Cluj- Napoca
2. Butnaru, D., (coord.), 1999, *Consiliere și orientare școlară*, Ed. Spiru Haret, Iași
3. *Consiliere și Orientare*”, Ghid metodologic, Editor Consiliul Național pentru Curriculum, București, 2001
4. Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminița, 1998, *Psihologie școlară*, Ed. Polirom, Iași
5. Crețu, Carmen, 1997, *Curriculum diferențiat și personalizat*, Ed. Polirom, Iași
6. Egan, K., 2007, *Predarea ca o poveste*, Didactica Press, București. Ellis, A., Bernard, M., 2007,
7. Gilbert, R.M., 2005, *Cum să fii prieten cu copilul tău. Manual pentru părinți și familiile din mileniul 3*, Ed. Teora, USA.

8. *Terapia rational emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului*. Teorie, practică și cercetare, RTS, Cluj-Napoca.
9. Eyre, D., 1997, *Able Children in Ordinary Schools*, David Fulton Publishers, London.
10. Egan, G., *The skilled helper: A systematic approach to effective helping*, Monterey, CA: Brooks/Cole
11. Holdevici, I., Vasilescu, I. P. – „*Psihoterapia*” , București, Editura Ceres, 1993
12. Linksman, R., 2000, *Învățare rapidă*, Editura Teora, București Jigău, Mihai, 2001, *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București
13. Miroiu, A., ș.a., 1998, *Învățământul românesc azi*. Studiu de diagnoză, Ed. Polirom, Iași

14. Sillamy, N., 1996, *Dicționar de psihologie*, Ed. Univers Enciclopedic, București
15. Stan, Emil, 1999, *Profesorul între autoritate și putere*, Editura Teora, București
16. Turcu, F., Turcu, A., 1999, *Fundamentele psihologiei școlare*, Editura All, București
17. Tomșa, Ghe., (coord.)- „*Dicționar de orientare școlară și profesională*”, București, Editura Afeliu, 1996
18. Pătrana Georgeta, Țeculescu Daniel  
„ *Consiliere psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru* „Editura Media Image, Tg-Mureș 2015
19. Pătrana Georgeta , Țeculescu Daniel , „  
Managementul de consiliere educațională „, Editura Media Image, Tg-Mureș 2018

20. Patterson, Ch. H. - „*Counseling and psychotherapy*”, New York, Harper and Row, 1986
21. Tomșa, Gh., 1999, *Consilierea și orientarea în școală*, Casa de editură și presă Viața Românească, București.

#### **Surse internet**

22. [http:// dexonline.ro](http://dexonline.ro)
23. [Wikipedia.ro](http://Wikipedia.ro)
24. [www.capp.ise.ro](http://www.capp.ise.ro)
25. <http://www.apastyle.org/>
26. Moore, K., Classroom Teaching Skills, New York, Mc. Graw-Hill, Inc., 1992.
27. The Canter and Jones Models, <http://www.humboldt.edu/~thal/canter.html>.
28. Churchward, B., An Introduction to THE HONOR LEVEL SYSTEM, [http://www.honorlevel.com/HLS\\_INTRO.HTML](http://www.honorlevel.com/HLS_INTRO.HTML).

29. Churchward, B., Four Steps for Better Classroom Discipline,  
*<http://www.honorlevel.com/techniques.html>* Honor Level System,  
*<http://www.middle.kewaunee.k12.wi.us/HonorLevelSystem/Pages/hnrlv.htm>*.
30. Wuest, D., Are You With It?,  
<http://pe.central.vt.edu/climate/april99article>.
31. Indiana University-Center for Adolescent Studies,  
[http://www .peer.html](http://www.peer.html)
32. <http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth>
33. [http://depts.washington.edu/isei/iyc/fidler\\_18\\_2.pdf](http://depts.washington.edu/isei/iyc/fidler_18_2.pdf)
34. <http://www.jrf.org.uk/search/site/CHILDREN%20WHOSE%20PARENTS%20DIVORCE>

Anexa 1.





MAGAZIN PUBLICITAR

AL CABINETULUI DE ASISTENȚĂ  
PSIHOPEdagogică

22/02/2011 10:08



## Anexa 2.

### 1. Proiect educațional

#### **CINE SUNT EU ?**

Perioada 2 - 4 Dec. 2014

**OBECTIVE :** Se oferă elevului oportunitatea de a se cunoaște, de a cunoaște colegii, de a explora,descoperii și clarifica moduri de a trai valorificându-și resursele, ceea ce conduce la sentimental care-l perturbă activitatea, viața dă posibilitatea elevului să-și cunoască punctele tari și punctele slabe, emoțiile, comportamentel, care conștientizate , îl fac să se simtă plină de resurse și să hotărească schimbarea. Îl ajută sa rezolve în mod amiabil orice conflict să întărească prietenii. Prin activitatea desfășurată se încearcă a a fi ajutat elevul să se cunoasca pe sine, îl ajută la accelerarea procesului de învățare în echipă, creează schimbări, energii noi, crește implicarea si participarea

activă a lor, dezvoltă creativitatea, ajută la defularea “deșeurilor emoționale”. Îl face pe elev să analizeze unicitatea ființei umane; să identifice trăsături de personalitate pozitive și negative; să identifice modalități de corectare a trăsăturilor negative ; să identifice efectele negative ale exacerbarii trăsăturilor pozitive; să-și analizeze personalitatea proprie; să evidențieze importanța autocunoașterii; să-și susțină punctele de vedere și să facă față unei situații neprevăzute. Să identifice calități ale colegilor, dezvoltă deprinderea de a formula complimente celorlalți.

Concepte cheie: personalitate, caracter, aptitudini, temperament.

Strategii didactice: jocul didactic, tehnica ciorchinului, activitate pe grupe, activitate individuală, conversația euristică, lectură dirijată, surprize.

Mijloace didactice: coli albe de hartie, scotch, markere, harti colorate, creioane colorate și grafice.

Elevii din fiecare clasă sunt grupați cate 6 selectați de dirigintă sau învățătoare. După tabelul de planificare a orelor, elevii coboară în cabinetul psihologic unde se desfășoară activitățile. Elevele: S. D, V. D. din clasa a VI a B sprijiniți de voluntarii cabinetului psihologic al școlii J. R. și S. A. desfășoară și prezintă proiectul, de dimineață de la ora 9 , activitate coordonată de **psihologul școlii d-na prof. Psiholog Pătrana Georgeta**. Acest proiect constă în derularea unui material suport de teorie ce implică definiții și reguli iar a doua etapă sunt jocurile selectate după categoriile de vârstă. Proiectul în sine implică toate cadrele didactice ale școlii și toți elevii.

### Anexa 3.

#### Parteneriat educațional

#### ARMONIZAREA RELAȚIILOR ÎNTRE GRUPURI DE ELEVI

Între Gimnaziile „Romulus Guga”, director prof. **O. A.** , și „Alexandru Ioan Cuza”, director prof. **O. A.**, au încheiat un parteneriat educațional, având ca scopuri funcționarea psiho-socială optimă a grupului, formarea de abilități și atitudini care permit o funcționare personală și socială flexibilă, îmbunătățirea și stimularea creativității.

Parteneriatul presupune trei întâlniri, prima desfășurându-se marți, 22 februarie a.c., tema acesteia fiind „**Caravana magazinului publicitar**”.

Întâlnirea a avut loc la Gimnaziul ”Alexandru Ioan Cuza”, în cabinetul de psihologie, unde voluntarii școlii din Gimnaziului „Romulus Guga” au prezentat,

împreună cu doamna psiholog, „Magazinul Publicitar”, realizat în întregime de ei. Acest magazin publicitar cuprinde activitățile elevilor și activitatea psihologului școlar în ultimii doi ani, activități desfășurate în cabinetul psihologic al școlii.

Elevii Gimnaziului „Romulus Guga” au dorit să îi informeze și pe alți elevi, din alte școli, despre cât de importantă este întâlnirea și activitatea lor de voluntariat al cabinetului psihologic, unde ei își dezvoltă creativitatea prin aceste activități, promovează comunicarea și dialogul între ei și alți elevi, din școli diferite. Prin aceste activități, ei își dezvoltă flexibilitatea la situații nou-create, care cer modificări „din mers”, pe parcursul desfășurării proiectului.

Elevii Gimnaziului „Alexandru Ioan Cuza” au prezentat o parte din activitățile desfășurate în colaborare cu psihologul școlii și dirigintele clasei a VII-a B. Ei au făcut cunoscută o activitate gândită și organizată de ei numită – „Și noi avem talent”, la aceste activități fiind prezenți și directorii celor două gimnazii partenere.

Conform tendinței actuale de învățare centrată pe elev, prin acest proiect se propune un schimb de experiență

menit să propulseze elevul pe o treaptă superioară a cunoașterii .

Parteneriatul își propune inițierea unor activități extra-curriculare de învățare între cabinetele psihologice și să reunească elevi din școli diferite.

Programul de parteneriat va armoniza relațiile în cadrul grupurilor de elevi, le va forma deprinderile de a respecta regulile de conviețuire, de a fi cooperanți, toleranți, de a avea inițiative și de a-și crea relații de colaborare și competiție.

De altfel, obiectivele parteneriatului sunt dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere, încurajarea muncii în echipă, îmbunătățirea și stimularea nivelului de învățare socială, emoțională și a abilităților de comunicare și creșterea stimei de sine, prin succesele personale și colective realizate în cadrul voluntariatului.

La prima întâlnire, au participat elevii **D. M.**, cls. a VII-a A, **A. M.**, cls. a VII-a A, și **B.B.** , cls. a VII-a A, de la Gimnaziul „Romulus Guga”, și **S. B.**, cls. a VII-a B, **O. M.**, cls. a VII-a B, **A. B.**, cls. a VII-a B, și **R. C.**, cls. a VII-a B, de la gimnaziul Al. Ioan Cuza”, alături de doamnele psiholog **Paula Georgeta Pătrana** și prof. dirig. **S. M.** , invitați de onoare fiind directorii celor două unități școlare. Următoarea întâlnire, ce se va desfășura

în luna martie, va avea ca temă „Zâmbetul – un alt fel de a fi”, iar cea din luna aprilie – „Să învățăm să dăruim”.

Anexa 4

Poveste terapeutică  
-dezvoltare cognitivă-

Realitate sau fantezie

La vârsta aceasta copiii adesea confundă realitatea cu ficțiunea. Chiar dacă acest lucru nu este întotdeauna rău, este mult mai sănătos pentru copil să recunoască ceea ce este real și să îi facă față direct. Scopul acestei activități este să îi ajute pe elevi să înțeleagă cum ficțiunea și fantezia diferă de realitate.

Obiectiv: să învețe să distingă între realitate și fantezie.

Materiale:

Carte cu povestea Scufița Roșie de Charles Perrault.

Procedura:



1. Se citește povestea copiilor. Se discută imaginile.
2. Se cere copiilor să exemplifice din poveste fapte care s-ar putea întâmpla și în realitate (că mama o trimite pe Scufiță la bunica ei care este bolnavă, că ea vrea să îi culeagă bunicii flori, că discută pe drum cu persoane necunoscute și răuvoitoare, că vânătorul le salvează pe fetiță și pe bunică, etc)

Se explică apoi că fantasticul este ceva ce ne-ar plăcea sau nu să se întâmple, dar care nu întotdeauna este posibil în realitate. Se cere copiilor să identifice lucrurile fantastice din poveste (că animalele vorbesc, că lupul înghite pe bunică și pe fetiță, că fetița nu își dă seama că bunica ei este în patul bunicii, etc).

Discuții:

Întrebări de conținut:

1. A fost greu să faci deosebirea între ceea ce era real și ceea ce este fantezie în această poveste?

2. Credeți că este bine să avem astfel de fantezii?

De ce?

Întrebări de personalizare

1. Ați avut vreodată probleme să distingeți între ceea ce este real și ceea ce este fantezie în viață ?

Ați avut un prieten imaginar în care ați crezut atât de mult încât aproape că a devenit real?

2. Ați inventat vreodată povești despre lucruri care nu erau reale, dar care v-ar fi plăcut să fie reale ?

Dați-mi exemple.

Activitate de Follow-up:

Desenați pe o foaie un prieten imaginar .Construiți un dialog cu acesta despre o supărare pe care ați avut-o recent.

Anexa 5

**Diplomă de merit**

**Se acordă elevului/ei.....**

**Din clasa a.....pentru implicarea  
activă în derularea activităților școlii la cabinetul de  
asistență psihopedagogică a școlii.....,  
care a desfășurat 30 de ore de voluntariat în anul  
școlar.....**

**Prof. psiholog**

Anexa 6

Răspundeți la întrebarea – E greu să fi adolescent?

Răspundeți concret

1. Este vârsta rebelă .....da pentru că.....nu pentru .....că.....
2. Este vârsta îndoielilor .....da pentru că ..... Nu pentru că.....
3. Apar tentațiile .....da pentru că .....nu pentru că.....
4. Adolescentul realizează schimbări esențiale ce îi marchează existența.....da pentru că.....nu pentru că.....
5. Este o perioadă de tranziție spre o perioadă adultă.....da pentru că .....nu pentru că.....
6. Emotivitate apare cu putere în adolescență ...

.....da pentru că .....

Nu , pentru că .....

7. Dezvoltă un sistem de valori .....da, pentru că ..

.....nu , pentru că.....

.....

8. Este vârsta rebelă .....da pentru că....

.....

Nu pentru că.....

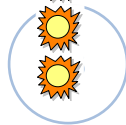
.....

9. Altele .....da pentru că .....

.....

Nu pentru că.....

.....



Anexa 7

Completați manualul de analiză a emoțiilor  
personale

- Scrieți emoția trăită cel mai intens ultima dată !

.....  
.....  
.....

- Scrieți situația care a declanșat această emoție

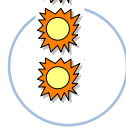
.....  
.....  
.....

- Este o emoție pozitivă sau negativă?

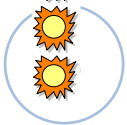
.....  
.....  
.....

- Cum te-ai simțit

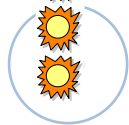
tu?.....  
.....  
.....



- Cine a fost martor emoției tale?.....  
.....  
.....
- Desenează te rog starea emoțională trăită



- Ce alte emoții ați fi putut trăi în situația respectivă?.....  
.....  
.....
- Enumeră trei pași pentru controlul sau managementul emoțiilor personale  
.....  
.....  
.....
- Argumentați reacțiile comportamentale și gândurile pe care le-ați avut în timpul trăirii emoției.  
.....  
.....  
.....





Anexa 8

Carte mea de vizită

Un copil este după părerea ta.....

.....  
.....

Un copil este .....

.....  
.....

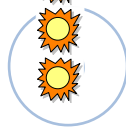
Pentru părinții lui.

Ce responsabilități trebuie să aibă un copil?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce obligații trebuie să aibă un copil față de  
părinții lui?

.....  
.....



.....

.....

Cum ar fi după părerea ta copilul model?

.....

.....

După părerea ta , un părinte este ca

.....

.....

Pentru copilul lui.

Ce drepturi are un părinte după părerea ta , față

de copilul lui?

.....

.....

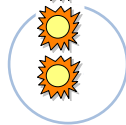
.....

Ordonează-le după importanță

.....

.....

.....



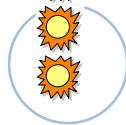
Ce obligații trebuie să aibă un părinte față de copilul său după părerea ta?

.....

.....

.....

Desenează un simbol pentru părintele model



Anexa 9

Răspunde întrebărilor din chestionarul de mai jos

- a. Cu cine locuiești?
- b. Ai frați sau surori?
- c. Cunoști ziua de naștere a părinților?
- d. Dar pe cea a bunicii?
- e. Ai fost crescut de părinți sau de bunici?
- f. Cu cine dintre ai tăi ești mai puțin politicos?
- g. Cu cine te înțelegi mai bine?
- h. Există relații armonioase în familia ta?
- i. De care dintre părinți ești mai apropiat?
- j. Cine te apără mai mult când greșești?
- k. În familie ce limbaj folosești?
- l. Cu care dintre membrii familiei nu ai vrea să  
semeni ? Și cu care ai vrea să semeni?
- m. Este cineva în familia ta agresiv, impulsiv,  
violent?

Anexa 10

Pașaportul European pentru adolescenți

Nume .....

Prenume.....

Clasa.....Școala.....

.....

Hobby.....

.....

.....

Abilități

deosebite.....

.....

.....

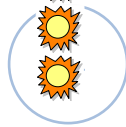
Maximă preferată

.....

.....

.....

Calități deosebite.....



.....

.....

Scrive câteva exemple de norme promovate de:

Societate.....

.....

.....

Școală.....

.....

.....

Familie.....

.....

.....

Prieteni.....

.....

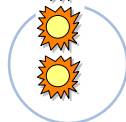
.....

Alcătuiește o scurtă poveste cu titlul

Cum ar fi lumea fără norme, reguli și legi?

Data

Semnătura



Anexa 11

Model de fișă de observație

Nr.	Data	Activitatea	Compor. observat	Intervenția	Măsuri

Anexa 12  
Fișă de lucru

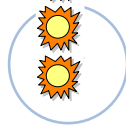
Autorul

Titlul poveștii

Numele

Personajele

Desen





Anexa 13

**Chestionar**

( pentru elevi )

Privind interesele elevilor.

Alegeți unul sau mai multe materii care vă plac și bifați  
cu X în căsuța corespunzătoare.

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

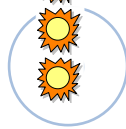
Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Obiectul de învățământ	Intensitatea preferinței				
	Puțin	Indiferent	Deloc	Foarte mult	Mult
Limba					

română					
Matematică					
Biologie					
Limba engleză					
Educație civică					
Muzică					
Opțional					
Ed.fizică					
Ed.plastică					
Geografie					
Ed. tehnologică					
Religie					
Istorie					



Anexa 14

**Chestionar**

( pentru elevi )

Pentru cunoașterea personalității

Șc.....

Întocmit: prof. psiholog

Județul.....

Pătrana Georgeta Paula

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Numele.....

Prenumele.....

1. Bifează te rog cinci calități personale care te evidențiază?

Bunătatea	Prietenia	Blândețea	Sinceritatea
Fidelitatea	Noblețea	Omenia	Înțelepciunea
Credința	Mândria	Egoismul	Individualismul
Capriciul	Emotivitatea	Istețimea	Munca

1. Care este calitatea personală care te evidențiază cel mai mult între prieteni și îți descrie cel mai mult starea ta de a fi?

Bunătatea	Prietenia	Blândețea	Sinceritatea
Fidelitatea	Noblețea	Omenia	Înțelepciunea
Credința	Mândria	Egoismul	Individualismul
Capriciul	Emotivitatea	Istețimea	Munca

2. Ce preferințe ai?  
Ce iubești să faci cel mai mult?

Cu te să te ocupi mai mult?	
Cum să te odihnești?	
Ce ești după horoscop?	
La ce visezi des?	

3. Ce stil de îmbrăcăminte iubești să porți?

Clasic	Sport	Modest	Combinat
Extravagant	Liber	Comod	Costume

4. Relațiile tale interpersonale:

Cu părinții	Foarte bune	Bune	Nu prea
-------------	-------------	------	---------

			bune
Cu frații/surorile	Foarte bune	Bune	Nu prea bune
Cu rudele	Foarte bune	Bune	Nu prea bune
Cu prietenii	Foarte bune	Bune	Nu prea bune
Cu cunoscuții	Foarte bune	Bune	Nu prea bune

5. În viață ai momente de care-ți amintești cu nostalgie (păreră de rău)?

Da, există multe momente pe care doresc să le întorc	Nu vreau să-mi amintesc de trecut. Trăiesc cu prezentul.	există at.
--	--	---------------

6. Cum este descrisă viața ta adolescentină?

Sunt mulțumit(ă) de totul ce se întâmplă și s-a întâmplat și mă simt destul de împlinit(ă)	Cu dezamăgiri dar până la urmă nu mă las eu așa de ușor	igic, m znădej înțele
--	---	-----------------------------

7. Trei cuvinte despre Mama

--	--

8. Trei cuvinte despre Tata

--	--

9. Ce îți place cel mai mult la tine?

--	--

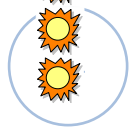
10. Crezi că ai câteva neajunsuri sau ar trebui să-ți schimbi unele atitudini comportamentale?

- a. Da.
- b. Nu.

Care?

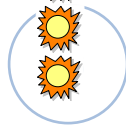
---

---



11. Ce planuri ai pentru viitor?

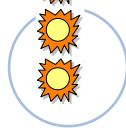
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





12. Desenează un mic simbol care să te reprezinte





Anexa 15

**Chestionar**

( pentru elevi )

pentru determinarea stilului / stilurilor  
de viață

Șc.....

Întocmit: prof. psiholog

Județul.....

Pătrana Georgeta Paula

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Numele .....

Prenumele.....

Raspundeti la intrebari prin DA sau NU

1.	Când descrii o vacanță/o petrecere, vorbești în detaliu despre muzica și zgomotele pe care le-ai ascultat acolo?
2.	Te folosești de gestică la mâini când scrii?
3.	În locul ziarelor, preferi radioul sau televizorul pentru a afla știri și la cunoscutele noutăți sau știri sportive?
4.	La utilizarea unui calculator consideri că imaginile vizuale sunt utile? (de exemplu: icoanele, imaginile din bara de meniuri, sublinierile colorate etc.)?
5.	Când notezi anumite informații preferi să nu iei notite decât să desenezi imagini reprezentative?
6.	Când joci „X și O” sau dame poți să-ți imaginezi semnele și pozițiile „X” și „O”?
7.	Îți place să desfaci în elemente componente anumite obiecte și să repari lucruri (ex. bicicleta)?
8.	Când încerci să-ți amintești ortografia unui cuvânt ai tendința de a scrie respectiv de câteva ori pe o bucată de hârtie până găsești ortografia corectă?
9.	Când înveți ceva nou, îți plac instrucțiunile citite cu voce tare, discursurile orale?
10.	Îți place să asamblezi diferite lucruri?
11.	La utilizarea calculatorului consideri că este util ca sunele să emite

	utilizatorul asupra unei greșeli făcute sau asupra terminării unui m...
12.	Când recapitulezi/studiezi sau înveți ceva nou, îți place să utilizezi imagini?
13.	Ai rapiditate și eficiență la copierea pe hârtie a unor informații?
14.	Dacă ți se spune ceva, îți amintești ce ți s-a spus, fără recitarea ac...
15.	Îți place să efectuezi activități fizice în timpul liber (ex. sport, grăd...
16.	Îți place să asculți muzică în timpul liber?
17.	Când vizitezi o galerie sau o expoziție, sau când te uiți la tablourile...
18.	Găsești că este mai ușor să îți amintești numele oamenilor decât fe...
19.	Când ortografiezi un cuvânt, scrii cuvântul pe hârtie înainte de a scrie...
20.	Îți place să te miști în voie când lucrezi?
21.	Înveți să ortografiezi un cuvânt prin pronunțarea acestuia?
22.	Când descrii o vacanță/o petrecere unui prieten, vorbești despre culorile...
23.	Când începi o sarcină nouă, îți place să începi imediat și să rezolvi...

24.	Înveți mai bine dacă asiziți la demonstrarea practică a unor abilități?
25.	Găsești mai ușor să îți amintești fețele oamenilor decât numele lor?
26.	Pronunțarea cu voce tare a unor lucruri te ajută să înveți mai bine?
27.	Îți place să demonstrezi și să arăți altora diverse lucruri?
28.	Îți plac discuțiile și îți place să asculți opiniile celorlalți?
29.	La îndeplinirea unei sarcini urmați anumite diagrame?
30.	Îți place să joci diverse roluri?
31.	Preferi să mergi „pe teren” și să afli singur informații, decât să îți fie prezentate singur într-o bibliotecă?
32.	Când vizitezi o galerie sau o expoziție, sau când te uiți la tablouri, îți place să vorbești despre articolele expuse și să asculți comentariile altora?
33.	Urmărești ușor un drum pe hartă?
34.	Crezi că unul din cele mai bune moduri de apreciere a unei expoziții de sculpturi este să o atingi?
35.	Când citești o poveste sau un articol dintr-o revistă, îți imaginezi scene din text?
36.	Când îndeplinești diferite sarcini, ai tendința de a fredona sau de a vorbi cu tine însuși?

37.	Te uiți la imaginile dintr-o revistă înainte de a decide ce îmbracă?
38.	Când planifici o călătorie nouă, îți place să te sfătuești cu cineva în ceea ce privește destinația?
39.	Ți-a fost întotdeauna dificil să stai liniștit mult timp și preferi să stăi puțin în timp / să fii activ aproape tot timpul?

### *Interpretarea chestionarului*

După completarea chestionarului, află care este stilul tău de învățare.

Încercuiește numai numărul întrebărilor la care ai răspuns cu DA.

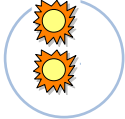
<i>Vizual/ A vedea</i>	<i>Auditiv/ A asculta</i>	<i>Kinesteziac/ A face</i>
4	1	2
6	3	5
8	9	7

12	11	10
13	14	15
17	16	19
22	18	20
24	21	23
25	26	27
29	28	30
33	32	31
35	36	34
37	38	39
<b>Total întrebări încercuite:</b> <input type="text"/>	<b>Total întrebări încercuite:</b> <input type="text"/>	<b>Total întrebări încercuite:</b> <input type="text"/>



**TABEL CU ELEVII CLASEI a .....**  
**- STILURILE DE ÎNVĂȚARE-**

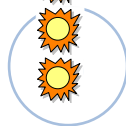
<b>NUMELE SI PRENUMELE ELEVULUI</b>	<b>STILUL DE ÎNVĂȚARE</b>



Diriginte /

Invatator,

.....



Anexa 16

### Chestionar

( pentru elevi )

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Numele.....

Prenumele.....

Bifează cu X ceea ce crezi tu că te împiedică să înveți mai bine!

( alege din enunțurile de mai jos )

Nr. Ctr.	Identificarea piedicilor întâmpinate de elevi În activitatea de învățare	X
1.	Nu am voință să învăț	

2.	Nu îmi place nici o materie	
3.	Nu am condiții acasă	
4.	Nu mă ajută nimeni la învățat	
5.	Nu înțeleg explicațiile în timpul orelor	
6.	Mă joc mereu pe telefon și nu îmi rămâne timp de învățat	
7.	Înțeleg greu ce citesc singur	
8.	Nu pot să îmi impart timpul	
9.	Atât pot eu să învăț	
10.	Am multe de făcut în gospodărie	
11.	Nu îmi place să învăț	

12. Din alte motive ( descrie )

Anexa 17

**Chestionar**

( pentru elevi )

Privind desfășurarea activităților din săptămâna “Școala Altfel “

Șc.....

Întocmit

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Numele.....

Prenumele.....

1. Ce reprezintă pentru tine “ Școala Altfel” ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Enumereți câteva dintre activitățile care v-au stârnit interesul!

- a. Excursii?
- b. Vizite?
- c. Întreceri sportive?
- d. Activități de voluntariat?
- e. Ateliere de creativitate?
- f. Vizionare de filme educative?
- g. Ateliere de lucru?
- h. Jocuri distractive?
- i. Jocuri de perspicacitate?
- j. Jocuri logice
- k. Proiecte educaționale
- l. Concursuri?
- m. Schimburi de experiență?

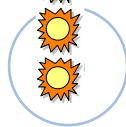
n. Realizări de postere , afișe, fișe, etc.

o. Altele ( descrieți )

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Enumerați patru aspecte pozitive ale activităților care ți-au plăcut cel mai mult.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

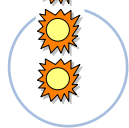


4. Enumerați patru aspecte negative din activitățile săptămânii din “ Școala Altfel “

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. În săptămâna “ Școala Altfel “ :

- Am învățat.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- M-a impresionat.....  
.....  
.....







.....  
.....  
- Am  
observant.....  
.....

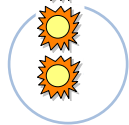
.....  
.....  
.....  
.....

-  
Am  
descoperit.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

- Me-a plăcut  
mult.....  
.....

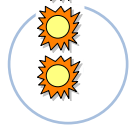
.....  
.....  
.....  
.....



- M-a  
dezamăgit.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Am reținut  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Pe o scală de la 1-10 notează activitățile  
desfășurate în săptămâna “ Școala Altfel “



Anexa 18

**Chestionar**

( pentru elevi )

Te rog să răspunzi la întrebările de mai jos , încercuind numărul corespunzător variantei alese pentru cunoașterea atitudinii față de școală.

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

1. Cât de mult te –ai bucurat că a început anul școlar?
  - a. Puțin
  - b. Foarte puțin
  - c. Foarte mult
  - d. Mult

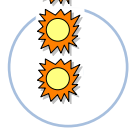
2. Ce îți place cel mai mult la școală? Descrie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Consideri că :

- a. Nu mai ai timp liber pentru prieteni?
- b. Cu începerea școlii se schimbă stilul tău de viață?
- c. Nu poți să te concentrezi asupra școlii în general ?
- d. Altele

.....  
.....

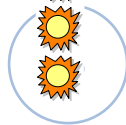


.....  
.....  
.....  
.....

4. Pentru tine școala este:

- a. Locul unde îți petreci mult timp și înveți lucruri importante și utile
- b. Locul unde te simți epuizat
- c. Locul unde ai posibilitatea să îți faci mulți prieteni
- d. Locul unde nu îți face plăcere să mergi
- e. Altele

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Anexa 19

**Chestionar**

( pentru elevi )

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Citește cu atenție și bifează varianta/ variantele de răspuns potrivite. Chestionarul urmărește să identifice principalele cauze ale abandonului școlar.

1. Părinții tăi:

- a. părinții locuiesc împreună
- b. părinții sunt divorțați
- c. ambii părinți sunt plecați în străinătate

- d. unul dintre părinți este plecat în străinătate
- e. am un părinte decedat
- f. am un părinte vitreg
- g. ambii părinți decedați

2. Locuiesc:

- a. locuiesc cu ambii părinți
- b. locuiesc cu unul dintre părinți
- c. locuiesc cu alte rude sau bunici
- d. locuiesc singur acasă
- e. locuiesc în internat
- f. fac naveta
- g. alte cazuri ( se specifică  
).....  
...

3. Cum descrii relația ta cu părinții :

- a. mă sprijină în ceea ce fac
- b. sunt indiferenți , nu se interesează de mine

c. părinții sunt prea severi , îmi impun prea multe reguli.

4. Care dintre următoarele probleme se regăsesc în familia ta ?

- a. violența – psihică
  - b. violența - fizică
  - c. violența - verbală
  - d. consumul de alcool
  - e. lipsa banilor
  - f. altele.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

5. Părinții tăi vin la școală ( invitați, vizite, la ședințele cu părinții ) ?



- a. foarte rar
- b. la solicitări multiple
- c. rar
- d. des
- e. foarte des
- f. altele.....
- .....
- .

6. Părinții mă sprijină să vin la școală

- a. indecis
- b. ușor de acord
- c. acord total
- d. acord moderat
- e. dezacord moderat
- f. dezacord total

7. Acasă am condiții bune pentru studiu:

- a. indecis
- b. ușor de acord
- c. acord total
- d. acord moderat

- e. dezacord moderat
- f. dezacord total

8. Am avut nota scăzută la purtare în ultimul an școlar

- a. nu
- b. da

9. Am avut corigențe în ultimul an școlar.

- a. da ( la câte materii, ce materii ).....
- b. nu

10. La școală se ține cont de părerea elevilor pentru alegerea materiilor opționale?

- a. foarte des
- b. niciodată
- c. des
- d. rar
- e. foarte rar

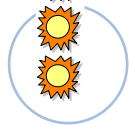
11. La stabilirea regulilor clasei vi se cere părerea?

- a. foarte des
- b. niciodat
- c. des
- d. rar
- f. foarte rar

12. Am avut conflicte cu profesorii din școală

a. da , de ce ,  
explicați.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- b. nu.
- c. des
- d. rar



13. În ultimul an școlar am avut absențe nemotivate

- sub 5
- sub 10
- sub 15
- peste 20
- nu am avut

14. Care sunt motivele pentru care ai absentat?

- a. mă plictisesc la ore
- b. teama de a lua o notă mică
- c. pentru a petrece mai mult timp cu prietenii
- d. dezinteres pentru școală
- e. antipatie față de profesori
- f. alte

motive.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

.....

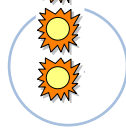
.....

.....

.....

15. Dacă ar fi nevoie ai apela la psihologul școlii?

- a. da
- b. nu



Anexa 20

### **Chestionar**

( pentru părinți )

Șc.....

Întocmit:

Localitatea.....

Clasa.....

Nume.....

Prenume:.....

Vă rugăm să citiți cu atenție și să apreciați în ce măsură situația respectivă poate determina abandonul școlar al elevilor .

1. În ultimul an ați fost la școală la inițiativa d-voastră?
  - a. foarte des
  - b. des
  - c. rar
  - d. foarte rar

e. la insistențele dirigintei/dirigintelui

f. la solicitări

2. Vă rugăm să precizați la ce activități ați participat în școală în ultima perioadă?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

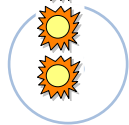
.....

Alte situații precizați-le

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

3. După părerea d-voastră , abandonarea școlii de către elevi este determinată de :

a. Plecarea părinților la muncă în străinătate:

indecis

ușor de acord

acord total

acord moderat

dezacord moderat

dezacord total

b. Indiferența cadrelor didactice față de nevoile elevilor:

indecis



ușor de acord

acord total

acord moderat

dezacord moderat

dezacord total

c. Costurile crescute pentru școlarizare:

indecis

ușor de acord

acord total

acord moderat

dezacord moderat

dezacord total

d. Distanța sau lipsa mijloacelor de transport:

indecis

ușor de acord

acord total

acord moderat

dezacord moderat

dezacord total

e. Alte cauze

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Pot susține financiar școlarizarea copilului meu:

indecis

ușor de acord

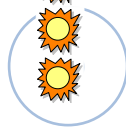
acord total

acord moderat

dezacord moderat

dezacord total

5. Copilul meu este în siguranță în școală:



indecis  
ușor de acord  
acord total  
acord moderat  
dezacord moderat  
dezacord total

6. Vă ajutați copilul la rezolvarea temelor ?

- a. foarte des
- b. des
- c. niciodată
- d. uneori
- e. rar
- f. foarte rar
- g. când îmi solicită ajutorul

7. Copiii vă ajută în îngrijirea fraților mai mici ?

- a. foarte des
- b. des
- c. niciodată
- d. uneori

- e. rar
- f. foarte rar

8. Dar la activitățile gospodărești?

- a. foarte des
- b. des
- c. niciodată
- d. uneori
- e. rar
- f. foarte rar

9. Alte activități (descrieți )

.....

.....

.....

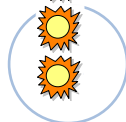
.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....

10. Câte absențe nemotivate are copilul d-voastră?
- a. nu știu
  - b. are un nr. de .....absențe

11. Motivele pentru care copilul meu lipsește nemotivat de la școală sunt:

- a. Anturajul
- b. Este foarte des bolnav
- c. Surmenat
- d. Are dificultăți de învățare
- e. Este etichetat
- f. Lipsa unei motivații în învățare
- g. Conflicte cu colegii
- h. Conflicte cu profesorii
- i. Inadaptare școlară
- j. Alte motive ( descrieți )

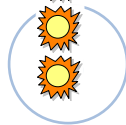
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

12. Ce responsabilități are copilul d-voastră ,  
enumerați

- a.....  
.....
- b.....  
.....
- c.....  
.....
- d.....  
.....
- e.....  
.....
- f.....  
.....



g.....

.....

h.....

.....

13. Dacă este cazul sunteți dispuși să apelați la psihologul școlii?

a. da

b. nu

Anexa 21

**Chestionar**

( pentru elevi )

Comunicare

Să ne cunoaștem mai bine!

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Vă rog să completați întrebările  
chestionarului.

1. Cum ți se pare școala?

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

2. Cum te simți în această clasă?

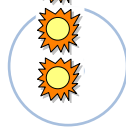
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Ți place sala de clasă?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Care este prietenul/prietena ta/ cea mai bună/  
bun?

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

5. Ce lucruri te nemulțumesc în această clasă?

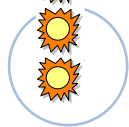
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Care este profesorul tău preferat?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Vii cu plăcere la școală?

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8. Când ți-a fost cel mai rușine?

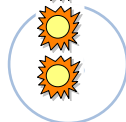
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9. Ce colegi te supără cel mai mult?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

10. Ce materii îți plac cel mai mult?

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

11. Ce le reproșezi părinților?

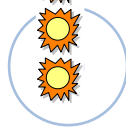
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

12. Care este pedeapsa pe care nu ai vrea s-o primești?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

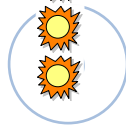
13. Dă câteva sfaturi profesorilor tăi.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
14. Dacă ai fi directorul școlii ce ai schimba în  
școală?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Anexa 22

### Chestionar

( pentru elevi )

Comunicare

Eu și ceilalți

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

1. Ce îți place cel mai mult în clasa ta?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Cum îți ajuți colegii?

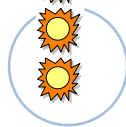
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Te consideri un coleg bun?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Ce îți place cel mai mult la colectivul din care faci parte?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



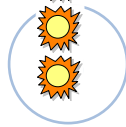
5. Ce nu îți place cel mai mult la colectivul din care faci parte?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

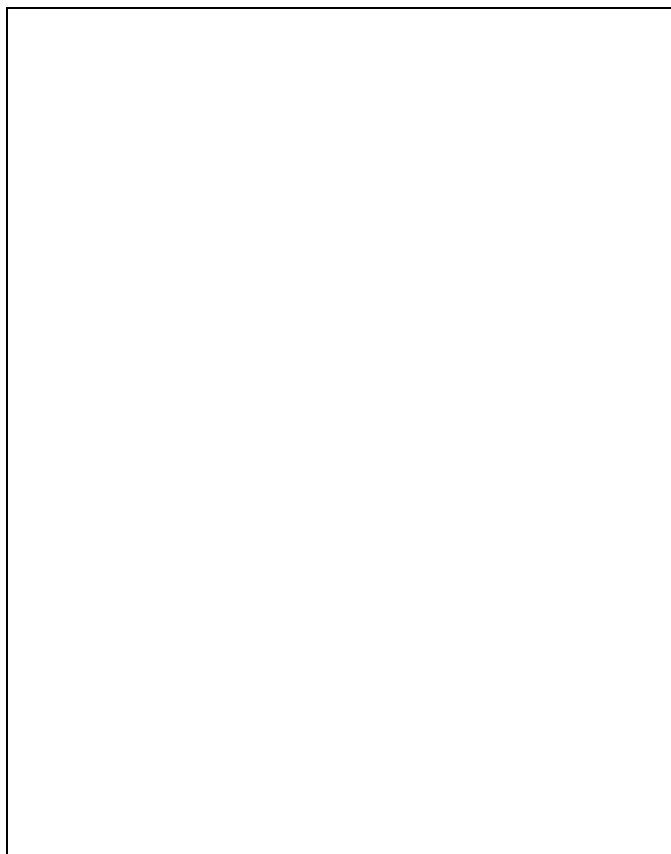
6. Consideri că îți deranjezi uneori colegii ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Desenează un simbol pentru clasa ta







Anexa 23

**Chestionar**  
( pentru părinți )

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Nume.....

Prenume:.....

1. Copilul d-voastră are un program de viață sănătos?  
(program de studiu, de odihnă, de relaxare)



---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Cum considerați că se prezintă copilul d-voastră la sfârșitul clasei anului școlar?  
(din punct de vedere al sănătății, al încrederii în el, al relației cu colegii ș.a.)

.....

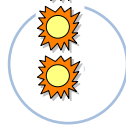
.....

.....

.....

.....

.....



**3. Vă supravegheați copilul?**

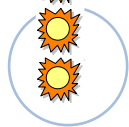
(țineți legătura cu școala-diriginte, profesorii clasei, îi cunoașteți anturajul, prietenii)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4. Discutați cu copilul?**

Ați verificat dacă vă spune adevărul de fiecare dată?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



5. Care sunt problemele cu care ați remarcat că se confruntă?

- în relațiile cu profesorii.....

.....

.....

.....

.....

.....

- în relațiile cu colegii.....

.....

.....

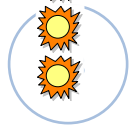
.....

.....

.....

- în pregătirea lecțiilor.....

.....



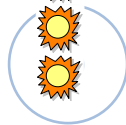
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Enumerați aspectele pozitive ale vieții de școlar**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7. Enumerați aspectele negative  
(nemuțumirile d-voastră) din clasa**

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....

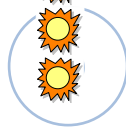
**8. Fumează cineva în familia d-voastră?**  
(soțul sau soția)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**9. Copilul d-voastră a fost tentat să fumeze?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**10. Dar să consume alcool?**





---

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Anexa 24

**Chestionar**

( pentru profesori )

Șc.....

Întocmit:

Județul.....

Localitatea.....

Clasa.....

Vârsta.....

Ce factori după părerea d-voastră reprezintă abandonul școlar? Citiți și răspundeți la întrebări.

1. Dați exemple de implicare a părinților în viața școlară a elevilor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

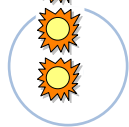
.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Precizați cum v-ați implicat în diminuarea eșecului școlar al elevilor ( dacă a fost cazul ).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. În școala noastră abandonul școlar este influențat de :

- a. Nivelul veniturilor familiei
- b. Conflictele elevilor cu unii profesori
- c. Percepția părinților asupra nivelului de utilitate a educației școlare
- d. Plecarea la muncă în srtăinătate a părinților
- e. Profilul etnic
- f. Lipsa motivației școlare
- g. Supraîncărcarea orarului școlar
- h. Ne diagnosticarea elevilor cu dificultăți de învățare care nu beneficiază de curriculă adaptată la clasă

i. Altele.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ce reguli adoptați la clasă în general? . Descrieți

.....

.....

.....

.....

.....

.....

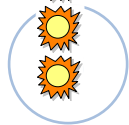
.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

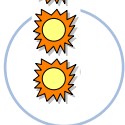
.....

.....

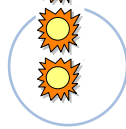
.....

.....

5. Îndrumați părinții când este nevoie la psihologul școlii?



- a. Da
- b. Nu
- c. Des
- d. Rareori
- e. Foarte des
- f. Foarte rar



Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

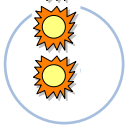
.....

.....

.....

.....

.....



**Note**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

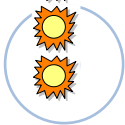
.....

.....

.....

.....

.....





Important.....

.....

.....

.....

.....

Să ne amintim.....

.....

.....

.....

.....

.....

De reținut.....

.....

.....

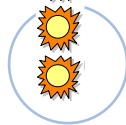
.....

.....

.....

.....

.....



Important.....

.....

.....

.....

.....

.....

Să ne amintim.....

.....

.....

.....

.....

.....

Să ne amintim.....

.....

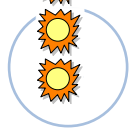
.....

.....

.....

.....

.....



Important.....

.....

.....

.....

.....

.....

Să ne amintim.....

.....

.....

.....

.....

De reținut.....

.....

.....

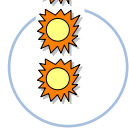
.....

.....

.....

.....

.....



Important.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Să ne amintim.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De reținut.....

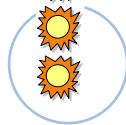
.....

.....

.....

.....

.....



Important.....

.....  
.....  
.....  
.....

Să ne amintim.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

De reținut.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

