

PSIHOLOGIA

școlară

Revista Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș
Anul VII. Numărul 1

ADRESA REDACTIEI:

Tîrgu – Mureș, str. dr. Victor Babeș, nr. 11

E-mail: office@cjraems.ro

www.cjraems.ro

Tel.:0265211246, 0745/315-332

REDACTORI:

Călina Iușan

Adrian Moldovan

Design,

Fábián Csaba

Poze:internet

COLABORATORI:

Alexandra Tătar, Ștef Ioan, Georgeta Paula Pătrână, Ana Diana Pintecan, Éva Bálint, Călina Iușan, Laura Filip, Gheorghina Stanciu, Oltei Cristina.

PSIHOLOGIE școlară

ISSN 2248-3853

CUPRINS

EDUCAȚIE ȘI CERCETARE

3

- ❖ Empatia și rolul ei la vârsta preșcolară
- ❖ Învățarea eficientă. Metoda învățării sintetice
- ❖ Nevoia de psihologi în școli
- ❖ Artele vizuale un domeniu important în dezvoltarea personalității școlarului mic

ȘCOALA PĂRINȚILOR

13

- ❖ Recomandări pentru părinții/ aparținători pentru a preveni și gestiona panica rolul familiei în societatea noastră
- ❖ Educația copiilor și efectul pygmalion
- ❖ Lecții de văzut frumosul, un proiect părintesc!”

PROGRAME

18

- ❖ Wake up! this is the final call for climate
- ❖ Grădinița prietenoasă

SĂNĂTATE MENTALĂ

22

- ❖ Grădinița prietenoasă

LECȚII DE VIAȚĂ

25

- ❖ Cea mai mare mare lecție

„Empatia și rolul ei la vârsta preșcolară”

Alexandra Tătar- Prof.consilier școlar

Recunoscut drept unul dintre cei mai influenți psihologi din toate timpurile, Carl Rogers, părinte al psihologiei umaniste și al psihoterapiei centrate pe client, sublinia importanța empatiei, pe care o privea ca pe abilitatea de a percepe cu acuratețe lumea interioară a altei persoane, atât la nivel emoțional cât și rațional, ca și când ai fi cealaltă persoană, fără a pierde condiția *ca și când* (Rogers, 2007). Un aspect crucial al empatiei îl reprezintă conștientizarea distincției între experiențele proprii persoane și ale altora (Decety & Lamm, 2006). Majoritatea psihologilor sunt de acord că empatia reală necesită trei abilități distincte: *abilitatea afectivă* de a împărtăși sentimentele celeilalte persoane, *abilitatea cognitivă* de a înțelege ceea ce simte o altă persoană și o *intenție* de a răspunde prin compasiune față de persoană (Hatfield, Rapson & Le, 2009). Ickes (1997) definește empatia drept o formă complexă de inferență psihologică în care observarea, memoria, cunoașterea și raționamentul sunt combinate pentru a da perspective asupra gândirii și sentimentelor altora (Decety & Jackson, 2004).

Interesul terapeutic față de empatie a crescut remarcabil de la introducerea sa de către fondatorul psihanalizei, medicul neuropsihiatru Sigmund Freud. Având în vedere că relația terapeutică este considerată factorul psihoterapeutic cel mai important în toate formele



de psihoterapie, trebuie amintit faptul că *empatia* se numără printre puținele elemente generale ale relației terapeutice validate științific (American Psychological Association), alături de *colaborare și consens asupra scopurilor terapiei*, de *alianță terapeutică* și de *coeziune - în terapia de grup* (David, 2012). Empatia îi ajută pe psihoterapeuți să înțeleagă atât reacțiile emoționale, cât și semnificațiile experienței pentru client și îi ajută, de asemenea, să înțeleagă modul în care aceste elemente sunt interconectate în clientul concret (Vyskocilova, Prasko & Slepecky, 2011). Empatia este o abilitate esențială pentru orice psiholog și psihoterapeut, dar este deosebit de importantă și pentru părinți, educatori, copii. Potrivit lui Davidson și lui Begley (2012), meditația asupra compasiunii duce la întărirea conexiunilor dintre cortexul prefrontal și alte regiuni ale creierului importante pentru empatie. Cercetătorul american Paul Zak (2015) susține că substanța chimică din

creier responsabilă pentru empatie este *oxitocina* (un extras din partea posterioară a glandei pituitare, care stimulează secreția de lapte matern) și că un nivel crescut al acestei "esențe de empatie" duce la un nivel crescut de încredere. Un studiu realizat de elvețieni arată că nivelul crescut de testosteroni îi face pe oameni mai puțin predispuși să simtă empatie, astfel explicându-se diferențele între majoritatea femeilor și bărbaților în privința empatiei. Studiile sociologice au arătat că danezii sunt cei mai fericiți oameni din lume, potrivit lui [I. Sandahl](#) și J. J. Alexander (2016); în Danemarca, empatia este un concept atât de important, încât se învață la școală și este predat diferit în funcție de vârstă.

De ce au preșcolarii (și nu doar ei) nevoie de empatie?

1. Empatia este un *mijloc de cunoaștere* (la fel cum explorăm lumea înconjurătoare, de mici copii, folosindu-ne de simțuri, explorăm și lumea celorlalți oameni folosindu-ne de empatie).
2. Empatia *favorizează comportamentul prosocial* (stă la baza compasiunii) și *îmbunătățește comunicarea interpersonală* (fiind mai ușor să comunicăm cu o persoană când îi înțelegi starea). Deși motivațiile pentru comportamentul prosocial sunt extrem de complexe, un nou studiu (condus de Habashi, W. Graziano și Ann Hoover), arată că, adesea, comportamentele de ajutorare sunt motivate mai întâi de empatie, urmate de o personalitate agreabilă (Pedersen, 2016).
3. Empatia se regăsește între *abilitățile sociale* importante (precum colaborarea, comunicarea eficientă, asertivitatea, ascultarea activă sau negocierea).
4. Empatia este considerată o *componentă de bază a inteligenței emoționale* (alături de conștientizarea de sine/ autocunoașterea, managementul personal/ gestionarea emoțiilor proprii și managementul relațiilor/ gestionarea relațiilor interpersonale).

5. Empatia presupune *nu doar imaginație, capacitate de conștientizare, ci și un proces de reglare emoțională*.



Copiii se mai lovesc în timpul jocului, dar cel care înțelege că altul plânge pentru că îl doare, cel mai probabil se va opri din lovit... colegii de grădiniță mai râd unii de alții în timpul activităților, dar cel care înțelege că altul suferă, cel mai probabil se va opri din râs... copiii se mai sperie unii pe alții la locul de joacă, dar cel care înțelege că altul este înspăimântat, cel mai probabil va înceta să îl mai sperie - desigur, nu întotdeauna, deoarece există și copii care au comportamente de bullying (întimidare, rănire a celorlalți), deși interpretează foarte bine emoțiile oamenilor, însă studiile arată faptul că majoritatea "bully"-ilor (celor ce intimidează, agrează) au nivele ale empatiei scăzute. Deci empatia este și un proces, nu doar o capacitate de a conștientiza ce simte altcineva (implică și cum relaționăm, în funcție de ceea ce înțelegem despre cei din jur).

Cum e preșcolarul care nu manifestă empatie?

Vestea proastă este că acest copil nu pare cu adevărat atent la oameni, la nevoile și emoțiile celorlalți copii, nu pare impresionat de faptul că altul plânge, nu arată că simte compasiune față de faptul că altul este speriat, sau că i-ar păsa că altul vrea și el jucăria cu care se joacă; în consecință, nu este perceput ca prietenos, nu este dorit în jocurile lor de majoritatea copiilor. Fără a manifesta empatie, nu știi cum e să fii cu adevărat alături de ceilalți, să te joci frumos cu ceilalți, să îi ajuți sau mângâi pe ceilalți, pentru că nu îi cunoști sau înțelegi. Empatia slab dezvoltată are implicații negative, provocând suferință nu doar celor din jurul copilului (părinți, frați, colegi), ci și copilului

în sine – este lipsit de un mijloc de cunoaștere important, de o "unealtă" din interior... această "baghetă a prieteniei" devine "magică" doar dacă o știe utiliza, cu ajutorul ei comunicând mai bine și făcându-și prieteni.

Vestea bună este însă că, fiind o abilitate, empatia se poate dezvolta, antrena (în ciuda faptului că unii dintre noi putem avea o mai mică sau mai mare predispoziție spre practicile empatice decât alții, mediul familial își va pune o adâncă amprentă asupra noastră). Altfel spus, la tot ceea ce am amintit mai sus (acest copil nu pare impresionat..., nu arată că simte compasiune...) trebuie adăugat "nu încă"! Faptul că un copil nu știe încă să recunoască emoțiile sau nevoile celorlalți, să rezoneze cu aceștia, nu înseamnă că nu o va face. Adesea, atunci când copiii nu își exprimă empatia, nu este pentru că nu o au, ci pentru că emoțiile negative îi blochează empatia, iar copilul trebuie să fie învățat cum să le gestioneze. Înțelegem astfel că empatia este esențială în relaționare, în adaptarea individului la mediul social, implicit și a copilului la grădiniță, la grupul de colegi și prieteni de joacă.

Deși cercetările arată că empatia se poate educa la copiii de orice vârstă (Wise, 2016), există totuși premise biologice ale lipsei de empatie, în cadrul unor tulburări fiind afectată capacitatea de a o experimenta; spre exemplu, persoanele cu tulburări de spectru autist, cele care suferă de narcisism sau psihopatie. Unele studii realizate pe indivizi afectați de psihopatie arată că în cazul lor, regiunile cerebrale corespunzătoare empatiei rămân inactive; când aceștia își imaginează pe altcineva suferind, regiunile cerebrale care indică aportul empatiei nu sunt capabile de activism (ba mai mult, pot simți plăcere) însă situația se modifică în raport cu propria suferință fizică; astfel, pentru a-i ajuta pe aceștia să înțeleagă durerea prin care pot trece și ceilalți, e indicat să li se inducă imagini care evocă propria lor suferință (Decety, Chen, Harenski & Kiehl, 2013).

Surse bibliografice:

1. Alexander J.J., Sandahl I.D. (2016). *The Danish Way of Parenting: What the Happiest People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids*. Platkus Books.
2. David D. (2012). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Ed. a II-a, Polirom, Iași.
3. Davidson R.J., Begley S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel and Live and How You Can Change Them*. London: Penguin.
4. Decety J., Chen C., Harenski C., Kiehl K.A. (2013). *An fMRI study of affective perspective taking in individuals with psychopathy: imagining another in pain does not evoke empathy*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7.
5. Decety J., Jackson P.L. (2004). *The Functional Architecture of Human Empathy*. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3.
6. Decety J., Lamm C. (2006). *Human Empathy Through the Lens of Social Neuroscience*. *The Scientific World Journal*, Vol. 6, 1146-1163.
7. Hatfield E., Rapson R. L., Le Y.C. (2009). *Emotional Contagion and Empathy*, în Decety J., Ickes. W. (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy*. Cambridge, MA: MIT.
8. Pedersen T. (2016). *Empathetic, Agreeable People More Likely to Lend a Hand*. PsychCentral.
9. Rogers C.C. (2007). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3).
10. Vyskocilova J., Prasko J., Slepecky M. (2011). *Empathy in Cognitive Behavioral Therapy and Supervision*. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*. Vol. 53, nr. 2.
11. Wise R. (2016). *Research Says We Can Help Kids of All Ages Develop Empathy*.
12. Zak P.J. (2015). *Molecula morală. Sursa iubirii și a prosperității*. Ed. Humanitas



„ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ METODA ÎNVĂȚĂRII SINTETICE”

Ștef Ioan- Prof. consilier școlar

Experiența personală și profesională din această perioadă a învățării online în care elevii sunt mai puțin motivați și evaluați obiectiv în vederea atingerii performanțelor dorite, m-au determinat să abordez acest subiect al învățării sintetice și secvențiale care poate ajuta elevii la însușirea eficientă a unor materiale de studiu necesare pentru teste, teze, examene.

De multe ori auzim elevii „M-am apucat târziu de învățat, degeaba încerc să parcurg tot materialul că nu o să reușesc!”, „Nu știu cum să asimilez materialul acesta, e greu de înțeles!”. Acestea sunt doar o parte din scuzele pe care le invocă elevii în lipsa strategiilor de învățare, a exercițiului și a creșterii motivației școlare.

Învățarea asistată de calculator este una din metodele moderne și actuale folosite de mulți elevi și profesori, dar sunt discipline și materiale de studiu care necesită parcurgerea și asimilarea

cunoștințelor și prin alte metode. Să nu mai vorbim de situațiile în care elevii nu au acces la materialele și informațiile online.

Nu întotdeauna zestrea genetică, mediul socio-cultural și capacitatea de acumulare a cunoștințelor sunt suficiente pentru formarea de abilități și deprinderi. De fiecare dată este nevoie de multă muncă pentru eficientizare.

Randamentul elevului în activitatea de învățare, capacitatea sa de a face față cerințelor învățării sunt în strânsă legătură și cu ceea ce Ausubel a numit *stare de pregătire cognitivă*, care se referă la „adecvarea bagajului de cunoștințe de care dispune la un moment dat elevul, în așa fel încât el să facă față cerințelor învățării unei teme noi, precise” (Ausubel, Robinson, 1981).

Una din metodele capabile să ne conducă spre obținerea unor rezultate dorite este **metoda învățării sintetice** (Pavel Mureșan, *Învățarea*

eficientă și rapidă, 1990) care cuprinde următoarele faze:

În prima fază se realizează o lectură sintetică a conținutului ce urmează să fie învățat: se citește lecția cu atenție de la început până la sfârșit, pentru a ne familiariza cu aceasta și a ne forma o imagine de ansamblu asupra ei pentru a desprinde structura și gradul de dificultate a părților componente. Scopul primei lecturi nu este neapărat de reținere a unor părți a conținutului și de înțelegere a conținutului, de formare a unei imagini generale fără de care evoluția este practic inexistentă în însușirea materialului. S-a dovedit a fi ineficientă conspectarea materialului fără o prealabilă parcurgere a lui.

În cursul lecturii de familiarizare cu materialul se caută identificarea următoarelor lucruri:

1. Mărimea și structura materialului de învățat (capitole, subcapitole, paragrafe, etc).
2. Gradul de structurare și organizare a materialului (introducere, cuprins, încheiere).
3. Ideea fundamentală a textului și locul clar al expunerii (capitol, subcapitol, pagină, paragraf, frază, propoziție, rând).
4. Ideile subordonate conform gradului de generalitate și locul expunerii lor în capitole, subcapitole, paragrafe, etc..
5. Stilul de abordare al problemelor în text de către autor (inductiv, deductiv, analitic, sintetic, etc.).

Pe baza acestora la sfârșitul lecturii, încercăm să desprindem schema generală sau planul textului pe care în funcție de modul de avansare în studiul individualizat se poate reține sau nota pe $\frac{1}{4}$ sau maxim $\frac{1}{2}$ dintr-o pagină A4. Acest plan devine fundamentul învățării și

partea care o dată însușită va fi reținută cel mai bine. Planul poate fi conceput în funcție de specificul materialului și experiența proprie (piramidal, nivelat, idei principale, subordonate etc.)

A doua fază este o citire analitică, o înțelegere în profunzime într-un ritm mai lent și cu concentrare mare a atenției. Nu se trece la frazele, paragraful următor până nu se înțeleg bine cele anterioare. Accentul trebuie pus pe înțelegerea fiecărei părți separat și înțelegerea relațiilor dintre părțile componente. Nici în această etapă nu este necesar să se noteze ceva, dar trebuie să se opereze mintal cu procesele de analiză.

A treia fază cuprinde citirea analitico-sintetică și evaluativă sau de consemnare (rezumate, conspecte, luarea de notițe, elaborarea de fișe, etc.). În această fază are loc citirea materialului cu creionul în mână pentru a extrage ideile principale și secundare, ipotezele, raționamentele și concluziile, principiile, definițiile, interpretarea textului într-un mod propriu, ideile care ne vin în minte. Este faza în care abordăm modul de gândire sintetico-analitică acționând în direcția reconstruirii mintale integrale a textului și evaluarea valorii acestuia și ponderii fiecărei părți în structura de ansamblu. Selectăm, extragem și consemnăm într-o schemă generalizatoare esența conținutului materialului, în așa fel încât pe baza acestuia să putem reconstitui oricând materialul de studiu.

A patra fază este cea pe baza de repetiție și recunoaștere în care se repetă o singură dată materialul parcurs, dacă este posibil în absența lui dar gândindu-ne la schița elaborată anterior.

A cincea fază este repetiția pe bază de reproducere, adică se repetă a doua oară materialul

învățat încercând să-l reproducem cât mai complet pe baza celor reținute, deci în absența lui.

A **șasea fază** este cea a recapitulării generale finale a materialului studiat după o unitate de timp (câteva ore) de preferat seara înainte de culcare, nerecomandat dimineața înainte de cursuri.

Parcurgerea cu rigurozitate a acestor faze duc de cele mai multe ori la obținerea unor rezultate

de succes a formării unui stil de învățare sănătos și eficient.

Bibliografie

1. Mureșan Pavel, 1990, Învățarea eficientă și rapidă, Editura CERES
2. Sălăvăstru Dorina, 2009, Psihologia învățării, Editura POLIROM





„NEVOIA DE PSIHLOGI ÎN ȘCOLI”

Georgeta Paula Pătrână- Prof. consilier școlar

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 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. 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 de construcții. 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 în școli ,cu diverse probleme.

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 profesorul trebuie să fie privit la fel ca orice altă persoană calificată din celelalte domenii de activitate, nu ca un baby-sitter promovată în grad. Psihologul ține o legătură permanentă cu elevii, profesorii și părinții din școală este cel care poate ajuta copiii să treacă peste probleme dificile de competență școlară, de adaptare, de comunicare și de socializare, cu scopul de a descoperi diversele probleme și de a propune soluții.

„ARTELE VIZUALE UN DOMENIU IMPORTANT ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII ȘCOLARULUI MIC”

Ana Diana Pintecan - Prof.înv.primar Șc.

Domeniul Artelor vizuale intră în sfera cunoașterii și creativității, făcând referire la educația acelor simțuri pe care se bazează inteligența și gândirea creatoare a elevilor.

Domeniul Artelor vizuale reprezintă modalitatea fundamentală de dezvoltare a capacității creatoare a elevilor, stimulând flexibilitatea și spiritul critic, ca funcții ale creativității. Creația plastică face legătura între gândire și imaginație, între realitate și fantezie, dezvoltând în același timp capacitatea de analiză și sinteză.

unii pedagogi (Cerghit,2002, Bocoș, 2001) au considerat sec. al XXI-lea secolul “renașterii artei”. Această perioadă se caracterizează prin faptul că restabilește și echilibrează unitatea armonioasă a personalității umane aflată în permanență sub asediul amenințărilor tehnologizării, ca urmare a supradezvoltării științei și tehnicii. Arta oferă posibilități infinite de dezvoltare a sensibilității, mai precis în ceea ce privește evoluția emoțională și spirituală a fiecărui individ.

Utilizând metode și tehnici moderne de abordare multidisciplinară și trans-disciplinară a conținuturilor, școlarul mic va avea posibilitatea de a explora mediul într-un mod creativ dezvoltându-și astfel personalitatea autonomă și creatoare.

Elementele de limbaj plastic sunt îmbinate cu cele specifice abilităților practice într-o abordare modernă, oferind posibilități variate de exprimare în acest domeniu: de exemplu, dactilo-pictura conferă flexibilitate, folosirea degetelor favorizând o

Importanța majoră a studierii disciplinelor domeniului artelor vizuale reiese și din faptul că

armonizare a culorilor prin combinarea lor; tehnica tamponului îi conferă copilului libertate în alegerea materialelor mijlocind astfel fuzionarea culorilor; tehnica ștampilei poate fi aplicată în unele lucrări colective, suportul ștampilei fiind variat și generând receptivitatea copilului la posibilitățile oferite de natură; refolosirea materialelor reciclabile îi dă posibilitatea copilului să prețuiască și să ocrotească mediul înconjurător, etc. Toate aceste conținuturi sunt organizate pe unități tematice în cadrul cărora copiii studiază anumite teme, realizându-și obiectivele propuse. Implicarea copiilor în actul de proiectare a conținuturilor le sporește curiozitatea și ei devin mai motivați în studiul pe care îl întreprind.

Din activitatea mea didactică am dedus că activitățile din cadrul disciplinei domeniului Artă sunt foarte îndrăgite de copii. Aceștia sunt atrași de varietatea instrumentelor specifice utilizate, de culori, de tehnicile utilizate. Aceste activități dezvoltă răbdarea și perseverența copiilor, deoarece ei învață să-și finalizeze activitatea începută, deci să-și atingă scopul propus la începutul activității, chiar dacă acest lucru necesită eforturi îndelungate.

Aceste activități devin nemijlocit surse de cunoaștere și evaluare a dezvoltării personalității copiilor. Copiii mai puțin activi sau cei timizi vor deveni mai încrezători în sine căpătând încredere în forțele proprii, ceea ce poate conduce la rezultate pozitive la alte discipline.

De-a lungul carierei mele am observat că arta are o influență puternică asupra personalității copiilor. Prin activitățile desfășurate cu diferite grupe de copii, în domeniul Artă, am dedus că ei își dezvoltă prin aceste activități operațiile gândirii, gândirea logică, creatoare, spiritul de observație,

atenția. Produsele realizate de copii pot fi considerate adevărate fișe psihopedagogice în care se oglindește procesul de evoluție a acestora. Din lucrările realizate de ei se pot extrage trăsăturile temperamentale predominante ale fiecăruia.

Psihologul Jean Piaget (1972) a arătat că desenul este o formă a funcției semiotice, fundamentală pentru evoluția psihică a copilului și apare în jurul vârstei de 2 ani. Prin desen, copilul preia controlul asupra lumii exterioare la care el trebuie să se adapteze, desenul fiind un mijloc de adaptare a acestuia la lumea lui interioară. Spre deosebire de jocul care îl eliberează de realitate, desenul apare ca o punte de legătură între lumea interioară și solicitările lumii exterioare.

Evoluția desenului infantil exprimă progresele înregistrate în plan psihic, modalitățile de integrare în mediul social și reacțiile la solicitările acestuia. Trecerea de la reprezentările fără sens formate din elemente simple de limbaj plastic: linii, puncte, pete de culoare, la desene în care apar forme și imagini se realizează treptat.



Copilul va da un înțeles liniilor, formelor reprezentate de el, chiar dacă aceste „mâzgăleli diforme” nu sunt în concordanță cu intenția. El va comunica ceea ce a dorit să deseneze cu ajutorul acestor elemente aparent lipsite de sens figurativ. Adulții trebuie să asculte, să încurajeze și să aprecieze aceste preocupări „artistice”.

Viața psihică a copilului, procesele sale intelectuale, afective, voliționale și motivaționale din perioada școlarității pot fi dinamizate prin activități specifice artelor plastice. Dinamismul și spontaneitatea imaginativă, curiozitatea și sensibilitatea afectivă, pot fi acum direcționate prin intervenția factorului conștient și dirijate de către cadrul didactic.

Desenele simbolice ale copiilor, realizate liber, nu după reguli prestabilite, apar ca rod al imaginației și al fanteziei acestora și reflectă modul în care aceștia se percep pe sine și pe cei din jur. Adulții au șansa să descopere preocupările copiilor, bucuriile, temerile, suferințele sau traumele lor, dacă mesajul limbajului grafic ascuns în desene este corect „citit” și interpretat.

Activitățile specifice educației artistice ajută copilul să cunoască elementele de limbaj și mijloacele de expresie plastică și direcționează

observația. Practica a demonstrat că omul creator într-un domeniu este capabil de performanțe pe multiple alte planuri. Și ce alt domeniu oferă mai mult suport în vederea susținerii dezvoltării creativității decât domeniul Artelor vizuale prin disciplina Arte vizuale și abilități practice?

Bibliografie:

- Ancuța, A., Ancuța, P. (1997). *Jocurile de creativitate*. Timișoara: Editura Excelsior.
- Birch, A. (2000). *Psihologia dezvoltării*. București: Editura Tehnică.
- Drăghicescu, S., Drăghicescu F. (2007). *Educație plastică. Ghid metodic clasele I-IV*. București: Editura Aramis
- Piaget J. (1972). *Psihologie și pedagogie*, E.D.P. București
- Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. București: Editura Polirom.





„RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚII/ APARTINĂTORI PENTRU A PREVENI ȘI GESTIONA PANICA”

Éva Bálint- Prof. consilier școlar

La activitățile proiectului „Protecție și educație pentru copiii afectați de migrația pentru muncă în străinătate, prin Centre de zi” paticipă un număr de 45 de copii de la Școala Gimnazială „Zaharia Boiu” Sighișoara. Proiectul având ca obiectiv diminuarea impactului negativ asociat migrației părinților asupra copiilor rămași singuri acasă și este derulat de Salvați Copiii România.

Ar trebui să fie îngrijorați părinții/persoanele în grija cărora au rămas copiii?

“Copiii pot fi infectați cu consecințe manifeste de boală gravă mai puțin pentru sine, pentru că organismul este mai rezistent, dar o răspândește mai departe în colectivitate și ajunge la grupele de risc. Este exact ca la orice pneumonie virală. Penumonia virală poate fi prezentă la copilul mic, dar la copilul mare, puber, adolescent, tânăr, este un lucru excepțional.” (dr. Mihai Gafencu)

Pașii de urmat de către părinții din țară/ persoanele în grija cărora au rămas copiii pentru a gestiona panica în perioada pandemiei:

1. Comunicare constantă între părintele plecat la muncă în străinătate și persoana în grija căreia a rămas copilul

Pentru menținerea stării de liniște, în creșterea unui copil este nevoie să existe mesaje unanime și nu duble care îl pot deruta. Părintele plecat în străinătate și persoana în grija căreia a rămas copilul trebuie să manifeste o concordanță în transmiterea mesajelor către copii.

2. Evitați utilizarea și expunerea prelungită la mijloacele de informare

Atât unele imagini, cât și unele informații cu impact emoțional puternic nu pot fi procesate în mod adecvat de copii și pot crea anxietate și chiar panică. Persoana în grija căreia a rămas copilul trebuie să monitorizeze sursele accesate de copii pe telefon/tableta/laptop și să nu expună copiii la știri

ce pot avea impact emoțional asupra acestora. Dacă fiind vârsta, copiii nu au încă formate mecanisme de înțelegere și de apărare în fața acestor situații și se pot panica. Astfel pot apărea coșmarurile, insomnia, plâns facil, lipsa concentrării, izolare, depresie.



3. Oferiți copiilor răspunsuri

Înainte de a oferi informații copiilor, este necesar să vedeți ce au înțeles cu privire la acest eveniment, care sunt temerile și îngrijorările acestora.

4. Informați-vă doar din surse oficiale, evitând știrile false

În căutarea unor informații cu privire la un aspect specific, este util să se consulte sursa care furnizează informația, aceasta este util să provină de la specialiști în domeniu și să se verifice data și ora publicării pentru a avea informații actualizate.

5. Fiți un model pentru copil

Copiii învață cum să gestioneze situațiile dificile, de la adulți, prin copierea comportamentelor și atitudinii acestora. Trebuie să fiți atenți să exprimați emoțiile în fața copiilor în funcție de vârsta lor. Discutați despre aceste aspecte cu persoana în grija căruia se află copilul. Uneori ne speriem inutil, sau disproporționat în

raport cu realitatea, acest lucru nu aduce niciun beneficiu copiilor.

6. Încercați să mențineți rutina zilnică

Activitățile și mediul deja știute sunt mult mai confortabile, menținând starea de liniște. Schimbarea poate declanșa stări de anxietate și stres. În acest sens, este util ca programul zilnic, să aibă o ordine, să fie respectate niște repere care să-i ofere copilului sentimentul de siguranță și stabilitate.

7. Discutați despre trăirile emoționale ale copiilor și încercați să organizați programul acestora pentru a veni în sprijinul lor

Discutați cu cei mici despre îngrijorările lor. Nu le negați fricile, deoarece aceștia nu se vor simți înțeleși sau în siguranță. Explicați-le că frica și îngrijorarea sunt emoții normale resimțite de fiecare dintre noi în situația aceasta. Povestiți despre programul zilnic al părintelui din străinătate, indiferent că este în izolare sau merge la muncă, pentru a-i liniști. Îndreptați atenția copiilor către activități viitoare, activități pe care le vor face după terminarea carantinei, pentru a da sens prezentului:

- Propuneți-le să facă sport pentru reducerea tensiunilor interioare și anxietății și pentru starea generală de bine a organismului.
- Propuneți-le activități de relaxare, care le crează plăcere, îi destind, dar și unesc – desen, lectura unor povești, picture, jocuri.

Pentru a gestiona, panica, frica, anxietatea, apelați telefonic/whatsapp la specialiști, psihologi pentru a găsi răspuns la întrebările lor.

Bibliografie: Salvați Copiii –informații utile



„EDUCAȚIA COPILOR ȘI EFECTUL PYGMALION”

Călina Iușan-Prof.consilier școlar C.J.R.A.E. Mureș

Efectul Pygmalion, denumit și Rosenthal, este o tehnică care se utilizează în educația copiilor având ca scop îmbunătățirea rezultatelor școlare ale acestora. Efectul Pygmalion a fost descoperit în anul 1965, în California de doi cercetători americani, Robert Rosenthal și Lenore Jacobson care au încercat să demonstreze că așteptările pe care le avem de la noi și de la alții ne pot ajuta să obținem performanțe deosebite. „Când ne așteptăm la anumite comportamente ale altora, este probabil să acționăm în moduri care fac ca, comportamentul așteptat să fie mai probabil să apară.” (Rosenthal și Babad, 1985).

Savanții au vrut să demonstreze că așteptările ridicate ale profesorilor de la anumii elevi din clasă, pot produce performanțe mai bune ale acelor elevi la disciplina respectivă având ca ipoteză faptul că realitatea poate fi influențată de propriile așteptări sau ale altora. Cercetătorii au informat eronat, voluntar, profesorii despre elevii care au obținut un IQ ridicat la testele de inteligență. În realitate elevii au fost aleși în mod aleator neținându-se cont de acest criteriu, iar elevii nu știau de acest experiment sau de eticheta pusă. Rezultatele au confirmat faptul că elevii care au fost etichetați inteligenți au avut o creștere semnificativă a coeficientului de inteligență comparativ cu ceilalți colegi de clasă. Aceste rezultate sunt consecința tratării diferențiate a elevilor de către profesori.

În "Interpersonal Expectancy Effects: A 30-Year Perspective" din 1994, Rosenthal scoate în evidență patru factori importanți ai efectului Pygmalion responsabili de obținerea rezultatelor școlare ridicate: comportamentul profesorilor, climatul emotional, șansele de a răspunde în clasă, feedback-ul profesorilor.

În următoarele rânduri voi oferi câteva sugestii pentru profesori legate de efectul Pygmalion: prognozați progresul elevilor pe care îi instruiți, nu eșecul, încurajați elevii să rezolve sarcini dificile exprimându-vă verbal încrederea în ei și în efortul depus, stabiliți așteptări mari și realizabile.

https://www.researchgate.net/publication/258266442_Efectul_Pygmalion_Sinteze_de_psihologie_sociala_aplicata

- Nu prognozați niciodată eșecul în sala de clasă. Dacă știți că un test are un grad de complexitate ridicat, spuneți elevilor că testul este dificil, dar că sunteți siguri că vor face bine dacă vor lucra din greu pentru a se pregăti.
- Stabiliți așteptări mari. Elevii realizează mai mult atunci când profesorii lor au așteptări mai mari. Când dați elevilor o temă dificilă, spuneți-le: “Știu că poți face asta”. Dacă credeți cu adevărat că elevii nu pot îndeplini această sarcină, amânați tema și reeditați materialul.

„LECTII DE VĂZUT FRUMOSUL, UN PROIECT PĂRINTESC!”

Laura Filip-Prof. consilier școlar C.J.R.A.E. Mureș

“Ce gândești, devii. Ce simți, atragi. Ce îți imaginezi, creezi. .” Buddha

Frumosul este necesar în viețile oamenilor căci este un mijloc de unitate și reconciliere între ei.

Căutăm frumosul în natură, în artă în știință!

Din natură omul își extrage criteriile ale frumosului și în același timp frumosul impune o referire la natură. Auzim mereu: “frumosul e la el acasă”, “frumos la chip, frumos la suflet”, sau “frumusețea e în ochii privitorului”...

Toate sunt expresii care vorbesc despre puterea de căutare a omului și de conștientizarea frumosului.

Mulți suntem de părere că frumosul se găsește peste tot, iar căutarea lui este alegerea fiecăruia. Îl găsești într-o curte cu gardul ruginit, pe o ușă veche de biserică, în zborul păsărilor sau pe o plajă pustie. Toată treaba este să te duci picioarele afară din casă și să-ți ridici privirea.

Copiii încă de mici arată cu degetele lor subțirele și tremurânde către lucruri și fenomene frumoase și stranii pentru ei.

Arată! Cui îi arată?

Probabil unui părinte care îl însoțește și care confirmă cele văzute și pe deasupra mai și conchide: “Frumos... tare frumos!”

Părintele are vocea și ochii unui expert care îi pune copilului lumea la picioare.

Îmi povestea cineva despre faptul că în copilărie părinții lui creșteau găini. Aveau în permanență câte o duzină de păsări și de fiecare dată când murea vreuna, tatăl lui o înlocuia cu alta. Mergea cu bicicleta la cea mai apropiată fermă, o cumpăra și se întorcea cu o găină în traistă. Problema era că trebuia să fie foarte grijuliu când aducea o găină nouă într-un grup gata format. Nu putea să o lase pur și simplu printre celelalte găini pentru că ele ar fi perceput-o ca pe o intrusă și ar fi necăjit-o ciocănind-o. Ce făcea el era chiar ingenios. Băga găina în toiul nopții în cuiarul celorlalte găini, o așeza pe stinghie, după care pleca

pe furiș. Dimineața când găinile se trezeau nu observau prezența intrusei. *“Dacă n-am văzut-o venind înseamnă că a fost aici dintotdeauna.”* Trezindu-se odată cu celelalte, nici măcar nou-venita nu-și mai dădea seama că e o nou-venită. Probabil își spunea: *“Am fost aici dintotdeauna.”*

Da, da... În lumea oamenilor ar fi de preferat ca un părinte să-și introducă copilul în lumea frumosului în aceeași manieră, astfel încât copilul să spună și el același lucru: “Am fost aici dintotdeauna.”

Unii părinți au un ritual în a căuta frumosul, alții spun că obiceiurile sunt o modalitate de a limita noul, cert este că frumosul merită dezvelit în lumea copilului.

Frumosul se află peste tot, ca urmare a căuta frumosul împreună cu un copil nu este o saga, un foileton.

Următoarea întrebare este pentru părinte sau pentru profesor: *“Găsiți ceva frumos în orice lucru pe care îl întâlniți?”*

Să cauți și să descoperi frumosul este o alegere și cu timpul devine un mod de viață. Locurile, oamenii, pasiunile, animăluțele dețin o doză mare de frumusețe. Să combini activitățile din mediul extern, cele de sub soare, cu activitățile din

mediul intern, din casă e o artă despre care copilul când se naște nu știe nimic. Dar poate să învețe...

De la o fotografie la statul în parc pe o bancă,, de la o carte citită la lungi plimbări pe Caraiman, de la o partidă de table la mecanica de biciclete nu e distanță mare pentru cel care are o inteligență naturalistă și știe să se expună și să-și revendice porția de frumusețe.



Cred că un părinte iubitor vrea la începutul relației cu copilul său să îi transfere acestuia tot ce știe el bine și ce i se pare lui frumos, vrea să facă un transfer de experiență. Vrea să pregătească drumul pentru copilul lui. Dar, cred că pe parcursul relației dintre ei, acesta își dă seama că trebuie să pregătească copilul pentru drum. Cred că un părinte înțelept ajunge să își dorească pentru copilul lui ca acesta să aibă încredere în el, să trăiască cu pasiune, să poată să ia decizii și să își asume răspunderea propriile fapte.

Fiul lui sau fiica lui să ajungă să-și creeze un “Proiect Personal al Frumuseții.”





„WAKE UP! THIS IS THE FINAL CALL FOR CLIMATE”

Laura Filip- Prof. consilier școlar C.J.R.A.E. Mureș



Într-o societate modernă educația are un rol primordial, iar educația primită în școală rămâne fundația pe care elevul își va clădi în timp, cu răbdare, ambiție o viitoare carieră într-un mediu social concurențial și plăcut.

În săptămâna 14-18 noiembrie, 2019, în cadrul Școlii Gimnaziale „Dr. Bernady Gyorgy” din Tg. Mureș s-a desfășurat Proiectul Educațional „Săptămâna Educației Globale”, cu tema „Schimbările Climatice”.

Proiectul și-a propus să conștientizeze participanții că odată cu evoluția societății omenești au început să apară unele modificări climatice ce ne trezesc emoții puternice.

Activitatea a avut drept scop să-i facă pe elevi conștienți de faptul că prin comportamentul

personal pot influența clima, natura, frumosul și lumea toată.



Să păstrăm și să iubim ce avem!- Acest fapt presupune protecția și conservarea mediului înconjurător, pe de o parte, și utilizarea rațională, cantitativ și calitativ, a resurselor naturale, pe de altă parte.

În ultima perioadă, omenii se confruntă cu tragedii determinate de acțiunile lor nesăbuite sau pur și simplu generate de forțe ale naturii. Fenomenele meteorologice extreme (temperaturi anormal de ridicate sau de scăzute, furtuni violente,

căderi de grindină, precipitații abundente sub diverse forme, uragane, tornade, inundații etc.) au devenit o parte componentă a vieții de zi cu zi a oamenilor din toată lumea.



Ca urmare, ne interesează și pe noi! Este casa noastră!

Activitatea a fost gândită și adaptată tuturor vârstelor specifice învățământului primar și gimnazial, pentru ca aceasta să fie ușor de abordat de către fiecare elev.

Proiectul educativ propus a vizează activități de natură artistică, creativă și atitudinală.

Grupul țintă a fost reprezentat de elevi, profesori, părinți, membri ai comunității locale etc.

Proiectul a cuprins 4 activități: concurs de desene, proiecte, referate și realizarea de pliante, toate cu referire la tema „Schimbările climatice”.

S-a valorificat potențialul creativ al copiilor și al cadrelor didactice, s-a realizat o expoziție la nivelul școlii, s-au făcut fotografii și CD-uri cu imagini din timpul proiectului.

Suntem împreună, trăim împreună și avem obligația morală să implementăm împreună planurile de adaptare și administrare a riscurilor schimbărilor climatice!



„GRADINIȚA PRIETENOASĂ”

Gheorghina Stanciu- Prof.consilier școlar C.J.R.A.E. Mureș

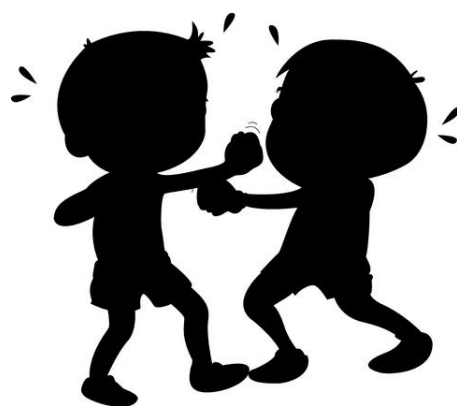
Unul dintre proiectele apropiate sufletului meu a fost „Grădinița prietenoasă”, cu impact deosebit în ce privește contribuția echipei formate cadre didactice, părinți, profesor în centre și cabinete de asistență psihopedagogică, în educarea inteligenței emoționale pentru reducerea comportamentelor agresive ale copiilor.

Educarea în spiritul toleranței, prin valorificarea valențelor educative ale activităților extracurriculare, a dus la dobândirea treptată a abilităților de rezolvare a problemelor proprii, printr-o mai bună manageriere a emoțiilor proprii și a înțelegerii emoțiilor celorlalți, de către preșcolari.

Se știe că: ” Cea mai mare pagubă din această lume este diferența dintre ceea ce suntem și ceea ce am fi putut fi” John Grimes, reușindu-se ca prin acest proiect să se ofere cât mai multe posibilități pentru ca preșcolarii, părinții, cadrele

didactice, să desfășoare activități în care să fie împreună, să învețe să facă față situațiilor din viața lor, fără a fi agresivi.

Violența în grădiniță, pe stradă, acasă este o certitudine care se derulează zi de zi concretizându-se în incidente minore, abia perceptibile (agresiuni, jigniri, umiliri...) până la evenimente majore.



Fenomenul violenței este unul complex, prin care rezultă o desensibilizare emoțională a copilului, prin expunere repetată la diferite forme

de violență , ceea ce duce la reducerea capacității empatice a copiilor.

Prin acest proiect s-a propus o abordare mai puțin tradiționalistă, în sensul de a căuta cine sunt victimele și cine agresorii , ci una pozitivă , prin care să se dezvolte abilitățile emoționale și sociale: empatia, respectul pentru celălalt, creșterea autocontrolului.

Și mai important a fost faptul că s-a propus și s-a reușit să se lucreze în echipă , să fie antrenați toți factorii decizionali din grădinițe, pentru implementarea strategiei de prevenire a violenței , în orice formă s-ar manifesta.

În cadrul proiectului, copiii au putut să:

- participe la cât mai multe activități, pe parcursul întregului an școlar : „ Sunt vesel și mă simt bine”, „ În lumea emoțiilor”, „Luna complimentelor și a îmbrățișărilor”, „ Vreau să dăruiesc o jucărie unui copil care nu are”, „ Ce fac atunci când sunt furios”, ...

- schimbe design-ului grădiniței prin crearea unui mediu mai prietenos;

- dezvolte cât mai multe comportamente prosociale.

Educatorele :

- s-au implicat în diverse activități pentru stimularea unor comportamente prosociale, nonviolente ale preșcolarilor;

- au cooptat copiii și părinții în acest demers;

- au împărtășit experiențele pozitive din proiect.

Părinții : au comunicat mai eficient cu copiii .

Bibliografie:

1.Goleman, D.,(2018), *Inteligența emoțională*, Editura CURTEA VECHE, București.

2. Botiș-Metanie,A., Axente, A., (2009), *Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să*

rănești, colecția Psihologie și viață.



„ASPECTE ALE TULBURĂRILOR EMOȚIONALE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI”

Călina Iușan – Prof. consilier școlar C.J.R.A.E. Mureș

Tulburările care includ sănătatea mentală în cazul copiilor și adolescenților sunt incluse în două categorii: tulburări de internalizare și tulburări de externalizare. Achenbach și Edelbroch (1978) consideră că problemele de externalizare se manifestă atunci când anumite comportamente disruptive ale copilului nu pot fi controlate, autocontrolate și inhibate de către acesta. În această categorie sunt incluse comportamentele agresive, defensive și hiperactivitate. Cercetările arată că problemele de externalizare sunt asociate cu probleme școlare, delinvență juvenilă și funcționare socială deficitară (Farrington, 1991; Hinshaw, 2002; McGee și Williams, 1991). Ellis, A (1962) consideră că sursa tulburărilor emoționale și comportamentale sunt credințele iraționale care generează solicitări și cerințe absolutiste, fiind sursă a tulburărilor emoționale. În categoria problemele de internalizare sunt incluse izolarea socială, îngrijorarea sau anxietatea. Cercetările arată că aceste probleme sunt asociate cu funcționarea academică, socială și planificarea carierei (Fombonne, Wostear, Cooper, Harrington și Rutter, 2001; Lewinsohn, Rohde, Seeley, Klein, și Gotlib, 2003). Din punct de vedere al prevalenței în funcție de sex, problemele de internalizare sunt mai des întâlnite la fete decât la băieți

manifestându-se în mod diferit. Lewinsohn, Hops, Roberts, Seeley, și Andrews (1993), Nolen-Hoeksema și Girus (1994) precum și Peterson, Compas, și Brooks (1992) susțin că în adolescență doar la fete există o creștere semnificativă în ceea ce privește simptomele și tulburările de anxietate.

Dobrescu, I. (2005) îi menționează pe Rutter și Quinton (1984) care consideră că tulburările emoționale și de comportament ale copilului sunt cauzate de conflictele și relațiile maritale dizarmonice ale părinților.

În școală manifestarea problemelor de externalizare apare sub forma chiului și hărțuirii, în timp ce problemele de internalizare se manifestă prin comportamente anxioase, izolare socială.

Deoarece în cadrul școlii aceste probleme de internalizare și externalizare sunt sesizabile mai cu seamă, în 2011, Centrul de Educație și Agenția de Educație din Texas din SUA a elaborat un ghid de recunoaștere a acestor probleme folositor personalului care se ocupă de educația și instruirea copiilor și adolescenților. Ni s-a părut foarte util să îl includem în capitolul teoretic al cercetării noastre, prezentat sub forma unui tabel, preluat din Radu Vărăști (2015).

Tabel 1. Criterii de identificare a tulburărilor emoționale la copii școlari
(după Education Service Center and Texas Education Agency, 2011)

Criteriu	Includere sau excludere
(A) O incapacitate de a învăța care nu poate fi explicată de existența factorilor intelectuali, senzoriali sau de sănătate.	Dacă elevul face destule progrese la învățatură, atunci el nu îndeplinește acest criteriu. Dacă elevul prezintă motive de sănătate, intelectuale sau senzoriale, pentru incapacitatea de a învăța atunci el nu îndeplinește acest criteriu. Este această problemă de învățare o adevărată incapacitate de învățare sau doar lipsa lui de dorință de a învăța?
(B) O incapacitate de a construi și menține relații interpersonale satisfăcătoare cu colegii și cu profesorii.	Are elevul prieteni atât în școală cât și în afara ei? Dacă are prieteni atunci elevul nu îndeplinește acest criteriu. Aceste relații trebuie să fie în concordanță cu nivelul biopsihosocial al elevului. Factori precum imaturitatea ar trebui luați în considerație. Sunt relațiile elevului cu colegii săi potrivite? Ia în considerație dacă aceste relații sunt anormale. Sunt aceste relații disfuncționale? Pentru a îndeplini acest criteriu, elevul trebuie să aibe relații adecvate cu profesorii. Sunt relațiile cu profesorii congruente pentru vârsta elevului?
(C) Manifestarea de sentimente și comportamente nepotrivite în circumstanțe normale.	Comportamentul sau sentimentele elevului sunt în mod semnificativ deviate pentru ceea ce se așteaptă de la un copil de vârsta sa ? Elevul exercită controlul asupra comportamentului sau sentimentelor sale ? Sunt aceste sentimente și comportamente neadecvate și disfuncționale?
(D) O dispoziție psihică generală de nefericire sau depresie.	Prezintă elevul nefericire și depresie și în afara școlii sau în afara locurilor de învățământ ? Sentimentele de nefericire și depresie apar evidente în toate locurile în care este elevul ? Este o condiție internă ? Ia în considerație dacă această problemă de dispoziție psihică afectează abilitatea elevului de a trăi bucuria. Este această problemă atipică pentru perioada de dezvoltare a elevului?
(E) O tendință de a dezvolta simptome fizice și/sau frica asociată de existența problemelor școlare sau personale.	Simptomele fizice trebuie să fie în legătură cu o problemă personală sau școlară și nu datorate unor probleme medicale.

Bibliografie

- 1 Dobrescu, I., (2005). *Psihiatria copilului și adolescentului-ghid practic*. București: Editura Medicală.
- 2 Vraști, Radu (2015). *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. Preluat de pe <http://www.vrasti.org/Reglarea%20emotionala%20-%20facsimil.pdf>.



„CEA MAI MARE MARE LECȚIE”

Oltei Cristina - Prof.consilier școlar, C.J.R.A.E. Mureș

”-Mami, mergem în parc, te rog, te rog frumos?”, insista Miruna pe lângă mămica ei. Mezina familiei, Miruna, era o fetiță de doar 4 ani, zglobie și mereu pusă pe treabă. Nu stătea nici un pic toată ziua: se juca, desena, stătea pe lângă mama să o ajute cu câte ceva, iar când se plictisea mergea să „cânte” la pian, spre disperarea Alexandrei, sora ei mai mare, care acum era în clasa a IV. Dați-mi voie să o prezint și pe Alexandra. Acesta era o fetiță cuminte și liniștită, iubitoare și foarte grijulie, atât cu sora ei, cât și cu toate lucrurile pe care le avea. Dar această grijă a dezvoltat în inima Alexandrei un sentiment tare neplăcut: frica. Alexandrei îi era mereu frică: ba de căței, ba să nu își piardă lucrurile, ba să nu cadă, ba să nu ia note mici, ce mai, îi era frică să încerce ceva nou. De aceea, când a auzit-o pe mama că vor merge în parc, din nou frica a cuprins-o. Și-a adus aminte de promisiunea mamei, că atunci când vor merge în parc va putea să încerce rolele cele noi, pe care Alexandra le primise de curând. Off, ea nu își dorea deloc asta. Îi era așa frică să nu cadă! Și, ce

să mai lungesc povestea, iată-le pe toate trei îndreptându-se spre parcul cel mare al orașului, care tocmai fusese reamenajat. Miruna alerga mereu în jurul mamei, nerăbdătoare să ajungă în timp ce Alexandra aluneca încet cu noile role, ținându-se strâns de mâna mamei. O dată ce au ajuns în parc, Alexandra s-a așezat pe bancă lângă mama ei, în timp ce Miruna a zbughit-o la joacă. Aici avea, în sfârșit, pe unde să alerge și să se urce: pe toate dorea să le încerce. În curând Miruna a ajuns la un traseu cu obstacole destinat copiilor mai măricei. Era un traseu format din mai mulți busteni mici pe care trebuia să pășească, apoi un pod suspendat care se mișca mult și se termina cu alți busteni pe care trebuia să pășească. Nu era greu, dar pentru o fetiță de 4 ani era aproape imposibil să îl parcurgă fără să cadă. Iar, Miruna noastră cea ambițioasă, dorea să îl parcurgă fără să cadă de pe bușteni. A încercat de mai multe ori, dar piciorușele ei erau prea mici și buștenii erau la o distanță prea mare unul de altul. Alexandra și mama priveau încercările repetate ale fetei și un mic zâmbet

răsări în colțul gurii. „N-are cum să reușească!”, îi șopti Alexandra mamei. Dar, pe Miruna nimic nu o descuraja. Deodată, mama și Alexandra o văd pe Miruna reluând traseul și vorbind ceva. La început, nu auzeau cu cine vorbește, dar, în curând, au înțeles totul. Miruna, atentă la fiecare pas făcut, spunea mereu „Hai, Miruna, știi că poți!”, „Hai, Miruna, știi că poți!”. Și, pe măsură ce continua repeta tot mai tare: „Hai, Miruna, știi că poți!”, „Hai, Miruna, știi că poți!”. Încă un pas și nu a căzut, și încă o încurajare. În curând mai mulți părinți și copii o priveau cu admirație pe micuța eroină, care se încuraja tot mai tare, aproape strigând: „Hai, Miruna, știi că poți!”, Hai, Miruna, știi că poți!”. Emoțiile mamei erau tot mai mari, iar Alexandra se întreba în gând: „Oare va reuși să nu cadă?”. Mai avea de făcut doar doi pași, doar doi bușteni, și fetița repeta mereu „Hai, Miruna, știi că poți!”. „Hai, Miruna, știi căăăă pooooooți!”. „Uraaaaaa! Am reușit!”, strigă, în final, micuța învingătoare, în aplauzele și felicitările părinților și ale copiilor care au urmărit-o. Mama avea lacrimi

de bucurie în ochi. La fel și Alexandra. Micuța ei surioară nu a câștigat un campionat mondial, nici o competiție olimpică, a câștigat cea mai mare luptă, pe care fiecare din noi o dăm: lupta cu noi înșine, cu fricile noastre, cu eșecurile noastre, cu limitările pe care singuri ni le impunem. Alexandra, și-a șters ochii, pe furiș, apoi s-a ridicat de pe bancă. Dorea să se dea cu rolele, fie ce-o fi! În acea zi, o fetiță mică de doar 4 ani, a predat una din cele mai mari lecții ale vieții.

(P.S. Întâmplarea este reală, numele personajelor sunt fictive)

Intrebări de reflecție:

Care sunt temerile tale?

Crezi că le poți depăși?

Ce rol au încurajările pentru tine?

Care crezi că a fost secretul reușitei Mirunei?

Ai nevoie să iei și tu o decizie azi, pentru a fi mai curajos?

