

# PSIHOLOGIA

*școlară*

Revista Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș

Anul VIII. Numărul 1

# CUPRINS

## ADRESA REDACTIEI:

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

E-mail: office@cjraems.ro

www.cjraems.ro

Tel.:0265211246, 0745/315-332

## REDACTOR:

*Adriana Cerghedi*

Design,

Fábián Csaba

Poze:internet

## COLABORATORI:

Tătar Alexandra, Iosif Luminița, Pătrana  
Georgeta, Kovacs Ramona, Laura Filip.

PSIHLOGIE școlară

ISSN 2248-3853

## EDUCAȚIE ȘI CERCETARE

### 3

- ❖ Stimularea empatiei la copii
- ❖ Program online de intervenție de grup, aplicată în context școlar, în tulburări de anxietate generate de Pandemia Covid-19
- ❖ Surmenajul
- ❖ Stop violenței - cauze și modalități de prevenire  
Povestea socială ca metodă de lucru în munca cu copiii cu dificultăți de învățare
- ❖ Ce urmează?....

## PROGRAME

### 18

- ❖ Rolul proiectelor și parteneriatelor educaționale școlare în socializarea și valorizarea elevilor
- ❖ Ziua europeană de luptă împotriva traficului de persoane



## Stimularea empatiei la copii

Prof. psiholog Tătar Alexandra, CJRAE Mureș

*”Oamenii foarte empatici își pierd rareori autocontrolul, ceea ce îi face să fie mai bine înzestrați pentru a face față confruntărilor vieții. El este un ingredient esențial al unei vieți echilibrate și împlinite.” (N. Cumberland)*

Potrivit lui John Gottman, influent psihoterapeut ce s-a făcut cunoscut îndeosebi pentru cercetările sale privind relația părinte-copil, stabilitatea conjugală și dezvoltarea emoțională, cheia pentru creșterea unor copii fericiți și adaptabili este antrenamentul emoțional. Cercetările sale arată că nu este suficient să fii un părinte cald, implicat și iubitor, ci e nevoie să oferi educație emoțională (Gottman, DeClaire & Goleman, 1998). Aceasta implică etichetarea cu exactitate și apoi validarea emoțiilor și sentimentele copiilor noștri, dar înainte de a putea face acest lucru, trebuie să *empatizăm* cu ei (mai întâi să înțelegem ceea ce simt) și apoi să le comunicăm ceea ce înțelegem.

Empatia este *abilitatea de a te transpune în locul altei persoane*, de a înțelege emoțiile și gândurile ei, fără a te identifica cu ea (a te comporta la fel) sau a simpatiza cu ea (a simți milă față de aceasta). Conștientizarea distincției între experiențele proprii persoane și ale altora constituie un aspect crucial al empatiei (Decety & Lamm, 2006).

Cercetările arată că empatia se poate educa la copiii de orice vârstă (Wise, 2016). Dacă de la câteva luni, copilul reacționează la plânsul altui copil, înseamnă că de când acesta e mic, părintele poate începe să sădească sâmburii empatiei în copil, deși până la patru-cinci ani este foarte probabil să nu vadă că aceasta dă roade (unii

preșcolari pot avea dificultăți în a interpreta expresiile faciale ale oamenilor, în consecință de a recunoaște emoțiile lor). Empatia nu se învață peste noapte, ci presupune în mod constant multă răbdare, atenție la nevoile copiilor, mult efort, implică să fii proactiv, să acorzi timp pentru a-i întreba pe copii cum se simt, ce nevoi au, dacă fac față situațiilor de zi de zi.

Având în vedere că numeroase studii arată legătura dintre empatie și parenting, înțelegem că practicile parentale fie pot ajuta, fie dăuna. Spre exemplu, părinții ale căror atitudini și comportamente față de copiii lor preșcolari sunt receptive, non-punitive și non-autoritare, au copii cu niveluri mai mari de empatie și comportament prosocial, în timp ce părinții cu stil autoritar au așteptări foarte mari față de copiii lor, dar oferă foarte puțin feedback constructiv (explicații despre cauzele și efectele, consecințele comportamentelor).



Vă propun să parcurgeți următorii *10 pași* pentru dezvoltarea empatiei la vârsta preșcolară și vârsta școlară mică:

1. *Manifestați voi înșivă empatie față de copil, cât și compasiune și iertare* (Cum ne putem aștepta de la un copil să fie empatic, când noi în raport cu el nu suntem? Părintele și educatorul au roluri esențiale în acest stadiu: copiii învață prin imitație; modelul empatic oferit de adultul apropiat va fi preluat, astfel încât, dacă acesta îi transmite empatie, șansele ca și copilul să o manifeste cresc - "cum te simți astăzi?", "înțeleg că te doare", "spui că ești supărat...", "cum te-ai simțit la petrecere?", "să înțeleg că te-ai bucurat?").
2. *Învățați copilul să cunoască și recunoască emoțiile* (în primul rând "bucuria", "tristețea", "furia" și "teama", mai apoi "surpriza", "dezgustul", "gelozia", "rușinea", "indiferența").
3. *Ajutați copilul să conștientizeze, exprime și eticheteze emoțiile proprii* ("Cum te simți acum? -Mă simt furios"), apoi *emoțiile celorlalți* ("Oare de ce plânge Ariana? poate s-a lovit și o doare?", "Cum crezi că s-a simțit Ingrid când i-ai smuls din mână desenul pe care tocmai l-a făcut?", "Oare cum s-au simțit colegii tăi, Carla și Cipri, când s-au pierdut de grup? au fost speriați pentru că nu v-au găsit?"), dar și *să distingă între emoțiile proprii și ale celorlalți*. Cel mai important aspect al dezvoltării emoționale a copiilor este conștientizarea propriilor stări emoționale și abilitatea de a discerne și de a interpreta emoțiile celorlalți, amintesc Jerome Kagan, profesor de Psihologie emerit în cadrul Universității Harvard, Richard Lerner, director al Institutului pentru Copii, Tineret și Familii, Universitatea Michigan și Marc Bornstein, director în cadrul Institutului Național al Sănătății Copilului și Dezvoltării Umane, Maryland (2017).
4. *Încurajați copilul să vorbească despre emoții*, să le accepte și să le gestioneze, oferindu-i sugestii concrete, în repetate rânduri, despre ce anume să facă atunci are/ va avea emoții negative, despre *cum să gândească astfel încât să-și reducă furia, panica sau tristețea*, pentru a-l ajuta să-și dezvolte capacitatea de exercitare a controlului asupra propriului comportament (exemple: "Oprește-te. Trage adânc aer în piept. Inspiră pe nas, expiră pe gură și numără până la 5.", "Este rău ce ai pățit, dar nu cel mai rău", "Te liniștești întâi... apoi te gândești ce e de făcut...").
5. *Profitați de oportunitățile de zi de zi pentru a arata empatie față de ceilalți, de a încuraja reflecțiile empaticice și pline de compasiune ale copilului și de a stimula practicile empaticice* ("Te simți singură, Carina? vrei să te joci cu noi?", "Cum crezi se simte Daria?... hai să vedem de ce e necăjită", "Verișorul tău Bogdan trebuie să își adune jucăriile și s-a lovit la un braț... vrei să îl ajutăm să le strângă?", "de ce ești supărat, Darius? te putem ajuta să îți găsești mașinuța?"). Încurajând copilul să mediteze asupra compasiunii, îl ajutăm să facă un antrenament mental ce întărește empatia (Davidson & Begley, 2012).
6. *Recompensați copilul de fiecare dată când manifestă empatie, pentru a-i întări comportamentul empatic* (oferind recompense sociale sau naturale/logice, precum laude sau diverse privilegii - "Bravo, Vlad! am văzut că l-ai ajutat pe Marius să se ridice după ce a căzut, sunt mândră de tine", "Mă bucur că i-ai dat caietul și lui Tudor", "Sunt foarte impresionat că l-ai ajutat pe Alex, am să te ajut și eu să construiești...", "pentru că ai măgâiat blând copilul și ai avut grijă să nu mai alunece, vom veni și mâine la locul de joacă").

7. Ajutați copilul să descopere ce are în comun cu ceilalți, inclusiv cu cei pe care îi displac sau cu cei ce nu fac parte din grupul/clasa/echipa lor, exersând găsirea punctelor comune: ce ne unește, în loc de ce ne desparte (copiii au tendința să îi desconsidere pe cei diferiți, crezând că nu merită același tratament, aceeași compasiune). E bine ca părintele să își exprime interesul față de cei din medii diferite, care se confruntă cu multe tipuri de provocări (Jones & Weissbourd, 2014).
8. Oferiți-i copilului *acceptare necondiționată, sprijin emoțional și siguranță* (atunci când copilul are relații de atașament sigure, el știe că poate conta pe părinții lui pentru sprijin emoțional, fiind mai predispus spre a empatiza cu cei necăjiți și a le oferi ajutor; în schimb, dacă un copil nu știe că se poate baza pe cei apropiați, că îl susțin emoțional, dacă nu are încredere în sine și în capacitatea sa de a-și autoregla emoțiile, dacă îi este teamă de propriile emoții, nu va dori să se traspună în locul altuia care suferă, pentru că nu va ști ce să facă în raport cu acea suferință).
9. Stimulați empatia prin *jocuri de rol, prin imitarea expresiilor faciale ale celor cu care vreți să empatize*.
10. Încurajați comportamentele empatice prin *povești despre blândețe și compasiune, prin discuții legate de*

*personajele* din literatura pentru copii sau desenele animate.



În cadrul activităților din grădiniță, empatia se poate stimula prin discuții de grup (spre exemplu, pe baza unor carduri cu imagini sugestive pentru diferite emoții pe care le trăiește un copil, descrieți o scurtă întâmplare a acestuia, întrebați cum s-a simțit și ce poate face copilul în acea situație). Alber (2017) propune, în cadrul activităților din școală, pentru cei mai introvertiți, ce nu doresc să vorbescă direct despre ei înșiși, să se creeze o ”cutie a aprecierii”, în care elevii își pot nota lucrurile pe care le apreciază la ceilalți colegi, urmând ca acestea să fie citite cu voce tare de către învățător. De asemenea, cu cât copiii învață să citească mai bine, cu atât lectura romanelor e mai indicată. Dr. Keith Oatley, psiholog-romancier, amintește că atunci când citim romane în care să explorăm viețile interioare ale personajelor, ne formăm idei despre emoțiile, motivele și credințele altora. Acesta arată, în studiul condus de el, că citirea romanelor poate exercita un puternic efect pozitiv asupra nivelului de empatie, un efect similar apărând și în urma vizionării unor filme precum unele drame de televiziune sau jucând unele jocuri video, în care ar fi o mare implicare a spectatorului sau jucătorului în viața personajului (Pedersen, 2016).

### Surse bibliografice:

1. Alber R. (2017). *Kindness: A Lesson Plan. Classroom activities and resources for developing a vital character trait*. Edutopia.
2. Cumberland N. (2017). *100 de pași pentru o viață de succes*. Ed. Niculescu.
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., Lamm C. (2006). *Human Empathy Through the Lens of Social Neuroscience*. The Scientific World Journal, Vol. 6, 1146-1163.
5. Gottman J. M., DeClaire J., Goleman D. (1998). *Raising An Emotionally Intelligent Child. The Heart of Parenting*.
6. Jones S., Weissbourd R. (2014). *How Parents Can Cultivate Empathy in Children*. Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education.
7. Lerner R. M., Kagan J., Bornstein M. (2017). *Development in childhood*, Human Behaviour. Britannica.
8. Pedersen T. (2016). *Reading Fiction May Boost Empathy*. Psych Central.
9. Wise R. (2016). *Research Says We Can Help Kids of All Ages Develop Empathy*.



## Program online de intervenție de grup, aplicată în context școlar, în tulburări de anxietate generate de Pandemia Covid-19

Prof. consilier școlar: Luminița Iosif, CJRAE Mureș

Tulburările de anxietate, ca și probleme de sănătate mentală cu cea mai mare prevalență la tineri, pot avea o evoluție cronică și consecințe negative pe termen lung asupra dezvoltării sociale și emoționale a acestora.

Studii realizate în cadrul școlii, privind prevenția și intervenția timpurie, (Dadds, Holland, Barrett, Laurens și Spence, 1997; Balle și Tortella-Feliu, 2010), la copii care prezintă riscul unor tulburări de anxietate, au arătat progrese semnificative imediat după intervenție, aceste rezultate menținându-se și la monitorizarea de 6 luni (Mennuti, Christner & Freeman, 2016).

Alte studii la care s-a obținut o reducere semnificativă a simptomelor de anxietate, efectele menținându-se la monitorizările efectuate la 6 și 12 luni au implicat utilizarea internetului în tratamentul copiilor cu anxietate, prin adaptarea programului Coping Cat. Astfel, 8 ședințe de tratament cognitiv-comportamental au fost oferite în clinică, cealaltă jumătate fiind livrate prin internet (Spence, Holmes, March și Lipp, 2006) și 6 ședințe, care implică activități independente realizate de copii pe computer, cu 12 niveluri de dezvoltare a unor abilități, plus 6 ședințe de expunere la stimuli anxioși, realizate împreună cu terapeutul (Khanna și Kendall, 2010).

Accesibilitatea serviciilor oferite prin internet conferă o importanță tot mai mare acestora, în contextul în care studiile existente ne arată că

aceste intervenții sunt promițătoare. Folosind o versiune modificată a programului Coping Cat, realizat de Kendall, putem concepe și administra o intervenție în format de grup, la nivelul școlii, (6-8 elevi), de 10 ședințe, cu câte o întâlnire a 45 de minute, săptămânal. Jumătate dintre ședințe se axează pe formarea de abilități și se desfășoară online, cealaltă jumătate, bazată pe expunere, se derulează în școală.

Pentru evaluarea anxietății putem folosi Scala de evaluare a tulburărilor afective de tip anxios ale copilului (SCARED-R; Muris, Merckelbach, Van Brakel și Mayer, 1999), care ne oferă un scor total pe anxietate și opt scoruri factoriale (panică/somatic, tulburarea de anxietate generalizată, anxietatea de separare, anxietatea socială, evitarea școlară, TOC, TPST, traumă). Realizăm evaluarea inițial, la finalul intervenției și în cadrul monitorizării, după 3 luni și 6 luni.

Protocoalele de intervenție cognitiv-comportamentală vizează internalizarea unui set de abilități de coping, care acoperă patru domenii: controlul reacțiilor fiziologice, restructurarea cognitivă, rezolvarea de probleme, modificarea contingentelor. Dobândirea acestor abilități este urmată de expunerea graduală la situații care provoacă frică, astfel încât elevul să poată exersa abilitățile de coping învățate.

**Controlul reacțiilor fiziologice** presupune identificarea propriilor reacții somatice de tip

anxios și reducerea acestora prin strategii cognitive și comportamentale, prin tehnici de relaxare, care ajută la diminuarea activării fiziologice. *Atenție, Pericol, Furtună!* este o tehnică de automonitorizare emoțională care îi învață pe tineri să-și surprindă emoțiile la diferite niveluri de intensitate emoțională. Este prezentată metafora, "Atenție" reprezentând cele mai scăzute niveluri de intensitate ale emoției, "Pericol" înseamnă că intensitatea emoției crește, anunțând furtuna emoțională, iar "Furtună" vizează cel mai ridicat nivel, asociat cu izbucniri emoționale. Învățând să observe din timp apropierea "furtunii", tinerii învață să stăpânească emoția, înainte ca ea să-i copleșească (Friedberg, McClure, & Garcia, 2013).

**Restructurarea cognitivă** presupune identificarea și modificarea propriului discurs interior, irațional sau dezadaptativ, pornind de la asumția că anxietatea provine din gândurile și credințele dezadaptative. "Norul cu gânduri", folosit și în benzile desenate, îi ajută pe elevi să-și identifice discursul interior și să facă o analiză rațională a acestor gânduri și să găsească afirmații de coping pentru a contracara gândurile anxioase. La copiii mici, tehnicile de control a anxietății vizează instruirea prin afirmații de coping bazate pe gânduri raționale, care sunt interiorizate prin repetare.

**Rezolvarea de probleme** vizează învățarea tehnicii de rezolvare de probleme, prin găsirea împreună cu consilierul a cât mai multe soluții posibile la o problemă, pentru a identifica ulterior cea mai bună variantă sau combinație de variante, care pot să-l ajute pe copil în rezolvarea dificultăților. Această abordare duce la dezvoltarea de către tânăr a unei strategii de rezolvare a problemelor.

**Modificarea contingentelor** are în vedere analiza funcțională a antecedentelor și consecințelor care mențin comportamentul evitant și încurajarea, stimularea și întărirea comportamentului adaptativ (expunere, teme de casă), prin recompense imediate, materiale, ulterior sociale, care satisfac preferințele copiilor. Recompensele sociale, personalizate, folosite de

părinți sau de profesori pot include vorbirea limbajului de iubire al copilului.

Pentru ca un copil să se simtă iubit sincer, dar și pentru a încuraja un comportament dezirabil, cadrul didactic poate folosi limbajul unic de iubire al copilului, învățând modul special prin care copilul exprimă și înțelege iubirea, în funcție de personalitatea sa, adică: mângâieri fizice, cuvinte de încurajare, timp acordat, daruri, servicii. Un copil care se simte iubit este mai ușor de disciplinat, decât unul a cărui "rezervor emoțional" este aproape gol. (Chapman & Campbell, 2011).

**Expunerea** graduală a grupului, la stimuli care provoacă frică, permite exersarea abilităților de coping, învățate în mediul online. Două ședințe de expunere prin extincție sunt realizate în cabinetul școlar, grupul rămânând în situația anxioasă, până când anxietatea scade la un nivel acceptabil. Înaintea expunerii sunt clarificate și evaluate, atât autoeficacitatea percepută, cât și expectanțele personale. Trei ședințe vizează expunerea prin desensibilizare, *in vivo*, în pauza mare, în curtea școlii, la situația care le produce frică (socializarea și apropierea de colegi, de care se tem că ar putea să-i îmbolnăvească de Covid-19), adoptând răspunsuri incompatibile cu anxietatea (tehnica de relaxare profundă, fizică și mentală, prin inducerea senzației de greutate și căldură în corp), învățată anterior, în online. Evaluarea nivelului de distress resimțit de elevi se face înainte, în timpul și ulterior expunerii, prin autoraportare, folosind o scală cu cinci niveluri, pentru a evalua eficacitatea procedurilor de expunere.

**Lecția de vaccinare**, a fost abordată inițial intervenției, ca și activitate la nivelul întregii clase, pentru a familiariza elevii cu modalități de prevenție în Covid-19 și a clarifica informațiile pe care aceștia le dețin.

Programele școlare de prevenție și intervenție timpurie, adresate tinerilor aflați la risc pentru tulburări de anxietate, sunt vitale pentru o sănătate mentală optimă, care contribuie la formarea unei imagini de sine pozitive.

## Bibliografie

- Chapman, G. & Campbell, R. (2011). *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*. Editura Curtea Veche. București
- Mennuti, R. B., Christner, R.W. & Freeman, A. (2016). *Intervenții cognitiv-comportamentale în educație*. Ghid practic. Editura ASCR. Cluj-Napoca
- Friedberg, R. D., McClure, J. M. & Garcia, J. H. (2013). *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți*. Instrumente pentru optimizarea practicii clinice. Editura ASCR. Cluj-Napoca



## Surmenajul

Prof. psiholog școlar Pătrana Georgeta Paula, , CJRAE Mureș

Ce este surmenajul? Herbert Freudenberger împreună cu alți cercetători au început să utilizeze acest 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, victimile 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 precară 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 scăderea eficienței la locul de muncă.

Această stare este precară, deoarece ea are forța necesară pentru a slăbi, și chiar distruge, persoane care altfel sunt sănătoase, pline de energie și competențe. 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 idealiști tind să ajungă la surmenaj. Ei sunt orientați spre margini, și sunt „orientați spre oameni”.

Sentimentele de neputință din oameni încolțesc într-o paletă de atitudini lipsite de apreciere și produc ca rod surmenajul.

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.

1. Control
2. Comunicare
3. Cunoaștere

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.!





## Stop violenței – cauze și modalități de prevenire

prof. consilier școlar Bálint Éva CJRAE Mureș

*"Copiii învață ceea ce trăiesc! Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători. Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească. Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine. Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel. Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață generozitatea. Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul. Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume."* (DOROTY LAW NOLTE)

Violența școlară este cea mai frecventă conduită de devianță școlară care, datorită diversității formelor sub care se manifestă și a gradului lor de pericolozitate, prejudiciază în cel mai înalt grad calitatea și eficiența educației școlare.

Prin violență se definește un comportament agresiv, realizat prin „utilizarea forței și a constrângerii în scopul impunerii voinței asupra altor indivizi”. În mod concret însă, reprezintă formă de violență orice cuvânt, gest sau conduită care cauzează sau amenință să cauzeze un prejudiciu fizic sau psihic unei persoane sau bunurilor ei. Dacă de cele mai multe ori prin violență se înțelege o agresiune fizică asupra unei persoane, violența psihologică verbală (care afectează, în principal, stima de sine a unei persoane) se integrează în aceeași categorie de acte violente. Se vorbește chiar despre o „violență

ascunsă” (mascată) care vizează manifestări de conduită mai puțin vizibile, dar producând aceleași fenomene de frustrare, de anxietate, de pierdere a stimei de sine.

Fenomenul violenței școlare este extrem de complex, iar la originea lui se află o multitudine de factori. Școala însăși poate reprezenta o sursă a unor forme de violență, ea reprezintă un loc unde elevii se instruiesc, învață, dar este și un loc unde se stabilesc relații, se promovează modele, valori, se creează condiții pentru dezvoltarea cognitivă, afectivă și morală a copilului. Atunci când se vorbește despre violența în școală se consideră drept surse anumiți factori exteriori școlii: mediul familial, mediul social ca și unii factori ce țin de individ, de personalitatea lui.

Pentru a da o dimensiune de specificitate prevenirii violenței școlare, este necesar să alegem modalități de prevenire adaptabile școlii,

intervenind atât la nivel individual cât și la nivel relațional. Foarte important este identificarea timpurie a elevilor cu potențial violent și a cauzelor care pot determina manifestări de violență a acestora. Aici este nevoie de implicarea cadrelor didactice, a familiei, a consilierilor școlari, dar și a instituțiilor specializate.

Cele mai importante modalități de prevenire a actelor de violență școlară:

- Introducerea în curriculumul la decizia școlii (CDS) a unor teme privind: strategii de rezolvare a conflictelor, promovarea toleranței și cooperării.
- Asistență acordată de consilierii școlari atât elevilor cât și părinților;
- Participarea și implicarea elevilor în acțiuni sau proiecte care vizează reducerea cazurilor de violență;
- Inițierea și derularea unor programe de formare a cadrelor didactice privind managementul clasei, rezolvarea de conflicte, dezvoltarea abilităților de comunicare;
- Elaborarea și difuzarea de materiale informative în vederea conștientizării efectelor negative ale violenței;

Ca măsuri de intervenție, în orele de consiliere se impun următoarele:

- Identificarea și consilierea elevilor cu manifestări de violență sau cu dificultăți de adaptare la regulamentul școlar;
- Inițierea unor programe de sensibilizare a comunității privind fenomenul de violență școlară;
- Multiplicarea măsurilor de reducere a violenței exprimate în mass-media – violență verbală și imagini cu conținut violent;
- Diversificarea programelor de asistență socială adresate familiilor dezavantajate din punct de vedere socio-economic.
- Dezvoltarea de parteneriate ale școlii cu alte instituții la nivel local- poliție, jandarmerie, autorități locale, ONG-uri ;

Abilitatea de a comunica presupune și abilitatea de a rezolva conflictele care pot deveni surse ale violenței în școală. Dezbaterăa unor situații de violență petrecute în școală și încurajarea exprimării opiniei elevilor privind aceste situații și posibile căi de soluționare, utilizarea strategiilor activ-participative, vor conduce la conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica violenței școlare.

#### Concluzii:

Violența conduce la o deteriorare a climatului școlar, afectează raporturile elev-elev și elev-profesor, generând sentimente de insecuritate, de teamă, de incertitudine, care influențează negativ dezvoltarea normală a elevului.

#### Bibliografie:

- Crețu, E., (1999), Probleme de adaptare școlară, Editura ALLEDUCAȚIONAL, București
- Neculau, A., (coord.), (2000), Analiza și intervenția în grupuri și organizații, Ed. Polirom, Iași;
- Băban, A., (coord.), (2001), Consiliere psihopedagogică. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Editura Universității, Cluj-Napoca;

# Povestea socială ca metodă de lucru în munca cu copiii cu dificultăți de învățare

## Ce urmează?....

Profesor logoped Kovacs Ramona Karola, CJRAE Mureș

Poveștile pot reprezenta metode eficiente pentru a oferi moduri noi de comunicare a informației, de a preda valori și de a împărtăși lecții importante despre viață. Dar pentru a fi înțelese, acestea necesită o mică adaptare la vârsta copilului și la capacitatea lui de înțelegere. Astfel poveștile sociale s-au dovedit a fi foarte utile în procesul de învățare, ele fiind împărțite în secvențe de acțiuni în care cantitatea de informație transmisă să fie ușor de asociat cu contextul social al copilului.

Secvența se referă la un enunț care urmează să fie format dintr-o succesiune de cuvinte dispuse într-o anumită ordine, care cuprind acțiunea care se desfășoară într-un anumit timp.

În cadrul activităților logopedice, am descoperit că există o serie de cuvinte care pot ajuta treptat copilul să înțeleagă ordinea secvențelor care au loc într-o povestire. Astfel, treptat copilul își corectează structura gramaticală a enunțului, își organizează mai bine ideile, vocabularul se dezvoltă și comunicarea devine funcțională atât la nivelul conversației cât și în redactarea scrisă.

### **PRIMA DATĂ → URMEAZĂ → APOI → LA SFÂRȘIT**

Acestea pot fi considerate cuvinte de tranziție, care îi pot fi de folos copilului în dezvoltarea capacității de a înțelege cum anume să povestească, cum să își organizeze ideile, cum să își dezvolte atenția în ceea ce privește așezarea în ordine a imaginilor. Cele enumerate anterior aduc beneficii care se observă în îmbunătățirea comunicării orale și scrise.

Voi oferi un exemplu simplu din activitatea practică care poate fi folosit cu ușurință în cadrul activităților de dezvoltarea limbajului atât la copiii preșcolari cât și la cei înscriși în ciclul primar.

- Prima data pun făina, zahărul, untul și ouăle.
- Urmează să amestec toate ingredientele și să le așez într-o tavă
- Apoi pun tava în cuptor pentru a coace prăjitura timp de 30 de minute
- La sfârșit decorez prăjitura cu zahăr pudră.

Pentru a consolida noțiunile cheie putem îmbogăți vocabularul copilului folosind și alte cuvinte:

Prima dată	Urmează	Apoi	La sfârșit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La început</li> <li>• Într-o zi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• După un timp</li> <li>• În al doilea rând</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• În următoarea zi</li> <li>• Deoarece</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La final</li> <li>• În cele din urmă</li> </ul>

În practica educațională, în prima fază de familiarizare a copilului cu această metodă, folosesc povești care au un număr minim de 3 imagini cu acțiuni concrete, ridicând apoi treptat gradul de dificultate în organizarea secvențelor povestirii până la un număr de 6 imagini. Acest lucru aducând beneficii copilului care percepe asemănarea dintre povestea socială și realitatea cu care se confruntă permițând în felul acesta dezvoltarea capacității de organizare a cunoștințelor din diverse domenii.

Doar având amintiri despre anumite experiențe copilul va descoperi cu plăcere în imagini lucruri din viața sa. El va corela imaginile cu senzațiile trăite cu toate simțurile sale. Astfel se va putea deschide în siguranță prin crearea unui dialog raportându-se la o situație de viață reală. De exemplu pregătirea turtei dulci de Crăciun sau a unei prăjituri preferate pregătite de bunica, dacă alegem să ne raportăm la exemplul mai sus amintit.

Poveștile sociale prezintă o serie de caracteristici care se răsfrâng asupra unei comunicări eficiente. Ele sunt interactive, educă prin faptul că au capacitatea de a dezvolta imaginația, ajută la rezolvarea problemelor și oferă cadrul optim pentru a observa și înțelege situațiile de cauză-efect.

Din practica pedagogică pe care o desfășor în cabinetul logopedic am observat că de cele mai multe ori copii aleg să rezolve foarte rapid sarcina propusă fără a acorda prea multă atenție explicațiilor. Însă cu timpul, încep să fie mai siguri pe ei corelând imaginile cu experiențele personale, privesc și analizează mai atent imaginile, oferă cu mai multă precizie o înlănțuire a secvențelor povestirii fiind dispuși să comunice cu un număr mai mare de cuvinte.

Cu ajutorul poveștilor sociale contribuim la:

- Dezvoltarea aptitudinilor de susținere a unui dialog
- Dezvoltarea vocabularului pasiv și activ
- Dezvoltarea capacității de a asculta și înțelege mesajul transmis
- Dezvoltarea aptitudinii de a povesti
- Dezvoltarea atenției și memoriei vizuale
- Dezvoltarea capacității de a înțelege oamenii și situațiile
- Dezvoltarea capacității de conștientizare și exprimării sentimentelor
- Dezvoltarea cunoștințelor despre propria cultură
- Dezvoltarea fanteziei și a umorului

Ca o concluzie, pot sublinia că poveștile sociale ajută la construirea relațiilor, dau naștere la idei, oferă alternative pentru comportamente viitoare îmbunătățind capacitatea de înțelegere personală. Aceste povești sociale pot fi folosite ca un mijloc logic și productiv pentru dezvoltarea unei comunicări funcționale în cazul copiilor cu dificultăți de învățare, contribuind la procesul de recuperare și o mai bună adaptare la cerințele educaționale.

## Bibliografie

- Gisela B., Joaca de-a vorbirea cu copiii hipoacuzici, Martin Media Group, București, 2019
- George W.B, 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți, Ed. Trei, 2011
- Marele dicționar al psihologiei LAROUSSE, Editura Trei, 2006
- Eva B., Erszëbeth G., Codruța C., Ágnes C., Emese G., Gabriela F., Eu citesc mai bine! Îndrumător pentru tratarea tulburărilor lexico-grafice, 2010

## SURSE INTERNET

[https://www.youtube.com/watch?v=4AMptAmS\\_xM](https://www.youtube.com/watch?v=4AMptAmS_xM)



## Rolul proiectelor și parteneriatelor educaționale școlare în socializarea și valorizarea elevilor

**Laura Filip- consilier școlar, CJRAR Mureș**

În contextul societății contemporane caracterizate prin criza de timp și prin explozia informațională și tehnică, computerul și, implicit, internetul, au devenit fenomene globale greu de gestionat. Copiii și adolescenții pot deveni foarte ușor prizonierii unui dialog virtual, joc sau aplicație, devin dependenți de net, renunță la a mai socializa în mod direct, la jocuri sportive, se însingurează, iar dezvoltarea personalității lor va avea serios de suferit. În plus, se deschid porți de vulnerabilitate fără precedent, de care adulții nu au știut niciodată și nu le percep prea ușor pentru că nu au crescut cu așa ceva. Iată de ce, din ce în ce mai mult, se afirmă că școala și specialiștii săi au un rol esențial în formarea și pregătirea tinerilor pentru viață.

O școală responsabilă trebuie să respecte o serie de condiții și criterii. În primul rând, ea e răspunzătoare educațional și civic pentru ceea ce produce în și pentru societate.

Școala modernă se bazează pe metodele care diferă mult de cele uzuale bazate pe expunere, memorizare, repetare. Elevii de azi au nevoie de metode care se bazează pe participare interactivă, socială, pe experimentare de situații de observare a realității, dar și pe posibilitatea de a valorifica cele învățate și în viața de zi cu zi.

Parteneriatele școlare facilitează realizarea unor proiecte prin care elevii au posibilitatea să își perfecționeze și să pună în practică cunoștințele, să participe la competiții, excursii, schimburi de experiențe, socializând și perfecționându-și competențele de comunicare.

Agenția Națională Antidrog prin Centrului Regional de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Târgu Mureș a implementat în luna septembrie, 2021, în cadrul Școlii Gimnaziale Dr. Bernady Gyorgy Proiectul Național intitulat: „NECENZURAT”. Este un proiect de prevenire a consumului de droguri în școli, destinat adolescenților cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani.

Elevii Școlii Gimnaziale Dr. Bernady Gyorgy s-au alăturat celorlalți elevi din școlile mureșene, din țară și din Europa, acest proiect derulându-se în România, fără întrerupere, începând cu anul 2009.

Organizarea unor activități extracurriculare și extrașcolare prin care elevii să contribuie, după

puterile lor, la creșterea calității vieții în comunitatea în care trăiesc, au nenumărate avantaje din punctul de vedere al educației pe care o face școala.

Acestea sunt:

– împletirea teoriei cu practica, elevii constatând că ceea ce învață la școală poate fi aplicat în cadrul unei acțiuni concrete;

- acțiunile dezvoltă la elevi empatia, responsabilitatea față de semenii lor;
- se creează legături la nivelul comunității;
- se stimulează gândirea critică;
- se educă percepția multiculturalității;
- se dezvoltă stima de sine și devotamentul pentru ideile civice.

Este o plăcere să trăiești în grup și în pace!





## Ziua europeană de luptă împotriva traficului de persoane

**Laura Filip- consilier școlar, CJRAR Mureș**

În perioada 18 – 22 octombrie 2021, Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane (A.N.I.T.P.) și partenerii săi organizează o serie de evenimente dedicate marcării Zilei Europene de Luptă Împotriva Traficului de Persoane – 18 octombrie, incluse în cadrul campaniei de informare și prevenire “Săptămâna prevenirii traficului de persoane”.

Centrul Regional Tg.Mureș a desfășurat o parte din activitățile dedicate marcării acestei zile prin întâlniri directe cu elevi de la numeroase unități școlare.

Școala Gimnazială Dr. Bernady Gyorgy și Colegiul Național Pedagogic Mihai Eminescu s-au implicat și în anul acesta în derularea acestei campanii. Toate clasele de elevi au participat la activitățile de informare și prevenire a fenomenului și au elaborat desene pe tema păstrării respectului față de ceilalți.

Specialiștii din cadrul Centrului Regional Tg.Mureș au selectat cele mai frumoase lucrări artistice pentru a fi premiate în cadrul evenimentului ce a avut loc în data de 18 octombrie, la Cetatea Medievală din Tg.Mureș.

Printre autorii celor mai reușite lucrări s-au numărat și elevii școlilor numite mai sus.

Premiile oferite de D.J.S.T.Mureș au constat în materiale de pictură, profesionale, care să îi încurajeze pe elevi să continue pe acest drum.

Prin aceste acțiuni derulate an după an specialiștii Centrului Regional Tg. Mureș își doresc ca mesajul antitrafic să fie receptat de cât mai multă lume și autoprotecția la acest fenomen să crească.

Îndrumăm și noi pe această cale publicul larg să acceseze pagina instituțională a Centrului Regional Tg. Mureș, deschisă pe rețeaua de socializare Facebook, unde sunt actualizate în permanență informațiile privind traficul de persoane și de minori, activitățile de prevenire derulate și postate sfaturi pentru a nu deveni victimă.

Rămâne de actualitate linia telefonică Help Line 0 800 800 678, pentru sesizarea situațiilor de trafic de persoane și sprijin în vederea luării unei decizii corecte, prin care să fie evitată o posibilă exploatare.

Această zi a fost instituită în anul 2007, ca urmare a recomandării

Parlamentului European, precum și a propunerii înaintate de către Comisia Europeană, pentru a atrage atenția asupra acestei forme de crimă organizată și pentru a influența în mod pozitiv deciziile și acțiunile guvernelor, autorităților locale și celorlalte instituții publice cu privire la sclavia modernă. În egală măsură, rolul acestei zile este de a crește nivelul de conștientizare a populației și de a stimula comunicarea și interacțiunea între organizațiile care activează în acest domeniu.





**18 OCTOMBRIE**  
**ZIUA EUROPEANĂ DE LUPĂ ÎMPOTRIVA**  
**TRAFICULUI DE PERSOANE**

**TELVERDE 0800 800 678**