

# Psihologos

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională  
Sibiu

Revistă psihopedagogică și educațională



ISSN 2501-577X  
ISSN-L 2501-577X

Numărul 9  
2024

# REVISTA PSIHOLOGOS

Revistă psihopedagogică și educațională

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională  
Sibiu

ISSN 2501 - 577X  
ISSN-L 2501 – 577X

[www.cjraesibiu.ro](http://www.cjraesibiu.ro)  
[cjraesibiu@gmail.com](mailto:cjraesibiu@gmail.com)



## Echipa de redacție



**Valeria Ecaterina Purcia**

Redactor

Adevărata „măsură” a vieții unui om nu se poate obține decât prin „lipsa de măsură” - dorind „fără măsură”, îndrăznind „fără măsură”, iubind „fără măsură.” Octavian Paler



**Monica Decean**

Redactor șef

Demnitatea și perseverența în tot ceea ce facem, le-am învățat din copilărie, datorită modelelor pe care le-am avut. Am înțeles atunci, că făurirea viitorului pe măsura obligațiilor ce le avem, se poate face doar prin învățătură, ordine și disciplină.



**Corina Stan**

Redactor

„Există lucruri pe care le știți, dar nu știți că le știți.  
Când veți ști ceea ce nu știți, atunci vă veți schimba.”  
Milton Erickson



**Adela Crețu**

Redactor

Nu am așteptări de la oameni, le las libertatea să mă surprindă!



**Mirela Șerban**

Redactor

„Cei care au privilegiul de a ști, au datoria de a acționa”  
Albert Einstein



**Ariana Ananie**

Redactor

„În mijlocul fiecărei provocări stă oportunitatea.”  
Albert Einstein



**Veronica Ani**

Redactor

“Să nu lași să treacă nicio zi fără să citești, fără să vezi sau fără să auzi ceva frumos.”

Goethe



**Alexandra Stoica**

Design grafic & DTP

"Adulții nu înțeleg niciodată nimic de unii singuri și e obositor pentru copii să le explice mereu și mereu cum stau lucrurile."

Micul prinț, Antoine de Saint-Exupery

# cuprins

## ERASMUS

Ani Veronica, Ananie Ariana- Acreditarea Erasmus Plus a Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu pag 8

## DE LA TEORIE.....

|                                                                                                                                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>1. Dezvoltarea personală</b><br>Ani Veronica                                                                                 | pag 10 |
| <b>2. Dezvoltarea abilităților de comunicare la elevii cu dizabilități intelectuale</b><br>Onea Dan                             | pag 12 |
| <b>3. Dezvoltarea abilităților sociale în școală – predictor al succesului</b><br>Samoilă Clara Iulia                           | pag 14 |
| <b>4. Relația dintre frați, ca factor motivațional</b><br>Stan Corina Mihaela                                                   | pag 16 |
| <b>5. Promovarea rezilienței la copii</b><br>Fiat Carla-Veronica                                                                | pag 18 |
| <b>6. Insuccesul școlar ca factor al abandonului școlar</b><br>Șchiopotă Lăcrămioara-Maria                                      | pag 20 |
| <b>7. Navigarea consilierului școlar în peisajul psihic virtual al elevilor</b><br>Savu Marilena                                | pag 22 |
| <b>8. Să nu lăsăm pentru mâine ce putem face azi: Cum să gestionăm procrastinarea în mediul școlar,</b> Boica Roxana            | pag 24 |
| <b>9. Anxietatea de testare. Cum pot ajuta părinții?</b><br>Comșa Daniela Simona                                                | pag 26 |
| <b>10. Bunăstarea în școli: un model conceptual</b><br>Maior Pompiliu                                                           | pag 28 |
| <b>11. Strategii pentru integrarea stării de bine, predictibilității și consistenței în sala de clasă,</b> Toader Anca Cristina | pag 30 |
| <b>12. Importanța educației socio-emoționale la vârsta preșcolară</b><br>Arcaș Mariana                                          | pag 32 |
| <b>13. Impactul tehnologiei asupra dezvoltării cognitive și socio-emoționale a copiilor,</b> Ionaș Mihaela                      | pag 34 |
| <b>14. 10 mituri despre bullying/cyberbullying</b><br>Ciuciuc Adriana                                                           | pag 36 |
| <b>15. Elevii needucabili. O altă perspectivă asupra acestui fenomen</b><br>Bîrzoagă Berta Iuliana                              | pag 38 |
| <b>16. Vocea ta se aude</b><br>Jeler Marius                                                                                     | pag 40 |

|                                                                               |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>17. Copilul meu interior</b><br>Ilie Florina Gabriela                      | pag 42 |
| <b>18. Stigma depresiei la copil si adolescent</b><br>Prescurea-Stoia Maria   | pag 44 |
| <b>19. Sănătatea... Sport de echipă?</b><br>Dr. Barna Adrian                  | pag 46 |
| <b>20. Activități complementare în terapia logopedică</b><br>Ștef Irina Ligia | pag 48 |
| <b>21. Tulburările specifice de învățare-TSI</b><br>Dina Maria-Adriana        | pag 50 |

## LA PRACTICĂ/ESEU

|                                                                                                                                                              |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>1. Sfatul bunicului,</b> Purcia Valeria Ecaterina                                                                                                         | pag 52 |
| <b>2. Povestea steluței,</b> Crețu Adela                                                                                                                     | pag 54 |
| <b>3. Tobi, cățelușul meu,</b> Decean Monica                                                                                                                 | pag 56 |
| <b>4. Proiectul "Profesii și profesioniști",</b> Crăciun Domnica Simona                                                                                      | pag 58 |
| <b>5. Activități Peer To Peer Learning,</b> Barbu Ioana                                                                                                      | pag 62 |
| <b>6. Atașamentul, autonomia și valoarea proprie – trei nevoi psihologice fundamentale ale omului!,</b> Prisăcaru Dora-Luciana                               | pag 64 |
| <b>7. Tonalitatea în educație,</b> Bădescu Sergiu                                                                                                            | pag 66 |
| <b>8. Mindfulness pentru părinți și copii,</b> Oltean Gabriela                                                                                               | pag 68 |
| <b>9. Prevenirea consumului de droguri,</b> Daniela Trandafir                                                                                                | pag 70 |
| <b>10. Colaborarea dintre profesorii logopezi, părinți și cadrele didactice în prevenirea instalării tulburărilor de limbaj la preșcolari,</b> Șerban Mirela | pag 72 |
| <b>11. Tehnici simple de pronunție corectă a sunetului R,</b> Anghel Adriana                                                                                 | pag 74 |
| <b>12. Dezvoltarea auzului fonematic-jocuri pentru preșcolari și școlarii mici,</b> Stoica Sabina                                                            | pag 76 |
| <b>13. Clarobscur,</b> Mitea Mihaela Elena                                                                                                                   | pag 78 |

## CEAI ȘI LECTURĂ

|                                                                                |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>"Rânduri, gânduri, culoare și emoție...în cărți pentru minte și suflet"</b> | pag 80 |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|





## ACREDITAREA ERASMUS PLUS A CENTRULUI JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ SIBIU

*Prof. consilier școlar Ani Veronica, CJRAE Sibiu  
Prof. logoped Ananie Ariana, CJRAE Sibiu*

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu a obținut acreditarea Erasmus Plus în domeniul „Educația Adulților”. Prin intermediul acreditării, personalul CJRAE Sibiu, profesorii consilieri școlari, profesorii logopezi și mediatorii școlari beneficiază de cursuri de formare profesională prin Programul Erasmus Plus în vederea îmbunătățirii activității cu beneficiarii serviciilor educaționale: părinți, elevi, cadre didactice și comunitatea locală.

Acreditarea Erasmus reprezintă instrumentul prin care organizațiile și instituțiile pot participa într-un mod continuu în cadrul programului Erasmus+ 2021-2027, oferindu-le anual acces simplificat la finanțare în cadrul Acțiunii-cheie 1, proiecte de mobilitate.

Acordarea acreditării Erasmus confirmă faptul că organizația applicantă este capabilă să implementeze un plan de dezvoltare strategică pe termen mediu sau lung. Acordarea acreditării Erasmus confirmă faptul că solicitantul a elaborat un plan de punere în aplicare a unor activități de mobilitate de înaltă calitate, ca parte a unui efort mai amplu de a-și dezvolta organizația. Acest plan, denumit „planul Erasmus”, reprezintă o parte esențială a cererii de acreditare Erasmus.

Astfel, în perioada 2024-2027, CJRAE Sibiu va derula mobilități de formare a personalului în țările europene. Prin derularea activităților pe perioada acreditării, ne dorim integrarea instrumentelor de lucru și a metodelor inovative de predare-învățare și formare în activitățile educative pe care le implementăm la nivelul fiecărei unități de învățământ. De asemenea, prevedem realizarea unor ghiduri de educație parentală care vor fi disponibile la nivelul CJRAE Sibiu, atât pentru personalul instituției, cât și pentru beneficiarii adulți, și materiale accesibile în mediul online pentru comunitate.

Obiectivele Erasmus Plus la care CJRAE Sibiu aderă sunt: consolidarea dimensiunii europene a predării și învățării prin promovarea valorilor incluziunii și diversității, a toleranței și a participării

democratice; promovarea cunoașterii patrimoniului și diversității europene comune; sprijinirea dezvoltării de rețele profesionale în întreaga Europă.

Pentru îndeplinirea obiectivelor propuse se vor organiza ateliere pentru cadre didactice, iar în cadrul compartimentului de consiliere parentală, ateliere pentru părinți, în vederea dezvoltării abilităților socio-emoționale, în care vom integra rezultatele activităților din cadrul mobilităților.

Este necesară o conștientizare a necesității unei educații parentale de calitate, promovarea unei atitudini pozitive față de acest domeniu, deoarece învățarea pe tot parcursul vieții este un element cheie al modernizării societății românești.

În domeniul educației adulților, instituțiile acreditate în cadrul programului Erasmus Plus își aduc contribuția la crearea Spațiului european al educației și la Agenda pentru competențe în Europa prin: îmbunătățirea calității educației formale, informale și nonformale a adulților; creșterea calității predării și învățării în toate formele de educație a adulților și asigurarea relevanței acestora pentru nevoile societății în general; îmbunătățirea educației adulților în vederea consolidării competențelor-cheie definite în cadrul general al UE(2018), inclusiv a competențelor de bază (alfabetizare, competențe numerice, competențe digitale) și a altor abilități de viață; sporirea gradului de participare a adulților de toate vârstele și din toate mediile socio-economice la educația adulților, precum și a organizațiilor de bază din comunitățile locale.

### AVANTAJUL ACREDITĂRII:

Organizațiile acreditate depun o cerere de finanțare simplificată la apelurile destinate proiectelor de mobilitate, ceea ce le garantează finanțare. Aceste organizații beneficiază și de un suport alternativ, simplificat și flexibil pentru obținerea finanțării și punerea în aplicare a activităților de mobilitate. De asemenea, organizațiilor acreditate li se poate acorda o etichetă de excelență pentru a li se recunoaște activitatea anterioară și experiența internațională de calitate



### Bibliografie și resurse online:

1. <https://www.erasmusplus.ro/acreditarea-erasmus>
2. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/ro/programme-guide/part-b/key-action-1/erasmus-accreditation-vet-school-adult>



# DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Prof. consilier școlar Ani Veronica, CJRAE Sibiu

*Nu de puține ori ne-am întrebat: „Cine sunt eu?” „Ce pot să fac?” „Care este rolul meu aici?” ... Suntem aici pentru a ne învăța lecțiile, iar lumea ne este profesoară. Atunci când nu reușim să învățăm o lecție, trebuie să o reluăm iar... și iar. Odată ce am învățat lecția, trecem la următoarea - iar lecțiile nu se termină niciodată.*

## CONCEPTUL DE DEZVOLTARE

Conceptul de dezvoltare se referă la modificările secvențiale ce apar într-un organism, pe măsură ce acesta parcurge traseul de la concepție la moarte. Există două categorii de procese care determină aceste modificări, și anume: procese programate biologic și procese datorate interacțiunii cu mediul. Dezvoltarea organismului uman se desfășoară pe mai multe paliere, dar cu toate acestea este unitară, determinând evoluția individului în ansamblul său. Astfel, se poate vorbi despre:

- **Dezvoltare fizică** – modificări în lungime și greutate, modificări ale structurii și funcției creierului, a inimii, sau altor organe, modificări ale musculaturii, care afectează abilitățile motorii. Toate aceste modificări pot exercita o influență majoră atât asupra intelectului, cât și asupra personalității.
- **Dezvoltare cognitivă** – modificări ce apar la nivelul percepției, învățării, memoriei, raționamentului, limbajului. Aceste aspecte ale dezvoltării intelectuale sunt legate de dezvoltarea motorie și emoțională.
- **Dezvoltare psihosocială** – modificări în cadrul personalității, emoțiilor, relațiilor individului cu ceilalți.

La orice vârstă, modul în care este conceptualizată și evaluată propria persoană influențează nu numai performanțele cognitive, ci și funcționarea „biologică” a organismului.

## DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Unul dintre obiectivele procesului de consiliere educațională îl reprezintă **dezvoltarea personală**, ceea ce presupune cunoaștere de sine, imagine de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționare interpersonală armonioasă, controlul stresului, tehnici de învățare eficiente, atitudini creative și opțiuni vocaționale realiste.

O bună cunoaștere de sine, atât a punctelor tari (calități), cât și a celor slabe (defecte) și conștientizarea faptului că suntem unici și valoroși. Acceptarea de sine este de fapt un prim pas în schimbarea noastră, dacă ne dorim acest lucru.

A te dezvolta în plan personal înseamnă a fi deschis spre experiențe noi, a avea sentimentul de valorizare a potențialului propriu, o capacitate de auto-reflecție și o percepție a schimbărilor de sine pozitive.

Abilitățile de dezvoltare personală sunt calități care te ajută să crești atât personal, cât și profesional. Cu alte cuvinte, acestea sunt abilități care vă ajută să vă hrăniți dezvoltarea personală. Înțelegerea și îmbunătățirea acestor abilități vă poate ajuta să vă maximizați potențialul. Acest proces este, de asemenea, cunoscut sub numele de **auto-dezvoltare sau creștere personală**.

Dezvoltarea personală este văzută în mod diferit de fiecare dintre noi, în funcție de valorile după care ne ghidăm în viață. Astfel, dezvoltarea personală poate însemna autocunoaștere, depășirea unor limite, spiritualitate, creșterea stimei de sine sau controlul emoțiilor. *Pentru tine ce reprezintă dezvoltarea personală?*

### Bibliografie:

1. Adriana Băban – Consiliere educațională, Ed. Asociația de Științe cognitive din România, 2009
2. Andrew Matthews – Urmează-ți inima, Editura Curtea Veche





# DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE LA ELEVII CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE

Prof. consilier școlar Onea Dan, CJRAE Sibiu

*Copiii cu dizabilități intelectuale sunt percepuți, de cele mai multe ori, negativ și sunt marginalizați. Atitudinea reticentă a diferitelor categorii de populație față de persoanele cu dizabilități poate fi explicată fie de o anumită rezistență din partea acestora la schimbare (prejudecăți, mentalități greșite), fie de o informare inadecvată privind problematica copilului cu dizabilitate intelectuală.*

S-a stabilit științific că, persoanele cu dizabilități intelectuale pot învăța mai mult decât s-a crezut. Aceștia au personalități distincte și se pot raporta la alte persoane ca ființe umane, sensibile și deschise. Datele și concluziile unor cercetări și studii recente din domeniul psihologiei învățării și dezvoltării evidențiază relevanța și semnificația metodelor și procedeele interactive, comparativ cu metodele așa zis tradiționale, preponderent expozitive. Metodele moderne, active, stimulează implicarea elevilor în activitatea de învățare, le dezvoltă gândirea critică și capacitatea de adaptare la viață. Performanțele obținute de elevi în activitatea școlară reprezintă un răspuns la metodele didactice utilizate de profesor pentru a realiza o instruire diferențiată și personalizată. Chiar dacă sunt copii cu dizabilități, am încercat să-i apropii cât mai mult de modelul copilului care nu are probleme din acest punct de vedere și să-i fac să înțeleagă că sunt asemănători cu toți copiii din lumea școlară.

Folosirea metodelor de instruire activ-participative în dezvoltarea abilităților de comunicare a copiilor cu dizabilități intelectuale, permit acestora satisfacerea nevoilor educaționale prin efort personal sau în colaborare cu alți colegi. Specific acestor metode este faptul că stimulează interesul pentru cunoaștere, facilitează contactul cu realitatea înconjurătoare, ele fiind subordonate dezvoltării mintale și a nivelului de socializare al elevilor. Metodele de instruire activ-participative pe lângă eficiența lor în activitatea didactică, dezvoltă o serie de aptitudini și capacități referitoare la spiritul de toleranță, ascultare activă, luarea deciziilor, autonomia personală, responsabilitatea și participarea socială, formarea opiniilor și înțelegerea corectă a realității. Astfel, din experiența profesională în învățământul special, am constatat că în activitatea didactică la copii cu cerințe educaționale speciale trebuie avut în vedere particularitățile diferite ale acestora, achizițiile cognitive precum și dezvoltarea anumitor trăsături cognitive și dezvoltarea unor anumite deprinderi de muncă individuală. Obiectivul fundamental al cercetării a constat în demonstrarea importanței metodelor de instruire activ-participative, în dezvoltarea abilităților de comunicare la elevii cu dizabilități intelectuale, în transformarea elevului dintr-un simplu receptor de informații într-un subiect al cunoașterii, elevul devenind participant activ la propria sa instruire. Acest obiectiv se înscrie în contextul mai larg al preocupărilor specialiștilor din domeniul educației pentru perfecționarea și optimizarea practicilor educaționale, în particular, a celor care vizează aplicarea metodelor interactive în activitățile desfășurate cu elevii cu dizabilități moderate și chiar severe. Educatorul; orice alt agent al educației formale ar trebui să joace rolul de veritabil mediator, generator de modificare structurală cognitivă, prin valențele formative ale disciplinelor de învățământ. (Roșan A., 2015). Obiectul cercetării îl constituie procesul instructiv-educativ prin adaptarea metodelor de instruire activ-participative pentru a dezvolta abilități de comunicare la elevii cu dizabilități intelectuale moderate și ușoare. Subiectul cercetării este reprezentat de metodica aplicării metodelor de instruire activ-participative în procesul de predare-învățare în dezvoltarea abilităților de comunicare la elevii cu dizabilități intelectuale ușoare.

## CERCETAREA A VIZAT ÎNDEPLINIREA URMĂTOARELOR OBIECTIVE:

- organizarea de activități didactice cu valențe formative, stimularea motivației învățării,



- dezvoltarea abilităților de comunicare și a capacităților de participare activă a elevilor cu dizabilități ușoare la activitățile didactice propuse de profesor;
- stabilirea celor mai variate, mai adecvate, mai eficiente metode interactive de instruire la elevii cu dizabilități intelectuale;
- colectarea, sistematizarea, prelucrarea și interpretarea rezultatelor obținute de elevi, în urma parcurgerii situațiilor de instruire propuse;
- formularea și aplicarea chestionarelor cadrelor didactice;
- evidențierea eficienței strategiilor de învățare axate pe metode activ-participative asupra performanțelor elevilor cu dizabilități intelectuale;
- formularea unor concluzii privind preluarea rezultatelor cercetării în practica didactică.

## IPOTEZA CERCETĂRII

Se prezumă că introducerea în activitatea instructiv-educativă a metodelor de instruire activ-participative vor determina formarea și dezvoltarea unor abilități de comunicare, obținerea unor rezultate școlare superioare față de cele obținute doar prin aplicarea unor metode tradiționale, declanșarea interesului elevilor, implicarea activă în propria lor formare, asigurându-se astfel optimizarea procesului de predare-învățare la elevii cu dizabilități intelectuale. Cadrele didactice chestionate folosesc metodele de instruire activ participative, având ca rezultat creșterea rezultatelor școlare.

## RECOMANDĂRI ȘI SUGESTII

Cercetarea abordează o problematică de actualitate, încadrată în noile orientări ale pedagogiei contemporane preocupată de înlocuirea metodologiilor nivelatoare, nefirești, cu metodologii diferențiate, de individualizare sau personalizare a procesului de instruire, dând șanse egale tuturor elevilor, promovând metode cu potențial formativ mare, care să conducă la optimizarea demersurilor acționale ale elevilor privind propria lor învățare.

Demersul întreprins în cercetarea experimentală s-a dorit a fi unul clarificator și argumentativ în sprijinul ideii că metodele de instruire activ-participative promovate sistematic și cu relevanță pedagogică în activitatea didactică la elevii cu dizabilități intelectuale are efecte favorabile dezvoltării abilităților de comunicare. Prin intermediul unor metode de instruire activ-participative utilizate în procesul de învățare, recuperare și socializare a elevului cu dizabilități intelectuale moderate, putem spune că învățarea se realizează prin comunicare, cooperare, că toți elevii au șansa dialogului efectiv.

Rezultatele investigației experimentale validează faptul că strategiile didactice interactive oferă ocazii benefice de organizare pedagogică a unei învățări temeinice, facile și plăcute, cu un pronunțat caracter activ-participativ din partea elevilor, cu posibilități de cooperare și de comunicare eficientă.

## Bibliografie

1. Albu, A., Albu, C., (2000). Asistență psihopedagogică și medicală a copilului deficient fizic, Iași; Editura Polirom.
2. Bodea, Hațegan, C., (2016). Logopedia. Terapia tulburărilor de limbaj - Structuri deschise, București: Editura Trei.
3. Gherguț, A. (2011). Evaluare și intervenție psihoeducațională; Iași: Editura Polirom,
4. Kameenui Edward J., Simmons Deborah C., (2008). Către incluziunea cu succes a elevilor cu dizabilități: Arhitectura Instrucției, Timișoara: Editura Mirton.



# DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIALE ÎN ȘCOALĂ - PREDICTOR AL SUCCESULUI

Prof. consilier școlar Samoilă Clara Iulia, CJRAE Sibiu

**Conform Jurnalului American de Sănătate Publică, învățarea socială și emoțională a unui copil la grădiniță ar putea fi principalul predictor al succesului la vârsta adultă. "Absența interacțiunilor pozitive (...) generează dificultăți în adaptare, eșec, anxietate, depresie sau izolare, fiind un predictor în apariția tulburărilor comportamentale."**

Abilitățile sociale sunt competențele care facilitează interacțiunea și comunicarea cu ceilalți în contextul în care regulile și relațiile sociale sunt create, comunicate și schimbate în moduri verbale și nonverbale. Procesul de învățare a acestor abilități se numește socializare. Lipsa unor astfel de abilități poate provoca stânjenire socială. Copiii care își dezvoltă rapid abilitățile sociale se bucură adesea de relații mai bune cu semenii lor. Cercetările indică, de asemenea, că prietenia ajută și la întărirea sănătății mintale. În plus, oferă copiilor oportunități de a practica abilități sociale mai avansate, cum ar fi rezolvarea problemelor și rezolvarea conflictelor. Un alt beneficiu al abilităților sociale și emoționale este că adesea pot prezice succesul în viitor la școală și la locul de muncă. Cercetările longitudinale de peste 20 de ani au descoperit faptul că această capacitatea unui copil de a împărtăși, asculta și coopera cu regulile la vârsta de cinci ani, a prezis șanse crescute de a intra la facultate și de a obține un loc de muncă până la vârsta de 25 de ani.

Abilitățile sociale se referă la abilitatea de a interacționa cu alte persoane. Sub umbrela abilităților sociale sunt cuprinse foarte multe tipuri de abilități:

- înțelegerea regulilor sociale;
- înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului corpului;
- utilizarea limbajului adecvat;
- folosirea empatiei pentru a înțelege lumea din punctul de vedere al celuilalt;
- înțelegerea și utilizarea adecvată a tonului și volumului vocii în comunicare.

Specialiștii logopezi din cadrul National Council for Special Education au dezvoltat un instrument, care a fost adaptat pentru a putea fi utilizat de către profesori în scopul dezvoltării abilităților sociale ale elevilor. Profesorii îi pot ajuta cu succes pe elevi să-și îmbunătățească interacțiunile sociale. Spre exemplu, profesorul le poate explica elevilor de ce sunt utile abilitățile sociale și cum adulții le utilizează în fiecare zi la muncă, într-o convorbire telefonică, la cumpărături sau în interacțiunea cu prietenii. Astfel, profesorul îi poate însoți pe elevi în învățarea și exersarea unor abilități sociale generale:

- să-și aștepte rândul;
- să păstreze contactul vizual;
- să înțeleagă și să utilizeze expresiile faciale;
- să utilizeze numele colegilor;
- să-i ajute pe ceilalți;
- să sărbătorească victoria și să accepte înfrângerea;
- să împartă;
- să solicite ajutor;
- să folosească tonul și volumul adecvat al vocii;
- să rezolve conflicte;
- să asculte activ;
- să rămână pe subiect;
- să împărtășească idei.

Pe măsură ce elevii își dezvoltă abilitățile sociale, vor avea nevoie de suport pentru a construi abilități mai complexe: construirea și menținerea relațiilor cu familia, prietenii, colegii; să se alăture unei conversații; să lucreze în echipă; înțelegerea și gestionarea emoțiilor, rezolvarea problemelor și a conflictelor.

**National Council for Special Education propune următorul model în patru pași:**

1. Abordați pe rând, o singură abilitate - spre exemplu, selectați o abilitate nouă în fiecare săptămână;
2. Predați deprinderea vizată.

De exemplu, ați putea dori să învățați un elev despre regula de a lua cuvântul, pe rând, într-o conversație. Identificați împreună cu elevii elementele care mențin sau întrerup conversația: contactul vizual, întreruperile sunt permise doar atunci când este cu adevărat necesar, schimbarea subiectului, elemente de umplere verbale (ok, înțeleg),

pentru a arăta că sunteți interesat. Puteți face o listă cu "regulile" identificate și chiar să desenați o imagine care să le reprezinte pe fiecare.

3. Exersați abilitatea învățată.

Solicitați elevilor să exerseze utilizarea abilității cu persoanele disponibile (elevi, părinți, frați sau chiar în conversațiile online cu prietenii sau familia). De asemenea, jocul de rol poate fi util pentru a pune în scenă diferite scenarii pentru exersarea abilităților sociale și de a le aplica apoi în "viața reală".

4. Oferiți feedback.

La sfârșitul fiecărei zile alocăți timp pentru a oferi elevilor feedback cu privire la utilizarea abilităților sociale. Fiți specific, comentați comportamentul (ex: "ți-ai așteptat rândul", "ai vorbit cu o voce liniștită", "ai împărțit cu colegul de bancă"). Numiți abilitatea demonstrată de elev: "ai fost foarte atent/ amabil/ prietenos/ răbdător/ de ajutor".

**Cum poate oferi școala medii holistice pentru învățarea acestor abilități?**

Școala joacă un rol important în furnizarea unui mediu și a unor oportunități de învățare socială și emoțională. Școala îndeplinește funcția de a-i îndruma pe elevi să respecte normele societății prin socializarea copiilor în comportamente precum respectarea unui program și ascultarea regulilor. O bună educație bazată pe valori însușește, de asemenea, valorile potrivite copiilor, astfel încât aceștia să poată contribui semnificativ la societate ca viitori cetățeni.

Rutinele de la școală și de la clasă, conduse de profesori servesc drept modele. Rolurile pe care elevii le joacă în școală îi ajută pe aceștia să își dezvolte abilitățile sociale. De la îndatoririle de la clasă la rolurile de conducere, elevii învață din aceste responsabilități cum să empatizeze cu ceilalți și să-și influențeze prietenii către un obiectiv comun. Temele care permit discuții și prezentări de grup vor crea, de asemenea, oportunități pentru ca elevii să învețe să comunice cu ceilalți și să navigheze în dinamica de grup dificilă.

Bibliografie:

1. Ghid -Formarea abilităților sociale - Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
2. Daniel Wendler- Improve your social skills
3. <https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/06/Developing-Social-Skills.pdf>





## RELATIA DINTRE FRATI, CA FACTOR MOTIVATIONAL

Prof. consilier școlar Stan Corina Mihaela, CJRAE Sibiu

*„Eu și cu fratele meu eram asemenea celor două ace ale aceluiași ceas: el era acul cel mare și eu cel mic, dar amândoi arătam aceeași oră.” Xavier de Maistre*

„Fratele meu....sora mea...” cuvinte mari, care conțin și poartă un istoric personal, un context familial, un univers de experiențe și o legătură solidă, de durată, un construct unic și reciproc.

Numeroase sunt experiențele copiilor frați, inedite sunt „aventurile” la care au complotat, uneori, dar mai ales este evidentă profunzimea și nota aparte a acestor relații de fraternitate. Timpul petrecut în familie, încă de la naștere, oferă în egală măsură un context familial, social, educațional, emotional, de creștere și dezvoltare, de exprimare a propriei personalități unice, fiecărui/fiecărei frate/soră în parte. DAR, impactul tuturor acestor factori, experiențierea, influențele evidente ale acestora vor fi unice, personale și caracteristice fiecărui copil în parte, în această relație de fraternitate.

Poate părea derutant pentru părinți, uneori, cum aceleași situații, aceleași cuvinte, atitudini și mesaje exprimate fraților într-o familie, aceleași provocări, stimulări sau constrângeri vor declanșa interpretări diferite din partea fiecărui copil în parte, reacții emoționale și comportamentale particulare, unele dintre acestea nici nu se vor întâlni cu așteptările părinților, în fapt. Vorbim despre filtrul unic, personal al fiecărui copil, despre particularitățile lui de percepere și interpretare, despre modurile diferite de trăire și raportare la mediul social și fizic. De fapt, stimulii la care sunt expuși sau care li se oferă copiilor frați sunt aceiași, contextul este identic, dar modurile de receptare, percepere, interpretare și ulterior de reactivitate și raportare sunt personalizate, unice, distincte, dar adaptative fiecărui copil în parte. Spre exemplu, într-o situație dată, abordarea unei atitudini ferme din partea părintelui poate declanșa autocontrolul și modificări comportamentale din partea unui copil, în timp ce, aceeași atitudine, poate în egală măsură să declanșeze revolta și opoziționismul în celălalt copil frate/soră. **Scopul, mesajul și atitudinea părintelui sunt identice ca adresabilitate, ambilor copii frați!**

În aceeași notă de evidențiere a particularităților psiho-emoționale, de comportament și reactivitate a copiilor-frați, o atenție deosebită trebuie acordată „bunei intenții” a părinților de a-l motiva pe unul dintre frați prin evidențierea și remarcarea performanțelor sau reușitei celuilalt frate, în termeni de comparație („**Uite, sora ta e harnică, și-a terminat temele, acum se poate juca. Tu?!....**”). În mesajul exemplificat mai sus, printr-o atentă analiză și monitorizare a comportamentelor copiilor frați respectivi, ar putea fi identificați diverși factori care susțin acea atitudine față de sarcinile școlare sau procrastinarea copilului în cauză: particularități de dezvoltare cognitivă, lacune acumulate în cunoștințe, dificultăți de atenție și de autocontrol, relație de atașament nesigur, îngrijorare sau anxietate cu referire la performanțe (teamă de eșec), lipsa de interes școlar, lipsa de organizare a programului zilnic, etc. Pentru unii dintre copii, această strategie parentală de comparare (de utilizare a fratelui/sorei ca reper) funcționează, duce la optimizarea eficienței, la mobilizare suplimentară și la autocontrol sporit. În schimb, pentru alți copii, frați sau surori, efectul dorit nu apare, mai mult, această strategie poate declanșa diminuarea stimei de sine, a autovalorizării, subaprecierea, chiar anxietatea de performanță, renunțarea sau revolta față de frate/soră și față de părinți. Nu există un efect liniar, direct vizibil și imediat. În general, **compararea oricărui copil cu altcineva, poate induce în egală măsură mobilizare, motivare, eficiență și autocontrol sau nemulțumire, subestimare și opoziționism.**

Deși copiii frați trăiesc personal, fiecare, perioada specifică de învățare prin imitație și de urmare a unor modele de comportament (aici, cu referire la imitarea sau modelul unuia dintre frați), în reactivitatea lor psiho-comportamentală și emoțională pot fi identificate acele particularități individuale

(temperamentale, emoționale, comportamental-adaptative, de interes, de construcție personală a strategiilor de rezolvare a problemelor).

Importanța trebuie acordată cunoașterii particularităților psiho-emoționale și de comportament ale fiecărui copil, dar, mai ales, a nevoilor personale ale acestuia, nevoi fizice, emoționale sau sociale, a relațiilor specifice părinte-copil, copil-frați. Doar astfel, strategiile de abordare psiho-comportamentală vor întâlni acele nevoi și personalitatea copilului în cauză, păstrând contextul unei relații de fraternitate armonioase.





# PROMOVAREA REZILIENTEI LA COPII

Prof. consilier școlar Fiat Carla-Veronica, CIRA E Sibiu

*Nu a trecut mult timp de când s-a încheiat perioada grea a pandemiei care ne-a sensibilizat mai mult sau mai puțin pe toți. Milioane de copii din întreaga lume au fost afectați de regulile obligatorii de izolare la domiciliu, fiind obligați să stea acasă și să renunțe la multe dintre activitățile care le provocau bucurie. Sănătatea mentală a unor copii a fost, într-o măsură mai mare sau mai mică, afectată din această cauză! Astfel, se naște întrebarea-Poate reziliența să îi facă pe copii mai puternici și în stare să treacă peste provocările vieții cu bine?*

Deoarece reziliența este esențială pentru o viață împlinită, vom descoperi, în cele ce urmează, modalități prin care părinții și cadrele didactice pot stimula dezvoltarea acesteia la copii. Reziliența reprezintă abilitatea unei persoane de a dovedi flexibilitate și adaptabilitate în cazul confruntării cu situații foarte dificile, evenimente stresante sau contexte de viață caracterizate printr-un grad ridicat de adversitate.

Pentru apariția rezilienței sunt necesare două condiții: confruntarea cu o situație dificilă, periculoasă, urmată de adaptarea și depășirea cu succes a situației respective.

Tinerii și copiii din zilele noastre au devenit extrem de sensibili la provocări și schimbări create de mediul înconjurător. Generația „fulgilor de nea”, așa cum a fost caracterizată, a avut prea puține crize majore de înfruntat, fiind educată mai ales în spiritul evitării greutăților vieții și al consumerismului. Cum ar putea adulții să dezvolte reziliența și perseverența la copii, în astfel de vremuri ale prosperității, pentru a-i pregăti pentru crizele care vor veni?

lăsa câteva sugestii care pot fi luate în considerare atât de părinți cât și de ceilalți adulți implicați în educarea copiilor:

- **GREȘELILE APARTIN VIETII!**

Acceptarea greșelilor copiilor este deosebit de importantă pentru dezvoltarea rezilienței. Prin greșeli și frustrări, copiii învață să-și controleze emoțiile și să-și rezolve problemele.

- **INDEPENDENȚA CREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE!**

Pe cât posibil, încă de la vârste fragede, copiii ar trebui lăsați să se descurce singuri. Dacă s-au împiedicat sau dacă au căzut cu bicicleta, în cazul în care nu este nimic grav, să-i lăsăm să se ridice singuri. Apoi, pe măsură ce cresc, să-i încurajăm să învețe să se descurce singuri și chiar să le oferim responsabilități în administrarea treburilor casei.

- **CURAJUL FACE BINE!**

Dacă greșelile aparțin vieții, succesele de asemenea! Încurajați copiii în asumarea unor riscuri atunci când consecințele nu sunt serioase. Asumarea riscurilor crește șansa de a atinge obiectivele pe care copiii și le-au propus și îi învață lecții valoroase cu privire la viitoarele alegeri.

• **PRIETENII BUNI SUNT VALOROSI!**

Creați în mod activ oportunități pentru a le facilita copiilor integrarea în grupuri diverse, în afară de cele de la grădiniță sau de la școală! Între vecini sau în alte grupuri, căutați să cultivați relații apropiate cu familii care au copii de vârstă apropiate și care împărtășesc aceleași valori cu ale voastre! Procedând astfel, le facilitați celor mici dezvoltarea unor prietenii de durată. Printre altele, prietenii sunt cei pe umerii cărora poți să plângi când treci prin neazuri și tot ei sunt cei care pot încuraja și ajuta în găsirea unor soluții la nevoie.

- **ACTIVITĂȚILE ÎN NATURĂ**

A merge pe munte și a aborda trasee din ce în ce mai lungi și mai dificile dezvoltă reziliența într-un mod similar cu practicarea unui sport. Atunci când această activitate este realizată cu familia și cu prietenii apropiați, abilitățile de comunicare în situații nespecifice și încrederea în sine vor fi întărite.

Reziliența poate să fie stimulată și în cadrul activităților școlare de către cadrele didactice.

Iată câteva exerciții-joc care pot dezvolta încrederea în sine a copiilor. Aceste exerciții îi vor stimula pe copii să reflecteze la capacitățile lor și la acele activități care îi motivează.

**o Nume puternic, copil puternic**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | A | M | A | B | I | L | Ă |   |   |   |
|   |   | A | T | E | N | T | Ă |   |   |   |
| C | U | R | I | O | A | S | Ă |   |   |   |
|   |   | I | U | B | I | T | O | A | R | E |
|   | C | A | P | A | B | I | L | Ă |   |   |

Fiecare elev poate crea un acronim al prenumelui personal în care să identifice diferite calități sau caracteristici personale.

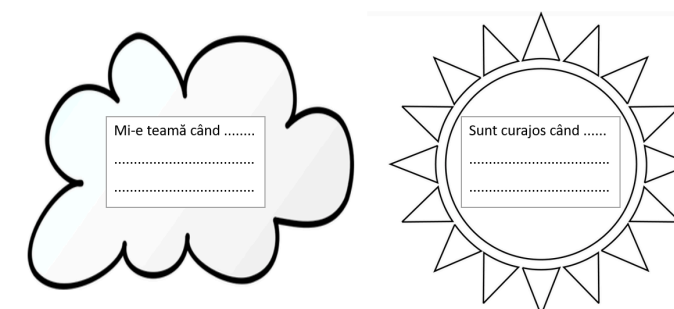
**o Cartea mea:**



Elevii pot completa această carte cu diferite caracteristici personale: pot să schiez, cânt la pian, recit poezii sau îmi place să ajut pe alții, repar obiecte, tricotez etc.

- o **Norul și soarele:**

Elevii pot completa norul și soarele cu acele elemente care indică teama sau curajul lor: mi-e teamă de întuneric, insecte, apă sau sunt curajoși când dansez, merg pe bicicletă, urc pe munte etc.



Cu siguranță, există și alte metode de a cultiva reziliența la copii, mai ales că fiecare copil este special, unic. De aceea, este important să avem abordări adaptate vârstei, temperamentului și personalității fiecărui copil. A-i pregăti pe copii pentru crizele care vor veni în viață este o investiție care merită să fie făcută.

### Bibliografie:

1. [www.starkekids.com](http://www.starkekids.com)
2. *Semnele Timpului*, revistă de analiză și opinie creștină, iulie, 2023, Editura Viață și Sănătate



# INSUCCESUL ȘCOLAR CA FACTOR AL ABANDONULUI ȘCOLAR.

Prof. consilier școlar Șchiopotă Lăcrămioara-Maria, CJRAE Sibiu

*Educația face parte din viața unui om încă de la naștere și continuă pe parcursul întregii existențe influențându-ne toate aspectele vieții. Eșecul acestui proces se intitulează insucces școlar și reprezintă o problemă de actualitate a sistemului educațional din România, deoarece, de cele mai multe ori reprezintă unul dintre factorii care duc la abandonul școlar.*

Insuccesul școlar este o formă prin care elevul nu reușește să-și îndeplinească sarcinile și atribuțiile, ca urmare a unor diferențe dintre capacitatea elevului și cerințele profesorilor. (Sălăvăstru 2004). Vicol (2016) susține ideea autoarei menționate mai sus, adăugând faptul că insuccesul școlar afectează nu doar sfera educațională a unui elev ci și psihicul său, modul de relaționare ducând până la excluderea socială.

În literatura de specialitate, autori precum: Cosmovici și Iacob (1999), Oprea (2019) clasifică nereușita școlară în mod similar. O primă categorisire se face în funcție de gradul de generalizare, astfel că la unii elevi putem întâlni insucces școlar limitat, ceea ce înseamnă că aceștia întâmpină probleme doar la anumite materii, însă ne putem confrunta și cu insuccesul școlar general, unde școlarii au probleme, dacă nu la toate materiile, la o foarte mare parte din ele. Alte două categorii identifică insuccesul școlar cognitiv și necognitiv. Cel cognitiv face referire la capacitatea elevului de a asimila cunoștințele, iar cel necognitiv induce ideea de inadaptare a elevului la mediul școlar. Toți acești autori vorbesc despre „insuccesul școlar fals”, subliniind ideea că nereușita școlară este relativă prin definiție. Această relativitate se naște din diferențele fiecărei persoane de a fi și de a percepe lucrurile. Un exemplu relevant conceptului de insucces școlar fals este cel prin care o notă este percepută atât ca o nereușită, cât și ca un real succes. Nota șase pentru un elev care nu a învățat pentru test este o notă foarte mare, pentru familia lui poate fi doar simplu, o notă, pe când profesoara acestui elev, știind ceea ce dânsa a predat, consideră aceeași notă ca fiind un eșec.

Modalitatea greșită de percepere a importanței educației în viața noastră, în perioada preadolescenței și adolescenței, are un efect de lungă durată. Faptul că nu ne dorim să mergem la școală, sau chiar abandonăm școala, sunt niște acțiuni care aduc grave repercusiuni de-a lungul vieții.

Nesiguranță, instabilitate, dependența de sistemul de asistență socială, comportamente adictive, sărăcie și șanse limitate, excluderea socială, ba chiar rate ridicate în ceea ce privește mortalitatea, frecventarea spitalelor psihiatrice, dar și tentativele de suicid, toate acestea fac parte dintr-o vastă categorie de efecte ale insuccesului și abandonului școlar. (Richman și Bowen 1997: 95)

Copiilor este foarte important nu doar să le spunem, ci să le aducem exemple concrete care să le demonstreze faptul că situația financiară, familială, socială, medicală, a unui om sunt afectate de insuccesul școlar de la vârste fragede și acesta este motivul pentru care nu trebuie să se lase acaparați de acest fenomen și să renunțe la educație.

O relație bună între elevi și profesori, între mediul școlar și mediul familial al elevului, o bună comunicare și o armonioasă atmosferă între colegi, eficientizarea procesului educațional și adaptarea lui mult mai aproape de nevoile elevului, sunt câteva dintre metodele care pot contribui la prevenirea nereușitei școlare, alături de înfrumusețarea și îmbunătățirea școlilor, a sălilor de clasă și a anexelor în care elevii își desfășoară activitățile.

Unul dintre scopurile principale ale consilierii școlare este acela de a îndruma și sprijini elevii în ceea ce privește înțelegerea fenomenului de insucces școlar, care sunt efectele acestuia și de ce este bine să urmărim cursurile unei școli, de ce este bine să punem accent pe educație și să nu ne lăsăm acaparați de ideea de abandon. Totodată, îndrumarea elevilor în a avea comportamente asertive, relații bune atât cu cadrele didactice cât și cu colegii, o bună comunicare între elevi, școală și familie, toate acestea sunt atribuții ale profesorului consilier școlar, care poate juca un rol extrem de important în prevenirea și combaterea insuccesului și abandonului școlar.

## Bibliografie:

1. Cosmovici, Andrei și Luminița Iacob. 1999. Eșecul la învățătură și prevenirea lui. În Psihologie școlară, ed. Tiberiu Rudică, 213-224. Iași: Polirom.
2. Oprea, Oana Miruna. 2019. Succesul și insuccesul școlar– reflecție a randamentului elevilor. Probleme actuale ale științelor umanistice 18 (2): 167-179.
3. Richman, Jack și Gary Bowen. 1997. SchoolFailure: An Ecological - Interactional - Developmental Perspective. În RiskandResilience in Childhood, An Ecological Perspective, ed. Mark Fraser, 95-116. Washington: NASW PRESS.
4. Sălăvăstru, Dorina. 2004. Insuccesul școlar. În Psihologia educației, ed. Dorina Sălăvăstru, 229-254. Iași: Polirom.
5. Vicol, Marta. 2016. Identificarea determinantilor psihosociali ai eșecului școlar și asigurarea adaptării elevilor la cerințele școlii. Studia Universitatis Moldave 95(5): 135-138.



# NAVIGAREA CONSILIERULUI ȘCOLAR ÎN PEISAJUL PSIHIC VIRTUAL AL ELEVILOR

Prof. consilier școlar Savu Marilena, CJRAE Sibiu

*Evoluția rapidă a tehnologiei atrage după sine nevoia de digitalizare permanentă. Prezența online a copiilor și adolescenților din dorința de a aparține unui grup, de a se autocunoaște și de a găsi stimuli de ordin emoțional, atrage după sine multiple provocări. Consilierii școlari pot sprijini elevii prin aprofundarea conceptului de **psihic virtual**, generat de activitatea din lumea digitală.*

În era digitalizării, activitățile umane cotidiene sunt adesea legate de cele din lumea virtuală, în mod voluntar sau uneori reglementat. Fie că vorbim despre copii, despre părinți sau despre profesioniști care lucrează în învățământ, este necesar să aprofundăm legăturile intrinseci dintre peisajul nostru psihic și sfera digitală. Evoluția umană și evoluția tehnologiei sunt puternic interconectate, lucru care a generat apariția **psihicului virtual**, după cum explică Serge Tisseron și Frédéric Tordo în lucrarea „Comprendre et soigner l'homme connecté” (Cum înțelegem și îngrijim omul conectat).

**Psihicul virtual** se traduce prin trăirile de ordin psihic și emoțional în momentul navigării online. Acest concept descrie relația dintre activitatea online și echilibrul nostru mental.

Consilierea școlară presupune abordarea dezvoltării elevilor din cât mai multe perspective, pentru a-i sprijini pe aceștia să atingă echilibrul psiho-emoțional necesar în interacțiunile interpersonale și intrapersonale sau în cele profesionale. Pornind de la această premisă, înțelegerea **psihicului virtual** presupune deslușirea angrenajelor dintre mintea elevilor și peisajul digital, cu scopul de a-i proteja de posibilele influențe digitale nocive, și de a cultiva bunăstarea psihică în relație cu lumea virtuală.

Așadar, ne putem întreba ce se întâmplă în mintea elevului atunci când identitatea fizică fuzionează cu cea virtuală, dat fiind că imaginea de sine pare a se afla la granița dintre realitate și tărâmul digital. În calitate de consilieri școlari, putem lua în calcul în activitatea de la clasă și în cea individuală, faptul că oamenii (copii sau adulți) se auto-evaluează în contextul activității lor online, prin prisma interacțiunilor de pe platformele de social media, a personalității pe care o manifestă online și a normelor comunităților virtuale cărora aparțin.

Într-o lume în care interacțiunile sociale, învățarea și chiar activitățile de petrecere a timpului liber au loc din ce în ce mai mult online, identitatea și valorile personale devin subiectul negocierii dintre real și virtual, îndeosebi în cazul preadolescenților și a adolescenților, a căror nevoie principală este de a fi validați. Jocurile video online, platformele de socializare, orele de curs online (în contextul pandemiei cu Covid) oferă noi contexte de a interacționa cu ceilalți, aspect care modifică abilitățile de socializare ale copiilor. Consilierilor școlari le revine astfel sarcina de a-i ghida pe elevi în procesele de autocunoaștere și de socializare, prin identificarea granițelor dintre real, tangibil și dintre ceea ce peisajului digital idealizant.

Digitalizarea de la vârste tot mai fragede, indiferent de condițiile socio-economice, determină conturarea precoce a **psihicului virtual**, astfel că abordarea planurilor psihic și emoțional în relație cu sfera virtuală devine un demers plurivalent. În acest sens, pentru a promova un stil de viață sănătos, bunăstarea, echilibrul cognitiv, social, emoțional, există mai multe direcții posibile de a aborda intervenția de consiliere:

- Ghidarea primilor pași în lumea virtuală
- Utilizarea beneficiilor digitale în vederea stimulării cognitive
- Alfabetizarea digitală
- Selectarea și trierea informației
- IE în lumea online
- Cultivarea abilităților de socializare în lumea virtuală

Demersul de a acompania copiii în găsirea echilibrului dintre **psihicul virtual** și experiențele psiho-emoționale generate de realitate, implică deopotrivă și părinții. Acestora din urmă le revine responsabilitatea de a introduce tehnologia în acord cu vârsta copilului, de a tria conținutul, de a supraveghea activitatea online, de a impune limite de timp benefice privitor la expunerea la ecrane și de

a crea o experiență digitală sigură pentru cel mic.

Consilierii școlari alături de părinți, pot cultiva obiceiuri digitale sănătoase prin abordarea transparentă a provocărilor și a oportunităților oferite de tehnologie, cât și prin promovarea comunicării deschise și oneste privitor la activitatea online a copiilor.

În concluzie, evoluția psihicului virtual al elevilor generează noi nevoi și provocări. Pentru a putea oferi sprijinul necesar, consilierii școlari au nevoie să înțeleagă complexitatea lumii interconectate. Ne putem alinia schimbărilor de ordin tehnologic împuternicind elevii să utilizeze instrumentele digitale ca levier pentru descoperirea de sine, cooperare, promovarea valorilor morale sănătoase, în detrimentul unor comportamente online nocive atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Altfel spus, cultivarea unei relații de echilibru și armonie între realitate și psihicul virtual.



## Bibliografie:

1. Tisseron, S., Tordo, F. (2021). Comprendre et soigner l'homme connecté: Manuel de cyberpsychologie. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.tisse.2021.01>.
2. Frédéric Tordo « Malaise et malêtre dans la subjectivation. De l'effacement du sujet à sa suppléance dans l'intelligence artificielle », Pandémie et malêtre dans la civilisation, 2021/1 (n° 115).
3. Tordo F. (2014). Le virtuel psychique, une anticipation en tension vers l'actualisation. Psychologie clinique, 37(1), 25-37.
4. Gendre-Dusuzeau, S. (2021). Le corps et le virtuel. Le Coq-héron, 247(4), 72-76.



# SĂ NU LĂSĂM PENTRU MÂINE CE PUTEM FACE AZI: CUM SĂ GESTIONĂM PROCRASTINAREA ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. consilier școlar Boica Roxana, CJRAE Sibiu

*Tot mai frecvent, oamenii amână rezolvarea sarcinilor. Le este greu să respecte termenele limită, să își îndeplinească obiectivele și să fie în grafic cu tot ce își propun să realizeze. Obişnuim la ca început de an să ne setăm rezoluții pentru Noul An. Însă, câți dintre noi ajungem abia spre finalul anului să bifăm tot ceea ce ne-am propus să facem? Efectele amânării sunt observabile și în rândul elevilor. În mediul școlar, procrastinarea are efecte asupra succesului școlar și a bunăstării elevilor.*

Termenul de procrastinare se referă la nerealizarea unei acțiuni în timp util, chiar dacă acțiunea este benefică subiectului. Cuvântul procrastinare își are originea în limba latină și este alcătuit din prefixul "pro" care înseamnă a merge înainte și „crastinus” care înseamnă mâine.

În mediul școlar, procrastinarea apare ca amânarea sarcinilor de învățare și a realizării proiectelor educaționale, fapte care duc la apariția dificultăților în finalizarea sarcinilor. Așadar, procrastinarea academică apare atunci când elevilor le este greu să își stabilească prioritățile, ajungând să întârzie în predarea proiectelor și a temelor, să învețe pe ultimele sute de metrii sau să se prezinte la școală nepregătiți. Astfel că întregul traseu educațional al elevului este afectat.

Iată un exemplu de situație de procrastinare academică: Maria știe că are un eseu important de scris pentru un concurs școlar la care s-a înscris. Termenul limită este peste două săptămâni, dar ea simte că încă are mult timp la dispoziție pentru a scrie eseu, așa că decide să amâne lucrul pentru mai târziu. În primele zile, Maria se simte relaxată și se gândește că poate începe să lucreze la eseu mai târziu. Totuși, pe măsură ce timpul trece, începe să simtă o presiune tot mai mare și anxietate din cauza procrastinării. În cele din urmă, se trezește noaptea de dinaintea termenului limită, epuizată și stresată, încercând să termine eseu în grabă. Eseau scris nu este la fel de bun, cum ar fi fost dacă ar fi început mai devreme. Această poveste ilustrează modul în care un elev poate cădea pradă procrastinării academice și cum această tendință poate avea un impact negativ asupra performanței școlare și a stării de bine a elevului.

Există diferite strategii care dacă sunt puse în practică, poți avea succes în realizarea sarcinilor școlare. Prin aplicarea acestor sfaturi, înveți să îți gestionezi timpul și să îți maximizezi potențialul, depășind astfel obiceiurile de procrastinare:

1. **Creează un plan de lucru:** Folosește un calendar sau o aplicație de organizare pentru a-ți structura timpul. Alocă timp pentru fiecare sarcină și respectă acest program cu strictețe. Stabilește ce vrei să faci pe ore, zile sau săptămâni.
2. **Obiectivele pe care ți le setezi să fie clare și realiste:** Împarte sarcinile mari în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat. Astfel, nu o să te simți copleșit de ceea ce ai de realizat.
3. **Elimină toate posibilele distrageri din jurul tău:** Identifică factorii care te pot distra, cum ar fi telefonul mobil, rețelele sociale sau televizorul și încearcă să îi gestionezi sau să îi eviți în timp ce lucrezi la sarcinile școlare.
4. **Recompensează-te!** Stabilește recompense pentru tine însuși atunci când îndeplinești obiectivele stabilite sau când reușești să depășești procrastinarea. Acest lucru te poate motiva să continui să lucrezi și să îți menții angajamentul.
5. **Găsește un partener de studiu:** Lucrează împreună cu un prieten sau un coleg pentru a vă ține reciproc responsabili și motivați. Puteți crea un sistem de recompense sau puteți lucra împreună la sarcinile școlare pentru a vă menține angajați.

Un ultim aspect, dar foarte important este să cauți ajutor dacă simți că nu poți face față singur procrastinării. Poți vorbi cu un profesor, un părinte sau un consilier școlar pentru a primi sfaturi și sprijin

suplimentar. Nu ezita să ceri ajutor. Cu siguranță, consilierul școlar de la tine din școală te poate ajuta cu o mulțime de resurse care să te ajute să depășești procrastinarea. Succes în călătoria ta academică!

**Sfat bonus:** Ai auzit de tehnica Pomodoro? Funcționează astfel: îți alegi activitatea pe care vrei să o realizezi, setezi ceasul pe 25 minute, lucrezi neîntrerupt până când expiră timpul și apoi iei o pauză de 5 minute. Repetă asta.

Bibliografie:

1. Rory Vaden, (2018), „Procrastinarea intenționată”, Editura ACT și Politon, București





# ANXIETATEA DE TESTARE. CUM POT AJUTA PĂRINȚII?

Prof. consilier școlar Comșa Daniela Simona, CJRAE Sibiu



*Teama de testare este una dintre cele mai importante frici cu care se confruntă elevii pe perioada școlarității. Pentru mulți dintre ei, toată munca depusă pe parcursul anilor de școală se reflectă mai ales în notele primite, respectiv în mediile obținute la finalul fiecărui an de studiu. Astfel, presiunea notelor și a așteptărilor părinților în legătură cu performanța lor școlară, alături de nevoia copiilor de a se compara cu cei de aceeași vârstă, pot duce la apariția anxietății de testare care poate avea efecte dezastruoase chiar și asupra celui mai inteligent și conștiincios elev.*

## Ce este anxietatea de testare?

Anxietatea de testare este o stare de teamă puternică simțită de copii înaintea unui test sau examen. Pentru a avea o performanță bună într-o situație de testare, avem nevoie de un anumit nivel de alertă psihologică și fiziologică. Adrenalina descărcată în această stare de alertă duce la mobilizarea resurselor cognitive și emoționale necesare pentru a obține rezultate bune. Un anumit nivel de teamă este normal și chiar benefic. În schimb, o stare de relaxare resimțită înaintea unui test poate duce la o mobilizare redusă și la diminuarea capacității de concentrare a atenției copilului pentru rezolvarea testului.

## Cum se manifestă anxietatea de testare?

- La nivel fizic:** dureri de cap, de stomac, greață, diaree, amețeli, transpirație excesivă, ritm cardiac accelerat, senzație de sufocare sau respirație dificilă, senzație de uscăciune a gurii. Senzațiile pot ajunge la intensitatea unui atac de panică;
- La nivel cognitiv:** dificultate de concentrare a atenției și organizare a gândurilor, dificultatea de a înțelege o anumită cerință sau întrebare, reactualizarea dificilă a informațiilor învățate, gânduri legate de eșec, senzația de confuzie mentală și imposibilitatea de a-și controla propriile gânduri;
- La nivel emoțional:** teamă, descurajare și lipsa speranței, rușine, dezamăgire, tristețe, uneori furie și frustrare;
- La nivel comportamental:** agitație, opoziționism, evitarea sau chiar refuzul de a merge la școală.

## TO - DO LISTA PENTRU PĂRINȚII ELEVILOR CU ANXIETATE DE TESTARE:

**Comunicați deschis cu copilul:** Vorbiți cu copilul despre fricile sale! Ascultați-l și încurajați-l să-și exprime emoțiile!

**Creați un mediu în care copilul să se simtă în siguranță, acceptat și înțeles:** Evitați criticile sau amenințările cu consecințe negative legate de obținerea unor note mai mici!

**Ajutați copilul să-și schimbe perspectiva asupra anxietății:** Explicați-i faptul că un anumit nivel de teamă și stres resimțite înaintea unui test este benefic și normal. Ajutați-l să vadă în teste o provocare pentru el, o ocazie de a demonstra ceea ce a învățat.

**Ajutați-l să înțeleagă faptul că, a greși e omenesc și perfecțiunea nu există:** Explicați-i copilului că învățarea este un proces natural care presupune mult exercițiu, motivație, ambiție, dar și greșeli, uneori. Greșelile sunt o oportunitate de creștere, de dezvoltare. Nu îl presați având așteptări prea ridicate!

**Ajutați-l să înțeleagă că, a învăța e mai important decât rezultatele (notele):** Arătați-i că apreciați efortul pe care-l depune pentru a învăța, evidențiați-i progresele și reușitele, chiar dacă nu sunt foarte mari.

**Asigurați-vă că s-a pregătit suficient:** Încurajați-l să se pregătească din timp, să evite amânările!

**Ajutați-l să-și exerseze abilitățile de gestionare a unei situații de testare:** Organizați simulări de teste acasă. Cu cât se familiarizează mai mult cu procesul, cu atât va fi mai puțin anxios. Stabiliți împreună un plan de lucru: să citească întâi toate subiectele, să înceapă cu cele mai ușoare, să noteze pe ciornă toate ideile care-i vin despre subiectul mai dificil, pentru ca apoi să le recitească și să formuleze un răspuns.

**Ajutați-l să-și consolideze încrederea în sine:** Copiii anxioși au tendința de a fi foarte critici cu ei înșiși. Întrebați-l ce crede despre el, ce simte când se gândește la persoana lui. Îndemnați-l să se considere cel mai bun prieten al lui, să aibă o atitudine de înțelegere și acceptare față de el. Găsiți împreună formule de încurajare pe care le poate folosi în timpul testărilor: *"Știu că pot! Trebuie doar să mă concentrez!", "Pot să mă calmez!",* etc.

**Managementul timpului:** Învățați-l să își împartă corect timpul pentru fiecare subiect, să păstreze ultimele 10 minute pentru a-și revizui răspunsurile scrise.

**Încurajați-l să folosească tehnicile de relaxare:** Respirația profundă sau meditația pot reduce anxietatea.

**Găsiți, împreună cu copilul, modalități de calmare a emoțiilor negative (teamă, furie, frustrare).**

**Oferiți-i exemple personale:** Fiecare copil este diferit și evoluează într-o manieră proprie. Emoțiile sunt normale, fac parte din viața noastră. Important este că ele vin și trec, sunt puternice la început, apoi scad în intensitate. Teamă simțim cu toții, dar trebuie să învățăm să o acceptăm și să găsim modalități de a o depăși. Descoperiți și apoi exersați împreună cu copilul modalități de calmare!

**Colaborați cu profesorii:** Comunicați cu profesorii copilului pentru a înțelege mai bine cerințele testelor și pentru a adapta abordarea la nevoile copilului.

**Căutați ajutor la specialiști:** Dacă teama copilului persistă și starea lui emoțională este foarte fragilă, e necesar să consultați un specialist: medic psihiatru, psiholog clinician sau psihoterapeut.

## Bibliografie:

- <https://www.psiholog-copii.ro/teamade-teste-si-concursuri-scolare-la-copii/>
- <https://www.educatieprivata.ro/despre-anxietatea-de-evaluare-sau-testare/>
- <https://www.suntparinte.ro/anxietatea-de-evaluare>



# BUNĂSTAREA ÎN ȘCOLI: UN MODEL CONCEPTUAL

Prof. consilier școlar Major Pompiliu, CJRAE Sibiu

*Articolul propune un model conceptual de bunăstare în școli, fundamentat pe teoria bunăstării a lui Allardt. Modelul, denumit “Modelul de Bunăstare în Școli”, integrează patru categorii de bunăstare: condiții școlare, relații sociale, mijloace pentru autorealizare și starea de sănătate. Prin această abordare holistică, se urmărește evaluarea și îmbunătățirea mediului școlar în vederea promovării unei dezvoltări optime a elevilor.*

*Cuvinte cheie: școală, teorie, bunăstare.*

Articolul explorează necesitatea unui model conceptual pentru evaluarea și îmbunătățirea bunăstării în școli, bazat pe teoria sociologică a bunăstării dezvoltată de Allardt. Deși programele de sănătate școlară au devenit din ce în ce mai comprehensive, adesea accentul este pus pe promovarea sănătății și educația medicală, neglijând conceptul de bunăstare în sine. Astfel, autorii propun un Model de Bunăstare Școlară care să ofere o abordare holistică a evaluării și îmbunătățirii școlilor.

Modelul este structurat în jurul a patru dimensiuni principale ale bunăstării în școală: condiții școlare, relații sociale, mijloace pentru autorealizare și starea de sănătate. Fiecare categorie este detaliată în funcție de aspectele sale specifice, cum ar fi infrastructura fizică a școlii, dinamica relațiilor sociale, oportunitățile de dezvoltare personală și starea de sănătate a elevilor.

## Condiții școlare:

Această categorie se referă la infrastructura fizică și materială a școlii, inclusiv clădirile școlare, facilitățile sportive, laboratoarele, bibliotecile etc. Condițiile școlare pot influența în mod semnificativ bunăstarea elevilor prin oferirea unui mediu sigur, sănătos și stimulat pentru învățare. Aspectele legate de infrastructura fizică, accesibilitatea, igiena, securitatea și calitatea resurselor educaționale sunt importante în această categorie. De asemenea, se poate lua în considerare și nivelul de investiție financiară în școală și disponibilitatea resurselor adecvate pentru toți elevii.

## Relații sociale:

Această dimensiune se concentrează pe interacțiunile sociale dintre elevi, cadrele didactice și alte persoane implicate în comunitatea școlară. Relațiile sociale pozitive și sprijinul emoțional din partea colegilor, profesorilor și părinților pot contribui semnificativ la bunăstarea emoțională și mentală a elevilor. De asemenea, gestionarea conflictelor, promovarea incluziunii și crearea unui climat școlar prietenos și respectuos sunt aspecte esențiale ale acestei categorii.

## Mijloace pentru autorealizare:

Această categorie se referă la oportunitățile și resursele disponibile pentru dezvoltarea personală, academică și profesională a elevilor. Ea include aspecte precum curriculum-ul școlar, metodele de predare, programele de orientare școlară și profesională, activitățile extra-curriculare și accesul la informații și tehnologie. Furnizarea unui mediu care să încurajeze explorarea, creativitatea, asumarea responsabilității și dezvoltarea abilităților relevante pentru viață sunt prioritare în această categorie.

## Starea de sănătate:

Această dimensiune se referă la starea fizică, mentală și emoțională a elevilor. Ea include aspecte precum accesul la îngrijire medicală și servicii de sănătate mintală, promovarea unui stil de viață sănătos, gestionarea stresului și a anxietății, precum și prevenirea comportamentelor de risc și a problemelor de sănătate specifice adolescenței. Crearea unui mediu școlar care să sprijine și să promoveze bunăstarea fizică și mentală a elevilor este esențială pentru succesul lor academic și pentru dezvoltarea lor pe termen lung.



Aceste patru categorii reprezintă pilonii fundamentali ai Modelului de Bunăstare Școlară și sunt interconectate în mod complex, influențând în mod reciproc bunăstarea globală a elevilor. O abordare integrată care să ia în considerare toate aceste aspecte poate contribui semnificativ la crearea unui mediu educațional sănătos și stimulat, în care fiecare elev să aibă șanse egale de succes și dezvoltare. Autorii evidențiază importanța includerii atât a indicatorilor obiectivi, cât și a celor subiectivi în evaluarea bunăstării în școli. Modelul propus nu se limitează doar la aspectele educaționale și de sănătate, ci vizează crearea unui mediu educațional care să promoveze dezvoltarea holistică a fiecărui elev, inclusiv satisfacerea nevoilor lor emoționale, sociale și de autorealizare.

Implementarea acestui model ar putea oferi școlilor și comunităților o perspectivă mai amplă asupra bunăstării elevilor și ar putea servi drept instrument util pentru planificarea și evaluarea programelor de dezvoltare școlară. În final, autorii subliniază importanța unei abordări comprehensive a bunăstării în școli pentru asigurarea unei educații de calitate și pentru promovarea creșterii armonioase a tinerilor într-o societate sănătoasă și echitabilă.

## Bibliografie:

1. Konu, Anne & Rimpelä, Matti. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. Health promotion international. 17. 79-87. 10.1093/heapro/17.1.79.
2. Allardt, E. (1976) Dimensiunile bunăstării [Hyvinvoinnin ulottuvuusia]. WSOY, Porvoo.
3. Allardt, E. (1976) Dimensiunile bunăstării într-un studiu scandinav comparativ. Acta Sociologica, 19, 227-240.
4. Allardt, E. (1981) Experiențe din Studiul comparativ scandinav privind bunăstarea, cu bibliografia proiectului. Jurnalul European de Cercetare Politică, 9, 101-111.
5. Allardt, E. (1989) Un sistem de indicatori actualizat: a avea, a iubi, a fi. Documente de lucru 48, Departamentul de Sociologie, Universitatea din Helsinki.
6. Allensworth, D. D. și Kolbe, L. J. (1987) Programul cuprinzător de sănătate școlară: explorarea unui concept extins. Jurnalul de Sănătate Școlară, 57, 409-412.



# STRATEGII PENTRU INTEGRAREA STĂRII DE BINE, PREDICTIBILITĂȚII ȘI CONSISTENȚEI ÎN SALA DE CLASĂ

Prof. consilier școlar Toader Anca Cristina, CJRAE Sibiu

*Integrarea stării de bine în activitățile școlare, predictibilitatea și consistența pot fi elemente importante în construirea unui climat pozitiv în sala de clasă și creșterea motivației școlare a elevilor. Ceea ce dorim să formăm la elevii noștri este important ca mai întâi să fim și să aducem în sala de clasă.*

Starea de bine este adesea asociată cu creativitatea, echilibrul, emoțiile funcționale pozitive și productivitate crescută în activitate și ne dorim să atingem acest optim cât mai mult. Acesta este însă un rezultat al mai multor obiceiuri sănătoase, adică comportamente sănătoase practicate cu regularitate și trasarea unor limite sănatoase în ceea ce înseamnă gestionarea timpului, alimentație, odihnă și timp liber, mișcare și relaționare.

Identificarea nivelului corespunzător în prezent al dimensiunilor stării de bine: fizică, cognitivă, ocupațională, socială, emoțională, spirituală și emoțională poate fi un bun indicator al obiceiurilor sănatoase pe care le putem încuraja la elevi și aduce în sala de clasă sub forma unor activități sau provocări.

Unele pot fi făcute chiar sub formă de joc, spre exemplu provocarea sănătoasă a săptămânii, borcanul cu mesaje pozitive de încurajare și împuternicire al clasei sau posterul cu tehnici și modalități de liniștire și autoreglare (respiră adânc și numără în gând până la 10, tehnica semaforului: oprește-te, gândește, acționează, împinge un perete sau fă unscribble (desen rapid fără un scop anume, a mâzgăli).

Predictibilitatea și consistența în sala de clasă prin rutine, instrucțiuni clare, reguli și consecințe, feedback cu accent pe mentalitatea de creștere și dezvoltare, construiesc și modelează sentimentul de siguranță și încredere al elevilor de fi mai deschiși și receptivi la a învăța lucruri noi, a învăța din greșeli și a progresa. Acestea construiesc cadrul învățării, prin regulile și cultura clasei. Cu cât elevii se vor simți mai împuterniciți în a-și asuma roluri responsabilități, de a contribui activ la elaborarea regulilor clasei cu atât și le vor asuma mai mult.

În final acestea vor contribui la dezvoltarea sentimentului de apartenență la cultura și valorile comune ale clasei, vor oferi un plus stării de bine a elevilor, asigurând totodată un climat propice învățării.

## Bibliografie:

1. <https://www.mento.academy/courses/curs-profesori-cultura-reusitei-in-sala-de-clasa>





# IMPORTANȚA EDUCAȚIEI SOCIO-EMOȚIONALE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

Mediator școlar Arcaș Mariana, CJRAE Sibiu

*Educația este un ansamblu de măsuri aplicate în mod sistematic în vederea formării și dezvoltării însușirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor și ale tineretului sau ale oamenilor, ale societății etc. Într-o accepțiune generală, educația este procesul prin care se realizează formarea și dezvoltarea personalității umane.*



Emoția este o trăire a unei persoane față de un eveniment important. Dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor este importantă pentru că ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți, pentru că ajută copiii să se adapteze la grădiniță și la școală, pentru că previne apariția problemelor emoționale și de comportament, în copilăria timpurie și în cea mijlocie.

Vârsta preșcolară constituie o perioadă destul de lungă în care se produc însemnate schimbări în viața afectivă a copilului. Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că

este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Ele ocupă un loc important în viața copilului și exercită o puternică influență asupra conduitei lui.

Educația socio-emoțională cuprinde totalitatea activităților de învățare, care conduc la dobândirea experienței individuale de comportare socială și emoțională, la formarea competențelor emoționale și sociale ale individului. Ne referim aici la dobândirea abilităților emoționale (de a înțelege, a exprima și a-și regla emoțiile) și a celor sociale, precum cele de inițierea și menținerea unei relații și integrarea într-un grup (social, profesional, comunitar etc.).

În vederea realizării obiectivelor educației socio-emoționale, a formării abilităților și educării unui comportament corect din punct de vedere socio-emoțional, factorii implicați în educația copiilor (familia, grădinița), pot opta pentru una sau mai multe dintre variantele următoare:

1. Integrarea conținuturilor educației socio-emoționale în toate categoriile de activități de învățare ce se desfășoară acasă și în grădiniță. Predarea/învățarea integrată în grădinițele din România, susținută de toate documentele curriculare în vigoare, poate constitui o oportunitate pentru realizarea obiectivelor propuse de educația socio-emoțională.
2. Implementarea unui program la nivel național de educație socio-emoțională a copiilor preșcolari, program structurat pe trei dimensiuni, una de formare, alta de intervenție și a treia de evaluare, a cărui grup țintă să fie copiii preșcolari, părinții și educatoarele.
3. Elaborarea și desfășurarea unor activități opționale la nivelul grupelor, specific domeniului de educație socio-emoțională, având conținuturi specifice.
4. Derularea unor proiecte complementare activităților curriculare, cu accent pe activitățile extrașcolare și de voluntariat, cu accentuat caracter socio-emoțional, în parteneriat cu școala, părinții și comunitatea.
5. Marcarea unor evenimente din viața copiilor în care sunt introduse elemente ale educației socio-emoționale.

Copiii își pot exersa abilitățile de autoreglare emoțională, precum gestionarea emoțiilor negative generate de posibilitatea de a fi eliminat din joc. Reglarea cu succes a emoțiilor negative și continuarea jocului vor spori competența socială a copilului. Totodată, acest joc implică abilități de interacțiune socială, ca de exemplu așteptarea rândului de a primi mingea și de a urma regulile. Pentru că această perioadă este importantă din punctul de vedere al formării identității de gen, și la diversificarea repertoriului de comportamente. Abilitățile sociale sunt cele care ne permit să ne integrăm în grupul de la grădiniță, școală, serviciu sau grupul de prieteni.

Dezvoltarea socială presupune achiziționarea comportamentelor care ne fac să fim eficienți în interacțiunile cu ceilalți astfel încât să atingem scopul personal stabilit. Orice comportament social este rezultatul unui proces de învățare a ceea ce este valorizat de către societate. De exemplu, faptul că salutăm sau ne prezentăm persoanelor necunoscute sunt considerate modalități politicoase de a iniția o interacțiune. În plus aceste comportamente ne ajută să atingem anumite scopuri, în condițiile în care ne permit să inițiem și să stabilim o relație cu altcineva.

Competențele sociale presupun o componentă legată de abilitățile interpersonale, precum și o componentă legată de abilitățile intra-personale de control comportamental. În lipsa capacității de inhibiție comportamentală, nu putem vorbi de capacitatea copiilor de a-și aștepta rândul, la fel cum incapacitatea de a respecta regulile afectează abilitatea acestora de a se integra în grup. Abilitățile sociale intra-personale sunt strâns legate de competențele emoționale. Dobândirea strategiilor de reglare emoțională favorizează capacitatea de exercitare a controlului asupra propriului comportament. Experiențele lor în relațiile cu ceilalți îi ajută să învețe despre regulile de exprimare a emoțiilor, despre recunoașterea lor, despre reglarea emoțională.

## Bibliografie

1. Chiș, V. (2005), Pedagogia contemporană - Pedagogia pentru competențe. Editura Casei Cărții de Știință, Cluj-Napoca
2. Elias, M., Tobias, S., Friedlander, B. (2002). Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Curtea Veche, București
3. Vernon, A. (2006) - Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional - emotivă și comportamentală, Editura ASCR, Cluj Napoca



# IMPACTUL TEHNOLOGIEI ASUPRA DEZVOLTĂRII COGNITIVE ȘI SOCIO-EMOȚIONALE A COPILOR

Prof. consilier școlar Ionaș Mihaela, CJRAE Sibiu

*Articolul relevă influența tehnologiei moderne asupra dezvoltării copiilor, evidențiind atât aspectele pozitive, cât și cele negative. Tehnologia poate stimula creativitatea și învățarea, dar poate avea și consecințe asupra sănătății mintale și sociale a copiilor. Utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale poate duce la probleme de concentrare și comunicare, precum și la dependența de ecrane. Este esențial să găsim un echilibru între utilizarea tehnologiei și alte activități și să fim conștienți de impactul acesteia asupra dezvoltării globale a copiilor.*

În era digitală în care trăim, tehnologia este omniprezentă în viața cotidiană a copiilor. Dispozitivele electronice, internetul și jocurile video au devenit o parte integrantă a vieții copiilor din întreaga lume. Cu toate acestea, există o preocupare crescută cu privire la modul în care utilizarea excesivă a tehnologiei poate influența dezvoltarea lor fizică, mentală și emoțională.

Utilizarea tehnologiei poate aduce numeroase beneficii în dezvoltarea copiilor. Accesul la informații și resurse educaționale online poate îmbogăți experiența lor de învățare și îi poate ajuta să-și dezvolte abilitățile cognitive și creativitatea. De asemenea, jocurile și aplicațiile educaționale pot fi instrumente valoroase pentru a stimula gândirea critică și rezolvarea de probleme la copii. În plus, tehnologia poate fi folosită pentru a întări legăturile sociale ale copiilor, permițându-le să rămână conectați cu prietenii și familia, chiar și atunci când sunt separați fizic. Comunicarea prin intermediul platformelor sociale și aplicațiilor de mesagerie poate contribui la dezvoltarea abilităților de comunicare și interacțiune socială la copii.

Cu toate acestea, utilizarea excesivă a tehnologiei poate avea și consecințe negative asupra dezvoltării copiilor. Unul dintre principalele riscuri este sedentarismul, deoarece petrecerea prea mult timp în fața ecranelor poate duce la lipsa de activitate fizică, ceea ce poate contribui la obezitate și probleme de sănătate asociate.

De asemenea, utilizarea excesivă a tehnologiei poate afecta somnul copiilor, perturbând ritmurile lor circadiene și contribuind la probleme precum insomnia și oboseala cronică. Lumina albastră emisă de ecranele dispozitivelor electronice poate inhiba producția de melatonină, hormonul responsabil pentru reglarea somnului.

Pe plan mental și emoțional, utilizarea excesivă a tehnologiei poate duce la dependență, anxietate și izolare socială. Copiii pot deveni prea absorbiți în lumea virtuală, neglijând relațiile interpersonale și activitățile în aer liber.

Este important ca, părinții și educatorii să fie conștienți de impactul tehnologiei asupra dezvoltării copiilor și să adopte o abordare echilibrată în ceea ce privește utilizarea acesteia. Iată câteva strategii pentru gestionarea utilizării tehnologiei în rândul copiilor:

- Stabiliți limite clare de timp pentru utilizarea tehnologiei și monitorizați timpul petrecut în fața ecranelor.
- Supravegheați activitatea online a copiilor și asigurați-vă că accesează conținut adecvat vârsteilor. Puteți utiliza controale parentale și software de filtrare a conținutului pentru a gestiona accesul la internet.
- Asigurați-vă că există un echilibru între utilizarea tehnologiei și alte activități, cum ar fi cititul, jocurile și sportul.

- Încurajați activitățile în aer liber și interacțiunile sociale în viața reală.
- Mențineți o comunicare deschisă cu copiii despre utilizarea tehnologiei și impactul acesteia asupra vieții lor. Ascultați preocupările lor și oferiți-le sfaturi și îndrumare în mod corespunzător.

- Stabiliți anumite zone ale casei unde tehnologia este interzisă, cum ar fi dormitoarele sau bucătăriile. Acest lucru poate promova interacțiunile interpersonale și odihna adecvată.

- Furnizați exemple pozitive prin limitarea propriului timp petrecut în fața ecranelor și implicarea activă în viața copiilor.

În concluzie, tehnologia poate fi un instrument valoros pentru dezvoltarea copiilor, dar este important ca utilizarea acesteia să fie gestionată în mod responsabil. Prin conștientizarea beneficiilor și riscurilor asociate cu utilizarea tehnologiei, părinții și educatorii pot contribui la crearea unui mediu echilibrat și sănătos pentru dezvoltarea copiilor în era digitală.

## Bibliografie :

1. Kilbey E. (2019)- Creșterea copilului în era digitală. Ghid de parenting responsabil. Editura Niculescu, București
2. Kutscher M. L. (2018)- Copiii erei digitale. Editura Univers, București





# 10 MITURI DESPRE BULLYING/CYBERBULLYING

Prof. consilier școlar Ciuciuc Adriana, CJRAE Sibiu



Bullyingul nu este o invenție a vremurilor moderne, nu a apărut din senin în școli după Revoluția din 1989. Datorită faptului că dorința unor persoane de a controla și de a-și arăta puterea asupra celorlalți există de cât timp există comunitățile sociale, fenomenul bullyingului este vechi. Să fii victima bullyingului încă se consideră a fi un firesc ritual de trecere prin școală. Acest articol își dorește să demonteze astfel de credințe greșite sau mituri.

Bullyingul are trei trăsături importante (Olweus, 1994): a) comportament *intenționat* care produce durere; b) *repetat în timp* și c) (are la bază) o relație interpersonală între colegi, *asimetrică* din punctul de vedere al puterii, iar această asimetrie poate fi reală sau percepută. Se poate spune că este o relație abuzivă între cei de aceeași vârstă. Bullyingul poate fi exercitat direct sub forma actelor verbale sau fizice de agresiune (lovire, furt, poreclire, hărțuire), sau indirect, prin excludere socială (sub forma „tu nu te joci cu noi”, „nu ești invitat”). Forma de bullying care se petrece prin intermediul mijloacelor tehnologice (al telefonului sau internetului) este cyberbullyingul.

## 1. Bullyingul este rar întâlnit în școală

De fapt, studiul efectuat de organizația „Salvați Copiii” în anul 2016 a relevat faptul că, în mod repetat, în școală, 3 din 10 copii sunt excluși din grupul de colegi, 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi, 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor, 73% dintre copii afirmă că au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar, 58% au asistat la situații de bullying în propria clasă, 46% în grupul de prieteni, iar 69 % în mediul online. Raportul „Health Behaviour in School-Aged Children”- 2018 efectuat de Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca în colaborare cu „World Health Organisation”, asupra copiilor din România, care studiază comportamentele legate de sănătate ale copiilor la 11, 13 și 15 ani, concluzionează la capitolul **comportament violent**: implicarea în bullying și bătaia arată că la 13 ani, în medie, 14.6% din adolescenții de ambele genuri spun că au hărțuit pe alții față- în- față, în vreme ce 8.1% din adolescenții de aceeași vârstă s-au angajat în comportamente de cyberbullying de cel puțin două-trei ori în ultimele două luni. Băieții se angajează mai frecvent ca agresori, atât în bullying față- în- față, cât și în cyberbullying, diferențele de gen fiind mai pronunțate la 11 și 13 ani, în timp ce, la 15 ani, acestea tind să se atenueze pentru ambele tipuri de comportamente. Într-un review despre efectele pe termen lung ale bullyingului, autorii (Wolke, D, Lereya, S.T, 2015) au arătat că 1 din 3 copii raportează că a fost victima bullyingului de-a lungul

vieții, iar 10%-14% raportează bullying cronic, care durează de cel puțin 6 luni. Între 2% și 5 % sunt bullies puri, același procent sunt agresori, care sunt și victime. Interesant este că 90% dintre victimele cyberbullyingului sunt și victime ale bullyingului clasic.

## 2. Bullyingul clădește caractere

De fapt, experiențierea bullyingului la un moment dat în timpul anilor de școală reprezintă un factor de risc pentru o sănătate fizică și mentală mai deficitară de-a lungul vieții și adaptare mai redusă la rolurile de adult (aceasta însemnând abilitatea persoanei de a forma relații interpersonale solide, de a se integra la locul de muncă și a deveni independent din punct de vedere economic).

## 3. Doar copiii slabi sunt victimele bullyingului

Acest mit sugerează că doar anumiți copii pot fi victimele bullyingului. De fapt, oricine poate să fie victimă a bullyingului, indiferent de vârstă, sex sau statut.

## 4. Bullyingul nu este decât un ritual de creștere și maturizare

Fiind un fenomen repetitiv, un astfel de ritual poate crea traume, care nu întotdeauna produc creștere și maturizare. Uneori sfârșitul victimei poate fi tragic. Mijloacele de maturizare nu sunt agresive și vătămătoare, ci sunt experiențe cărora copilul le poate face față pentru creșterea sa din orice punct de vedere.

## 5. Bullyingul este o parte normală a copilăriei

Nu orice copil experimentează bullyingul, astfel încât nu putem afirma că bullyingul este etapă firească în dezvoltarea copiilor. Dimpotrivă, bullyingul este de neacceptat ca fiind normal și trebuie combătut.

## 6. Bullyingul este doar fizic

Bullyingul fizic (loviturile, împingerile, punerea piedicilor, distrugerea de bunuri personale) se poate observa cel mai bine, însă există și alte comportamente specifice de bullying cu care copiii se întâlnesc frecvent în mediul școlar, și anume: excluderea din grup, izolarea socială, amenințarea cu violența fizică și/sau umilirea, interdicția de a vorbi/ interacționa cu un alt coleg, răspândirea de zvonuri cu caracter denigrator.

## 7. Bullyingul va trece dacă îl ignorăm

Agresorii nu își vor schimba comportamentul asupra victimei, pentru că îi motivează tocmai controlul și dominanța ce le au asupra victimei, ei nu își vor schimba de la sine comportamentul. Fenomenul se poate agrava dacă nu este abordat eficient de către cei responsabili cu acest fenomen. De asemenea, nici cyberbullyingul nu se rezolvă prin ignorare, ci prin raportarea abuzurilor către autoritățile competente, cu stoparea lor (profesori, părinți, furnizorul serviciului de social media, poliție).

## 8. Lovește-l pe agresor înapoi și el nu se va mai lupta cu tine!

De fapt această situație nu face decât să sporească agresivitatea asupra victimei, bully-ul fiind frustrat că nu a reușit să obțină dominația dorită. Se va întoarce cu mai multă forță asupra victimei, pentru a o doborî.

## 9. Bullyingul este o tulburare de comportament

Bullyingul este considerat o adaptare în evoluția societății, al cărui scop este obținerea statutului cel mai înalt și a dominanței. Bullies puri sunt buni strategii, folosesc atât bullyingul, dar și comportamente prosociale pentru a-și întări poziția în public și pentru a face victima dependentă. De aceea, ei sunt puternici, populari și cel mai probabil nu au o tulburare de comportament și se pot întâlni în orice grup etnic și socio-economic. În schimb, victimele au un comportament retras, se supără ușor, nu comunică asertiv, au abilități sociale și emoționale scăzute. Bullies, care sunt în același timp și victimele rudelor sau ale colegilor, tind să fie agresive, ușor de înfuriat, cu popularitate scăzută, provin din familii cu statut social scăzut, la fel ca și copiii cu tulburări de comportament.

## 10. Cyberbullyingul nu este la fel de grav ca și bullyingul

Unele persoane ar putea considera că cyberbullyingul este mai puțin periculos decât bullyingul pentru că nu implică un contact fizic direct, victima și agresorul interacționând de la distanță. Însă, cyberbullyingul poate avea consecințe grave asupra victimei, generând probleme de sănătate mentală, anxietate, depresie și chiar suicid.

### Bibliografie:

1. Enea, V, Intervenții psihologice în școală- Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom 2019
2. Olweus, D- Annotation: Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based, 1994
3. Intervention Program HBSC -Sănătate și stare de boală la adolescenții din România, 2018
4. Salvați Copiii- Violenta de orice fel afectează sănătatea fizică și emoțională bullyingul în rândul copiilor, 2016
5. Wolke, D., Lereya, S.T.- Long-term effects on bullying, 2015



# ELEVII NEEDUCABILI

## O ALTĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA ACESTUI FENOMEN

Prof. consilier școlar Bîrzoagă Berta Iuliana, CJRAE Sibiu

*Articolul prezintă cauzele de natură socio-emoțională care stau la baza fenomenului îndepărtării de cultura și îndatoririle școlare ale elevilor, prezentate de Gabor Mate, medic și autor și Gordon Neufeld, psiholog și autor.*

Elevii greu educabili sunt aceia care prezintă dificultăți în învățare și în adaptarea la cerințele mediului școlar. La baza acestor dificultăți se pot afla mai multe cauze precum: dizabilități de natură cognitivă, tulburări specifice de învățare, probleme sociale și emoționale.

Gordon Neufeld și Gabor Mate au analizat cauzele care explică comportamentele negative ale copiilor în relația cu părinții, dar și cu profesorii, implicit cu întreaga experiență școlară. Concluziile lor subliniază faptul că în spatele manifestărilor de neascultare, răzvrătire, obrăznicie sau chiar agresivitate ale copiilor se află problemele de atașament ale copiilor, fapt ce îi determină pe aceștia să se orienteze spre alte persoane cu care leagă relații de atașament, mai exact grupul de covârșnici, anturajul. În consecință, reperele copiilor nu mai vin din partea adulților responsabili care le pot asigura acceptare, iubire necondiționată, ghidaj matur în învățare și în experiențele vieții. Cei doi autori au explicat influența negativă a orientării spre anturaj și în ceea ce privește experiențele școlare și au propus următoarele perspective:

- **Orientarea spre anturaj ucide curiozitatea învățării de tip școlar.**

Preocuparea foarte importantă a acestor copii o constituie acceptarea lor de către anturaj, atașamentul față de acesta. Ei se plictisesc de tot ceea ce nu are legătură cu atașamentul față de prieteni. Curiozitatea academică îi face vulnerabili în ochii covârșnicilor, iar fuga de vulnerabilitate a acestor copii le inhibă curiozitatea.

- **Orientarea spre anturaj amortește mintea integratoare.**

Ca să fie preocupat de ceea ce așteaptă adulții de la el, copilul trebuie să fie puternic atașat de aceștia. Dacă relația de atașament este slabă, capacitatea copilului de a integra experiențele neplăcute este și ea scăzută, ceea ce îl determină să se orienteze spre anturaj, ca urmare a neliniștii din gândire și sentimente. Fără liniștea atașamentului securizant pe care o poate aduce doar relația cu adulții maturi și responsabili, atașamentul față de prieteni generează și dizabilități de învățare.

- **Orientarea spre anturaj afectează învățarea adaptivă de tip încercare-eroare.**

În cea mai mare măsură, învățarea se bazează pe procesul de încercare-eroare. Eșecul reprezintă o parte importantă a procesului de învățare. A greși în fața celorlalți îi expune pe elevi la reacții negative imprevizibile, iar acesta poate fi un cost prea mare pentru ei. Elevii orientați spre anturaj se apără prea mult de vulnerabilitatea asumării responsabilității pentru propriile greșeli.

- **Orientarea spre anturaj face ca studiile să devină irelevante.**

Pentru a înțelege faptul că educația este cea care ne umanizează, ne dezvoltă gândirea și comportamentul, este nevoie de maturitate, iar disciplinele de studiu devin irelevante pentru tinerii imaturi orientați spre anturaj.

- **Orientarea spre anturaj îi privează pe elevi de profesorii lor.**

Copiii orientați spre adulți îi privesc pe aceștia ca puncte de reper după care se ghidează și se orientează. Copiii orientați spre anturaj devin indiferenți la eforturile realizate de profesori, indiferent cât de bine pregătiți sunt aceștia.

#### Bibliografie:

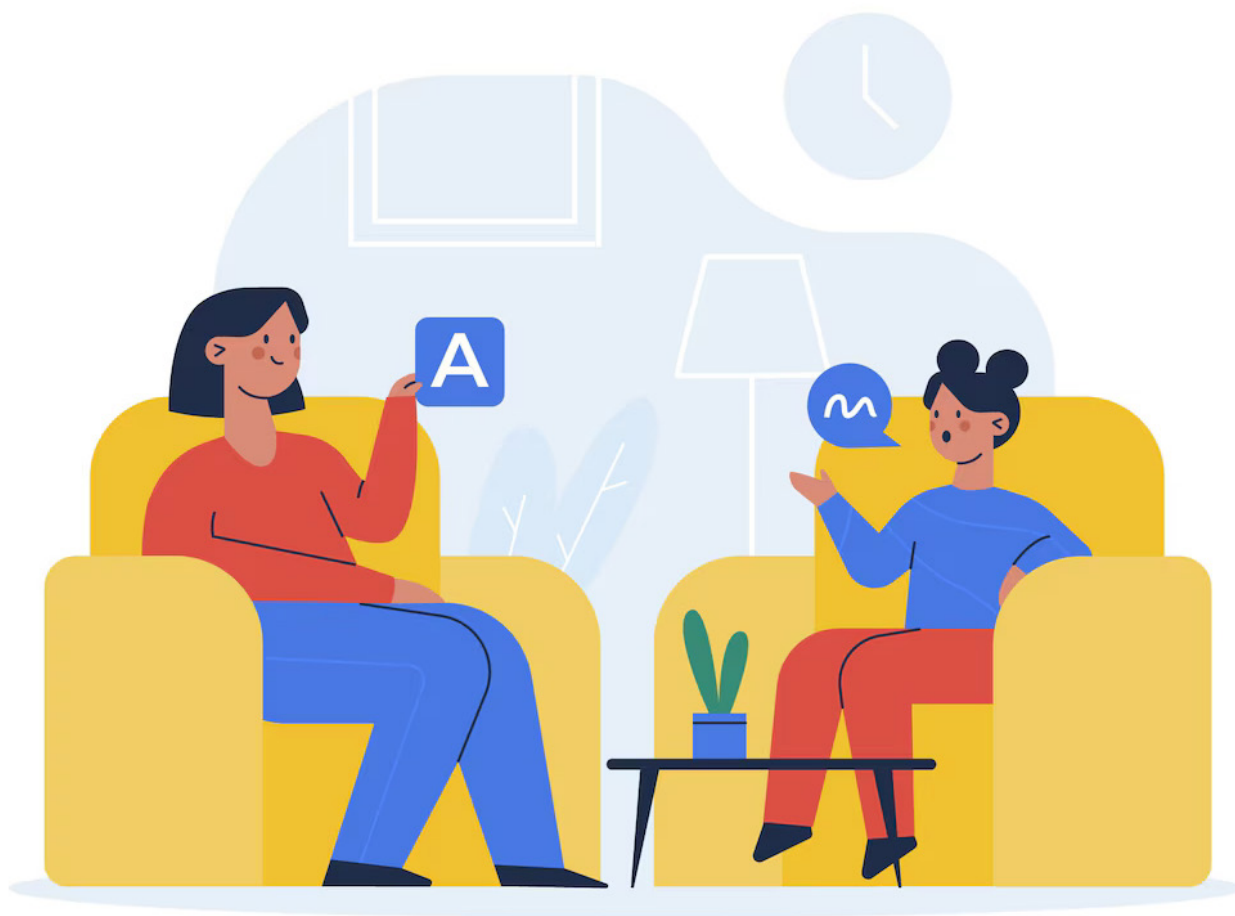
1. Gabor Mate, Gordon Neufeld - "Ține-ți copiii aproape: de ce părinții trebuie să conteze mai mult decât anturajul", Editura Curtea Veche, București, 2023
2. Gabor Mate - "Minți împrăștiate: originile și vindecarea tulburării de deficit de atenție", Editura Herald, București, 2019





# VOCEA TA SE AUDE

Prof. consilier școlar Jeler Marius, CJRAE Sibiu



*Nevoia de exprimare a elevilor într-un spațiu sigur prinde viață în cabinetul de asistență psihopedagogică, dar și la clasă. Articolul subliniază din perspectiva consilierului școlar principalele nevoi ale copiilor și modul în care acestea sunt sprijinite, precum și beneficiile serviciilor de asistență psihopedagogică.*

Cel mai important lucru la profesia de consilier școlar este că ești ACOLO. Când am intrat la clase să mă prezint, copiii m-au privit probabil ca pe un personaj exotic, un fel de prof cu care vor face lucruri diferite față de programa școlară pe note. Adică, vom dezbate despre emoții, încredere în sine, comunicare, stil de viață sănătos, învățare eficientă și multe altele. Și cred că au mare nevoie de așa ceva pentru că la orele de consiliere de grup sau individuală, ESTE DESPRE EI mai mult ca la orice altă materie.

Orele de consiliere la clasă, chiar dacă uneori au teme mai complicate cum ar fi violența, sunt totuși mai relaxate, dau spațiu de exprimare fiecăruia și chiar nu contează dacă ai spus o prostie, e important să reținem că fiecare are dreptul la o părere, că putem greși iar apoi să învățăm ceva din asta. Încurajez toți elevii să aibă o opinie și apreciez în fața celorlalți fiecare răspuns iar asta întotdeauna aduce și alte intervenții ale aceluia elev. Pentru că întăresc pozitiv un comportament, acela de a fi activ și a răspunde la oră.

După primele ședințe de consiliere individuală ale celor „mai curajoși”, au dat mulți năvală că vor să-i programez la consiliere. Și așa am aflat cât de emotivi sunt când îi ascultă la oră profesorii, cât de singuri sunt unii dintre ei, că au dificultăți în a-și organiza învățarea, că se ceartă, că n-au încredere în ei sau că nu știu către ce liceu să se îndrepte. Cabinetul consilierului e un spațiu sigur de exprimare în care se râde, dar se și scapă lacrimi, un loc în care putem striga tare: „Da, am încredere în mine!” sau putem analiza foarte serios o fișă despre cum mă văd eu și cum mă văd alții. E un loc al libertății și deși avem

reguli, copiii aderă foarte ușor la ceea ce lucrăm în cabinet. Pentru că lucrăm. Și plecăm mereu cu câte ceva. N-am soluții magice, însă împreună cu cel din fața mea găsim și alte perspective asupra situației și realizăm că 6-le pe care îl văd eu e 9-le văzut din partea cealaltă. În final, e vorba despre câteva lucruri simple de care copiii au nevoie:

- un adult care să-i asculte și să-i ajute să-și exploreze dificultățile și soluțiile, un adult atent care promite și respectă confidențialitate maximă.
- să fie văzuți, să aibă „reflectorul” asupra lor pe durata ședinței de consiliere;
- să nu fie judecați, certați, apostrofați sau etichetați ci văzuți așa autentici, unici și vulnerabili;
- să li se vadă punctele forte și să realizeze că cele slabe sau vulnerabile pot fi transformate în puncte de sprijin;
- că pot împărtăși gânduri și emoții așa cum poate nu pot să o facă acasă sau în alte medii;
- că pot pur și simplu să vorbească despre o temă de interes pentru ei.

Rolul consilierului școlar este să ajute la identificarea resurselor elevului, la recunoașterea a tot ceea ce îi poate folosi în activitatea școlară, dar și în relațiile interpersonale sau în planificarea carierei.

Consider că cel mai mare câștig pentru copii este faptul că învață să vorbească despre ei și asta într-o manieră pozitivă, de încredere. Acest fapt va fi important la fiecare examen oral care va urma, atunci când vor trebui să vorbească în public sau când se vor duce la un interviu de angajare. Mai mult decât atât, mutarea cursorului încrederii în sine către partea superioară a spectrului va aduce mult sprijin în abordarea dificultăților cu care se vor întâlni.

La finalul fiecărei ședințe de consiliere individuală, îi întreb pe copii două lucruri: „Ce îți iei din ședința de azi și care te va ajuta de acum încolo?” și „Cum te simți?” La această ultimă întrebare, majoritatea răspund: „eliberat”, „relaxat”, „fericit” sau „mă bucur că am putut vorbi”. Și asta e cel mai important! Cu câteva vorbe și câteva fișe, dar cu multă prezență și empatie, respect și apreciere față de fiecare copil.





# COPILUL MEU INTERIOR

Prof.consilier școlar Ilie Florina Gabriela, CJRAE Sibiu

*„Când onorăm sentimentele copilului nostru interior, eliberăm rănilor emoționale pe care încă le purtăm cu noi într-un mod subconștient.” – Patricia Hope*

*Se spune adesea că afecțiunea și grija pe care le primește un copil reprezintă fundația pe care poate să se dezvolte armonios adultul de mâine. Dacă un copil explorează lumea într-un mediu sigur și echilibrat, care îi oferă libertate și limite sănătoase deopotrivă, este mult mai probabil să își formeze o percepție corectă asupra lucrurilor și să aibă și o bună imagine de sine.*

**CONCEPTUL** de „copil interior” este unul figurativ și simbolic, nu implică faptul că există o entitate separată în interiorul unei persoane. Este mai degrabă o modalitate de a descrie influența experiențelor copilăriei asupra personalității și comportamentului adulților. Astfel, s-a format un filtru prin care ne comportăm și privim lumea ca adulți. Este, de asemenea, o abordare terapeutică pentru a lucra cu problemele legate de trecut. Impactul traumelor asupra copilului interior poate influența în mod substanțial starea emoțională și comportamentală a unei persoane pe parcursul întregii vieți. Atunci când simți tristețe, furie, respingere, neputință, copilul tău interior strigă după ajutor, după atenție, după iubire. Are nevoie să fie văzut, auzit și acceptat. Are nevoie să fie luat în brațe, alintat și conținut.

## Care este legătura dintre copilul nostru interior și interiorul nostru?

Eric Berne, inițiatorul Analizei Tranzacționale, descrie personalitatea umană și relațiile interpersonale din perspectiva celor trei stări ale eului: Eul Copil, Eul Părinte și Eul Adult. Copilul interior este una dintre aceste părți interioare și are o influență puternică asupra modului în care ne comportăm și ne simțim în viața de zi cu zi. Starea Copil a eului este o colecție de comportamente, gânduri și sentimente, „înregistrări” ale experiențelor din copilărie și ale modului în care am răspuns la aceste experiențe.

## Ce este, de fapt, copilul interior?

Eul Copil se referă la sentimente, atitudini sau comportamente impregnate de experiențele pozitive sau negative din copilărie. „Copilăria este ca o oglindă care reflectează în viața de mai târziu primele imagini” (S. Smiles). Astfel, Eul Copil însumează emoțiile, satisfacțiile, plăcerile și neplăcerile, regretele, anxietățile și temerile, furia. Este starea prin care se exprimă spontan trebuințele și dorințele noastre, emoțiile și sentimentele. „Vreau”, „îmi place” – sunt cuvintele care definesc Eul Copil. El reprezintă totodată și resursă de creativitate, intuiție, spontaneitate. Eul Copil este cel care se bucură, se întristează, râde, plânge, respinge, are fantezii, poate fi egocentric, manipulator. El este sursă energiei și a entuziasmului. „Un copil poate să învețe oricând un adult trei lucruri: cum să fie mulțumit fără motiv, cum să nu stea locului niciodată și cum să ceară cu insistență ceea ce își dorește” (P. Coehlo).

## Cum ne putem întâlni cu copilul interior?

- Acordă atenție emoțiilor și senzațiilor corporale
  - Ascultă-ți copilul interior și spune-i ceea ce are nevoie să audă.
  - Începe un jurnal sau o autobiografie. Scrie-i o scrisoare copilul interior. Asigură-l de toată înțelegerea, toleranța, grija și iubirea ce i le porți.
  - Jucați-vă împreună. Luați parte la activități pe care adultul de astăzi, le-ar fi apreciat în copilărie, precum: desenul, cântatul, jocurile copilăriei, plimbatul cu bicicletă și orice altă activitate ce îți stărnește bucuria, curiozitatea și creativitatea.
- De ce e important să-i dăruim iubire copilului interior?
- Pentru că se va simți în siguranță.
  - Pentru a înțelege că este perfect în regulă să simtă și furie, neputință, tristețe, la fel cum este perfect normal să râdă cu gură până la urechi când simte bucurie sau când are o realizare de care este

mândru. Pentru că, primind iubire, va ști că nu este nimic greșit la el.

- Pentru că încet-încet, va înțelege că este demn de iubire.

Un copil interior ce a primit validare, acceptare și iubire:

- Își va vindeca rănilor trecutului
- Va avea un nivel de anxietate mai redus
- Își va dezvolta rezistența emoțională
- Își va dezvolta empatia și compasiunea față de el însuși, dar și față de ceilalți
- Va avea relații sănătoase și armonioase
- Va avea o viață împlinită

Bibliografie:

1. Berne, E. (2014). Jocurile noastre de toate zilele. Psihologia relațiilor umane. București: Ed. Trei;
2. Berne, E. (2011). Analiza tranzacțională în psihoterapie. București: Ed. Trei;
3. De Lassus, R. (2005). Analiza tranzacțională. București: Ed. Teora;

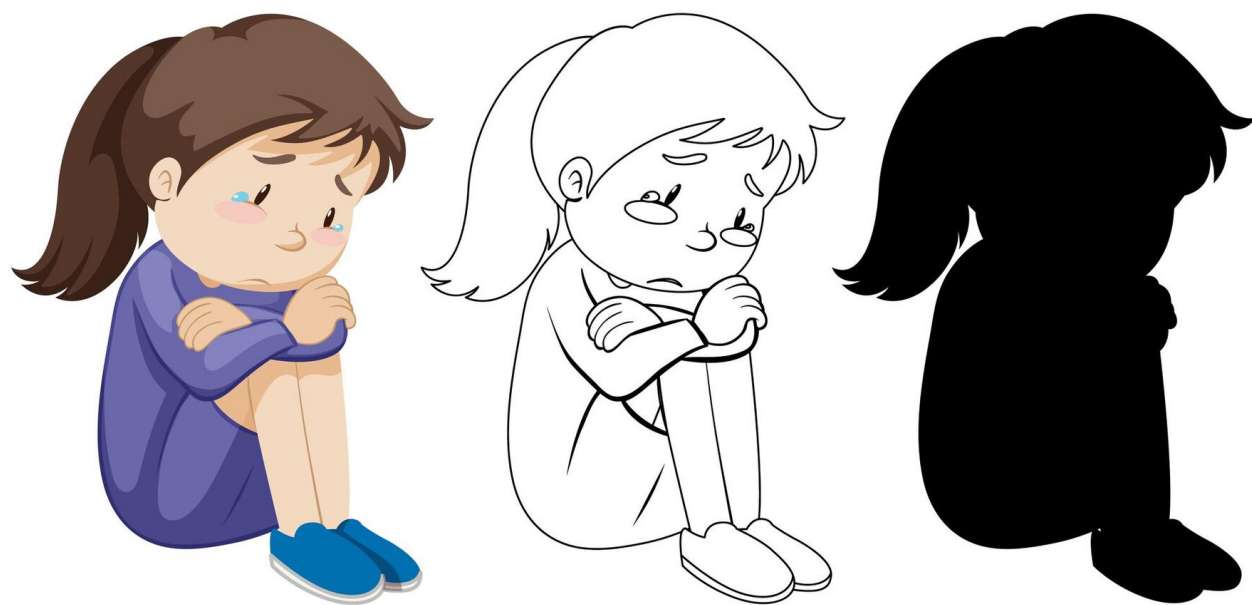
YOU ARE  
enough





# STIGMA DEPRESIEI LA COPIL ȘI ADOLESCENT

Prof. consilier școlar Prescurea-Stoia Maria, CJRAE Sibiu



**Stigma a fost identificată ca fiind o barieră în calea tratamentului, s-a demonstrat că stigma asociată depresiei impactează în mod negativ căutarea de ajutor. În acest articol, ne-am propus să investigăm asocierea dintre stigmă, depresie și procesul de căutare de ajutor în rândul elevilor și să explorăm atitudinea acestora față de solicitarea unui ajutor de specialitate. S-a demonstrat că nivelul ridicat de cunoștințe despre depresie și suportul grupului prezic intenția de căutare de ajutor.**

## STIGMA, DEPRESIA ȘI PROCESUL DE CĂUTARE DE AJUTOR:

Stigma bolii mintale constituie, conform lui Hinshaw(2007), „cel mai formidabil obstacol în calea progresului viitor din arena bolilor și sănătății mintale”(citată în Abdullah & Brown, 2011, p. 936). Grupul persoanelor care suferă de boli mintale este considerat unul dintre grupurile cele mai expuse stigmei, stigmă care rezultă din dezinformare, lipsă de cunoștințe, comportament evitant în rândul populației și populației tinere (Shehata & Abdeldaim, 2019).

În cadrul studiului realizat în anul 2019, Corrigan și Niewegowski aduc în discuție și micro-agresiunile – o formă subtilă a discriminării, prezente și în rândul elevilor. Acestea se împart în trei categorii, și anume:

- micro-asalturile, concretizate prin porecle sau prin acțiuni discriminatorii;
- micro-insultele, traduse printr-un mod de comunicare impertinent și lipsit de empatie sau sensibilitate;
- micro-invalidările, în cadrul cărora, prin interacțiune, se invalidează emoțiile și trăirile celui în cauză, transmitându-i-se faptul că experiențele sale sunt nule sau nu contează.

Diferite studii au investigat relația dintre stigmă și procesul de căutare de ajutor (Corrigan&Shapiro, 2010; Fox, Smith & Dawne, 2018), între acestea există o corelație, însă nu pot extrage concluzii referitoare la cauzalitate. Două mecanisme ale stigmei bolii mintale sunt implicate în decizia de căutare a ajutorului: stigma anticipată și stigma internalizată sau auto-stigma (Fox et al., 2018). Persoanele cu depresie sau anxietate ori alt potențial diagnostic anticipează stigma și există o relație între stigma anticipată și căutarea de ajutor, mai exact, preocupările legate de o eventuală stigmatizare sunt asociate cu intenții reduse de a se implica în căutarea tratamentului și cu o angajare mai precară în buna derulare a tratamentului, o complianță redusă în fața recomandărilor de tratament. (Corrigan, 2004, citat în Fox et al., 2018). Același studiu realizat de Fox et al. în 2018 subliniază faptul că auto-stigma poate media relația dintre stigma anticipată și căutarea de ajutor, întrucât există și studii care nu au găsit nicio relație între stigma anticipată și căutarea de ajutor, în lipsa acestei variabile, cea a stigmei internalizate (Clement et al, 2015, citat în Fox et al., 2018). Astfel, internalizarea stigmei impactează în mod negativ căutarea de ajutor, mai degrabă decât stigma anticipată. Conform lui Boyd et al., 2014 și lui Brohan et al, 2010, citați în Fox et al., 2018, între

un sfert și jumătate dintre participanții la studii implicând stigma internalizată au un nivel ridicat al acesteia, fiindu-le afectate, prin urmare, eficacitatea, stima de sine și speranța. Lipsa de speranță este un predictor puternic al ideii suicidare și în cadrul populației foarte tinere, alături de singurătate, iar ambele sunt asociate pozitiv cu depresia; aceeași lipsă de speranță este asociată în mod pozitiv nu doar cu tulburarea depresivă, ci și cu anxietatea și chiar cu tratamentul medicamentos, fiind o măsură a pesimismului corelat cu mai multe psihopatologii (Williams et al., 2008). Stigma internalizată este asociată cu capacități reduse, suport social redus, o calitate a vieții deteriorată și, astfel, slăbește încrederea persoanei în propria capacitate de a se face bine sau de a căuta ajutor pentru ameliorarea stării sale (Corrigan et al., 2016, citat în Fox et al 2018).

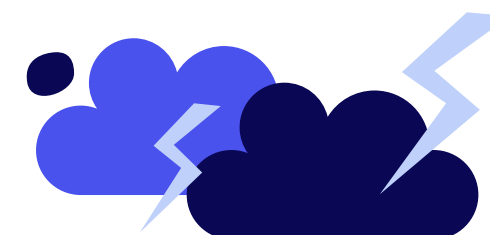
Cu toate că, în general, majoritatea persoanelor cu depresie opun rezistență în a căuta ajutor pentru a-și rezolva problemele de sănătate mintală din cauza stigmei, studiile au arătat faptul că, investigând în detaliu acest aspect, rezultatele pot fi de multe ori contradictorii sau diferite (Klik et al., 2019; Thornicroft et al., 2015; Yang, et al., 2010) și foarte puțin accent s-a pus pe identificarea factorilor legați de stigmă care sunt asociați pozitiv cu procesul de căutare de ajutor (Klik et al., 2019). Pentru a identifica factorii privitori la stigmă care duc la angajarea în procesul de ajutor, Klik et al., 2019, aduce în prim plan perspectiva identității sociale. Această perspectivă susține faptul că o parte din sentimentul de sine al individului se bazează pe calitatea de membru într-un grup și pe „conexiunea psihologică cu grupul” (Klik et al, 2019, p. 36). Astfel, se inoculează individului normele, valorile și percepțiile grupului, care ulterior vor influența atitudinile individului și alegerile acestuia în funcție de această identitate socială, de „noi”.

Identificarea socială poate avea loc și cu un grup stigmatizat, mai ales în cazul elevilor și studenților, astfel se creează o rețea de indivizi care își construiesc o bază pentru a provoca stigma, a rezista în fața stigmei și a o respinge pe aceasta (Klik et al, 2019, p. 36) – se face trecerea de la un anumit grup care stigmatizează membrul către un alt grup care conferă o altă perspectivă și capacitate de a adresa în mod direct stigma, de a îi face față și de a îi conferi ajutor. Corrigan (2013), citat în același studiu, a demonstrat că identificarea socială cu un grup de suport sau cu un grup stigmatizat care primește suport și ajutor este asociată în mod pozitiv cu o mai bună calitate a vieții și că individul își poate găsi resursele pentru a respinge stigma, fapt care crește stima de sine. Williams et al. (2008) găsește spiritualitatea ca fiind, de asemenea, un factor asociat cu o rată mai mică a depresiei și cu angajarea în procesul de ajutor, atât în rândul tinerilor adulți, cât și în cel al adolescenților.

Astfel, realizăm cât este de important să observăm, să informăm despre boala mintală, să oferim validare, să încurajăm elevii și studenții spre autocunoaștere și introspecție, să îi ajutăm să se integreze în grupuri, pentru o mai bună deschidere către sine, lume și căutare de ajutor, în caz de nevoie.

## Bibliografie:

1. Abdullah, T., & Brown, T. L. (2011). Mental illness stigma and ethnocultural beliefs, values, and norms: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934–948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
2. Corrigan, P. W., & Shapiro, J. R. (2010). Clinical Psychology Review Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907–922. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.004>
3. Fox, A. B., Smith, B. N., & Dawne, V. (2018). How and when does mental illness stigma impact treatment seeking? Longitudinal examination of relationships between anticipated and internalized stigma, symptom severity, and mental health service use. *Psychiatry Research*, 268:15-20. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.036>
4. Haugen, P. T., McCrillis, A. M., Smid, G. E., & Nijdam, M. J. (2017). Mental health stigma and barriers to mental health care for first responders : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 218–229. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.001>
5. Klik, K. A., Williams, S. L., & Reynolds, K. J. (2019). Social Science & Medicine Toward understanding mental illness stigma and help-seeking : A social identity perspective. *Social Science & Medicine*, 222: 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.12.001>
6. Shehata, W. M., & Abdeldaim, D. E. (2020). Stigma Towards Mental Illness Among Tanta University Students, Egypt. *Community Mental Health Journal*, 56(3), 464–470. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00502-9>
7. Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., & Reilly, C. O. (2015). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, 386(10153), 1–10. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00298-6)
8. Williams, C. B., Galanter, A. E., & Dermanis, A. H. (2008). The Importance of Hopelessness Among University Students Seeking Psychiatric Counseling. 311–319. <https://doi.org/10.1007/s11126-008-9085-z>
9. Yang, F., Xiang, B., Stone, T. E., Qin, X., Zhou, Y., Zhang, J., & Fen, S. (2020). Stigma towards depression in a community-based sample in China. *Comprehensive Psychiatry*, 97, 152152. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152152>





# SĂNĂTATEA... SPORT DE ECHIPĂ?

Dr. Barna Adrian, specialist tehnici osteopate

**Ziua Europeană a Logopediei și a Terapiilor de Limbaj din 6.03.2024, a pus accent pe importanța colaborării dintre specialiștii din diverse profesii privind limbajul și comunicarea. Vizita profesorilor logopezi de la CJRAE Sibiu la Cabinetul de Osteopatie mi-a oferit ocazia dezbaterii punctelor comune realizate în cadrul terapiilor specifice fiecărei profesii concluzionând asupra importanței muncii realizate în echipă pentru recuperarea sănătății în general, pentru folosirea eficientă și adecvată a limbajului și comunicării în special.**

## Ce este sănătatea?

Sănătate nu înseamnă absența vreunei boli sau a unor simptome. Prin definiție, este o stare de ECHILIBRU... fizic, psihic și social. Organismul uman posedă mecanisme de autoreglare și menținere a homeostaziei, care sunt, de fapt, mecanisme de auto-vindecare. Aceste mecanisme sunt coordonate de sistemul nervos vegetativ (cu cele două componente ale sale: simpatic și parasimpatic). Când aceste mecanisme eșuează, se pierde acest echilibru și ne îmbolnăvim. În general, putem vorbi despre 4 categorii principale de piedici în regăsirea sănătății: *anomalii genetice, traume, erori ale intervențiilor terapeutice, și, cel mai des întâlnită, stilul de viață*. De altfel, Hippocrates (460 – 370 î.C) spunea „Înainte de încerca să vindec un bolnav, întreabă-l dacă este pregătit să renunțe la obiceiurile care l-au îmbolnăvit!”

## Cum ne vindecăm?

Răspunsul unanim .... mergem la medic/terapeut... Abordarea terapeutică poate fi:

- Alopata (gr. „allos” și „pathos”) = pe calea opusă;
- Homeopată (gr. „hómoios” și „pathos”) = pe aceeași cale;
- Osteopată (gr. „osteon” și „pathos”) = pe calea structurii;
- Medicina chinezească = circulația Qi.

Conform dicționarului explicativ al limbii române, substantivul „medicină”, în sensul de știință, nu are formă de plural, nu are sens forma „medicini” (doar dacă este folosit în sensul învechit de *medicament*). Așadar, medicina este una singură! Putem spune, deci, că nu există *medicină alternativă*, ci, eventual **medicină complementară**!

## Cine/ce/cum este/ar trebui să fie medicul/terapeutul?

Medicul alopata este în centrul acțiunii terapeutice, el alege medicamentele și mijloacele terapeutice, „se luptă” cu simptomele bolii, pacientul „așteaptă” să îi fie livrată sănătatea de către medic. Celelalte forme de terapie, care se încadrează în medicina complementară, propun, în marea lor majoritate, o abordare holistică. Aceasta presupune tratamentul pacientului, în întregime, ca un tot unitar, NU al unei vreunei boli. Asta înseamnă a pune pacientul și nevoile sale în centrul terapiei; înseamnă a căuta și a înțelege toate cauzele bolii, atât în interiorul cât și în exteriorul corpului pacientului. Terapiile holistice recunosc unitatea existentă în interiorul organismului uman între corp, minte și suflet. O problemă care afectează una dintre cele trei componente ajunge mai devreme sau mai târziu să le afecteze și pe celelalte și, astfel tot organismul.

## Drumul către sănătate.

Rolul medicului/terapeutului nu se oprește în momentul stabilirii unui diagnostic. „Scopul medicului ar trebui să fie găsirea sănătății... Boala o poate găsi oricine!” – spunea dr. Andrew Taylor Still încă din 1898. În opinia mea, orice terapeut ar trebui să înceapă prin a se întreba : „Cu ce pot eu contribui la creșterea calității vieții pacientului meu?” Sunt așa de multe informații de luat în calcul, încât nu poate un singur terapeut să le acopere pe toate! În interesul pacientului, ar trebui să existe echipe terapeutice, care pot consulta și propune tratamente adecvate suferințelor acestuia;

## Locul logopedului în echipă alături de medicul osteopat:

Printre afecțiunile ce pot beneficia de terapie logopedică se pot enumera: întârzierea limbajului; alalia; afazia, disfazia; hipoacuzia; implantul cohlear; rinolalia; mutismul electiv; dificultățile de învățare; tulburările de ritm; tulburările de pronunție; tulburările de voce; întârzierea limbajului pe fondul autismului; disfagia, tulburările de deglutiție;

Toate disfuncțiile aparatului stomatognat din cauze, în general, neorganice, de tip funcțional pot beneficia de terapie logopedică. Acești pacienți au toate structurile musculare, tendinoase, fasciale și nervoase întregi, complete, fără soluții de continuitate, fără tumori sau fracturi, practic „nimic” decelabil pe radiografie sau RMN și totuși...ceva nu funcționează. Atunci intervine terapeutul logoped și aplică metodele specifice pentru a ajuta, a învăța copilul sau adultul în vederea corectării problemelor menționate anterior.

Aș dori aici să atrag atenția asupra unui aspect. Terapeutul trebuie să facă diferența între afectarea primară și cea secundară a aparatului stomatognat. Adică trebuie căutată cauza simptomelor, care poate fi la nivelul componentelor

aparatului stomatognat sau la nivelul altor organe mai apropiate sau mai depărtate de capul și/sau gâtul pacientului. Mărturie în sensul existenței afectării secundare sunt cazurile recidivelor după suprimarea aparatelor ortodontice fixe!

Majoritatea copiilor prezintă o formă de **malocluzie**. Medicii trebuie să fie conștienți și preocupați de identificarea cauzelor malocluziei la orice vârstă iar pacienții și părinții lor să primească explicații la nivelul lor de înțelegere, în scopul unei colaborări productive. În prezent, statisticile arată că mai mult de 75% din copii prezintă malocluzie, evidentă deja în jurul vârstei de 5 ani, a cărei cauză este funcțională, îndeosebi respirația vicioasă orală. Atunci când respirația este nazală, limba se află în poziție corectă și duce la corectarea ocluziei. Luarea în considerare și a aspectului funcțional în cadrul planului terapeutic, depășește limitările aparatelor ortodontice fixe și pot fi obținute rezultate terapeutice superioare. Motivarea pacientului poate face o mare diferență în reușita terapeutică. Malocluzia și aspectul funcțional sunt în strânsă interrelație. Astfel, se impune o examinare clinică mai atentă a disfuncțiilor țesuturilor moi, pe lângă cele dure dentare. Acestea pot fi considerate cauza majoră care duce la malocluzie. Aparatele dentare miofuncționale mobile sunt tot mai căutate, ca alternativă la aparatele fixe costisitoare care implică vizite prelungite în cabinetul dentar.

Un alt element de care trebuie să fie conștient terapeutul logoped este că există și dureri care se manifestă la nivelul aparatului stomatognat, însă sunt generate de alte structuri, de obicei musculare sau musculofasciale (așa numitele *trigger point* de la nivelul mușchilor masticatori – maseterul și temporalul). Tulburările musculare pot declanșa sensibilitate sau chiar durere. Hiperactivitatea musculară reflectă o creștere a contracției musculare neasociată unei sarcini funcționale. Ea caracterizează parafuncțiile (bruxism, obiceiuri orale vicioase) cât și creșterea tonusului muscular declanșată de stres, dizarmonii ocluzale acute, postura incorectă, etc.

Se impun câteva cuvinte și despre **poziția „headforward”**. În mod normal, privit din profil, Conductul Auditiv Extern (CAE) se va găsi pe aceeași verticală cu mijlocul umărului, cu șoldul și genunchiul. Poziția anterioară a capului se caracterizează prin plasarea CAE anterior de linia respectivă. Deplasându-se anterior, craniul își modifică centrul de greutate, ceea ce conduce la extensia compensatorie a coloanei cervicale superioare și la flexia celei inferioare. Consecutiv se instalează suprasolicitarea și disfuncția mușchilor cervicali (mușchiul sternocleidomastoidian, trapez, cervicali posteriori). Mușchii cervicali prezintă corelații morfo-funcționale strânse cu mușchii masticatori și articulația temporo-mandibulară, astfel că înainte de a corecta musculatura de la nivel cervical trebuie privită postura întregului organism. Posturologia depistează cauzele tulburărilor și în consecință nu este o terapie simptomatică, făcând posibilă adoptarea precoce a tehnicilor de prevenție a suferinței bolnavului. Astfel, își găsește și posturologul locul în echipa de terapeuți.

Disfuncțiile netratate ale sistemului stomatognat, în special cele ale articulației temporo-mandibulare și malocuzia prezintă un risc potențial de a dezvolta tulburări posturale. Tensiunea în sistemul stomatognat poate contribui la un control neural inadecvat al posturii. Deși există numeroase studii privind efectul sistemului stomatognat asupra posturii corporale, mecanismele rămân neclare. Implicațiile medicale și dentare ale tulburărilor posturale reprezintă încă un teren deschis cercetărilor, cu atât mai mult cu cât promovează abordarea interdisciplinară a cazurilor.

Strategia terapeutică posturologică are ca scop reechilibrarea și optimizarea sistemului tonic postural prin identificarea cauzelor ce au condus la o situație disfuncțională. Dezechilibrele posturale apar când unul sau mai mulți receptori nu trimit informații corecte. Dacă acești receptori sunt reprogramați, se poate obține reglarea posturală, și se pot trata sau preveni diverse leziuni.

De multe ori reprogramarea posturală se realizează prin exerciții oculare, miogimnastică orală sau prin exerciții de respirație și utilizarea ortezelor posturale.

Desigur, în funcție de complexitatea problemelor pacientului în echipa de terapeuți care se ocupă de el își mai găsesc locul și un psiholog (psiho-somatizările), și bineînțeles orice medic specialist alopata a cărui prezență este cerută pentru îndrumarea cu succes pe drumul către sănătate.

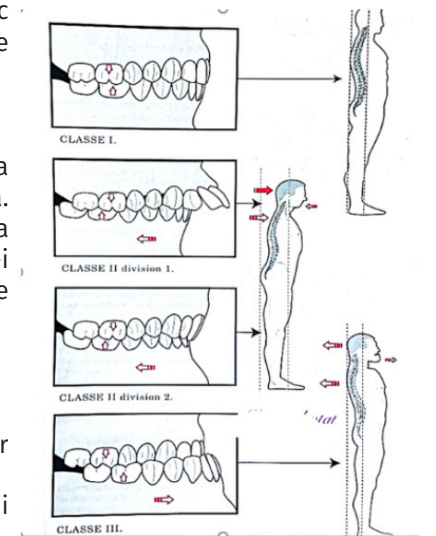
## Concluzii

Interrelația dintre diferitele organe impune clinicianului abordarea pacientului în globalitatea sa, nu doar în funcție de o singură specialitate terapeutică. Asta nu presupune ca practicianul să cunoască totul pentru a asigura îngrijirea pacientului, ci devine indispensabilă cunoașterea semnelor clinice majore care-i permit clinicianului să direcționeze pacientul către alți specialiști cu care trebuie să colaboreze în scopul eficientizării prescripției terapeutice.

Colaborarea între diverși specialiști ESTE în interesul pacientului!

## Bibliografie:

1. Kritisneli M, Shim YS. Malocclusion, body posture, and temporomandibular disorder in children with primary and mixed dentition. J Clin Pediatr Dent. 1992;16:86-93.
2. Vasu B. M. Structuri anatomice implicate în funcțiile și disfuncțiile sistemului stomatognat. Teză de doctorat. UMF "Gr. T Popa" Iași 2008.
3. Milani RS, De Periere DD, Lapeyre L, Pourreyron L. Relationship between dental occlusion and posture. Cranio. 2000;18:127-34.
4. Manfredini, D., Castroflorio, T., Perinetti, G., & GUARDA-NARDINI, L. (2012). Dental occlusion, body posture and temporomandibular disorders: where we are now and where we are heading for. Journal of oral rehabilitation, 39(6), 463-471.
5. <https://www.logopezi.ro/>



Corelația între clasele ocluzale și postură (sursă: “La reprogrammation posturale globale” de Bernard Bricot)





## ACTIVITĂȚI COMPLEMENTARE ÎN TERAPIA LOGOPEDICĂ

Prof. logoped: Ștef Irina Ligia CJRAE Sibiu

*Orientările actuale ale logopediei promovează adaptarea cât mai timpurie a măsurilor cu caracter profilactic, în mediul obișnuit de viață al copiilor. Prevenirea și corectarea tulburărilor de limbaj devin cu adevărat eficiente, atunci când au un câmp mult mai larg de acțiune care să îmbine activitatea logopezilor cu cea a medicilor, a cadrelor didactice și a părinților. Educatorul este o verigă foarte importantă în implementarea acestui demers.*

E. Jurcău și N. Jurcău (1989) prezintă anumite principii de prevenire și corectare a unor tipuri de tulburări de limbaj și comunicare menționând că toți cei care conlucrează în activitatea de prevenire a acestora, ar trebui să se conducă după principii cu valoare profilactică, dintre care amintim: principiul intervenției timpurii, principiul tratării indirecte, principiul tratării în colaborare cu părinții copiilor, principiul respectării particularităților de vârstă și individuale.

Pornind de la principiul tratării în colaborare cu părinții copilului și extinzând zona de aplicare a acestuia, vom dezbate ideea colaborării cu educatorii/educatoarele de la grupele de grădiniță. Prin însăși menirea profesiei sale, educatorul este cel care ajută, prin stimulare, la dezvoltarea fizică și psihică a preșcolarilor. Toate ariile de dezvoltare necesită o atență supraveghere la această vârstă. Dezvoltarea armonioasă a copilului, se bazează pe conlucrarea părților interconectate.

În ceea ce privește debutul și dezvoltarea vorbirii, achiziționarea prerechizitelor limbajului joacă un rol principal.

Noțiunea de “prerechizit” este întâlnită, cu specificitate, pentru toate ariile de dezvoltare. Ea presupune instrumentele, cunoștințele bazale, care apar împreună și se manifestă într-o manieră predictibilă, necesare pentru structurarea, achiziționarea unui anumit construct, mecanism, proces psihic. Sunt acele abilități specifice,

premergătoare pentru conturarea deprinderilor și abilităților necesare dezvoltării tuturor comportamentelor.

Prerechizitele limbajului sunt definite, ca fiind acele deprinderi și abilități necesare pentru structurarea limbajului. Carolina Bodea Hategan (2013) abordează următoarele deprinderi și abilități premergătoare, prerechizite ale limbajului:

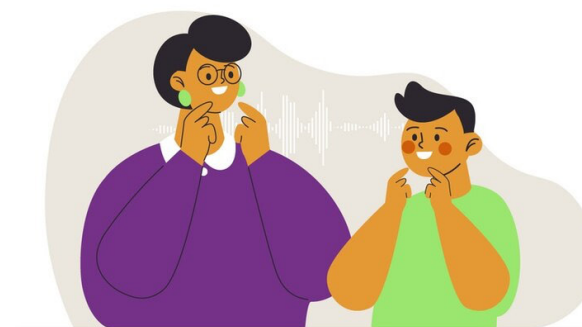
- Motricitatea generală: educarea mersului, abilități de prindere, motricitatea degetelor, ritm corporal (gimnastică ritmică).
- Motricitatea componentelor aparatului fonoarticular (limba, buze, mandibula, vâl palatin), a musculaturii gâtului și laringelui, a musculaturii faciale;
- Respiratorii: respirația verbală, nonverbală;
- De percepție auditivă: atenția auditivă, memorie auditivă, procesări fonologice, conștiința fonologică, auz fonematic;
- Lateralitate (stânga, dreapta, ambidextrie);
- Schema corporală (pe propria persoană, pe o păpușă, pe o persoană aflată în față, pe imagini etc.);
- Orientare spațio-temporală (spațiul proximal – sus, jos, lângă, aici; spațiul distal – în față, în spate, acolo; temporalitatea – azi, mâine, zilele săptămânii, anotimpurile, lunile anului, indicarea orei pe ceas etc);
- De structurare senzorio-perceptivă (culoare, formă, textură, mărime).

Cea mai mare parte dintre aceste deprinderi și abilități sunt stimulate în cadrul învățământului preșcolar, de către educatori, prin activitățile didactice desfășurate la grupele de copii.

Conștientizând aceasta secvențialitate a dezvoltării limbajului, putem afirma, cu certitudine, că activitatea didactică a educatorului este esențială pentru dezvoltarea bazală a vorbirii și complementară activității terapeutice logopedice.

Bibliografie:

1. Hațegan, C. (2008). Terapia limbajului. O abordare interdisciplinară. Cluj –Napoca: Presa Universitară Clujeană.
2. Hațegan, C. (2016). Logopedia. Terapia tulburărilor de limbaj. Structuri deschise. Trei.
3. Verza, E. (1977), Dislalia și terapia ei, E.D.P., București





# TULBURĂRILE SPECIFICE DE ÎNVĂȚARE-TSI

Profesor Logoped Dina Maria-Adriana, CJRAE Sibiu



**„Cât de absurd ar fi să etichetezi un crin ca având „tulburare de deficit de petale” ca să diagnostichezi o persoană din Olanda ca suferind de „sindromul privării de altitudine”. Nu există o floare sau o cultură normală. În mod similar, ar trebui să acceptăm faptul că nu există creier sau minte normală.” (Armstrong 2015- Mitul creierului normal: îmbrățișarea neurodiversității).**

Asociația Internațională a Dislexiei (2008) definește dislexia ca fiind o tulburare specifică de învățare de origine neurobiologică. “ Tulburarea specifică de învățare reprezintă o tulburare neurologică care afectează capacitatea creierului de a primi, procesa, stoca și răspunde la informații. Termenul de dizabilitate de învățare este utilizat pentru a descrie dificultatea aparent inexplicabilă pe care o persoană cu o inteligență cel puțin medie o are în dobândirea unor abilități academice de bază.

## DIFERENȚA DINTRE TULBURARE ȘI DIFICULTATE

Tulburare- este înnăscută, este rezistentă la tratament, rezistentă la automatizarea procesului de recuperare în care este implicat copilul cu dezvoltare atipică.

Dificultate- nu este înnăscută, modificabilă prin intervenție adecvată și la vârstă timpurie, automatizabilă, chiar dacă necesită un timp,, dilatat în recuperarea în care este implicat copilul cu dezvoltare tipică.

## CE NU SUNT TULBURĂRILE SPECIFICE DE ÎNVĂȚARE?

NU sunt consecințe ale lipsei oportunităților de învățare sau ale lipsei motivației pentru învățare, NU sunt rezultatul unei dizabilități intelectuale, ale unui intelect liminar, deficit senzorial ( de exemplu, auditiv, vizual, motor), ale tulburărilor afective și emoționale de natura psihiatrică, ale altor tulburări de (neuro)dezvoltare ( tulburări de spectru autist, tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate) și NU sunt cauzate de nici o formă de trauma cerebrală sau maladie de achiziție.

Componentele academice afectate de TSI

- dislexia-citirea- înțelegerea lecturii
- disgrafia- scrierea- exprimarea în scris
- disortografia- ortografia
- dispraxia- psihomotricitatea- coordonarea fizică
- discalculia- numerele, calculul matematic, raționamentele matematice
- disfazia- exprimarea orală

## SEMNE SPECIFICE TULBURĂRILOR DE ÎNVĂȚARE

### 1. Semne care pot fi observate în vorbirea copilului:

A început să vorbească mai târziu în comparație cu alți copii. Vocabularul și capacitatea de exprimare s-au dezvoltat într-un ritm prea lent. Îi crează greutate pronunția unor cuvinte mai lungi sau necunoscute. Tulburările de pronunție se corectează cu dificultate deși participă regulat la activitățile logopedice. Învăță greu cuvinte noi, nume, expresii, iar cuvintele nou învățate nu se integrează în vocabularul activ. Deseori confundă cuvintele asemănătoare. Se exprimă greu, îi lipsește capacitatea de evidențiere a esențialului, de multe ori nu reușește să vorbească coerent despre o anumită temă.

Are greutate în găsirea cuvintelor, uneori își amintește greu chiar și cuvinte simple, utilizate zilnic. Nu învață, sau învață foarte greu, mersul pe bicicletă sau trotinetă, mersul cu rolele, să înnoate sau să schieze. Vorbește incorect din punct de vedere gramatical. Deși rezultatul este negativ la testul de audiometrie, pune întrebări repetate de parcă n-ar auzi sau n-ar înțelege ceea ce i se spune. Nu aude dacă un anumit sunet este prezent sau nu într-un cuvânt, are probleme în despărțirea unui cuvânt în sunetele componente, percepe incorect ordinea sunetelor într-un cuvânt. Nu ascultă cu plăcere povești, nu pune întrebări referitoare la întâmplările din poveste, poate povesti doar foarte puțin despre întâmplările din poveste.

**2. Semne observabile în schema corporală, orientarea spațială a copilului:** Lateralitate nedevelopată, nu este clar dacă este dreptaci sau stângaci. Nu cunoaște denumirea părților corpului, le confundă, nu se orientează corespunzător pe propriul corp. Este nesigur sau se rătăcește și în locuri cunoscute, de ex. pe culoarele grădiniței. Uită unde și-a lăsat lucrurile Confundă direcțiile dreapta – stânga Desenează forme, figuri cu capul în jos.

### 3. Semne observabile la nivelul mișcărilor copilului

Nu reușește să execute mișcări mai complexe ( să se îmbrace singur, să se dezbrace singur sau să se încălțe. Urcă sau coboară scările ținându-se de balustradă, Mișcările mâinii sunt nesigure, nedevelopate – îi este greu să taie, să înșire, să îndoie, să lucreze cu plastilină, Ține creionul incorect, cu mâna încordată. Nu îi place să deseneze, să coloreze, să picteze. În cazul în care colorează sau pictează depășește deseori marginea hârtiei sau nu poate acoperi suprafețele necolorate. Îi este greu să utilizeze pensula, desenele sunt urâte, dezordonate.

**4. Semne observabile în atenția copilului:** Este neatent, nu este capabil de o concentrare îndelungată a atenției, atenția îi este distrasă ușor de zgomote exterioare, de obicei este capabil să-și concentreze atenția asupra unui anumit lucru doar pentru câteva minute.

### 5. Semne observabile în comportamentul copilului:

Performanțele diminuate din cauza acestor simptome au efect și asupra comportamentului, deseori întâlnim tulburări de integrare sau comportamentale. Unii copii devin irascibili, își pierd răbdarea repede, alții devin interiorizați, timizi, cu slabă încredere de sine. Este agitat, superficial, se joacă doar scurt timp cu o anumită jucărie. Începe multe activități dar nu le termină, se plictisește repede, trece cu ușurință la altă activitate, este în permanență mișcare, este imprevizibil.

### 6. Semne specifice tulburărilor de învățare

Dificultăți de înțelegere a sensului textului citit, poate înțelege textul citit dar nu înțelege secvențialitatea, legătura, implicațiile sau sensurile mai profunde ale textului citit, dificultăți de pronunție pe litere (poate adăuga, omite sau înlocui consoane), dificultăți de exprimare în scris.

Dificultăți de stăpânire a sensului numerelor, a implicațiilor legate de numere sau a calculelor (are o slabă înțelegere a numerelor, a valorilor lor și relațiile dintre ele, numără pe degete pentru a adăuga numere la o cifră în loc să-și amintească regulile aritmetice, așa cum fac cei de aceeași vârstă, se pierde în mijlocul calculelor aritmetice și poate inversa operațiile) Dificumatic (are dificultăți severe în aplicarea conceptelor, faptelor sau procedurilor matematice)

În situația copiilor cu tulburări de învățare, cooperarea dintre specialiști asigură: intervenție individualizată, o abordare holistică, expertiză diversă, comunicare eficientă și nu în ultimul rând, sprijin pentru familie.

**„Singura cale de a descoperi limitele posibilului este de a merge dincolo de ele, în imposibil.” Arthur C. Clarke**

## Bibliografie

1. Vrăsmaș E., Dificultățile de învățare în școală, V&I Integral, București, 2012
2. Vrăsmaș E., Educația copilului preșcolar. Elemente de pedagogie la vârsta timpurie, Ed. Pro Humanitate
3. Roșan A.(coord) (2015), Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție, Ed. Polirom



## SFATUL BUNICULUI

Prof. consilier școlar dr. Purcia Valeria Ecaterina, CJRAE Sibiu

Vlăduț era elev în clasa a III-a la Școala nr. 1, cea mai mare școală din oraș. Mergea în fiecare dimineață cu drag să afle lucruri noi, să se întâlnească cu colegii sau să facă sport. Colegul său de bancă, Mihnea, era cel mai bun prieten. Aveau multe preocupări în comun: jucau șah, se plimbau cu bicicleta și vorbeau despre mașini. Inventaseră chiar un joc pe această temă, și se jucau în drum spre casă: "Ghicește, ce marcă este mașina?"

Dimineața, când a ajuns la școală, și-a scos caietele, penarul și cărțile pe bancă, pregătindu-se pentru oră. Mihnea i-a arătat în ghiozdan două mere pe care urmau să le mănânce împreună la pauză. Clopoțelul sună și doamna învățătoare sosi în clasă cu câteva planșe mari, pe care erau desenate planetele din univers, urmând ca ei să facă o scurtă compunere despre acestea. În clasă era liniște, toți elevii erau concentrați asupra temei. Mihnea schimbase deja două creioane pentru ca scrisul său să fie cât mai frumos. Uitându-se în penar, Vlăduț observă supărat că uitase să își ascute creioanele cu o seară înainte.

Fără să se gândească prea mult, întinse mâna spre penarul lui Mihnea și luă un creion. A terminat de scris compunerea și a predat foaia chiar în momentul când clopoțelul anunța pauza. Întors în bancă, văzu că Mihnea era supărat.

– Mi-ai luat creionul, să mi-l dai imediat înapoi! – strigă colegul său.

– Poftim! – strigă și Vlăduț, aruncându-i nervos, creionul pe bancă! Ce crezi, că eu nu am creioane?

– Dacă ai, să nu mai pui mâna pe ale mele! Ai înțeles?

– Bine, așa am să fac! Dar să știi că nu mai ești prietenul meu! Să mă lași în pace! – strigă Vlăduț, furios.

Orele s-au terminat într-o liniște deplină. Vlăduț și Mihnea au plecat separat spre casă, fără să își mai vorbească. Vlăduț era foarte furios pe prietenul său. „Auzi! Să nu mai pun mâna pe creioanele lui! Cum se poate purta așa cu mine?,” – se întreba el, înfuriindu-se parcă, mai tare! Se așeză pe o bancă din parc, gândindu-se la toată întâmplarea. Lovea încet, cu vârful pantofului pietricele din fața băncii.

– Ce supărat ești! – spuse o voce cunoscută. Am vrut să te iau de la școală, dar erai deja plecat!

– Ce bine că ai venit, bunicule! – spuse Vlăduț.

Bunicul se așeză lângă el pe bancă și luându-l de după umăr, îl încurajă să-i povestească întâmplarea de la școală. Ascultă atent, apoi spuse:

– Bine, am înțeles. Ești furios! Dar te-ai gândit puțin cum s-a simțit Mihnea când i-ai luat creionul fără să îi ceri voie sau când i l-ai aruncat pe bancă?

Vlăduț ridică încet ochii și spuse:

– Nu, nu m-am gândit! Eram prea supărat pe el! Bunicule, ai dreptate! Și eu am greșit! Poate dacă nu mă înfuriam așa repede, acum eram încă prieteni. Ce să fac, bunicule, să nu mă înfurii așa repede?! Ce să fac ?!

– Învăță și tu de la Georgică, broscuța țestoasă de-acasă. De câte ori încerci să îl prinzi, el ce face? – întreabă bunicul.

– Se retrage în carapace și stă liniștit!

– La fel și tu, când simți că te înfurii retrage-te puțin și liniștește-te. Apoi respiră adânc de trei ori și imaginează-ți că aerul ajunge până în tălpile picioarelor, în degetele mâinilor, în tot corpul. Apoi, spune-ți în minte : „Sunt liniștit”.

Pe măsură ce bunicul vorbea, Vlăduț făcea întocmai, iar la sfârșit, se opri mirat și spuse:

– Chiar sunt liniștit! Ce ușor este, bunicule, să poți să îți stăpânești furia! N-am să uit niciodată ce m-ai învățat!

– Acum, că ești liniștit, gândește-te la ce ai putea face să te împaci cu Mihnea

– Știu, bunicule! Știu! – spuse Vlăduț, fericit.

A doua zi, la școală, Mihnea găsi pe bancă un măr mare și roșu. Se uită spre prietenul său care îi zâmbea bucuros.

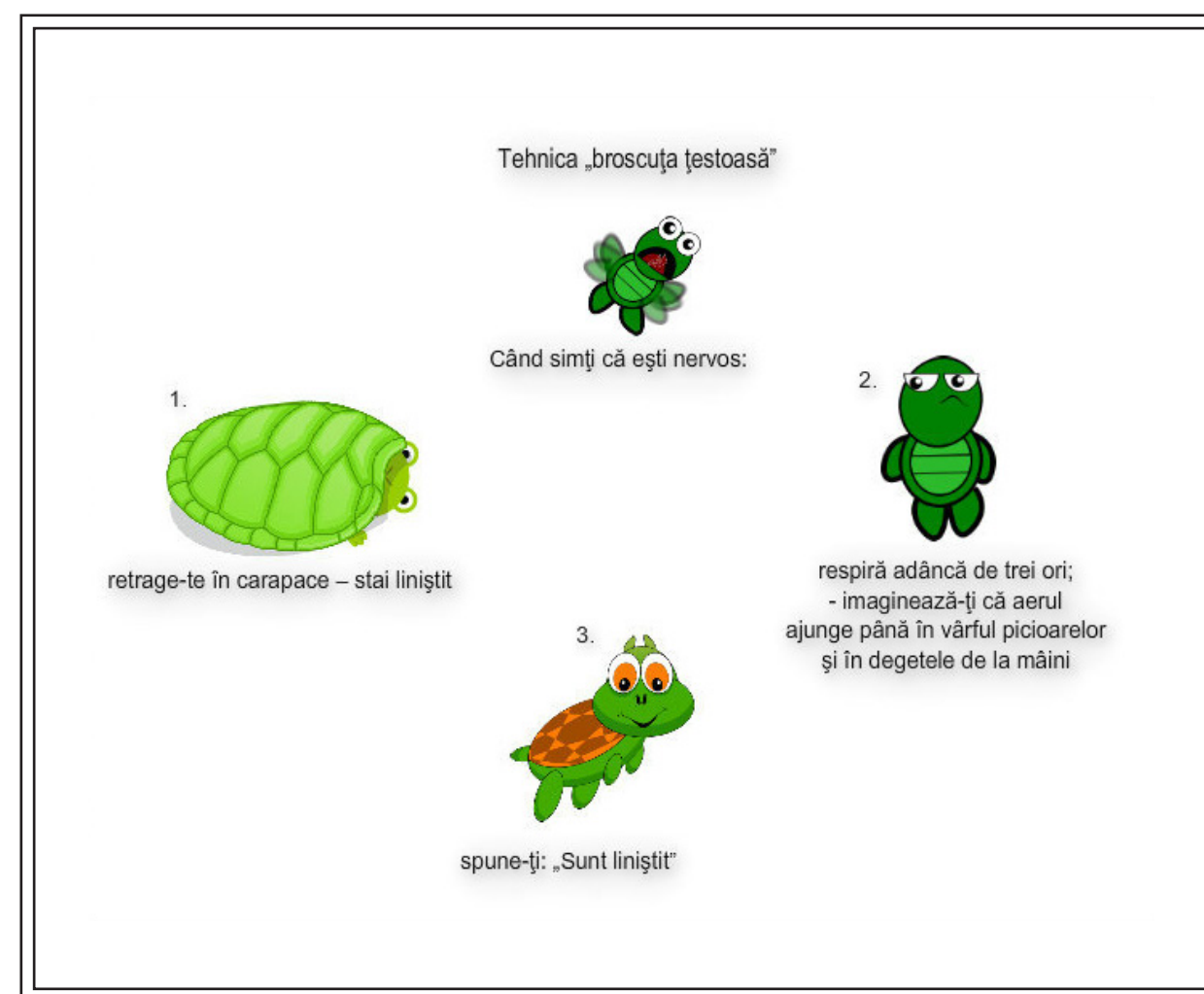
– Îmi pare rău că ți-am luat creionul fără să îți cer voie – a spus Vlăduț. Te rog să mă ierți !

– Și tu, te rog să mă ierți că ți-am vorbit răstit. – spuse Mihnea întinzându-i mâna.

După ore, au plecat împreună spre casă. Pe drum, Vlăduț i-a povestit prietenului său sfatul bunicului. Mihnea l-a învățat și el, hotărând că nu se vor mai certa niciodată. Cei doi prieteni mergeau împreună, umăr lângă umăr, jucându-se vesel jocul lor preferat.

Din ziua aceea, furia nu i-a mai despărțit.

Bibliografie: Valeria Ecaterina Purcia (2015) – Povești din ghiozdanul meu, Editura EDU, Tg. Mureș.



Adaptare după metoda „Broscuța țestoasă”



# POVESTEA STELUȚEI

Prof. consilier școlar Crețu Adela, CJRAE Sibiu

*„Povestea steluței” este un mesaj pentru părinții care apelează la consiliere, deoarece, prinși în stresul autodezvoltării personale, neglijează momentele pline de energie alături de propriii copii.*

Într-o noapte senină de iarnă, cu iz de ciocolată caldă și scortisoară, o Steluță mică și dornică să facă bine se apropie încet, sperând că poate mângâia cu lumina ei un suflet pe Pământ. Începu să lumineze camera bunicului care stătea mohorât într-un fotoliu, sprijinindu-și tâmpla pe mâna dreaptă.

- Bunicule, am venit să îți ofer un pic de lumină, un pic de căldură, un pic de speranță.....

- La ce să-mi folosească? Nu vezi că sunt bătrân și neputincios?

- Să-ți mai aline bătrânețea!

- Steluță dragă, e cam târziu pentru mine! În viața asta am atins câteodată Luna, și nu m-am oprit să caut Soarele. Cum crezi tu că m-ar putea ajuta o mică stea? spuse bătrânul obosit, cuibărindu-se mai bine în fotoliu, cu mâna la tâmplă, apoi tăcu îngândurat...

Steluța, puțin întristată, nu a renunțat. A intrat în biroul tatălui. L-a găsit exasperat de teancul de dosare din fața lui. Obosit de atâtea sarcini de serviciu urgente, își sprijinea tâmpla pe mâna dreaptă, fiind pe punctul de a adormi.

- Sunt aici pentru tine! Îți aduc un pic de lumină, un pic de căldură, un pic de speranță...îi spuse Steluța.

- Dragă Steluță, tocmai am atins Luna! Nu poți să mă ajuți să-mi îndeplinesc visul de a atinge Soarele!

Apoi, și el și-a cufundat mai adânc capul în cuibul palmei gândindu-se la rezolvarea problemei ce nu-i dădea pace...

Steluța, și mai tristă, era gata, gata să renunțe, dar, tocmai când era să plece dezamăgită, a auzit un glas vesel de copil:

- Steluță, Steluță, Steluță!

Se uită mirată în jurul ei și vede în ochiul unui geam, un copil privind cerul înstelat.

- Cât mă bucur că ai venit! Te strig de atâta timp! Mă gândeam că nu o să-mi răspunzi!

- De ce ai nevoie de mine?

- Să mă ajuți să-mi fac un scut pentru când voi fi mare!

- Cum crezi că pot eu să te ajut să îți faci un scut? Nu vezi cât sunt de mică?

- O să te așez pe tâmpla mea și, când voi fi mare și voi fi prea îngândurat, preocupat sau obosit, îmi voi duce mâna dreaptă la tâmplă. Voi simți atunci căldura ta și ea o să îmi lumineze mintea să redescopăr speranța... Voi ști astfel să mă bucur de TOATE MOMENTELE FRUMOASE ale vieții fără să aștept mereu „MAREA FERICIRE”!

**Morala:** Luna e mare dar e doar una, Soarele e și mai mare, dar e doar unul, în schimb stelele sunt mii. Momentele mici, adunate unul câte unul alcătuiesc FERICIREA!





# TOBI, CĂȚELUȘUL MEU

Prof. consilier școlar Decean Monica, CJRAE Sibiu

*„Tobi, cățelușul meu” este o poveste despre prietenia adevărată- despre iertare, dăruire, despre importantul rol al comportamentelor ( care ne fac fericiți vs. care ne supără) și al comunicării prietenoase.*

Era o zi frumoasă de vară când Iarina, nepoțica noastră, l-a adus pe Tobi la bunici. Obişnuit cu viața de la bloc, Tobi s-a acomodat repede cu viața de la curte. La început privea cu neîncredere și curiozitate tot ce vedea în jur. Alerga după fluturi și tot felul de musculițe, după păsărele, dar mai ales se juca cu Zuzu și Kitty, cele două pisicuțe care-l provocau. Aveau tot felul de jucării de care era tare bucuros. Toată lumea îi dădea atenție, era tare jucăuș, era răsfățatul nostru.

Într-o zi, în curtea în care Tobi se considera singurul stăpân, au apărut două ghemotoace, două cățelușe mici cu ochii rotunzi și cuminiți. Erau Sara și Liza.

Îl priveau curioase cum se juca, cum se alinta, cum lătra. Timpul a trecut, Sara și Liza au crescut, dar Tobi se simțea tot stăpânul casei. Se juca singur, lătra și nu le lăsa să se joace cu el și cu jucăriile lui.

Într-o zi, Tobi a primit în dar o minge mică. Bucuros, a început să se joace cu ea peste tot, nepermițându-le Sarei și Lizei să se apropie de noua lui jucărie. Triste, cele două cățelușe stăteau retrase, uitându-se la el cum se joacă.

-Lasă-ne să ne jucăm și noi cu tine și cu mingea ta, Tobi!

-Nu, e mingea mea, mă joc singur!

Și tot așa, zilele treceau iar Tobi își continua singur joaca cu mingea prin curte. Dar, nefiind atent, mingea i-a căzut în piscină.

-Aoleu, mingea mea!! Cum o scot eu din apă?

Sara și Liza auzindu-l, au venit într-un suflet lângă el, liniștindu-l:

-Nu-ți face probleme Tobi, te ajutam noi! zise Sara.

Și numaidecât sări în piscină, luă mingea în gură și i-o aduse lui Tobi.

-Poftim! Ți-am adus mingea! zise Sara.

Lui Tobi nu-i venea să creadă că cele două cățelușe pe care el nu le lăsase să se joace cu mingea lui și cu care s-a purtat așa de urât, l-au ajutat.

-Mulțumesc mult! zise Tobi cu ochii plini de lacrimi.

- Știți, mi-ar plăcea să ne jucăm toți trei cu mingea. Ce ziceți?

-Sigur, cu mare drag!

De atunci, Tobi, Sara și Liza se joacă în fiecare zi cu mingea, fiind prieteni nedespărțiți. Tobi a învățat să împartă cu ele tot ce primește.

## Sugestii pentru discuții:

Ți-a plăcut povestea ?

Ce ți-a plăcut cel mai mult?

Ce părere ai despre comportamentul lui Tobi față de cele două cățelușe?

Ce crezi că a învățat Tobi din această întâmplare?

Ce ai învățat tu din această poveste?





PROIECTUL  
„PROFESII ȘI PROFESIONIȘTI”

Prof. consilier școlar Crăciun Domnica Simona,CJRAE Sibiu

Proiectul „Profesii și profesioniști” este un program de consiliere vocațională realizat de profesorul consilier școlar Crăciun Domnica Simona și are ca scop creșterea eficienței decizionale a elevilor de nivel liceal în privința traseului educațional și profesional ales.

„Profesii și profesioniști” este un proiect dedicat orientării școlare și profesionale a elevilor de nivel liceal, aflat la a VIII-a ediție în anul școlar 2023 - 2024. Acest program este consecutiv activităților de consiliere vocațională și orientare școlară și profesională realizate de profesorul consilier școlar, în mod colectiv și individual, prin care sunt realizate activități de investigare a intereselor, aptitudinilor, trăsăturilor de personalitate și valorilor profesionale ale elevilor.

OBIECTIVELE PROGRAMULUI SUNT:

- 1. să identifice cerințele psiho- profesionale ale unor ocupații de interes pentru ei;
- 2. să identifice cerințele de muncă pentru diverse ocupații;
- 3. să identifice satisfacțiile și riscurile specifice unor ocupații de interes pentru elevi;
- 4. să stabilească conexiuni profesionale cu specialiștii invitați.

Populați- țintă este reprezentată de cei 900 elevi de nivel liceal și, în mod special, de elevii de clasa a XII-a ai Colegiului Național „Octavian Goga” Sibiu, profil teoretic, mediul urban. Se adresează, cu precădere, grupei de vârstă 16 - 19 ani.

Proiectul presupune întâlniri între liceenii Colegiului Național „Octavian Goga” Sibiu și specialiștii din diverse domenii profesionale, care prezintă particularitățile activităților pe care le desfășoară, oferind cât mai multe informații relevante despre aceasta.

Particularitatea programului este că, de cele mai multe ori, întâlnirile dintre elevi și profesioniștii invitați s-au realizat chiar în instituțiile în care aceștia își desfășoară activitatea. În fiecare an au fost invitate 15 categorii de profesioniști, dintre care enumerăm: medic (medic chirurgie cardiovasculară, chirurgie toracică și pulmonară, medic neurochirurg, medic obstetrică -ginecologie), medic stomatolog, medic veterinar, medic psihiatru, avocat, judecător, notar, arhitect, economist, contabil, antreprenor, inginer de sistem, programator, inginer rețele electrice, traducător, profesor universitar, actor, scriitor, ofițer MAPN, polițist, psiholog, manager hotel, profesor universitar, stewardesă.

Principalele metode utilizate în derularea programului sunt discuțiile de grup, dezbaterea, problematizarea, metodele de informare, realizarea de interviuri, realizarea de planuri educaționale și de carieră.

Modalitățile de evaluare a programului sunt listele de prezență – aproximativ 70% din grupul țintă a participat la activitățile programului, respectiv 700 elevi din cei 900 liceeni ai colegiului și chestionarul online privind gradul de satisfacție al elevilor raportat la proiectul „Profesii și profesioniști”.

IMPACTUL ASUPRA ELEVILOR:

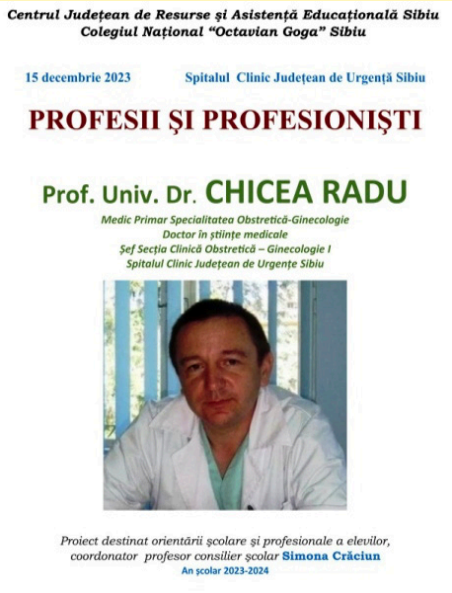
În urma aplicării și interpretării rezultatelor obținute la chestionarul de feedback, concluzionăm că majoritatea elevilor participanți la activitățile programului au reușit să obțină informații relevante despre profesiile de interes pentru ei și să-și contureze o imagine realistă asupra lumii profesiilor.

De asemenea, elevii consideră foarte utile informațiile obținute prin participarea la acest program, în luarea unei decizii optime privind propriul traseu educațional și profesional.

În anul școlar 2023-2024 sunt planificate 15 întâlniri cu specialiști din 8 domenii profesionale: medicină umană, psihiatrie, medicină veterinară, stomatologie, kinetoterapie, juridic (avocat, notar, procuror), management, marketing, istorie, design, arhitectură, antreprenoriat.

Prezentăm mai jos activitățile deja realizate în acest an școlar și feedback-ul oferit de elevi în urma participării la acestea.

Activitatea 1



Testimoniale:

„Lucrul care mi-a atras atenția în timpul discursului domnului doctor Chicea Radu a fost pasiunea și, pot spune, iubirea cu care vorbea despre meseria sa.”  
„Am apreciat sinceritatea domnului doctor și răspunsurile detaliate pe care ni le-a oferit.”  
„M-a ajutat să înțeleg mai mult domeniul medical.”  
„Mi-a plăcut foarte mult formatul de brainstorming, faptul că întâlnirea nu a fost organizată ca o lecție, ci mai mult ca o conversație.”  
„Am înțeles faptul că această profesie este o vocație, în care calitatea principală este empatia.”  
„Faptul că domnul doctor a avut răbdare să răspundă tuturor întrebărilor și să ne povestească despre fiecare specializare în parte.”

Activitatea 2



Testimoniale:

„Am apreciat faptul că domnul doctor Cherejdi Cătălin a descris foarte clar avantajele și dezavantajele profesiei de medic veterinar.”  
„Faptul că medicina veterinară este solicitantă dar aduce multă bucurie.”  
„Am apreciat faptul că acesta a fost dispus să ne ofere timp pentru a ne explica lucrurile importante despre medicina veterinară.”  
„Mi-a plăcut răbdarea cu care a răspuns tuturor întrebărilor noastre și pasiunea pentru profesia dumnealui, pe care o simțeam când vorbea despre animale.”  
„Oportunitatea pe care ne-a oferit-o, de a face voluntariat într-un cabinet veterinar, mi s-a părut unică și foarte utilă.”

Activitatea 3



Testimoniale:

„Personal, eram interesată de magistratură, dar, cu ajutorul explicațiilor doamnei avocat Ciocan Iuliana și a domnului avocat Dragoș Stan mi-am dat seama că îmi doresc alt mod de viață și că magistratura nu este pentru mine. Acum sunt mai interesată de avocatură și de tot ce înseamnă această meserie și sunt încântată că în sfârșit am putut lua o decizie.”  
”Faptul că ne-au povestit despre ce presupune cu adevărat cariera de avocat, inclusiv ne-au dat exemple de cazuri și ne-au împărtășit din experiențele dumealor.”

„Cel mai mult am apreciat faptul că au fost naturali și ne-au povestit și de părțile bune, cât și de cele rele.”  
„Orice meserie vine cu aspecte pozitive sau negative, iar dumealor au prezentat avocatura exact așa cum este.”  
„Faptul că trebuie foarte multă muncă să ajungi avocat.”



Activitatea 4

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu  
Colegiul Național "Octavian Goga" Sibiu

16 februarie 2024, ora 12      Spațiul American Corner,  
Biblioteca Astra

**PROFESII ȘI PROFESIONIȘTI**

Conf. Univ. Dr. **BĂCILĂ CIPRIAN IONUȚ**  
**Medic Primar Psihiatru**  
Director medical, Conf. Univ., Facultatea de Medicină Sibiu - ULBS



Proiect destinat orientării școlare și profesionale a elevilor,  
coordonator profesor consilier școlar **Simona Crăciun**  
An școlar 2023-2024

Testimoniale:

„Consider că discuțiile cu domnul doctor Băcilă Ciprian m-au ajutat să înțeleg mai bine cariera de medic și de psiholog.”

„Ușurința cu care a discutat domnul doctor Băcilă cu elevii; vorbind deschis, a fost aproape de noi, ajutându-ne să fim la rândul nostru deschiși cu dumnealui.”

„Faptul că nu trebuie să renunțăm la ceea ce ne dorim în viitor, oricât de greu ne-ar fi.”

„Am apreciat faptul că e o discuție liberă, nu un monolog, domnul doctor este foarte prietenos și deschis să răspundă oricăror întrebări.”

„Mi-a plăcut că a vorbit cu foarte multă pasiune despre meseria sa, astfel ajutându-mă să înțeleg cât de mult trebuie să îți placă ceea ce faci.”

Activitatea 5

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu  
Colegiul Național "Octavian Goga" Sibiu

23 februarie 2024, ora 12      Sala Multimedia, CNOG Sibiu

**PROFESII ȘI PROFESIONIȘTI**

**CĂTĂLIN PĂTRAȘCU**  
**Cybersecurity Consultant**



Proiect destinat orientării școlare și profesionale a elevilor,  
coordonator profesor consilier școlar **Simona Crăciun**  
An școlar 2023-2024

Testimoniale:

„Domnul Cătălin Pătrașcu ne-a impresionat cu prezentarea pe care a făcut-o profesiei de consultant cybersecurity, dar și cu exemplele date din propria experiență profesională.”

„Mi-a plăcut că ne-a încurajat să ne orientăm spre această profesie și că ne-a oferit și câteva surse de învățare în acest domeniu.”

„Mă bucur că un domeniu profesional de viitor este prezentat de un specialist cu experiență la nivel înalt în acest domeniu.”

„Propunerea de a ne întâlni într-o nouă sesiune de învățare despre domeniul cybersecurity ne-a dovedit cât de pasionat este de profesia sa.”

Feedback-ul oferit de elevi, legat de proiectul „Profesii și profesioniști”:

„Sper ca acest proiect să continue, deoarece consider că este de ajutor atât în luarea unei decizii importante, cât și în pregătirea pentru ce urmează.”

„Un proiect foarte fain, sper să se mai organizeze astfel de întâlniri :)”

„Consider că este un proiect de mare ajutor pentru noi și îmi doresc să se extindă în toate domeniile, pentru a putea ajuta cât mai mulți adolescenți în alegerea profesiei.”

„Toți cei indeciși ar trebui să încerce.”

„Am apreciat faptul că ni se oferă șansa de a descoperi noi domenii profesionale.”

„Nimic nu aș vrea să se schimbe, totul este perfect. :)”





# ACTIVITĂȚI PEER- TO- PEER LEARNING

Prof. consilier școlar Barbu Ioana, CJRAE Sibiu

*Peer-to-peer learning, sau învățarea între egali, este un model educațional în care participanții își împărtășesc cunoștințele și învață unii de la alții, în loc să primească informațiile exclusiv de la un profesor sau un expert. Acest tip de învățare este din ce în ce mai popular datorită beneficiilor sale multiple, cum ar fi creșterea implicării, dezvoltarea abilităților de colaborare și îmbunătățirea înțelegerii materialului prin discuții și schimburi de idei. Articolul prezent relatează experiența unui grup de 5 elevi din cadrul Școlii Gimnaziale Ion Luca Caragiale, care desfășoară activități peer-to-peer learning, coordonați de prof. consilier școlar*

## CE ÎNSEAMNĂ PEER- TO- PEER LEARNING?

Învățarea de la egal- la egal provine din psihologia cognitivă și este aplicată într-un cadru educațional „de masă”: „învățarea de la egal la egal este o practică educațională în care elevii interacționează cu alți elevi pentru a atinge obiectivele educaționale” (O'Donnell, A. M.; A. King (1999)- Cognitive perspectives on peer-learning)

Ideea de bază a plecat de la sugestia consilierului școlar și a prins aripi într-un grup de 5 elevi din cadrul clasei a VII-a C, din Școala Gimnazială „Ion Luca Caragiale” Sibiu (an școlar 2022/2023).

Am urmărit să desfășurăm o activitate „peer-to-peer learning”, adică cei mari să prezinte aceste fenomene celor mici, să le relateze experiențele lor, să îi îndrume, să găsească soluții de a ieși dintr-o situație violentă, sau cum să reacționeze într-o situație de bullying. Toate aceste probleme au mai fost discutate în clasă de către consilierul școlar, dar atunci când au prezentat elevii altor elevi perspectiva lor și situațiile prin care au trecut personal, discuția a devenit mult mai intensă și ora prea scurtă.

Pe parcursul activităților, subiectele noastre s-au extins și au fost abordate în diferite feluri teme ca: toleranța, empatia, bullyingul și violența în mediul școlar, cum resolvăm un conflict, cum ne facem prieteni, cum putem avea o stare de bine în școală.

Astfel, putem spune că elevii mai experimentați au împărtășit cunoștințele cu elevii cei mai noi, ajutând la integrarea și dezvoltarea acestora. Grupul nostru a primit feedback-uri foarte bune, fiind mereu primit cu bucurie de elevi și profesori sau învățători.



Miercuri, 15 noiembrie am abordat pentru prima data subiectul: "Starea de bine în școală" ....și a fost chiar o stare de bine la cls II A! Grupul anti-bullying a definit starea de bine, am vorbit despre ce ne creează o stare de bine și de ce este important ca elevii și profesorii să se simtă bine la școală. La sfârșit s-a dansat, s-au împărțit mesaje de apreciere și multe îmbrățișări. Multumim d-nei Biro Marta pentru primirea frumoasă, elevilor pentru primirea calduroasă și multele clipe minunate! 🌟

Grupul anti-bullying a desfășurat o activitate de tip peer-to-peer learning la IA, o clasa primitoare și curioasă. Elevii au povestit despre acceptare, toleranță și empatie. S-au jucat în echipă și au umplut "borcanul fericirii" cu lucruri frumoase și bune. Multumim d-nei învățătoare Magos Nicoleta pentru primirea caldă! 🌟

Miercuri, 15 noiembrie am abordat pentru prima data subiectul: "Starea de bine în școală" ....și a fost chiar o stare de bine la cls II A! Grupul anti-bullying a definit starea de bine, am vorbit despre ce ne creează o stare de bine și de ce este important ca elevii și profesorii să se simtă bine la școală. La sfârșit s-a dansat, s-au împărțit mesaje de apreciere și multe îmbrățișări. Multumim d-nei Biro Marta pentru primirea frumoasă, elevilor pentru primirea calduroasă și multele clipe minunate! 🌟





# ATAȘAMENTUL, AUTONOMIA ȘI VALOAREA PROPRIE

## TREI NEVOI PSIHOLOGICE FUNDAMENTALE ALE OMULUI!

Prof. consilier școlar Prisăcaru Dora-Luciana, CJRAE Sibiu

*Toți părinții vor să aibă copiii fericiți, care prin educația pe care o primesc, să devină adulți responsabili și apti să rezolve problemele vieții. Deși cei mai mulți părinți știu clar care este țelul, calea către acesta pare, uneori, incertă, plină de obstacole. Cum reușesc oare eu, ca părinte, să îmi ating țelul? – este întrebarea pe care o auzim frecvent pe buzele lor.*

Toți părinții doresc să-și iubească copilul/copiii din prima lor zi de viață. Teoretic, lucrurile par simple, dar fără să vrem, ca educatori, adesea nu ne urmăm propriile idei, ci dăm mai departe experiența acumulată în copilărie, fie în forma în care am primit-o, fie dezvoltând modele opuse, ca și cum am fi ghidați de o forță străină.

Pentru a le dezvolta un psihic echilibrat, este nevoie să ne aplecăm asupra atașamentului, autonomiei și valorii proprii și să înțelegem că acestea trei constituie baza, sunt "cărămizile" psihicului uman. Cele trei nevoi fundamentale se află în interdependență permanentă: toată viața căutăm să ne cultivăm relațiile interumane (atașamentul), dorim să ne impunem propriile interese/dorințe (autonomia) și, dacă reușim și una și alta, obținem un efect pozitiv asupra propriei valori.

Dacă încercăm să ne cunoaștem mai bine – noi, părinții, din rolul de educatori, putem construi mai bine și mai solid relația cu copiii noștri. Felul în care ne tratează părinții noștri lasă urme adânci în creierul nostru. Noi, venim pe lume cu un creier neterminat. În primii 6 ani de viață acesta se dezvoltă foarte mult, în contact cu mediul în care trăim. Primii ani de viață ne marchează profund dezvoltarea ulterioară! Autoarele cărții "Căldura cuibului părintesc" propun un exercițiu prin care, noi, părinții ne putem descoperi tiparele din copilăria noastră, ne descoperim curajul de a pătrunde mai adânc în copilăria noastră!

### Exercițiu: "Explorarea experiențelor din propria copilărie"

**"Găsește urma amintirilor tale:** Amintește-ți de casa părintească și încearcă să recreezi atmosfera de atunci. Unde ai crescut când erai mic (până la vârsta de 6 ani)? Cum era locuința/casa voastră? Ce camere aveai? Îți mai aduci aminte ce mobilă aveai? Ați trăit mereu în același loc? Sau v-ați mutat des? Mai știi cum mirosea când intrai pe ușă? Cine făcea parte din familia ta? Cine era adesea prezent?

**Cât de bine ți-au îndeplinit mama și tatăl tău dorințele de atașament:** cât de mult te-ai simțit ocrotit, îngrijit și iubit de părinții tăi? Te-ai simțit în siguranță și la adăpost? Iubirea părinților tăi era condiționată – sau erai iubit pur și simplu pentru ceea ce erai? Ce sentimente se ivesc în tine când te gândești la toate astea – mai degrabă calde sau mai degrabă dureroase? Existau diferențe între părinți – te-ai simțit iubit mai mult de un părinte decât de celălalt? Poate ai reușit să-ți faci aproximativ, măcar o idee despre cum ți-au împlinit părinții nevoia de atașament.

**Cât de bine ți-au sprijinit mama și tatăl tău independența:** simte acum în interiorul tău, cum ți-au susținut părinții dezvoltarea ta autonomă. Părinții tăi au avut încredere că ești în stare de ceva? Te-au îndrumat spre independență (de exemplu. Te-au învățat să îți legi șireturile sau să faci cartofi prăjiți...)? Te-au încurajat să faci singur anumite lucruri (de exemplu, să mergi la școală, să faci cumpărături, să rămâi peste noapte la un prieten/prietenă...)? Sau mai degrabă ai fost cocoloșit și părinții au luat prea multe de pe umerii tăi? Ți s-a permis să te desprinzi de părinți fără muștrări de conștiință (de exemplu, să

ai altă părere sau să îți cauți o locuință proprie)?

Ce fel de model au fost pentru tine în privința independenței?" (1 – p. 59)

Cu adevărat importante sunt sentimentele care s-au trezit în tine, amintindu-ți aceste lucruri. Ele arată cum părinții tăi au răspuns nevoilor tale de atașament și autonomie. Pentru a avea o valoare proprie constructivă este nevoie ca balanța dintre nevoia de atașament și autonomie să fie în echilibru. Atunci când ne facem o imagine realistă asupra părinților noștri, ne putem identifica tiparele și ne putem înțelege pe noi înșine. Tu, ca părinte, ce fel de balanță ai: în echilibru sau în dezechilibru? Tu, ca părinte, ce fel de balanță dezvoltă în copilul tău? Una echilibrată? Sau una dezechilibrată?

Bibliografie:

1.Stahl, Stefanie, Tomuschat, Julia, (2022), Căldura cuibului părintesc, București,Editura Literacv





# TONALITATEA ÎN EDUCAȚIE

Prof. consilier școlar Bădescu Sergiu, CJRAE Sibiu

*Tonalitatea vocii noastre poate transmite emoții și sentimente, în timp ce cuvintele transmit doar informația /cunoștințele. Tonul recomandat atunci când vrem să fim convingători poartă numele de „ton afectiv parental”. Acestuia îi este specifică o voce mai joasă, care exprimă calmul, autoritatea și totodată oferă încredere și persuasiune. În mod normal, vocea mai joasă este însoțită de un fel de a vorbi rar și apăsător, iar variația tonalității va menține un nivel mai bun al atenției, ceea ce este un deziderat important în atingerea scopurilor educaționale.*

Tonalitatea, limbajul verbal, paraverbal și nonverbal (postura corporală), toate împreună contribuie la crearea unei imagini a profesorului în fața elevului. Această imagine, conștient sau nu, influențează modul în care i se acordă atenție profesorului. Prin orientările lui verbal-atitudinale, profesorul potențează sau limitează comunicarea, sporește sau diminuează efectele conținuturilor didactice propuse. De asemenea, rolul afectivității nu trebuie neglijat sub nici o formă, fiind demonstrat experimental faptul că informațiile recepționate pe un fond afectiv relaxat și pozitiv sunt mult mai bine procesate și reținute, în timp ce un climat stresant, negativ (frică, neplăcere, efort excesiv etc.) împiedică învățarea și facilitează uitarea ca mecanism de apărare emoțională.

Pe acest fond, profesorul, dacă ține la starea de bine, atât cea personală cât și cea a elevilor, are nevoie să finalizeze un modul pedagogic special, unul individual, realizat prin autoanaliză, autocunoaștere, autocontrol și autopotențare a mijloacelor personale de comunicare și relaționare cele mai eficiente. Aceasta presupune utilizarea unor tonalități ale vocii cât mai diversificate, în vederea evitării monotoniei expunerii, iritării audienței și/sau pierderii atenției atât de necesare în actul de învățare.

Nu o dată, am întâlnit în cabinetul de consiliere psihopedagogică experiențe ale elevilor legate de faptul că unii dintre ei sunt iritați la propriu de tonalitatea prea înaltă a vocii d-nei profesoare. Unii dintre ei făceau chiar o comparație a vocii cu cea a „cretei care zgârie tabla”, sau cu o „vioară care scârțâie cuvinte”, mai ales atunci când se ridică și volumul vocii. De asemenea, am întâlnit elevi/eleve care au folosit acest pretext pentru a absenta de la orele respective, afirmând că „oricum nu se poate concentra la așa o voce”, care îi „zgârie pe creier”, ca să folosesc chiar o sintagmă de-a lor.

Iar la afirmația mea, conform căreia, tonalitatea vocii este oarecum înăscută, moștenită, deci nu prea poate fi schimbată, iar profesoara respectivă nu are nicio culpă în acest sens, mulți dintre elevi m-au contrazis spunându-mi că „atunci când vorbește mai încet, mai rar și vocea (tonalitatea) este mai joasă, nu mai este nici o problemă, dar asta se întâmplă rar pentru că doamna crede că „dacă vorbește mai tare, ne intră mai bine în cap.”

Acestea sunt teme reale cu care ne putem confrunta noi la cabinet, în calitatea noastră de mediatori și/sau facilitatori ai relațiilor de comunicare trilaterală (elev-profesor-părinte) și poate ar fi bine să-i acordăm o anumită atenție, indiferent de faptul că poate părea una minoră.

De asemenea, noi, ca și cadre didactice, am putea fi de-a dreptul contrariați sau chiar iritați pe alocuri de asemenea afirmații ale elevilor, invocând faptul că sigur acestea sunt doar subterfugii și pretexte ale elevilor de a nu frecventa orele sau de a nu învăța. Însă, această situație există, și, dacă tot afirmăm că învățământul este centrat pe elev și nevoile lui psiho-educative, atunci poate ar trebui să luăm în considerare și acest fapt și să facem tot ceea ce ține de noi pentru a veni în întâmpinarea unor nevoi comunicative reale.

În calitatea noastră de actori sociali și educaționali, performăm pe scena clasei, iar această performanță poate depinde și de un fapt, aparent minor, tonalitatea vocii pe care o folosim în transmiterea cunoștințelor și informațiilor vehiculate în actul de predare.

De cele mai multe ori pot fi individualizate și antrenate diferite tipuri de tonalitate a vocii (înaltă, joasă, subțire, gravă, etc) prin simpla metodă a exersării, încercării și erorii, atât în mediul școlar cât și-de ce nu?- chiar în fața oglinzii ca un veritabil actor socio-educativ înainte de a ne juca rolul de model social al cunoașterii multidimensionale.

Unii specialiști în domeniu afirmă că ar exista mai multe tipuri de tonalități specifice anumitor stări:

- o tonalitate specifică empatiei;
- o tonalitate specifică persuasiunii;
- o tonalitate a încrederii etc.

Toate aceste tipuri de comunicare pot fi utilizate în mijlocul actului de predare-învățare-evaluare, dacă devenim conștienți de importanța timbrului, tonalității și modului de expunere. Pentru că nu-i așa? - predarea nu este doar o expunere a unor informații și cunoștințe de natură științifică, ci chiar o expunere de natură personală, iar modul de autoprezentare poate avea o influență importantă asupra tuturor celorlalte aspecte ale pedagogiei.

„Prin modul său de a preda, un profesor produce în mod constant indici în legătură cu ceea ce consideră a

fi important, ce model de comportament așteaptă de la elevi, ce tipuri de participare dorește, ce calitate de activitate va accepta. Indiferent dacă acești indici sunt verbali sau nonverbali, dacă sunt conștienți sau inconștienți, elevii își modelează comportamentul în funcție de ei” (B. Grant ș.a., 1977).

*Deci da, este adevărat, și în educație „tonul face muzica”!*

Bibliografie:

1. Grant,B., Hennings, D.-Mișcările, gestica și mimica profesorului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977
2. Ezechil, L.-Comunicarea educațională în context școlar, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;
3. Pânișoară, I.O.- Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională, Editura Polirom, Iași, 2003.





# MINDFULNESS PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

Prof.consilier școlar Oltean Gabriela Raluca, CJRAE Sibiu



**Mindfulness este o orientare către realitate puternic conectată cu compasiunea, începând cu aceea față de tine. Se bazează, mai presus de orice, pe principiul de a nu face rău. (Jon Kabat-Zinn)**  
**Mindfulness înseamnă a acorda atenție, a fi atent, fiind considerat atât tehnică de meditație dar și intervenție terapeutică. Practica stării de mindfulness ne afectează creierul, capacitatea de atenție, de reglare emoțională, contribuind la o conectare mai profundă la noi și la ceilalți.**

În principiu, mindfulness este un concept budist, cuvântul provenind din traducerea termenului Sati din Pali. Jon Kabat-Zinn(1984) consideră că mindfulness este atenția acordată intenționat, într-un fel anume, fără critică, în momentul prezent.

De-a lungul timpului, interesul față de mindfulness a crescut, odată cu studierea acestor tehnici, considerate anterior mistice, de către mediile academice, în special de către neuroștiință. Mindfulness a devenit bază pentru numeroase intervenții terapeutice, fiind considerat ca și tratament dar și ca un mijloc de a promova starea de bine. Pentru numeroși oameni mindfulness-ul a devenit un stil de viață, un mod de a te raporta la viață, în vederea îmbogățirii experienței cotidiene.

Cercetările din acest domeniu vor să arate exact ce se întâmplă în creierul unei persoane în momentul în care practică mindfulness. În acest fel, mindfulness-a schimbat dintr-o practică spirituală într-o știință care se bazează pe fMRI și EEG scans. Există dovezi științifice care dovedesc că practicarea mindfulness duce la reducerea activității în ariile din creier care sunt responsabile pentru producerea stresului (ex: amigdala, cortexul cingularanterior) și la creșterea activității în regiunile din creierul prefrontal contribuind astfel la o mai bună reglare emoțională.

Practicarea stării de atenție conștientă în viață și familie constituie un mijloc folosit pentru a rămâne în contact, de a fi în prezent, astfel încât comportamentele noastre devin mai focusate și mai sensibile, reușind să învățăm să ieșim din propriile noastre tipare și obiceiuri, de a nu ne lăsa atât de mult conduși de propriile noastre gânduri și emoții.

Practici bazate pe mindfulness:

## 1. SURPRINDEREA MOMENTULUI PREZENT

Cu toate că pare simplu de făcut, de fapt, de câte ori suntem cu adevărat prezenți și reușim să surprindem cu acuratețe ce se întâmplă în exteriorul nostru dar și în interior? Pentru a te conecta la tine cea mai bună cale e să fii conștient de felul în care respiri, apoi poți observa corpul - ca întreg, senzațiile mai importante, apoi sesizezi gândurile și chiar emoțiile, care pot apărea. Cel mai important este să nu te

lași furat de gândurile tale și doar să observi ce se întâmplă în minte, revenind cu atenția la respirație. Este important să vezi gândurile doar ca și gânduri, nu ca niște adevăruri.Orice moment, potrivit sau aparent nepotrivit este o ocazie bună pentru folosirea respirației în scopul de a fi mai prezenți.

## 2. STAREA DE CONȘTIENTIZARE

Putem fixa un moment din zi pentru a experimenta aducerea unei stări de totală atenție și prezență la ce se întâmplă (când trezești copilul, când ajunge de la școală, etc.) fără a aștepta ca ceva să se întâmple. Dacă mintea rătăcește, cu compasiune revenim la respirație și apoi cu atenția înapoi asupra copiilor.

## 3. REZONANȚA

Putem să rezonăm mai puternic cu copilul nostru dacă ne acordăm ritmul respirației, astfel încât să respirăm împreună. Dacă copilul intră în stări de energie puternice, este important să ne păstrăm echilibrul interior, să nu intrăm automat în acea frecvență, ci mai degrabă să acordăm copilul la energia noastră calmă, să fim un centru de echilibru și încredere pentru copil.

## 4. PRACTICAREA ACCEPTĂRII

Puteți alege o perioadă, în fiecare zi, în care să practicați acceptarea lucrurilor așa cum sunt și renunțarea la dorința ca lucrurile să fie altfel. În relația cu copiii dumneavoastră practicați acceptarea acestora cu bunăvoință, fără ca acest lucru să însemne că le aprobați orice comportament.

## 5. COMUNICAȚI CLAR

Comunicați limitele și regulile clar, în congruență verbală și nonverbală. Faceți acest lucru dintr-o stare de calm și nu în manieră agresivă sau dintr-o dorință de control.

## 6. ÎNȚELEGERE

Nevoile copiilor trebuie satisfăcute atâta timp cât sunt dependenți de noi, iar apoi putem recunoaște nevoile lor de a fi responsabilizați, de a învăța prin acțiuni proprii și de a avea reguli constante. Este important să înțelegem care sunt cu adevărat nevoile copiilor și să nu le construim noi din prisma așteptărilor și temerilor noastre. Puteți să faceți un exercițiu de a vedea lucrurile prin ochii copiilor dumneavoastră.

## 7. FORMULAREA UNEI INTENȚII

Să fiți conștient că aveți un obiectiv, un scop în minte, care vă poate ajuta să fiți mai atenți la acțiunile voastre, să fiți mai prezenți și să vă aduceți aminte de ce este mai important. Este utilă formularea unei intenții de maxim 5 cuvinte care să vă ghideze acțiunile.

## 8. RĂSPUNDEȚI ATENT ȘI CU INTENȚIE

Este de dorit să nu reacționați în mod inconștient și automat, să vă opriți o clipă pentru a vă centra asupra corpului și respirației dumneavoastră, pentru a vă conecta la ceea ce exprimă copilul, la a identifica ceea ce are el cu adevărat nevoie.

Există practici similare pentru copii în vederea atingerii stării de mindfulness. Studiile arată că practicarea acestor tehnici are ca rezultat scăderea nivelului de agresivitate, de impulsivitate, respectiv creșterea nivelului de optimism, a gradului de compasiune și empatie.

### În continuare sunt enumerate câteva tehnici ușor de pus în practică:

1. Exerciții de respirație: „Inspiră, expiră, inspiră, expiră. Dacă te gândești la ceva, lasă gândul să treacă și concentrează-te din nou pe respirație: inspiră, expiră”. Copilul poate să folosească degetele de la o mână și să inspire în timp ce cu arătătorul de la cealaltă mână urcă pe deget în sus și apoi expiră în timp ce continuă mișcarea pe deget în jos (ca și cum ar desena conturul degetelor).
2. Copilul poate să agite un borcan cu sclipici și să urmărească sclipiciul până când acesta se învâрте.
3. De asemenea, copilul poate să numere de la 1 la 10 și la fiecare număr rostit să aplaude.
4. Copilul poate să mototolească un șervețel în palme, ca o minge și apoi să spună de câte ori a strâns șervețelul.
5. Totodată, poate să numere, în timp ce sună dintr-un clopoțel, până când nu mai aude sunetul.
6. Să își stabilească un timp în fiecare zi, în care să spună pentru ce este recunoscător.
7. Să asculte cu atenție, timp de un minut, sunetele din jurul lui.
8. În timp ce mănâncă, să conștientizeze cum arată mâncarea din fața lui, cum miroase mâncarea, ce gust are, ce consistență are, ce ingrediente conține.
9. Să se plimbe cu un adult în timp ce discută despre lucrurile pe care le poate vedea, auzi, mirosi și simți.

### Bibliografie:

1. Chris Goto-Jones, De-MystifyingMindfulness, Coursera
2. Jon Kabat - Zinn, MylaKabat - Zinn (2018), Mindfulness pentru părinți, Când fiecare zi este o binecuvântare, Ed. Herald



# PREVENIREA CONSUMULUI DE DROGURI

*Prof. consilier școlar Trandafir Daniela, CJRAE Sibiu*

**Consumul de droguri este o problema tot mai întâlnită în rândul tinerilor, vârsta acestora coborând tot mai jos când este vorba de primul consum. În ciuda eforturilor instituțiilor statului, numărul consumatorilor, al dependenților și al deceselor asociate supradozelor crește. În acest context, acțiunile de prevenție a consumului de droguri adresate atât elevilor cât și părinților, pare să fie cea mai bună cale în combaterea consumului de droguri ilicite.**

Când vrem să vorbim despre consumul de droguri, subiectul pare că ne precede, nimic nu mai este nou, nimic nu mai ai de spus care să surprindă auditorul, să îl sensibilizeze...

Totuși, studiile ne demonstrează că, prin amploarea și efectele negative consemnate, se impune continuarea preocupării pentru fenomen, abordarea problemelor nerezolvate, precum și extinderea programelor de prevenire și combatere a consumului de droguri, cu risc major pentru sănătate.

Complexitatea cauzelor care îi determină pe adolescenți să testeze „efectele și beneficiile”, privesc deopotrivă familia, comunitatea și școala.

**În familie** se pun bazele formării personalității și dezvoltării relațiilor interpersonale. Securitatea afectivă pe care o primesc copiii în familie, le influențează integrarea în comunitate și în mediul școlar. Rolul educativ al școlii, facilitează la rândul ei, adaptarea copiilor și tinerilor la cerințele comunității, formându-se astfel un ciclu al cauzelor și al efectelor între aceste instanțe cu rol educativ în viața individului.

**Părinților** le revine rolul esențial în creșterea copiilor, dar acest rol presupune cunoștințe și abilități care nu apar simultan cu apariția copiilor, cu nașterea lor. De cele mai multe ori, comportamentul parental este inspirat din experiența de viață a părintelui, model care este adesea pus sub semnul întrebării în condițiile actuale ale societății în care trăim.

În acest context, școala capătă un nou rol, intervenind prin medierea dintre instituțiile furnizoare de programe antidrog (Agenția Națională Antidrog), familie, comunitate. Astfel, implementarea unor programe de prevenire a consumului de droguri la copii și adolescenți, prin consilierea părinților în cadrul școlilor, capată un nou sens și o vădită necesitate.

Proiectul **„Eu și copilul meu”**, propus de Agenția Națională Antidrog a fi implementat în școli cu sprijinul consilierilor școlari, este adresat părinților copiilor din ciclul gimnazial și are ca obiectiv creșterea nivelului de sensibilizare și responsabilizare a familiilor în vederea oferirii de modele pozitive copiilor, prin participarea la ședințe de informare, educare și conștientizare cu privire la efectele consumului de droguri.

Acest proiect este în implementare în cadrul Colegiului Național „Gheorghe Lazăr” din Sibiu, unde s-au desfășurat deja 6 activități, din cele 9. Activitățile se desfășoară cu o frecvență de o întâlnire la două săptămâni și au următoarea schemă:

Bun venit participanților; activitatea de energizare (de „spargere a gheții”); trecerea în revistă (pe scurt) a activității anterioare; verificarea temei pentru acasă; prezentarea obiectivelor activității; realizarea activității; evaluarea activității (feed-back din partea participanților); prezentarea temei pentru acasă; preocupări frecvente ale părinților (lectură suplimentară).

Pentru atingerea obiectivului general al proiectului („Creșterea factorilor familiali de protecție și reducerea factorilor familiali de risc față de consumul de tutun, alcool și droguri la preadolescenți”), în cadrul întâlnirilor se dezbate teme legate de identificarea nevoilor copilului, conștientizarea stilului parental, tehnici de comunicare eficientă și control al conflictelor din familie, modalități de supraveghere a anturajului copilului.

Până la acest moment, activitățile sunt bine primite de părinții elevilor din gimnaziu, proiectul fiind apreciat ca un act de absolută nevoie, nevoia unei responsabilități obligatorii a implicării instituțiilor școlare (Colegiului Național „Gheorghe Lazăr” din Sibiu) și a celor cu rol educativ (Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu), în viitorul copiilor noștri.

Fiindu-le aproape, îi vom ține aproape!

## Bibliografie:

1. MANUALUL PROIECTULUI „EU ȘI COPILUL MEU” - GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU CONSILIERII ȘCOLARI - Ghid pentru consilierii școlari realizat în cadrul proiectului RO-0047 „Formare familială în abilități educative privind prevenirea consumului de tutun, alcool și droguri”, finanțat prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European, Ediția II - Revizuită – 2018 – Agenția Națională Antidrog.





# COLABORAREA DINTRE PROFESORII LOGOPEZI, PĂRINȚI ȘI CADRELE DIDACTICE ÎN PREVENIREA INSTALĂRII TULBURĂRILOR DE LIMBAJ LA PREȘCOLARI

Prof. logoped Șerban Mirela, CJRAE Sibiu

*Munca în echipă, realizată prin colaborarea profesorului logoped cu părinții sau alți profesioniști ce pot consolida și automatiza deprinderile verbale formate la cabinetul logopedic creează premisele reușitei în prevenirea instalării tulburărilor de limbaj la copiii preșcolari și folosirea adecvată de către aceștia a deprinderilor de comunicare în contexte noi și inedite.*

Succesul nostru, ca educatori ai limbajului, prin abordarea integrată a rolurilor de părinți, cadre didactice sau specialiști în terapia limbajului, depinde de abilitatea de a controla limbajul copilului învățându-l **cum și când să vorbească, când să tacă, cum să dea un răspuns verbal adecvat**. Acest proces începe prin obișnuirea copilului să asculte și să execute comenzile verbale. Pentru început trebuie să învățăm copilul să execute comenzile noastre verbale. E important să-i formăm copilului un **comportament imitativ**, începând cu comenzi simple. Structurând activitățile sub formă de joc, îi oferim copilului un model în imitarea comenzilor; îi arătăm **cum să se ridice, cum să stea jos, cum să se întoarcă, să bată din palme**, să-și pună mâinile pe cap, să ridice mâinile.

**Familia** are rol primordial în stimularea dezvoltării limbajului receptiv și ulterior expresiv. Dezvoltând copilului comportamentul imitativ, în familie se fac deja progrese semnificative, deoarece învățarea vorbirii solicită mult imitația. Când copilul execută comenzi simple la cererea părinților, înseamnă că s-a stabilit deja o relație ce îi va ajuta să provoace și să controleze o mulțime de răspunsuri vocalice și nonvocalice. Părinții observă adesea că înțelegerea copilului (comprehensiunea) este mult mai extinsă decât capacitatea lui de exprimare; copilul va fi capabil să imite mai mult decât poate înțelege. În procesul de educare a limbajului, părinții, adulții implicați în creșterea copilului vor urmări 3 pași consecutivi și simultani: Imitația – Comprehensiunea - Expimarea

Începând cu vârsta de 3 ani, alături de familie intervine influența modelatoare a **grădiniței**. În toate activitățile comune și la alegere, copiii trebuie antrenați în actul verbalizării. Activitățile desfășurate aici atestă posibilitatea cultivării limbajului oral, în strânsă legătură cu dezvoltarea operațiilor gândirii, efectuându-se **exerciții de pronunțare, de exprimare, de conversație și de povestire**. Paralel cu însușirea sunetelor limbii române, în perioada preșcolară **se pune accent pe corectarea defectelor de vorbire specifice vârstei, precum și a celor ce prezintă dificultăți de pronunție mai accentuată**. În astfel de situații se impune consultarea unui **profesor logoped**, un specialist în terapia tulburărilor de limbaj și comunicare. Acesta poate consilia părinții și cadrele didactice din învățământul preșcolar, poate oferi sfaturi privind modalitățile adecvate de stimulare a formării deprinderilor corecte de vorbire și poate interveni direct prin activități corectiv-recuperatorii realizate sub forma terapiei logopedice oferite la cabinetele logopedice interșcolare coordonate de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu.

La vârsta preșcolară, principalul instrument folosit pentru modelarea limbajului este jocul. Jocul, din punctul de vedere al profesorului logoped, al cadrului didactic de învățământ preșcolar și nu în ultimul rând al părintelui încorporează obiective relevante pentru dezvoltarea limbajului ce pot fi atinse într-un mod relaxat, distractiv pentru copil. Jocurile formează copiilor abilități de colaborare și cooperare, abilități de interacțiune socială după reguli ce trebuie exersate, respectate, includ abilități de comunicare de bază. Maria Montessori spunea că „Joaca este munca unui copil”; entuziasmul cu care copilul participă, se implică în rezolvarea și depășirea provocărilor incluse în jocuri, maschează efortul depus de acesta pentru adaptarea la cerințele și rigorile ce garantează reușita. Motivația extrinsecă de obținere a recompensei garantate determină în final învățarea, progresul, dobândirea de priceperi și abilități atât verbale, comunicaționale, cât și comportamentale, emoționale, sociale.

Profesorul logoped încurajează părinții și cadrele didactice de învățământ preșcolar să stimuleze copiii să realizeze prin imitație mișcări de gimnastică fonoarticulatorie. În intervenția precoce se pot iniția jocuri ce implică mișcări ale gurii, ce ajută copiii să conștientizeze modul în care se produc anumite sunete (necesare vorbirii), elementele implicate în mișcările respective (obraji, buze, maxilare, limbă), direcția folosită și intensitatea cu care mușchii implicați sunt antrenați. Prin exersare și repetiții succesive, la un moment dat copiii ajung să își dezvolte



capacitatea de control voluntar asupra musculaturii implicate în producerea și modelarea sunetelor limbii materne. Precizia și acuratețea cu care ei reușesc să realizeze autonom astfel de mișcări pot fi predictorii pentru acuratețea cu care ulterior reușesc să emită fonemele limbii române. Există numeroase materiale utile aflate la dispoziția tuturor, în mediul online.

Primele sunete ce trebuie avute în vedere sunt vocalele. Vocalele sunt sunete modelate de deschiderea mai largă sau mai îngustă, mai rotundă sau mai țuguată a gurii, prin accesarea vocii în tonalități joase sau înalte, pentru oferirea unei atmosfere jucăușe exercițiului. Cântecelul „Toamna : A, A, A, acum e toamnă da; E, E, E, plăcută vreme e”, etc. ajută adeseori copiii să conștientizeze ușurința cu care pot emite și modela vocalele prin deschiderea și forma gurii.

Reproducerea consoanelor limbii române poate fi realizată într-un mod ludic prin imitarea sunetelor / expresiilor emise de animale, elemente din natură, diverse mașinării, numite general onomatopee. Jocuri precum „Spune cum face ....” (puiul, oaia, vântul, ceasul, etc) sau „Fă și tu ca ...” (gâsca, rața, ursul, trompeta, ploaia etc.) stimulează preșcolarii să preia prin imitație fonemele auzite și să le reproducă folosind elementele motorii formate anterior: pentru „Piu – Piu” – buzele produc sunetul inițial „P” – emis prin presarea și rularea explozivă, surdă și rapidă a buzelor din interior spre exterior; pentru „Bee-Bee” – presarea buzelor și rularea explozivă este însoțită de accesarea corzilor vocale – „B” fiind o consoană sonoră. Imitând sunetul vântului ce bate cu putere „Vvâj-Vvâj”, pentru producerea lui „V” (de ex.), aerul iese dinspre incisivi superiori care ating ușor buza inferioară, în timp ce se accesează și vocea – copiii sunt încurajați să imite iepurașul cu dinții superiori evidențiați exagerat în timp ce bâzâie ușor, adică simt vibrații ce gâdilă la nivelul gâtului. Auzul fonematic este antrenat în realizarea acestor diferențieri între consoanele surde și sonore, între sunete cu puncte de articulare apropiate, compararea și conștientizarea diferențelor fonetice fiind foarte importantă chiar de la această vârstă. În timp, se instalează vigilența și se exersează atenția auditivă ce ajută la realizarea corelării între vizual – auditiv – motor.

Consoanele însoțite de vocale formează silabe și silabele se sintetizează ulterior în cuvinte. Versurile poeziilor, muzica specifică cântecelor cântate la grădiniță exersează permanent această articulare a cuvintelor în silabe. Copiii învață tot mai multe cuvinte și sunt ghidați să preia prin imitație și reguli ce vizează construcțiile propoziționale. Prin întrebările de sprijin folosite de adult, preșcolarii primesc indicii asupra cuvintelor ce pot fi folosite în răspuns: „Unde doarme păpușa? Păpușa doarme în .... (pătuț, cameră, casă, etc.)”. În întrebare există cuvinte ce pot fi folosite în propoziția de răspuns, copilul având de ales, la final, doar ultimul cuvânt.

Copiii au permanent ca model conduita verbală a educatoarei, iar acasă a părinților și a celorlalți adulți din preajmă. Adeziunea preșcolarilor la o vorbire corectă din punct de vedere gramatical trebuie privită în relație cu formarea deprinderilor de a-și exprima gândurile într-o comunicare coerentă, inteligibilă, corectă.

Comunicarea pragmatică stă la baza adaptării preșcolarilor atât la mediul familial, cât și la mediul social din grădiniță. Capacitățile lor de articulare și comunicare se îmbunătățesc permanent dacă sunt stimulați, încurajați și valorizați în activitățile, jocurile realizate acasă, la grădiniță sau la cabinetul logopedic atunci când este cazul. Munca corelată a tuturor creează premisele unei dezvoltări armonioase și a reușitei școlare ulterioare.

## Bibliografie:

1. Marvin Rosen, CherstenE, Wesner Ed., Zisfein M.A. – Și copilul tău poate să vorbească , traducere Alina Sandu, Elwyn Institute, 2002
2. Crișan A, Rus R, Șerban M, Recorean C – Să cunoaștem și să prevenim tulburările de limbaj la preșcolari, Ed. Magister Sibiu, 2009



# TEHNICI SIMPLE DE PRONUNȚIE CORECTĂ A SUNETULUI „R”

Prof. logoped Anghel Adriana Teodora, CJRAE Sibiu

*Pronunția corectă a sunetului R poate reprezenta o adevărată provocare pentru o parte semnificativă a populației preșcolarilor din grupele mari. Pronunția incorectă a acestui sunet poartă denumirea de „ROTACISM” în cadrul tulburărilor de limbaj și poate avea mai multe forme.*

Deși este o tulburare de vorbire destul de larg răspândită, este important de menționat faptul că aparatul fono-articulator al copilului este pe deplin pregătit pentru pronunția corectă a acestui sunet doar la vârsta de 5 ani, astfel încât, anterior acestei vârste nu există pretenția unei pronunții impecabile a sunetului.

Preșcolarul de grupă mare care este diagnosticat cu această tulburare de vorbire în urma unei evaluări logopedice complexe, intră într-un proces terapeutic care presupune parcurgerea mai multor etape în vederea corectării sunetului: exerciții de miogimnastică, dezvoltarea și optimizarea auzului fonematic, exerciții de respirație pulmonară, etapa impostării corecte a sunetului, etapa consolidării și automatizării acestuia în vorbirea curentă. Deși toate aceste etape sunt concepute și dirijate în mod personalizat de către profesorul logoped, un alt aspect vital al ratei de succes terapeutic îl reprezintă munca părintelui acasă, cu copilul, pentru a aprofunda deprinderile dobândite de către acesta în cadrul sesiunii de logopedie.

Etapa impostării corecte a sunetului R fiind una de lungă durată și extrem de importantă în cadrul procesului terapeutic, propunem în cele ce urmează o tehnică simplă și ușor de utilizat de către părinți acasă, în vederea sprijinirii copilului în această etapă de corectare.

## TEHNICA SE NUMEȘTE „KARLA” ȘI SE APLICĂ ÎN FELUL URMĂTOR:

Deschide gura larg și pronunță: KA, KA, KA, KA, KA

Acum, adu vârful limbii în spatele dinților din față și permite limbii să alunece înspre bolta palatină.

Din această poziție coboară limba cu putere pronunțând: LA, LA, LA, LA, LA

Spune ambele sunete împreună: KA-LA, KA-LA, KA-LA, KA-LA, KA-LA

Executând aceeași mișcare circulară a limbii de la pct. 3, acum, pronunță puțin mai rapid KARLA, KARLA, KARLA, KARLA. Ar trebui să începi să îl auzi ușor pe R în mijloc.

Acum vom începe să pronunțăm cuvintele mai șoptit, pentru a-l spune pe R.

Șoptește silaba LA în cuvânt, spunând: KAR-LA, KAR-LA. KAR-LA, KAR-LA, KAR-LA.

Doar imită cu gura pronunția silabei LA în cuvânt și spune tare doar KAR (nu uita mișcarea circulară a limbii): KAR-la, KAR-la, KAR-la, KAR-la, KAR-la.

Acum, utilizând aceeași mișcare circulară a limbii pronunță doar: KAR, KAR, KAR, KAR, KAR.

Repetă indicațiile de mai sus de până la 8 ori.

SUCCES!

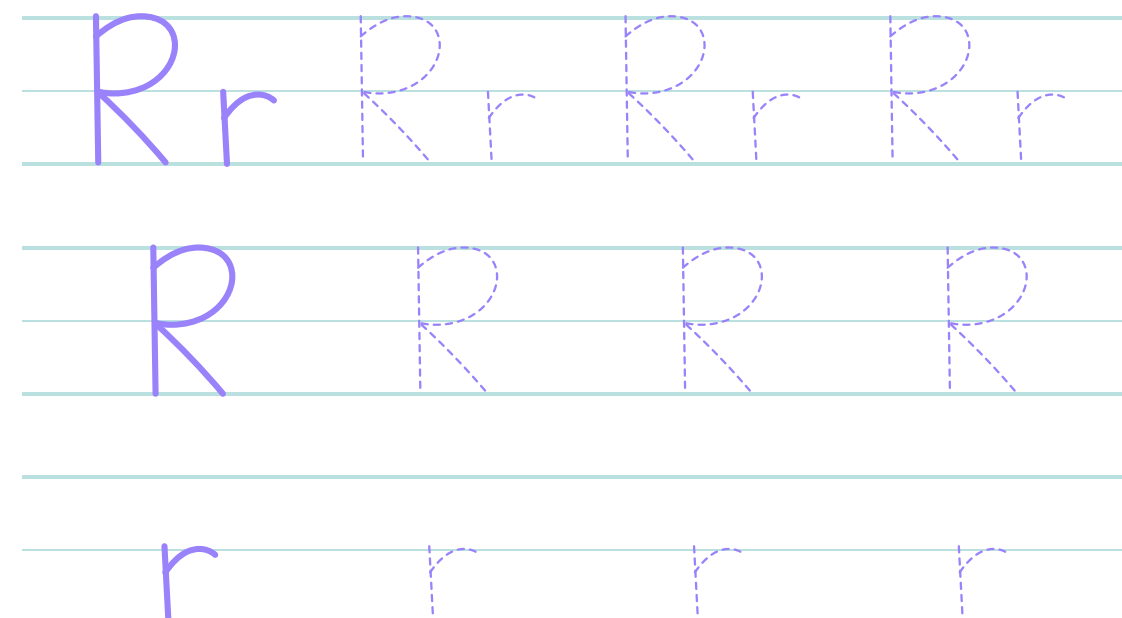
Cu toate că procesul repetării poate fi uneori anevoios pentru copil, el poate fi realizat cu mici pauze, în care intercalăm unele jocuri, însă repetiția joacă un rol esențial în formarea noilor deprinderi de pronunție.

Bibliografie:

1. <https://www.mysidekicktherapy.com/blog/articles/top-5-tips-for-eliciting-r>



Rainbow





# DEZVOLTAREA AUZULUI FONEMATIC

## JOCURI PENTRU PREȘCOLARI ȘI ȘCOLARI MICI

Prof. logoped Stoica Sabina, CJRAE Sibiu



*Auzul fonematic este o particularitate a auzului uman prin care sunetele vorbirii sunt percepute ca elemente semantice sau fonetice. Tulburarea auzului fonematic se referă la lipsa de maturizare a acestei particularități și la lipsa de exersare a laturii expresive a limbajului verbal.*

Prin educarea auzului fonematic urmărim:

- formarea capacității de diferențiere fonematică, prin discriminarea sunetelor și a cuvintelor
- formarea percepției fonematice corecte
- analiza fonematică acustică poate face trecerea sistematică de la frază, propoziție spre cuvânt până la silabă și sunet
- educarea pronunției ritmice
- educarea pronunției melodice

### JOCURI SUPT, PENTRU DEZVOLTAREA AUZULUI FONEMATIC

#### „PESCARUL PESCUIEȘTE”

Copiii stau în cerc cu undița de jucarie în mână. Conducătorul jocului alege un sunet, de exemplu „Ș”. Copiii trebuie să identifice sunetul la nivel de cuvânt, marcând acest lucru prin ridicarea undiței, în caz contrar undița rămâne în „apă”.

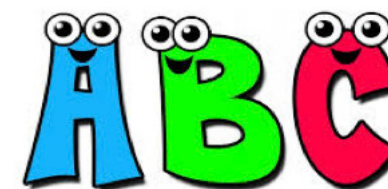


#### „PRIETENII PITICULUI”

Piticul are mulți prieteni. Ei vin la el și îi aduc cadouri. Piticul primește cadourile doar dacă ei știu să despartă în silabe denumirea lor. Cei care nu reușesc să despartă în silabe cuvântul, vor identifica primul sunet dintr-un cuvânt.

#### „SUNETE CĂLĂTOARE”

Se aleg doi copii care reprezintă două sunete. Ex. S-Ș, R-L. Ceilalți copii când aud cuvinte care au sunetul indicat, trebuie să se deplaseze spre acel copil. EX.SAC. ȘARPE, PASARE. Ei trebuie să identifice unde se aude sunetul la nivel de cuvânt (inițial, median sau final).



#### „PRINDE MINGEA”

Copiii stau în cerc. Se alege un sunet, iar ei trebuie să găsească cuvinte cu acel sunet. Copilul care primește mingea trebuie să spună un cuvânt cu sunetul ales.

#### „URSULEȚUL A ASCUNS O LITERĂ”

Jocul se poate desfășura în echipe sau individual. Copiii primesc o listă cu multe cuvinte, dar în fiecare cuvânt lipsește o literă. Ei caută în săculețul ursulețului litera care lipsește.

Copilul care identifică litera primește mascota „ursulețului”.



#### Bibliografie

1. Ecaterina Vrășmaș, Viorica Oprea, Adriana Stancu Sorina Niculescu, Ana Stoica, Valeria Pârșan, Florentina Gălbinașu, Iuliana Bărbuceanu -2009 -8 LOG –program de exerciții logopedice pentru remedierea dislaliei
2. Eva Bartok- 2011- Joc, bucurie-ochi strălucitori, Tîrgu Mureș



CLAROBSCUR

Prof. consilier școlar Mihaela Elena Mitea, CJRAE Sibiu  
Carla Olaru, clasa a XII-a F, Colegiul Economic “George Barițiu” Sibiu

Acest articol descrie o mică parte din experiența trăită ca profesor-coordonator al activității “Artă sau violență” din cadrul proiectului “Economiști A.C.T.I.V.I.- Acționăm Creativ și Tenace împotriva Violenței și ne Implicăm”, precum și cea de elev-creator și coordonator al activității artistice și al trupei de teatru.



CUM SE FACE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN TEATRU?

În seara aceasta am participat la o repetiție cu elevii Colegiului Economic „George Barițiu” care realizează o piesă de teatru forum pentru prevenirea bullyingului.

Autoarea piesei, regizoarea și scenarista totodată este eleva Carla Olaru din clasa a XII-a. Piesa ei se numește CLAROBSCUR.

Am asistat, tăcută și nevăzută, ajutându-i pe colegii ei să construiască ceea ce se numește „fișa personajului”.

Am ascultat-o, cu interes și inima deschisă, cum și-a prezentat colegilor ei viziunea asupra piesei și a personajelor.

*“În această repetiție am încercat să le acord colegilor mei timpul și explicațiile necesare pentru a-și înțelege personajul. E greu să fi regizor și mai ales să îți explici viziunea clădită prin proprii ochi, pentru a fi înțeleasă de actorii cu care lucrezi. Fiind vorba de adolescenți din același mediu ca și mine, mi-a fost foarte ușor să mă raportez la sentimentele lor, doar prin câteva repetiții. Spectacolul meu vorbește despre sentimentele tinerilor și despre cum uneori le este greu să se înțeleagă pe ei înșiși. Le-am pus următoarea întrebare: Voi vorbiți despre sentimente? Răspunsul a fost unul simpatic:“uneori da, dar depinde cu cine”. Băieții au fost mai reținuți, dar m-au aprobat când le-am adus argumentul că le este mai ușor să vorbească cu o fată despre sentimentele lor, pentru că se simt mai liberi și poate chiar mai entuziasmați să povestească despre asta. Cât despre colegele mele, pot spune că au privit cu alți ochi replicile când au înțeles cât de mult vorbesc despre sentimentele lor, fără să realizeze câtă însemnătate are un simplu “poate” în personajul lor. Totul a fost construit atent, cât să poată realiza un personaj plin de emoție, raportându-mă la cum vorbesc adolescenții din ziua de azi. Fiecare tipologie a personajelor din piesa mea, a fost cândva o persoană care m-a inspirat să scriu, sau căreia nu i-am înțeles mereu sentimentele. Motiv pentru care, cu trecerea timpului, mi-am dorit să înțeleg sentimentele persoanelor din jurul meu și astfel le-am proiectat printr-o piesă de teatru pentru liceeni. Un aspect foarte important a fost alegerea personajelor. Am știut că am ales bine când am auzit fraza:” Nu știu cum ți-ai dat seama, dar așa mă comport și eu în realitate”.*

Carla Olaru

Am văzut-o, când autoritară, când blândă, când cu umor, reușind să transmită colegilor ei mesaje încurajatoare, pentru că, de, nici unul dintre ei nu s-a născut actor. Am văzut-o supărată, certându-i, bineînțeles, când nu și-au făcut „temele” pentru piesă.

I-am văzut pe ei, elevii-actori, când veseli și încrezători, când supărați și descurajați. Am văzut discuții aprinse, am văzut orgolii în acțiune. Momente în care totul părea că se duce de răpă și momente când apăreau razele de soare. I-am văzut trecând prin tot felul de stări, de la “gata, renunț”, “eu nu mai fac nimic”, la “am exagerat”, “va fi bine”.

Pentru că, să nu credeți că este ușor!

*„Emoțiile ne fac vii, la fel cum m-a făcut și pe mine această grupă de copii minunați. Chiar dacă suntem de vârste apropiate, mi-a fost dificil să mă raportez ca un lider în acest proiect, doar cât să păstrez o atmosferă detensionată. Au fost momente când a trebuit să îmi pun rațiunea pe primul loc în detrimentul emoțiilor, pentru a nu isca un conflict. I-am înțeles pe toți în cele mai grele momente și am încercat să le ridic moralul prin fraze scurte, dar semnificative, precum“a fost bine azi, mâine o să fie și mai bine” sau “toți greșim, orice om greșeste. Suntem toți adolescenți și bineînțeles că avem păreri și conflicte, dar la finalul zilei trebuie să fim împreună. Pentru că teatrul se joacă doar împreună și cu emoția potrivită.”*

Carla Olaru

Câteodată, tot ceea ce trebuie să faci e să stai și să asculți. Să creezi spațiu. Și lucrurile pur și simplu se întâmplă. Asta a fost lecția mea de dezvoltare personală.

.....

Ce mulțumire mai mare să aibă un profesor, decât să vadă ce lucruri mărețe pot face elevii săi?

Ce mulțumire mai mare decât să poți asista, tăcut și nevăzută, cum elevii tăi fac dezvoltare personală jucându-se? Nu știu dacă au realizat că fac asta. Un alt plus. Dar cu siguranță atmosfera care s-a creat, care s-a simțit din tonul discuțiilor, din întrebările pe care le adresau și din curiozitatea cu care ascultau răspunsurile, după o expresie folosită în ziua de azi - “a meritat toți banii”.

Ce se va întâmpla până la final, când piesa va fi jucată, vom vedea. Vă voi împărtăși în numărul viitor. Deocamdată vă pot spune doar că, ceea ce s-a întâmplat până acum, e MAGIC.

Să ne auzim cu bine!



...rânduri, gânduri, culoare și emoție...  
 în CĂRȚI  
 pentru minte și suflet



Rubrică propusă de echipa de redacție a revistei „Psihologos” și realizată de Monica Decean, profesor consilier școlar, CJRAE Sibiu.

### Rețete împotriva îngrijorării. O abordare prin joc a anxietății și fricii copiilor

Autor: Lawrence J. Cohen

Mulți părinți se simt neputincioși când copiii lor devin anxioși, mai ales când încercările de a-i liniști nu dau rezultat. Rețete împotriva îngrijorării oferă numeroase idei pentru a-i ajuta pe copii să se simtă în siguranță și plini de încredere. Autorul descrie cauzele și simptomele anxietății copiilor și explică modul în care copiii își pot depăși chiar și cele mai îngrozitoare frici, în cadrul unei relații în care iubirea și grija părinților se îmbină cu empatia, relaxarea și jocul.

Lawrence J. Cohen, ph.d. este psiholog specializat în jocul copiilor, terapia prin joc și parentaj. El susține ateliere de parentaj prin joc pentru părinți, profesori și profesioniști din domeniul îngrijirii copiilor. Dr. Cohen a scris împreună cu Michael Thompson și Catherine O'Neill Grace mai multe cărți. (sursa: librariadelfin.ro)



### Puterea voinței. Cum să stăpânești noua știință a autocontrolului

Autor: Kelly McGonigal

„Puterea voinței reprezintă un nou tip de carte de dezvoltare personală. Folosindu-se de știință pentru a-și explica ideile, McGonigal a creat o carte de neratat pentru oricine își dorește să facă schimbări mici sau mari în viață.” Book Page..

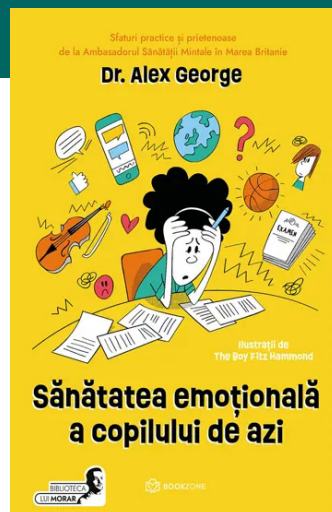
Dr. KELLY MCGONIGAL predă psihologia la Universitatea Stanford și este pedagog pentru Programul de Îmbunătățire a Sănătății din cadrul Școlii de Medicină a universității.





## Sănătatea emoțională a copilului de azi

Autor: Dr. Alex George



Ghid complet de sănătate emoțională pentru copilul tău, cu sfaturi concrete prin care micii cititori își pot înțelege sentimentele mai bine. Cartea lui Dr. Alex George, Ambasador pentru Sănătatea Mintală a Tinerilor, îi echează cu tehnicile necesare pentru a își rezolva problemele pe care nu ți le spun. Fie că vorbim de bullying, presiunea colegilor, stresul datorat examenelor școlare sau pericolele prezente pe rețelele sociale, copiii sunt acum, mai mult ca niciodată, predispuși la anxietate și depresie de la vârste din ce în ce mai fragede.

(sursa: bookzone.ro)

## Logopedie hazlie

Autor: Loredana Bejan



Scopul cărții Logopedie hazlie este de a face ca activitatea logopedică să devină o experiență plăcută pentru copii. Fiecare sunet este reprezentat de un personaj drăgălaș care îi va ajuta pe copii să-și corecteze pronunția. Împreună vor face exerciții, vor colora, vor spune propoziții și vor recita poezii amuzante.

Se recomandă copiilor cu vârstă cuprinsă între 3 și 10 ani. (sursa: jucarii-vorbarete.ro)

## Manifest pentru copii! 4 pași pentru a fi oricine vrei să fi

Autor: Roxie Nafousi

Ajută-ți copilul să capete o nouă superputere!

Manifestarea a devenit superputerea lui Roxie Nafousi, iar acum poate deveni un instrument puternic de creștere și dezvoltare personală a copilului tău. Manifestarea înseamnă să-ți folosești puterea minții că să îți înțelegi sentimentele, să îți dezvolți încrederea în tine, să apreciezi ceea ce ai și să-ți stabilești obiective pe care le poți îndeplini. În această carte am adunat exerciții interactive și dinamice care, împreună cu un jurnal zilnic de manifestare și patru pași simpli, pot face ca viața celor mici să fie plină de sens și fericire!

Acest ghid interactiv îi ajută pe copii:

- Să își înțeleagă mai bine emoțiile și sentimentele
- Să capete încredere în forțele proprii;
- Să învețe să își seteze obiective clare;
- Să își cultive potențialul și să-și urmeze visurile fără teamă;

(sursa: bookzone.ro)



## Psihologia și Logopedia în practica școlară

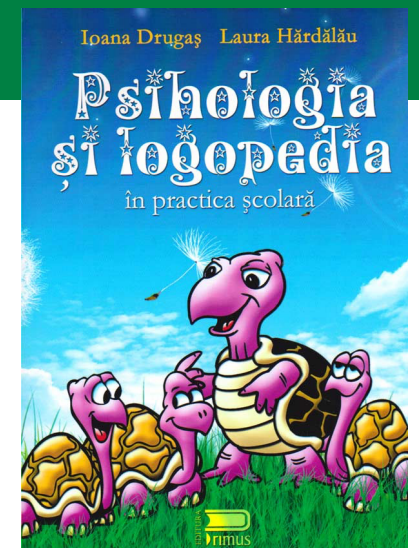
Autori: Drugaș Ioana, Hărdălău Laura

„Succesul la școală, în sport, în relații și aproape în orice domeniu de activitate este determinat de felul în care ne raportăm la propriile noastre abilități și talente.

Gândește-te la inteligența, talentele și personalitatea ta. Le simți ca pe niște aspecte rigide, de neschimbat? Sau ești de părere că ți le poți dezvolta în timp?...

Oamenii cu mentalitate rigidă cred că însușirile lor fundamentale sunt un dat, că inteligența și talentele lor nu pot fi schimbate. Oamenii cu mentalitate flexibilă, pe de altă parte, sunt de părere că-și pot dezvolta calitățile prin strădanie și dăruire.”

(sursa prezentării: <https://www.curteaveche.ro/p/mindset?search=mindset>)



\*Autorii își asumă întreaga răspundere pentru articolele publicate!



