

Psihologos

Centrul Județean de Resurse și Asistență
Educațională Sibiu

Revistă psihopedagogică și educațională



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

Numărul 11
2026

REVISTA PSIHOLOGOS

Revistă psihopedagogică și educațională

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Sibiu

ISSN 2501 - 577X
ISSN-L 2501 – 577X

www.cjraesibiu.ro
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!



Cristina-Emilia Vulcan

Redactor

„Începi prin a face ceea ce este necesar; apoi faci ceea ce este posibil; și dintr-o dată faci imposibilul.”

Francisc de Assisi



Cristina Diana Salomie

Redactor

“Consideră elevul o făclie pe care să o aprinzi astfel încât mai târziu să lumineze cu o lumină proprie.”

Plutarh



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

Abordarea holistică a educației adulților: Dezvoltarea competențelor soft, mindfulness și digitale, o experiență de învățare Erasmus+ pag 8
Ivan Cristina, Samoilă Clara, Toader Anca Cristina

Sustenabilitate în educație pag 10
Ananie Ariana, Ani Veronica, Stoica Sabina

Sănătatea mintală și gestionarea stresului în comunitatea educațională – strategii pentru părinți și profesori în urma mobilității Erasmus+ pag 12
Todor Nicoleta-Ștefania, Marian Gabriela, Vlad Dumitru Mircea

Agenda 2030 și tehnologia digitală – pași concreți spre un viitor sustenabil pag 14
Purcia Valeria Ecaterina, Crețu Adela, Cosar Iulia

ConsEDU

Cum transformăm orientarea în carieră pentru noua generație pag 16
Purcia Valeria Ecaterina

DE LA TEORIE.....

Posibile intervenții de prevenire a comportamentelor adictive legate de internet pag 18
Ciuciuc Adriana

Combaterea procrastinării academice. Recomandări pentru copii, părinți și cadre didactice pag 20
Denghel Adela

Psihologizarea relațiilor educaționale și familiale: între alfabetizare emoțională și patologizarea vieții cotidiene pag 22
Bădescu Sergiu Florian

Fiii noștri și lumea micilor comunități: despre educație morală și curajul de a reuși pag 24
State Ileana

Grupul și integrarea în grup pag 26
Ștef Irina

Pregătirea preșcolarilor pentru începerea școlii pag 28
Comșa Daniela

Marionetele-resursă expresivă în consilierea psihopedagogică a copiilor preșcolari pag 30
Relinschi Ioana Raluca

Inteligența artificială în educație: între sprijin cognitiv și substituție mentală pag 32
Pop Andra Maria

Inteligența artificială și reconstrucția practicilor didactice: între oportunitate cognitivă, risc de superficializare și redefinirea relației educaționale pag 36
Samoilă Clara Iulia

Punți de comunicare cu adolescenții pag 38
Oltean Gabriela

Gestionarea emoțiilor dificile la elevi: un model de intervenție pentru consilierul școlar pag 40
Fiat Carla Veronica

Efectul muzicii asupra conștiinței fonologice la preșcolarii din grupa mare pag 42
Tărchilă Alina Cristina

Cum să crești un copil puternic emoțional pag 44
Drăgan Cristina

LA PRACTICĂ

Auzul fonematic, puntea către scris-citit Stoica Sabina pag 46

Câinele terapeut în logopedie – intervenție asistată pentru optimizarea comunicării pag 48
Anghel Adriana Teodora

Mentalitatea de creștere Schiau Georgeta pag 50

Abordarea metaforică în gestionarea conflictelor la adolescenți pag 52
Mitea Mihaela Elena

De la frustrare la reziliență - un parcurs necesar în dezvoltarea socio- emoțională a copilului pag 54
Stan Corina Mihaela

Abordarea senzorială în terapia logopedică pag 56
Exemple practice pentru copiii cu cerințe educaționale speciale
Dudaș Nela, Dolan Ramona

CERCUL DE POVEȘTI pag 58
Metodă experiențială de dezvoltare a ascultării active și a reflecției colective
Precup Cristina Elena, Ganea Alexandra

Exersăm părțile de vorbire într-un mod distractiv. Exemple de exerciții – joc pentru elevii cu cerințe educaționale speciale pag 62
Salomie Cristina Diana

Desenul oniric. O fereastră deschisă spre lumea internă Brănici Elena pag 64

Șoriceii cu codițe magice Albu Ana Camelia pag 66

Grădina cu flori diferite Boica Roxana pag 68

Aru și cele trei provocări Crețu Adela Ioana pag 70

Coțofana cea gălăgioasă Decean Monica pag 72

Povestea tăurașului furios Ionaș Mihaela pag 74

Metode și tehnici în consilierea psihopedagogică Prisăcaru Dora pag 76

ȘI ESEU

Fenomenul de radicalizare și pericolul pentru adolescenți pag 80
Doboș Irina Alina

Lumea mea, în culorile trecutului. Povestea unui copil cu autism care și-a găsit vocea pag 82
Vulcan Cristina-Emilia

Mobilități Erasmus pentru elevii cu CES: incluziune trăită, autonomie câștigată pag 84
Rocha Navarrete Olguța Adriana

CEAI ȘI LECTURĂ pag 86
“Rânduri, gânduri, culoare și emoție...în cărți pentru minte și suflet”

ABORDAREA HOLISTICĂ A EDUCAȚIEI ADULȚILOR: DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOFT, MINDFULNESS ȘI DIGITALE, O EXPERIENȚĂ DE ÎNVĂȚĂRE ERASMUS+

Profesor consilier școlar Ivan Cristina, CJRAE Sibiu
Profesor consilier școlar Samoilă Clara, CJRAE Sibiu
Profesor consilier școlar Toader Anca Cristina, CJRAE Sibiu

Educația holistică a adulților, cu accent pe mindfulness și dezvoltarea competențelor soft poate eficientiza gestionarea stresului și sprijinirea beneficiarilor în activitățile de consiliere școlară. Mindfulness-ul este o metodă eficientă de creștere a conștientizării și de reglare emoțională, alături de tehnici de respirație și scanarea corporală pentru un impact pozitiv asupra stării de bine și a climatului educațional.

În cadrul proiectului Erasmus+ cu nr. de referință 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323762, al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu, în perioada 22-27 martie 2026 a avut loc mobilitatea și participarea la cursul „Holistic Approach to Adult Education: Soft Skills, Mindfulness, and Digital Mastery”, desfășurat în Dubrovnik, Croația, la care au participat consilierii școlari Anca Cristina Toader, Clara Samoilă și Cristina Ivan. În contextul educațional actual, aflat într-o continuă schimbare, cursul a oferit o perspectivă integrată asupra modului în care educatorii pot susține atât dezvoltarea elevilor, cât și a adulților (părinți și profesori), promovând practici și tehnici orientate spre starea de bine. În activitatea zilnică a consilierilor școlari, gestionarea stresului, susținerea beneficiarilor – elevi, profesori și părinți – și menținerea echilibrului emoțional reprezintă provocări constante. În acest context, mindfulness-ul se conturează ca o abordare eficientă și tot mai utilizată, fiind o practică accesibilă care sprijină dezvoltarea unei stări de prezență, conștientizare și echilibru.

Mindfulness-ul poate fi definit ca abilitatea de a acorda atenție în mod intenționat momentului prezent, fără a judeca experiențele trăite. Aceasta presupune observarea gândurilor, emoțiilor și senzațiilor exact așa cum apar, fără a încerca să le schimbăm. În loc să rămânem ancorați în trecut sau preocupați de viitor, învățăm să ne conectăm la „aici și acum”, ceea ce contribuie la claritate mentală și la o mai bună reglare emoțională. Elementele esențiale ale mindfulness-ului sunt atenția, intenția, prezența, deschiderea și compasiunea. Atenția presupune observarea conștientă a experiențelor interne și externe, în timp ce intenția reflectă alegerea

de a fi prezent.

Prezența înseamnă conectarea la momentul actual, iar deschiderea implică o atitudine de curiozitate și acceptare. Compasiunea, atât față de sine, cât și față de ceilalți, susține dezvoltarea unei relații sănătoase cu propriile trăiri.



Un aspect important evidențiat este faptul că mintea umană tinde să răătăcească frecvent, iar multe dintre gânduri pot avea un caracter negativ. Acest lucru este normal. Practica mindfulness nu urmărește eliminarea gândurilor, ci recunoașterea lor și revenirea blândă la momentul prezent. Ideea că „gândurile nu sunt fapte” devine astfel un instrument util pentru reducerea stresului și gestionarea reacțiilor emoționale.

Respirația reprezintă unul dintre cele mai simple și eficiente instrumente ale mindfulness-ului. Fiind mereu disponibilă și ușor de observat, aceasta facilitează reconectarea rapidă la prezent. În timpul sesiunilor de consiliere, beneficiarii pot fi ghidați să observe inspirația și expirația, fără a interveni asupra ritmului respirator, ceea ce contribuie la calmarea și stabilizarea emoțională.

Un alt exercițiu util este „scanarea corpului”, care presupune direcționarea atenției către diferite zone ale corpului pentru a observa senzațiile existente. Această practică dezvoltă conștientizarea corporală și ajută la identificarea tensiunilor asociate stresului, oferind totodată un mod de reconectare cu propriul corp. Mindfulness-ul este deosebit de eficient în întreruperea reacțiilor automate, cunoscute sub numele de „pilot automat”. De multe ori, mintea oscilează între trecut și viitor, generând îngrijorare sau regrete. Prin orientarea atenției către respirație și corp, persoana revine în prezent și învață să răspundă conștient situațiilor, nu să reacționeze impulsiv.

Un exercițiu practic și eficient este „spațiul de respirație de 3 minute”, care poate fi utilizat în momente de stres. Acesta presupune observarea gândurilor și emoțiilor, focalizarea pe respirație și extinderea atenției asupra corpului. Este o tehnică ușor de aplicat în mediul școlar, oferind o pauză mentală valoroasă. Un alt beneficiu important al mindfulness-ului este schimbarea modului în care ne raportăm la gânduri și emoții. În loc să ne identificăm complet cu ele, învățăm să le observăm cu curiozitate. De exemplu, reformularea „observ că apare anxietatea” în loc de „sunt anxios” reduce intensitatea emoțiilor și facilitează găsirea soluțiilor.

Aplicarea mindfulness-ului în școală contribuie la reducerea stresului, îmbunătățirea concentrării și dezvoltarea unei atitudini echilibrate. Beneficiarii devin mai puțin critici și mai capabili să gestioneze situațiile dificile, iar consilierii își pot proteja propria stare de bine și pot crea un mediu suportiv. Cursul a evidențiat și importanța

competențelor soft, precum ascultarea activă, empatia și comunicarea eficientă. Tehnica „bucla ascultării active” sprijină relația consilier-beneficiar și facilitează exprimarea emoțiilor. Totodată, au fost abordate strategii de prevenire a burnout-ului, precum stabilirea limitelor și utilizarea pauzelor conștiente, inclusiv exerciții scurte de reconectare.

Dimensiunea digitală a fost, de asemenea, abordată în cadrul cursului, subliniindu-se importanța utilizării instrumentelor moderne în consiliere. Generarea codurilor QR reprezintă o metodă eficientă de a oferi acces rapid la resurse utile, precum materiale de relaxare, ghiduri educaționale sau formulare de feedback. Astfel, consilierea devine mai accesibilă, iar elevii pot accesa informațiile într-un mod discret și adaptat nevoilor lor.

În limba și cultura croată practica de gestionare a stresului poartă numele de „Pomalo”, care este atât un salut cât și un fel de a fi și de a trăi în prezent, a savura momentul, luând lucrurile pe rând, tihnit, fără stres. În concluzie, mindfulness-ul reprezintă un instrument valoros și accesibil în educație. Prin exerciții simple și aplicabile, consilierii școlari pot susține dezvoltarea emoțională a elevilor și pot contribui la crearea unui climat educațional echilibrat, sănătos și adaptat nevoilor actuale.

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.



SUSTENABILITATE ÎN EDUCAȚIE

Profesor logoped Ananie Ariana, CJRAE Sibiu
 Profesor consilier școlar Ani Veronica, CJRAE Sibiu
 Profesor logoped Stoica Sabina, CJRAE Sibiu

Educația pentru sustenabilitate nu mai este doar un subiect predat în universități și în sectorul de afaceri, așa cum era odinioară, ci devine acum integrată și prioritizată încă din primele etape ale dezvoltării educaționale a viitorilor adulți. Educația pentru sustenabilitate sprijină atingerea Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă, din Agenda 2030.

În perioada 30.03-04.04.2026, a avut loc mobilitatea de formare în cadrul Proiectului Erasmus+ cu nr. 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323762. Din partea CJRAE Sibiu au participat la cursul de formare „Including Sustainability Education in Everyday Classes with PBL”, desfășurat în Barcelona și organizat de Europass Teacher Academy, prof. logoped Ananie Ariana, prof. consilier școlar Ani Veronica și prof. logoped Stoica Sabina.



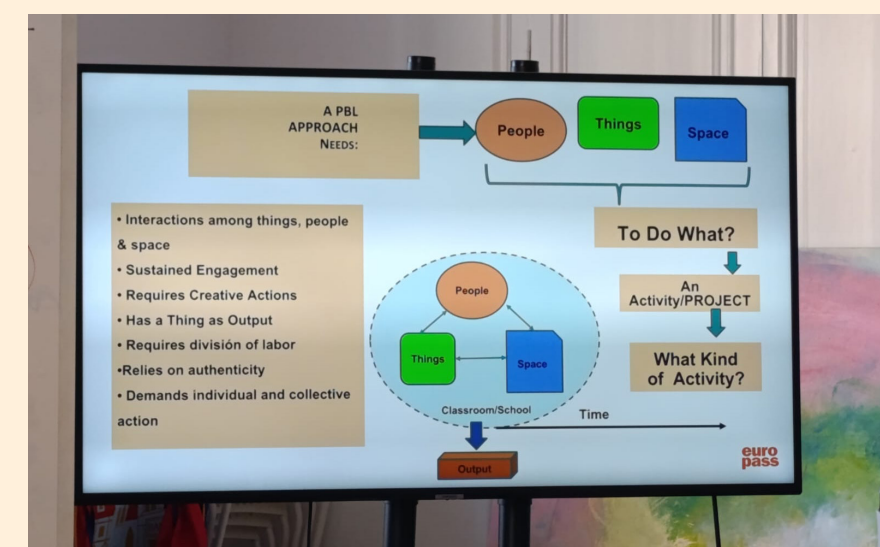
Pe parcursul celor 6 zile de curs, activitățile au fost susținute de formatoarea cursului, Victoria Masters și au vizat abordări inovatoare pentru creșterea implicării și dezvoltarea abilităților de viață și a cunoștințelor despre sustenabilitate, prin învățarea bazată pe proiecte - PBL (Project-Based Learning).

Dezvoltarea sustenabilă se poate realiza prin conștientizare și înțelegere, promovarea valorilor și atitudinilor sustenabile, dezvoltarea abilităților practice și participarea activă în comunitate.

Educația pentru sustenabilitate implică dezvoltarea unei înțelegeri profunde și a unor abilități practice privind problemele de mediu, sociale și economice, cu accent pe soluțiile durabile.

Prin învățarea bazată pe proiecte, participanții la curs au avut oportunitatea de a explora probleme de sustenabilitate într-un context real, prin observație directă și să dezvolte soluții, să colaboreze și să implementeze acțiuni concrete.

„Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației”.





CURSUL „BUILDING BETTER MENTAL HEALTH AND WELL-BEING (OUTDOORS)” DIN CADRUL PROIECTULUI ERASMUS+ SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI GESTIONAREA STRESULUI ÎN CĂMUNITATEA EDUCAȚIONALĂ – STRATEGII PENTRU PĂRINȚI ȘI PROFESORI ÎN URMA MOBILITĂȚII ERASMUS+

Profesor consilier școlar Todor Nicoleta-Ștefania, CJRAE Sibiu
Profesor logoped Marian Gabriela, CJRAE Sibiu
Mediator școlar Dumitru Mircea Vlad, CJRAE Sibiu

În contextul societății actuale, caracterizată printr-un ritm alert de viață și numeroase solicitări profesionale și personale, sănătatea mintală și starea de bine reprezintă aspecte esențiale pentru echilibrul individual și pentru funcționarea optimă a comunității educaționale. Atât părinții, cât și cadrele didactice se confruntă frecvent cu situații stresante, iar modul în care aceștia gestionează stresul, influențează direct dezvoltarea emoțională și comportamentală a copiilor.

Promovarea sănătății mintale în mediul educațional, presupune dezvoltarea unor competențe de autoreglare emoțională, identificarea factorilor de stres și utilizarea unor strategii eficiente de relaxare și echilibru personal.

Prin **Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323762**, din cadrul acreditării CJRAE Sibiu în Programul Erasmus+, în perioada **23.11.2025 – 28.11.2025** s-a desfășurat cursul de formare „**Building Better Mental Health and Well-being (Outdoors)**” în **Split, Croația**.

Din partea **Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu**, au participat:

- prof. consilier școlar **Todor Nicoleta-Ștefania**
- prof. logoped **Marian Gabriela**
- mediator școlar **Dumitru Mircea Vlad**

Activitățile desfășurate în cadrul cursului au avut ca obiectiv dezvoltarea competențelor profesionale privind promovarea sănătății mintale, gestionarea stresului și prevenirea epuizării profesionale, precum și identificarea unor metode practice care pot fi aplicate în activitatea educațională cu părinții, elevii și cadrele didactice.

SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI STAREA DE BINE

Sănătatea mintală reprezintă capacitatea unei persoane de a face față provocărilor cotidiene, de a gestiona emoțiile și de a menține relații armonioase cu cei din jur. În mediul educațional, starea emoțională a adulților, are un impact semnificativ asupra climatului școlar și asupra dezvoltării copiilor. Stresul poate apărea în diverse contexte: responsabilități profesionale, dificultăți familiale, presiunea performanței sau gestionarea unor situații conflictuale. Dacă nu este gestionat corespunzător, stresul poate conduce la oboseală emoțională, scăderea motivației și dificultăți de concentrare. În acest context, dezvoltarea unor strategii de prevenire și gestionare a stresului, devine o necesitate atât pentru părinți, cât și pentru cadrele didactice.

STRATEGII PENTRU PĂRINȚI ÎN GESTIONAREA STRESULUI

Părinții joacă un rol esențial în dezvoltarea emoțională a copiilor, iar modul în care aceștia își gestionează propriile emoții reprezintă un model important pentru cei mici. În cadrul cursului au fost prezentate mai multe strategii care pot fi utilizate pentru menținerea echilibrului emoțional în viața de familie.

1. Conștientizarea factorilor de stres

Primul pas în gestionarea stresului este identificarea situațiilor care provoacă tensiune sau disconfort emoțional. Părinții pot reflecta asupra propriilor reacții și pot identifica acele momente în care stresul influențează relația cu copilul.

2. Respirația conștientă

Respirația conștientă reprezintă o tehnică simplă de relaxare care presupune orientarea atenției asupra respirației timp de câteva minute. Această tehnică poate fi utilizată în momentele de tensiune, pentru a reduce reacțiile impulsive și pentru a restabili echilibrul emoțional.

3. Mindfulness în relația părinte-copil

Mindfulness presupune orientarea atenției asupra momentului prezent, fără judecată. Practicarea mindfulness-ului îi poate ajuta pe părinți să devină mai conștienți de propriile emoții și să răspundă într-un mod mai calm și mai empatic la comportamentele copiilor.

4. Activități relaxante în familie

Activitățile desfășurate în natură, plimbările, jocurile creative sau activitățile artistice, pot contribui la reducerea stresului și la consolidarea relațiilor familiale.

STRATEGII PENTRU PROFESORI ÎN PREVENIREA STRESULUI ȘI A BURNOUT-ULUI

Activitatea didactică implică numeroase responsabilități și solicitări emoționale. Din acest motiv, dezvoltarea unor strategii de gestionare a stresului, este esențială pentru menținerea echilibrului profesional.

1. Identificarea factorilor de stres din mediul școlar

Cadrele didactice pot reflecta asupra situațiilor care generează stres și pot identifica modalități de adaptare și gestionare a acestora.

2. Pauza conștientă

Pauza conștientă reprezintă o scurtă perioadă de reflecție și respirație conștientă care poate fi utilizată în momentele de tensiune din activitatea didactică.

3. Activități creative pentru reducerea stresului

Art-terapia și activitățile creative pot contribui la exprimarea emoțiilor și la reducerea tensiunii psihice. Aceste activități pot fi utilizate atât cu elevii, cât și în activitățile de dezvoltare personală.

4. Activități educaționale în aer liber

Activitățile desfășurate în natură pot avea efecte pozitive asupra stării de bine și asupra motivației elevilor. Integrarea acestor activități în procesul educațional contribuie la crearea unui climat pozitiv în clasă.

ROLUL CONSILIERULUI ȘCOLAR ÎN PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Consilierul școlar are un rol important în promovarea sănătății mintale în comunitatea educațională. Prin activități de consiliere, ateliere pentru părinți și programe de dezvoltare personală pentru elevi, consilierul școlar poate contribui la dezvoltarea competențelor de gestionare a emoțiilor și la crearea unui climat educațional echilibrat. De asemenea, consilierul școlar facilitează colaborarea dintre școală și familie și sprijină cadrele didactice în gestionarea situațiilor dificile din mediul educațional.

CONCLUZII

Sănătatea mintală și starea de bine reprezintă factori esențiali pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și pentru funcționarea eficientă a comunității educaționale. Prin participarea la programe de formare internațională, specialiștii din domeniul educației au oportunitatea de a dobândi noi competențe și de a aplica strategii inovatoare în activitatea profesională. Promovarea sănătății mintale în mediul educațional presupune colaborarea dintre părinți, profesori și specialiști, precum și dezvoltarea unor practici care să contribuie la crearea unui mediu echilibrat și favorabil dezvoltării personale și academice a copiilor.

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.



AGENDA 2030 ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ – PAȘI CONCREȚI SPRE UN VIITOR SUSTENABIL

*Profesor consilier școlar Purcia Valeria Ecaterina, CJRAE Sibiu
Profesor consilier școlar Crețu Adela, CJRAE Sibiu
Asistent social Cosar Iulia, CJRAE Sibiu*

În perioada 09–13 martie 2025, a avut loc cursul de formare „Agenda 2030: ICT Tools for Sustainable Development”, organizat de Europass Teacher Academy, în Amsterdam, Olanda. Evenimentul a reunit profesioniști din domeniul educațional, oferind un cadru de învățare și schimb de bune practici privind două direcții esențiale ale societății contemporane: dezvoltarea durabilă și utilizarea tehnologiilor digitale - proiectul Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323762, acreditarea **CJRAE Sibiu** în cadrul Programului Erasmus Plus, nr. 2023-1-RO01-KA120-ADU-000191629

Din partea Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu au participat specialiști implicați activ în promovarea educației incluzive și a inovației în procesul didactic: profesor doctor **Valeria Ecaterina Purcia**, directorul CJRAE Sibiu, profesor consilier școlar **Adela Crețu**, coordonator CSSES-CJRAE Sibiu și asistent social **Iulia Cosar**- CJRAE Sibiu. Prezența acestora a contribuit la consolidarea unei perspective aplicate asupra modului în care obiectivele globale pot fi integrate în activitatea educațională curentă.

Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă, adoptată în anul 2015 de Organizația Națiunilor Unite, reprezintă un plan de acțiune global care vizează echilibrul între dezvoltarea economică, protecția mediului și incluziunea socială. Cele 17 obiective de dezvoltare durabilă (ODD), împreună cu cele 169 de ținte aferente, abordează provocări majore precum sărăcia, inegalitățile, schimbările climatice și degradarea mediului.

Un element central al Agendei 2030 este rolul tehnologiei digitale ca factor de accelerare a progresului. În cadrul cursului, participanții au explorat modul în care instrumentele digitale pot sprijini implementarea și monitorizarea obiectivelor de dezvoltare durabilă, oferind soluții inovatoare și eficiente.

Colectarea și analiza datelor reprezintă un pilon esențial în acest proces. Tehnologii precum inteligența artificială și analiza big data permit instituțiilor să gestioneze volume mari de informații în timp real, facilitând monitorizarea indicatorilor ODD și identificarea zonelor vulnerabile. Astfel, politicile publice pot fi adaptate rapid și eficient.

Educația digitală este un alt domeniu-cheie evidențiat în cadrul formării. Platforme educaționale online oferă acces extins la resurse de învățare, contribuind la reducerea disparităților și la promovarea educației de calitate. Tehnologia devine astfel un instrument de incluziune, depășind barierele geografice și sociale.

Protecția mediului beneficiază, de asemenea, de aportul tehnologiei digitale. Utilizarea senzorilor conectați prin Internet of Things (IoT) permite monitorizarea în timp real a parametrilor de mediu, precum calitatea aerului sau nivelul apei. Aceste informații sprijină luarea unor decizii rapide și fundamentate pentru conservarea ecosistemelor.

În plan economic, digitalizarea susține dezvoltarea sustenabilă prin facilitarea accesului la piețe și servicii financiare. Platformele de comerț electronic și soluțiile fintech contribuie la sprijinirea întreprinderilor mici și mijlocii, promovând incluziunea economică și reducerea sărăciei. Totodată, instrumentele digitale consolidează transparența și participarea civică. Platformele de e-guvernare permit cetățenilor să interacționeze mai eficient cu instituțiile publice și să se implice în procesul decizional, contribuind la crearea unor sisteme administrative mai responsabile.

Cu toate acestea, integrarea tehnologiei nu este lipsită de provocări. Decalajul digital, riscurile legate de securitatea datelor și utilizarea neetică a tehnologiei pot reprezenta obstacole în atingerea obiectivelor propuse. Din acest motiv, este esențial ca dezvoltarea digitală să fie însoțită de politici incluzive și reglementări adecvate.

Cursul desfășurat la Amsterdam a evidențiat faptul că atingerea obiectivelor Agendei 2030 depinde într-o măsură semnificativă de integrarea inteligentă și responsabilă a tehnologiilor digitale. Educația joacă un rol fundamental în acest proces, formând competențele necesare pentru a construi un viitor sustenabil și echitabil.

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.





CUM TRANSFORMĂM ORIENTAREA ÎN CARIERĂ PENTRU NOUA GENERATIE

*Profesor dr. Valeria Ecaterina Purcia,
expert consilier COC la nivelul județului Sibiu*

Sistemul educațional din România face un pas important spre modernizare prin proiectul național ConsEDU – Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei (cod MySMIS 339374), o inițiativă strategică menită să redefinească modul în care elevii își aleg viitorul profesional. Finanțat prin Programul Educație și Ocupare 2021-2027 și implementat în perioada 1 iulie 2025 – 30 iunie 2029, acest proiect aduce instrumente europene de evaluare, digitalizare și o infuzie masivă de formare profesională direct în cabinetele școlare și la catedrele dirigintilor.

Până de curând, orientarea profesională în școli se baza adesea pe resurse limitate. Într-o piață a muncii globalizată, puternic tehnologizată și în continuă schimbare, elevii au nevoie de mai mult: au nevoie de date, profilare științifică și ghidaj specializat.

Lansat oficial de Ministerul Educației în parteneriat cu actori academici și instituționali cheie – Universitatea din București, CMBRAE, CCD București și ISJ Iași, ConsEDU își propune să elimine decalajele și să ofere fiecărui copil acces la servicii de consiliere de standard european.

Ce aduce ConsEDU în sistemul de învățământ

Proiectul nu este doar o declarație de intenție, ci o desfășurare masivă de forțe la nivel național, vizând direct structurile specializate (CJRAE/CMBRAE) și unitățile de învățământ din toate județele țării:

- Pregătirea specialiștilor: Formarea profesională a unui corp solid de 5.000 de cadre didactice;
- Personal didactic: personal didactic de predare (profesori consilieri școlari, profesori diriginți, profesori pentru învățământ primar, gimnazial și liceal) și personal didactic de conducere din CJRAE/CMBRAE și unități de învățământ preuniversitar;
- Infrastructură modernă de testare: Dotarea a 2.500 de școli și licee cu kituri de testare psihometrice și instrumente moderne de consiliere educațională.
- Servicii directe pentru beneficiari: Evaluări vocaționale, consiliere individuală, informare și sprijin direct în construirea planului de carieră pentru mii de elevi și familiile acestora.
- Digitalizare completă: Dezvoltarea unei platforme naționale IT dedicate consilierii, un spațiu digital integrat ce va pune în legătură elevii, resursele de orientare și specialiștii.

Impactul în comunitate

Efectele proiectului se fac deja simțite la nivel local. Începând cu luna mai 2026, structuri județene precum CJRAE Sibiu s-au alăturat oficial activităților ConsEDU. În comunitățile școlare, abordarea nu se mai rezumă doar la completarea unor chestionare formale la finalul clasei a VIII-a sau a XII-a. Prin noile metodologii, elevii învață să își recunoască aptitudinile reale, să își gestioneze reziliența și să coreleze pasiunile personale cu cerințele dinamice ale economiei moderne. Mai mult, părinții devin parte integrantă din proces, beneficiind de sesiuni dedicate de consiliere pentru a înțelege și sprijini corect opțiunile de studiu ale copiilor.

O investiție în viitorul României

ConsEDU reprezintă puntea dintre curriculumul școlar teoretic și realitatea economică de pe piața muncii. Prin profesionalizarea rețelei de suport și digitalizarea resurselor, consilierea carierei încetează să mai fie un serviciu opțional sau insuficient accesat. Ea devine un drept fundamental al fiecărui elev din România, oferindu-i acestuia busola necesară într-o lume plină de incertitudini. Tranziția către „practicile transformatoriale” înseamnă, în final, mai puțini tineri neorientați la început de drum, un abandon universitar scăzut și o generație de profesioniști care își vor exercita meseriile cu pasiune, asumare și competență.



POSIBILE INTERVENȚII DE PREVENIRE A COMPORTAMENTELOR ADICTIVE LEGATE DE INTERNET

Profesor consilier școlar Ciuciuc Adriana, CJRAE Sibiu

Abstract: Prezentul articol analizează riscul crescut al adolescenților de a dezvolta comportamente adictive legate de utilizarea internetului, evidențiat de date recente privind social media și jocurile online. Lucrarea sintetizează intervenții psihopedagogice validate științific, centrate pe dezvoltarea abilităților psihosociale și a autoreglării la elevi. Rezultatele indică eficiența programelor școlare în reducerea utilizării problematice a internetului. Se subliniază necesitatea implementării unor intervenții preventive în școală.

Adolescenții zilelor noastre se află în situația de risc de a dezvolta comportamente adictive legate de internet, datorită nivelului de dezvoltare al competențelor lor digitale și tehnologice, al modului de comunicare online (Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., ... & Luengo Kanacri, B. P, 2024). Dintr-un studiu al Organizației Mondiale a Sănătății despre comportamentele legate de sănătate la copiii de vârstă școlară (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC), care se întocmește la fiecare 4 ani, efectuat în perioada 2021/2022 în 44 de țări din Europa, Asia centrală și Canada asupra adolescenților de 11, 13 și 15 ani, am extras informațiile legate de folosirea social media și a jocurilor video. Rezultatele din aceste domenii arată că:

- fetele raportează un nivel mai ridicat de contact online continuu și folosirea problematică a social media, pe când băieții au raportat o prevalență mai ridicată atât la jocuri online non-problematic, cât și existența utilizării la risc a jocurilor video decât fetele.

- 36% dintre adolescenți au raportat că sunt în contact online continuu (aproape tot timpul pe parcursul zilei în contact cu prietenii și alții), în general cu o prevalență mai mare în rândul fetelor. 11% dintre adolescenți au raportat folosirea problematică a social media (Problematic Social Media Usage -SMU), în creștere cu 7%

față de 2018. Dintre țările europene, România are rata ce mai mare la folosirea problematică a social media. În această stare, copiilor/adolescenților le este dificil de a controla impulsul de a intra pe social media, simt stres atunci când accesul la social media este restricționat și au preocupări și gânduri în legătură cu social media atunci când nu sunt online. Studiul recunoaște 4 categorii de adolescenți în funcție de folosirea social media - utilizatori inactivi, activi, utilizare intensă, problematică). Consumul problematic de social media corelează invers proporțional cu o stare de bine mintală, socială și școlară.

Într-un alt studiu, Boniel-Nissim et al., 2023, cei cu consum problematic de social media au avut și nivelul cel mai ridicat de consum de substanțe și cele mai puține ore de somn, și oră târzie de culcare, atât în zilele de școală cât și în cele de sfârșit de săptămână.

O altă activitate legată de internet - jocurile online - poate avea beneficii pentru cei care o practică - dezvoltarea cognitivă, reglarea emoțională (Bediou et. al, 2018, apud Bonnaire C, Serehen Z și Phan O, 2019), dar unii utilizatori pot dezvolta tulburări adictive-Tulburarea legată de Jocuri Video - DSM 5, American Psychiatric Association, 2013. Această tulburare se manifestă prin retragere socială, izolare, conflicte familiale, schimbări de stare emoțională, scăderi ale performanțelor academice sau risc de abandon școlar, deprivare de somn, malnutriție, inactivitate fizică.

Pentru că acest consum intens și problematic de internet nu este de neglijat, pentru că are consecințe negative asupra adolescenților în plan fizic, psihic și emoțional, am căutat studii științifice care au studiat efectul intervențiilor psihopedagogice în prevenirea utilizării în exces a social media sau a tulburării legate de jocuri video, pentru folosirea internetului în scopuri productive, adaptative și care cresc starea de bine a utilizatorilor.

Într-unul dintre studii intervenția era orientată spre reducerea răului și descria o intervenție secundară care urmărea creșterea abilităților asociate cu riscul și dezvoltarea factorilor protectivi (Bonnaire et. al, 2019). Altă intervenție ar urmări utilizarea materialelor vizuale și interactive pentru a crește mai mult auto-reflecția, decât transmiterea mesajelor anti-jocuri (Joo & Park, 2010). Ajutarea celor care joacă să se gândească la motivele, așteptările și scopul pentru folosirea repetată a jocurilor online (King & Delfabro, 2014) poate fi un mecanism cheie pentru programele preventive destinate elevilor de gimnaziu, care trec la această vârstă și printr-un proces de dezvoltare al gândirii, în cadrul procesului mai larg de maturizare. Cu alte cuvinte, ei sunt provocați să descopere care este funcția comportamentelor lor adictive (la ce îi ajută) și sunt stimulați să găsească alte strategii de a face față provocărilor din viața lor, decât jocurile video online sau rețelelor sociale, adică își dezvoltă abilitățile psihosociale. Aceste abilități psihosociale includ abilitățile sociale (comunicarea, negocierea, empatia, cooperarea), abilitățile cognitive (luarea de decizii, rezolvarea de probleme, gândirea critică și autoevaluarea, influența media și a covârșnicilor) și abilitățile emoționale (reglarea emoțională, managementul stresului și managementul timpului) (Bonnaire et. al, 2019).

O altă intervenție realizată într-un liceu din Roma, Italia, asupra a 462 de adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 16 ani și care s-a bazat pe credințele legate de autoeficacitatea reglatorie (măsura în care tinerii se simt capabili să își regleze comportamentele față de activitățile care le încalcă drepturile, sau, în general, de a se comporta greșit) a avut ca rezultate scăderea semnificativă atât a adicțiilor online (folosirea rețelelor sociale și smartphone-ului în general) (Favini et. al. 2024).

În concluzie, intervențiile psihopedagogice, chiar de scurtă durată, realizate în școlile gimnaziale sau primele clase de liceu, care se bazează pe dezvoltarea abilităților psiho-socio-cognitive ale adolescenților, care le dezvoltă gândirea critică, abilitățile de comunicare și relaționare, pot preveni sau diminua comportamentele adictive legate de folosirea internetului, ei având o stare de bine/sănătate mai crescută.

Îmi propun ca anul viitor școlar, să proiectez o astfel de intervenție pe care s-o prezint în cadrul revistei următoare.

Bibliografie:

1. Boniel-Nissim, M., Tynjälä, J., Gobiņa, I., Furstova, J., Van den Eijnden, R. J., Marino, C., ... & Gariépy, G. (2023). Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. *Sleep Health*, 9(3), 314-321.
2. Bonnaire, C., Serehen, Z., & Phan, O. (2019). Effects of a prevention intervention concerning screens, and video games in middle-school students: Influences on beliefs and use. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 537-553.
3. Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., ... & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *Journal of Adolescence*, 96(3), 551-565.
4. Sănătate și stare de bine la adolescenții din România, Rezultatele studiului Health Behaviour in School-aged Children, HBSC, 2023, World Health Organization

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



COMBATEREA PROCRASTINĂRII ACADEMICE RECOMANDĂRI PENTRU COPII, PĂRINȚI ȘI CADRE DIDACTICE

Profesor consilier școlar Denghel Adela, CJRAE Sibiu

Abstract: Procrastinarea academică este o variantă aparte a conceptului de procrastinare și se referă la tendința de a amâna rezolvarea sarcinilor academice și de a se angaja în alte activități mai plăcute cu satisfacție imediată. Procrastinarea academică a fost corelată cu obținerea de rezultate școlare scăzute, niveluri mai ridicate de stres și, în cele din urmă, este un predictor important al insuccesului academic și al abandonului școlar. Prin urmare, sunt foarte importante măsurile de prevenție și combatere a acestui fenomen în rândul elevilor.

Procrastinarea este un fenomen prin intermediul căruia o persoană evită să își asume și să ducă la bun sfârșit, în timp util, o anumită responsabilitate, cum ar fi anumite sarcini sau atribuții, în ciuda bunelor intenții sau a rezultatelor negative și a consecințelor neplăcute. Oamenii procrastinează într-o măsură mai mare sau mai mică, consecințele negative ale fenomenului fiind resimțite în multe domenii ale vieții cum ar fi mediul academic, munca, cariera, căsătoria, relațiile sociale și managementul financiar.

Cercetătorii definesc procrastinarea ca fiind amânarea voluntară și irațională a unei acțiuni planificate, în ciuda cunoașterii consecințelor negative, rezultate din această amânare. Este considerată un deficit de autoreglare. Procrastinarea mai poate fi definită ca tendința de a prioritiza reglarea dispoziției pe termen scurt în detrimentul sarcinilor pe termen lung, a pune deoparte o anumită sarcină până la o viitoare ocazie, amânarea unei anumite activități pe care ai decis inițial să o realizezi sau lipsa aptitudinilor autoreglatoare, dar și tendința de a evita complet o activitate, după cum afirma Bandura în 1986.

Procrastinarea academică joacă un rol important în manifestarea fenomenului de abandon școlar, fiind considerată un puternic predictor al acestui fenomen. Ca și consecință, elevii petrec mai puțin timp în activități de învățare în detrimentul rezultatelor academice ulterioare. Studiile arată faptul că frecvența procrastinării este de peste 80% în rândul elevilor, un procent de aproximativ 30% dintre elevi manifestând fenomenul de procrastinare academică severă. Cercetătorii Solomon și Rothblu precizează în studiul lor faptul că aproximativ 46% din elevi se confruntă cu procrastinarea academică în ceea ce privește îndeplinirea sarcinilor academice.

În literatura de specialitate studiile arată faptul că există o corelație negativă între procrastinare și notele obținute. Prin intermediul unui studiu cu 38 592 participanți, cercetătorii Kim și Seo examinează relația dintre procrastinare și performanța academică. Această analiză relevă faptul că procrastinarea corelează negativ cu performanța academică. Alte studii arată faptul că procrastinarea este un predictor puternic pentru abandonul școlar. Majoritatea studiilor de specialitate corelează procrastinarea cu caracteristici personale ale studenților precum autocontrolul, conștiinciozitatea, impulsivitatea, nerăbdarea. În mediul educațional, efortul depus pentru a învăța este imediat, pe când recompensele și satisfacția provenite din acesta întârzie să apară și survin doar după o anumită perioadă de timp. Având în vedere acest aspect temporal, elevii nerăbdători și cu un nivel scăzut de autocontrol, sunt mult mai impulsivi și sunt mai puțin capabili de a rezista tentației de a procrastina, deci vor considera ca prioritară starea lor de bine în prezent. Ca urmare, ei depun mai puțin efort imediat pentru a studia în detrimentul rezultatelor academice pe termen lung.

Printre recomandările cercetătorilor în combaterea fenomenului de procrastinare se regăsesc următoarele:

- Stabilirea obiectivelor SMART - formularea unor obiective Specifice, Măsurabile, Accesibile, Relevante și încadrate în timp, ajută elevii să își clarifice sarcinile și să reducă amânarea cauzată de ambiguitate.
- Împărțirea sarcinilor mari în pași mici - adolescenții amână adesea din cauza supraîncărcării cognitive sau a anxietății față de sarcini percepute ca dificile. Fragmentarea în etape mici reduce evitarea.
- Antrenarea autoreglării și a managementului timpului - dezvoltarea competențelor de planificare (agenda, tehnica Pomodoro, stabilirea priorităților) reduce comportamentele de amânare.
- Reducerea distragerilor digitale - limitarea accesului la telefon sau rețele sociale în timpul învățării ajută la creșterea concentrării.
- Creșterea motivației intrinseci prin relevanță personală - elevii amână mai puțin, când percep sarcina ca având sens personal. Conectarea conținutului școlar la interesele și obiectivele lor de viață crește implicarea.

Bibliografie:

1. Arnold, I. J. (2022). The link between procrastination and graduation rates: evidence from the ALEKS learning platform. *Education Economics*, 1-13.
2. Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 376-385.
3. De Paola, M., & Scoppa, V. (2015). Procrastination, Academic Success and the Effectiveness of a Remedial Program. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 115-217.
4. DellaVigna, S. (2009). Psychology and Economics: Evidence from the Field. *Journal of Economic Literature*, 315-372.
5. Rosen, L., Lim, A., Carrier, L., & Cheever, N. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching. *Educational Psychology*, 439-456.
6. Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 115-127.
7. Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
8. Steel, P. (2007). "The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 65-94.
9. Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory Into Practice*, 64-70.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



PSIHOLOGIZAREA RELAȚIILOR EDUCAȚIONALE ȘI FAMILIALE ÎNTRE ALFABETIZARE EMOȚIONALĂ ȘI PATOLOGIZAREA VIEȚII COTIDIENE

Profesor consilier școlar Bădescu Sergiu Florian, CJRAE Sibiu

Abstract: Prezentul articol analizează fenomenul contemporan al psihologizării limbajului și al relațiilor interpersonale cotidiene, în special în raporturile părinte–copil și profesor–elev, pe fondul expansiunii materialelor online despre depresie, anxietate, traumă și tulburări de neurodezvoltare. Articolul propune un cadru conceptual diferențiat, între suferința clinică autentică și experiența emoțională firească a dezvoltării, pledând pentru o revenire la discernământ semantic și proporționalitate interpretativă în spațiul educațional și familial.

De la alfabetizare emoțională la hiper-psihologizare a vocabularului cotidian

În ultimii ani, limbajul clinic a migrat din spațiul psihoterapiei în conversația cotidiană. Termeni precum: depresie, anxietate, traumă, PTSD, ADHD, autism etc., au devenit parte din vocabularul uzual al părinților, profesorilor și chiar a elevilor/copiilor noștri. Această extindere are o dimensiune pozitivă: prin reducerea stigmatizării și creșterea accesului la informație, dar și una negativă producând un efect secundar problematic: *confuzia dintre disconfortul normal (normativ) și tulburările psiho-emoționale sau patologia psihiatrică.*

Abigail Shrier, autoarea cărții "Bad Therapy", avertizează că expunerea constantă la discursuri terapeutice poate genera: hiperfocalizare pe sine, interpretare clinică a experiențelor comune/normale și fixarea identitară în jurul vulnerabilității și sensibilității personale.

În context educațional, acest fenomen s-ar putea traduce prin:

- orice tristețe conjuncturală egal - „depresie”;
- orice tensiune internă egal - „anxietate clinică”;
- orice conflict egal - „traumă” sau atunci când o energie debordantă este ridicată prea ușor la rang de „ADHD” sau o lipsă de socializare și comunicare (introversie) poate fi catalogată ca fiind semn de „autism”.

Relația părinte–copil sub influența limbajului clinic

În relația parentală, apar trei tendințe majore:

- *Interpretarea din hipervigilență* – părintele caută semne de traumă în conflicte minore;
- *Supra-validare emoțională* – validarea emoțională devine nelimitată, iar responsabilitatea personală este diminuată;
- *Externalizarea cauzalității* – comportamentul problemă este atribuit exclusiv unor factori psihologici sau neurologici (deci insurmontabili), reducând astfel potențialul de rezolvare și dimensiunea formativă a unor episoade inevitabile ale vieții în continuă transformare.

Relația profesor–elev și presiunea diagnosticării informale

În spațiul școlar – există o tendință a unor cadre didactice de a interpreta excesiv o situație și asta doar din dorința de a nu minimaliza problema în cauză, astfel că:

- orice preocupare și neliniște devine „anxietate de performanță”;
- o activare psiho-motorie constantă este „hiperactivitate patologică” (ADHD);
- o lipsa de socializare și introversie este semn de „autism”;
- orice tulburare de opoziție are ca sursă o eventuală „traumă” și exemplele pot continua.

Riscurile conceptuale și „psihologizarea” excesivă pot produce: consolidarea unei identități de fragilitate, reducerea autoeficacității, dependenta de validare externă, scăderea responsabilității personale, banalizarea tulburărilor reale.

Distincția esențială între suferință clinică vs. disconfort normal poate consta în:

Disconfort normal	Tulburare clinică
Tranzitoriu	Persistent
Contextual	Generalizat
Funcționalitate păstrată	Disfuncționalitate majoră
Parte a maturizării	Necesită intervenție specializată

În absența acestor distincții, se alimentează de fapt hiper-diagnosticarea și/ sau auto-diagnosticarea informală.

Concluzie

Psihologizarea excesivă a relațiilor interumane precum și a vocabularului cotidian, nu este doar o schimbare de natură lingvistică, ci poate deveni o adevărată mutație culturală, cu implicații asupra identității generațiilor prezente și viitoare. Transformarea fiecărui disconfort în tulburare prin etichetare și stigmatizare facilă, reprezintă un risc real asupra echilibrului relațiilor noastre cotidiene. Prin urmare, se pare că în prezent avem nevoie de o aplecare asupra educației privind proprietatea termenilor utilizați, ci nu de o medicalizare difuză și aleatorie a vieții cotidiene.

Bibliografie:

1. Shrier Abigail, (2024), *Bad therapy: Why the kids aren’t growing up.* Sentinel.
2. Szasz, Thomas, (1961), *The myth of mental illness.* Harper & Row.
3. Frank Furedi, (2004), *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age.*

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





FIII NOȘTRI ȘI LUMEA MICILOR COMUNITĂȚI: DESPRE EDUCAȚIE MORALĂ ȘI CURAJUL DE A REUȘI

Profesor consilier școlar State Ileana, CJRAE Sibiu

Abstract: Educația familială reprezintă fundamentul dezvoltării morale și emoționale a copilului, influențând direct modul în care acesta se raportează la sine și la ceilalți. Articolul analizează rolul valorilor transmise în familie, importanța regulilor și a dialogului în formarea caracterului, precum și provocările specifice comunităților mici, unde presiunea grupului poate distorsiona percepția asupra performanței și comportamentului. Sunt discutate mecanisme psihosociale precum invidia, conformismul și lipsa educației emoționale. De asemenea, este evidențiat rolul sprijinului familial și al educației moral-creștine în construirea rezilienței și a identității morale. Concluzia subliniază necesitatea unui echilibru între performanță și dezvoltare socio-emoțională.

1. Introducere

Familia reprezintă primul și cel mai important spațiu în care copilul își formează caracterul, valorile și modul de a relaționa cu ceilalți. În primii ani de viață, copilul învață din ceea ce vede și trăiește acasă: cum se rezolvă conflictele, cum se exprimă respectul și cum sunt valorizate munca și responsabilitatea. De aceea, educația din familie are un rol decisiv în dezvoltarea morală și emoțională a copiilor (Miclea, 1999).

2. Rolul valorilor și al exemplului parental

Un element esențial al educației familiale îl reprezintă transmiterea valorilor morale. Respectul, sinceritatea, responsabilitatea, empatia și bunătatea nu se învață doar prin reguli sau explicații, ci mai ales prin exemplul părinților. Copiii observă comportamentul adulților și tind să îl reproducă, internalizând normele sociale prin mecanisme de învățare implicită (Miclea, 1999).

Atunci când într-o familie există dialog, respect reciproc și interes pentru educație, copilul dezvoltă o bază solidă pentru formarea caracterului și a echilibrului emoțional.

3. Reguli, limite și dialog

În același timp, regulile au un rol important în dezvoltarea copiilor. Ele oferă structură, siguranță și claritate. Lipsa regulilor poate duce la confuzie, dificultăți în asumarea responsabilităților și probleme de comportament. Copiii au nevoie de limite pentru a înțelege consecințele acțiunilor lor și pentru a dezvolta autodisciplină (Miclea, 2002).

Un risc apare atunci când părinții adoptă o atitudine rigidă, considerând că dețin întotdeauna adevărul. Lipsa dialogului și refuzul de a asculta perspectiva copilului pot genera distanță emoțională și conflicte. Educația eficientă presupune echilibru între autoritate și deschidere, între reguli și relație (Miclea, 2003).

4. Educația moral-creștină și formarea conștiinței morale

Educația moral-creștină poate reprezenta un sprijin important în formarea caracterului copiilor. Valorile promovate – iubirea față de aproapele, iertarea, compasiunea, modestia și responsabilitatea – contribuie la dezvoltarea unei conștiințe morale stabile.

Copiii care cresc într-un mediu în care aceste principii sunt trăite și explicate dezvoltă mai ușor empatie, respect față de ceilalți și un simț clar al responsabilității morale.

5. Provocările comunităților mici: între performanță și presiunea grupului

În anumite contexte sociale, mai ales în comunitățile mici, pot apărea situații paradoxale. Copiii care au rezultate bune la școală sau care manifestă comportamente respectuoase pot deveni ținte ale batjocurii sau ale bullyingului, în timp ce comportamentele agresive pot fi tolerate sau chiar valorizate.

Psihologia socială oferă explicații relevante pentru acest fenomen. Performanța școlară poate genera invidie sau sentimentul de inferioritate, iar agresivitatea devine o strategie de protecție a stimei de sine. În același timp, presiunea grupului influențează puternic comportamentele adolescenților, anumite atitudini dominante fiind asociate cu statutul social (Holmes et al., 2024).

Un alt factor este lipsa educației emoționale. Copiii care nu învață să gestioneze frustrarea, gelozia sau furia pot transforma aceste emoții în ironie, excludere sau agresivitate. Absența intervenției adulților transmite implicit mesajul că aceste comportamente sunt acceptabile.

6. Rolul familiei în susținerea rezilienței

Pentru copiii cu rezultate bune, sprijinul familial devine esențial. Ei au nevoie nu doar de apreciere pentru performanță, ci și de dezvoltarea abilităților sociale, de încredere în sine și de integrare în grupuri pozitive.

În același timp, părinții trebuie să evite câteva capcane frecvente. Accentul exclusiv pe performanța academică poate duce la neglijarea dezvoltării sociale. Supraprotecția poate limita capacitatea copilului de a face față dificultăților, iar comparațiile constante pot afecta stima de sine.

Dezvoltarea echilibrată presupune susținerea autonomiei, încurajarea relațiilor sănătoase și construirea unei identități bazate pe valori, nu doar pe rezultate (Sharples, 2023).

7. Concluzii

Educația copiilor în comunitățile mici presupune o abordare echilibrată, în care valorile morale, regulile și relațiile sunt integrate coerent. Familia are un rol central nu doar în susținerea performanței, ci și în formarea caracterului și a rezilienței.

Curajul de a reuși nu înseamnă doar atingerea unor rezultate, ci capacitatea copilului de a rămâne fidel valorilor sale, chiar și în fața presiunii sociale. În acest sens, succesul autentic este definit nu doar de performanță, ci de calitatea umană a individului.

8. O altfel de încheiere

„Cât sunt fragezi, încă, mame, învățați-i

.....

Oamenii, din suflet, veșnic să iubească,

Frați să-i socotească, simpli și-ntelepți;

Învățați-i, mame, crâncen să urască

Pe acei ce-s dușmani oamenilor drepți.

Să iubească versul, să iubească struna

Ce-i curat în lume, ce e nou și viu;

Cât sunt mici să-nvețe a urî minciuna.

Astea nu se-nvață când e prea târziu.”

Bibliografie:

1. Miclea, M. (1999), *Psihologie cognitivă*. Editura Polirom, Iași
2. Miclea, M. (2002), *Evaluarea academică*. ASCR, Cluj-Napoca
3. Miclea, M. (coord.) (2003), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*. ASCR, Cluj-Napoca
4. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2024), *Artificial intelligence in education: Ethics and policy implications*. Cambridge: Center for Curriculum Redesign.
5. Sharples, M. (2023), Towards social generative AI for education. *arXiv preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.10063>

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

GRUPUL ȘI INTEGRAREA ÎN GRUP

Profesor psihopedagog Ștef Irina Ligia, CJRAE Sibiu

Abstract: Existența umană presupune relaționare. Omul nu trăiește singur, prin definiție, el stabilește o multitudine de rețele și configurații interpersonale. Încă de la naștere începe să se cristalizeze prima diadă interpersonală mamă - copil. Ea stă la baza dezvoltării tuturor celorlalte relații umane.

Paul Popescu Neveanu, Mielu Zlate și Tinca Crețu (1998) defineau grupul uman ca ansamblu de indivizi, cu o determinare în timp, între care există diverse tipuri de interacțiune și relații comune determinate. Această multiplicare a relațiilor în grup generează o nouă realitate și o nouă psihologie, denumită psihologia grupului. Grupul nu presupune doar satisfacerea propriilor dorințe ci un scop comun, a cărui masterare depinde de modul în care fiecare membru al grupului își îndeplinește propriul rol. Se diferențiază grupuri umane mari și grupuri umane mici, fiecare având caracteristici diferite. Un număr ridicat al membrilor duce la o depersonalizare a acestora, iar un grup mic facilitează subiectivismul membrilor. Se considera ca numărul optim de membrii poate să fie stabilit doar de către grupul însuși, în funcție de scopul și obiectivele pentru care a fost creat.

Adăugarea unuia sau mai multor noi membrii grupului, poartă denumirea de integrare în grup. Acest termen se deosebeste de cel de incluziune prin specificitate. Prin integrare, în acest context, se înțelege acțiunea de a îngloba, armoniza într-un tot (grupul uman), o persoană. Ea nu se poate realiza decât raportând regulile integrării în grup la regulile generale de integrare socială. O altă condiție pentru o bună integrare este capacitatea unui grup de a primi noi membrii. Această capacitate depinde pe de-o parte de resursele noilor membrii de a se adapta grupului, precum și la posibilitatea de modelare a grupului ca întreg, astfel încât să nu i se modifice structura și caracteristicile definitorii după care a fost creat, pentru realizarea scopului comun și să nu fie afectată individualitatea membrilor care îl compun.

Există anumite strategii de integrare:

- Strategii individuale - posibilitățile individuale de integrare
- Strategii colective - școlare, ocupaționale și culturale
- Strategii totale - gândirea socio-culturală, etc
- Neputința de a accede la aceste strategii îngreunează procesul de integrare a individului în grup.
- Cunoaștem mai multe niveluri ale integrării: integrare fizică, integrare socială și integrare educațională.

Masterarea lor, în totalitate și exact în această ordine, este indicatorul unei bune integrări a individului într-un grup și în societate.

Bibliografie:

1. Vrășmaș, T. (2004), *Școala și educația pentru toți*, Ed. Miniped, București,
2. Ionescu, M., Radu, I., (2001), *Didactica modernă*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca,
3. Popescu - Neveanu, P., Zlate, M., Crețu, T., (1998), *Psihologie, Manual pentru școli normale și licee*, Ed. Didactică și Pedagogică, București,





PREGĂTIREA PREȘCOLARILOR PENTRU ÎNCEPEREA ȘCOLII

Profesor consilier școlar Comșa Daniela Simona, CJRAE Sibiu

Abstract: Pregătirea copilului pentru începerea școlii reprezintă un proces complex, care implică dezvoltarea armonioasă a competențelor cognitive și socio-emoționale. Acest articol subliniază rolul familiei în adaptarea copilului la cerințele noului mediu școlar și oferă câteva recomandări adresate părinților care doresc să își sprijine copiii în acest demers.

Tranziția către școală este un moment definitoriu în viața copilului. Pregătirea acestuia pentru debutul școlarității, începe cu mult înainte de prima zi de școală. Pentru a face față cu succes noilor cerințe academice, sociale și emoționale, copilul are nevoie de un set de abilități prealabile – numite prerechizite ale școlarizării. Acestea nu înseamnă să știe să citească sau să socotească, ci să fie pregătit să învețe într-un cadru structurat, cu reguli, sarcini și așteptări clare.

Prerechizitele școlarizării se referă la o serie de abilități din mai multe arii de dezvoltare, cum ar fi:

- atenția susținută și capacitatea de a sta într-o sarcină;
- înțelegerea și urmarea instrucțiunilor;
- capacitatea de a lucra într-un cadru cu reguli și a le respecta;
- autoreglarea comportamentală și emoțională;
- motivația pentru învățare și curiozitatea cognitivă;
- abilitățile grafice și pre-academice (familiarizarea cu litere, cifre, desen, trasare, colorare);
- orientarea în timp și spațiu (ex. înainte/înapoi, azi/mâine).

Aceste prerechizite sunt pilonii pe care se va construi învățarea formală. Fără o bază solidă, copilul poate deveni rapid, copleșit sau descurajat la școală. De aceea, este necesar ca părinții să cunoască nivelul real de dezvoltare al copilului și dacă există aspecte care necesită sprijin suplimentar să intervină înainte de începerea clasei pregătitoare. Totuși, trebuie avut în vedere faptul că fiecare copil are propriul său ritm de dezvoltare și adaptare, deci, comparațiile între copii nu sunt benefice și pot să creeze neliniște și frustrare. E important ca fiecare copil să fie abordat ca o individualitate, fără a încerca încadrarea lui într-un șablon.

Recomandări adresate părinților preșcolarilor din grupa mare pentru pregătirea acestora pentru școală:

1. Stabilirea unei rutine zilnice (dezvoltă autonomia și siguranța copilului)

Copiii se adaptează mai ușor la școală dacă sunt obișnuiți cu un program. Părinții pot să stabilească o oră constantă de culcare și trezire, să creeze o rutină de dimineață (spălat, îmbrăcat, mic dejun), să introducă momente regulate pentru activități liniștite (citit, desen).

2. Dezvoltarea autonomiei (crește încrederea în sine a copilului)

Copiii trebuie să fie capabili să facă anumite lucruri singuri: îmbrăcat și dezbrăcat, aranjarea ghiozdanului, folosirea toaletei fără ajutor, strângerea jucăriilor după ce se joacă.

3. Dezvoltarea abilităților sociale (copilul învață cooperarea și rezolvarea conflictelor)

Școala presupune interacțiuni cu alți copii și adulți. Părinții pot să discute cu copilul despre reguli și respect (așteptarea rândului, ridicarea mâinii înainte de a vorbi), să încurajeze jocul cu alți copii, să exerseze cu acesta formule sociale: „te rog”, „mulțumesc”, „îmi pare rău”.

4. Pregătirea emoțională (copilul învață acceptarea și controlul propriilor emoții)

Mulți copii simt frică sau neliniște gândindu-se la începerea școlii. Părinții pot să le vorbească într-o manieră prietenoasă despre școală, să le povestească experiențele personale pozitive, să le citească povești despre experiența școlară, să se joace împreună ”de-a școala”, să discute despre emoții (teamă, entuziasm, curiozitate).

5. Dezvoltarea responsabilității

Copiii trebuie să înțeleagă că au mici responsabilități: să își pregătească ghiozdanul/ hainele pentru a doua zi, să ducă și să aducă anumite obiecte necesare, să finalizeze mici sarcini începute, să facă ordine după ce au folosit anumite obiecte (jucării, creioane, cărți, etc.).

6. Dezvoltarea memoriei, a atenției și a răbdării

Se poate realiza prin implicarea copilului în activități de tip: puzzle, desen și colorat, jocuri de construcție, jocuri de potrivire și memorare, povestire după imagini, etc.

7. Familiarizarea cu mediul școlar (copilul va simți că mediul este mai previzibil și sigur)

Necunoscutul poate genera anxietate. Pentru a evita apariția acesteia, părinții pot să viziteze școala împreună cu copilul, înainte de începerea anului școlar, îi pot arăta clasa sau curtea școlii, îi pot prezenta modul în care se desfășoară o zi de școală (ore, pauze, aranjarea în bănci, activități desfășurate, etc).

8. Stimularea interesului pentru cunoaștere

Interesul pentru mediul înconjurător poate fi stimulat prin: plimbări împreună în natură și observarea obiectelor din jur, discuții despre ceea ce se întâmplă în apropierea copilului, oferirea răspunsurilor la întrebările adresate de către acesta.

Concluzii:

- Copiii nu trebuie să știe deja „materia de școală”. Mult mai important este să fie curioși, încrezători și capabili să se adapteze.
- Clasa pregătitoare este concepută pentru a introduce treptat copilul în activitățile de învățare. Accentul se pune pe dezvoltarea curiozității, atenției, comunicării și socializării, nu pe performanța academică.

Un start bun la școală înseamnă încredere, curiozitate și stabilitate emoțională.

Bibliografie:

1. Golu, Florinda, (2009), *Pregătirea psihologică a copilului pentru școală*, Editura Polirom
2. <https://ileanavlad.com/screeningul-prerechizitelor-școlarizării-la-copilul-preșcolar/>

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

MARIONETELE – RESURSĂ EXPRESIVĂ ÎN CONSILIAREA PSIHOPEdagogică A COPIILOR PREȘCOLARI

Profesor consilier școlar Relinschi Ioana Raluca, CJRAE Sibiu

Abstract: Creativitatea, flexibilitatea în abordarea și alegerea metodelor și mijloacelor de consiliere psihopedagogică, contribuie la creșterea calității actului de consiliere. Articolul se bazează pe observația directă și pe aplicarea unor activități structurate de consiliere în care marionetele sunt utilizate ca și instrumente de mediere simbolică.

La vârsta preșcolară, limbajul copiilor fiind în dezvoltare, consilierea psihopedagogică trebuie să facă apel la ancore, pentru a putea dezvălui aspecte mai puțin vizibile și mai accesibile sondării structurii interne a copilului. Copiii nu dispun întotdeauna de vocabularul necesar pentru a-și exprima nevoile interne, temerile, conflictele interioare. În cazul lor, comunicarea directă despre emoții sau probleme personale este dificilă, deoarece vocabularul emoțional și capacitatea de introspecție sunt în dezvoltare. Marioneta devine astfel un mediator magic, un obiect tranzițional care facilitează comunicarea între lumea interioară a copilului și realitatea exterioară.

Din perspectiva consilierii psihopedagogice, utilizarea marionetelor nu este doar o activitate ludică ci o tehnică de reliefare a proiecțiilor complexă. Aceasta oferă beneficii pe mai multe planuri:

- **Distanțare psihologică:** copilul nu vorbește despre sine, ci „prin vocea marionetei”. Această „scoatere în afară” contribuie considerabil la scăderea anxietății, a tensiunii interioare și a mecanismelor de apărare;
- **Control situațional :** în această dinamică a jocului cu marionete , copilul nu mai simte constrângeri , el deține controlul total ceea ce îi conferă sentimentul de putere în fața unor situații de viață în care se simte neputincios;
- **Relaxare internă,** stare de confort emoțional: marioneta poate spune lucruri „interzise” sau greu de rostit, oferind un spațiu sigur de descătușare emoțională.

Utilizată în activitățile de consiliere psihopedagogică, atât individuale cât și de grup , marioneta reprezintă o resursă expresivă care poate aduce beneficii multiple:

- Observând modul în care un copil manevrează marioneta, tonul vocii și scenariile create, consilierul poate abuzuri;
- Datorită ușurinței cu care pot fi folosite în jocurile cu rol, marionetele sunt excelente în modelarea comportamentală. Prin jocul de rol, copiii învață tehnici de reglare emoțională, diverse abilități sociale - rezolvare de conflicte, comunicare și cooperare;
- Dezvoltare emoțională: identificarea emoțiilor pe chipul unei marionete, este mult mai ușoară pentru un copil decât auto-analiza. Marionetele pot fi folosite pentru „a înlăni” frica sau pentru a personifica tristețea, făcând aceste sentimente abstracte, mai ușor de gestionat.

Modalități de lucru în cabinet :

- **Interviul cu marioneta:** profesorul consilier școlar pune întrebări marionetei, nu copilului, obținând răspunsuri mai sincere;
- **Improvizarea unei povești cu mesaj educativ:** copilul și consilierul școlar creează împreună o poveste în care personajele (marionetele) găsesc soluții la o problemă similară cu cea a copilului;
- **Interviul cu marioneta:** consilierul școlar pune întrebări marionetei, nu copilului, obținând răspunsuri autentice, sincere.
- **Marioneta transcede statutul de simplă jucărie,** devenind o extensie a sinelui. În mâinile unui profesor consilier școlar creativ, ea poate transforma spațiul cabinetului de asistență psihopedagogică într-un spațiu al posibilităților, unde joaca devine cel mai serios instrument „de vindecare” și învățare.



Bibliografie:

1. Drugaș, Ioana (2016) 101 Aplicații arterapeutice în consilierea copiilor, Editura Primus, Oradea , pag.71.
2. Geldard, K., Geldard, D.- Consilierea copiilor: O introducere practică. Editura Polirom, Iași, pag. 85.
3. Mih, V. (2010) Psihologie educațională, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj, pag.122.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ ÎN EDUCAȚIE: ÎNTRE SPRIJIN COGNITIV ȘI SUBSTITUȚIE MENTALĂ

Profesor consilier școlar Pop Andra Maria ,CJRAE Sibiu

Abstract: Utilizarea inteligenței artificiale în educație influențează semnificativ procesul de învățare. Articolul analizează rolul AI ca sprijin cognitiv, dar și riscul transformării acesteia într-un substitut al efortului mental al elevilor. Sunt evidențiate beneficiile și limitele psihologice ale învățării asistate de AI și implicațiile pentru cadrele didactice. Se subliniază importanța utilizării echilibrate a tehnologiei pentru menținerea autonomiei cognitive.

Introducere

Integrarea inteligenței artificiale în domeniul educației reprezintă una dintre cele mai semnificative transformări ale ultimilor ani. Instrumentele bazate pe AI sunt utilizate tot mai frecvent pentru documentare, explicarea conținuturilor, realizarea temelor sau oferirea de feedback. În acest context, inteligența artificială nu mai este un element periferic al procesului educațional, ci devine un partener constant al actului de învățare.

Din perspectivă psihologică, utilizarea AI ridică însă o serie de întrebări privind modul în care se formează și se consolidează procesele cognitive ale elevilor. Dacă, pe de o parte, aceste tehnologii pot sprijini înțelegerea conținuturilor, pe de altă parte există riscul ca ele să reducă implicarea activă și efortul mental necesar învățării profunde. Astfel, se conturează o dilemă educațională actuală: în ce măsură AI susține dezvoltarea cognitivă și în ce condiții poate ajunge să substituie procesele de gândire ale elevilor?

AI ca sprijin cognitiv în procesul de învățare

Utilizată în mod adecvat, inteligența artificială contribuie la optimizarea efortului cognitiv. Din perspectivă psihologică, AI poate funcționa ca un mediator al învățării, oferind explicații suplimentare, exemple adaptate nivelului elevului sau feedback imediat.

Unul dintre principalele beneficii ale utilizării AI în educație constă în reducerea barierelor cognitive inițiale. Elevii pot apela la AI pentru clarificarea cerințelor unei sarcini sau pentru înțelegerea unor concepte dificile. În aceste situații, AI facilitează accesul la informație și sprijină comprehensiunea. De asemenea, poate contribui la stimularea metacogniției atunci când este utilizată pentru a explica pașii unui raționament, pentru a evidenția erori și alternative de rezolvare. Astfel, elevul este încurajat să își monitorizeze propriul proces de învățare, să își evalueze înțelegerea și să își ajusteze strategiile cognitive.

De la sprijin la substituție mentală

Problema centrală apare atunci când utilizarea AI înlocuiește activitatea mentală a elevilor. Psihologia cognitivă evidențiază faptul că învățarea profundă necesită reflecție și implicare activă. Externalizarea excesivă a acestor procese către instrumente artificiale poate duce la scăderea autonomiei cognitive și limitarea dezvoltării competențelor de rezolvare a problemelor. Există câteva semne care indică faptul că AI a depășit pragul de sprijin și a început să substituie gândirea: elevii acceptă soluții generate de AI fără să le analizeze, nu mai parcurg pașii logici ai unui raționament și se bazează constant pe instrumente externe pentru a finaliza sarcini care anterior presupuneau efort mental propriu. Acest fenomen poate fi descris printr-o analogie cu conceptul de externalizare cognitivă (cognitive offloading). Studiile arată că delegarea excesivă a sarcinilor cognitive către tehnologie poate reduce capacitatea de memorare, atenție și reflecție critică. În educație, acest lucru se traduce prin riscul ca elevii să dezvolte o gândire rapidă, dar superficială, în detrimentul înțelegerii și al analizei profunde.

Rolul cadrului didactic în reglarea învățării asistate

Profesorii și consilierii școlari au un rol esențial în medierea utilizării AI, pentru a preveni substituția mentală.

Aceștia pot:

- încuraja folosirea AI ca instrument de reflecție și feedback;
- stabili repere și limite clare privind timpul și modul de utilizare a AI;
- urmări semnele unei dependențe excesive, ajustând intervenția pedagogică.

Astfel, AI devine un partener al învățării, menținând echilibrul între sprijin și autonomie cognitivă.

Concluzii

Inteligența artificială poate fi un instrument valoros în educație, sprijinind înțelegerea, metacogniția și incluziunea elevilor. Totuși, utilizarea ei trebuie să fie atent mediată, pentru a preveni externalizarea excesivă a proceselor cognitive și pentru a menține autonomia și gândirea critică a elevilor.

Bibliografie:

1. Garzón, J., Patiño, E., & Marulanda, C. (2025). Systematic review of artificial intelligence in education: Trends, benefits, and challenges. *Multimodal Technologies and Interaction*, 9(8), 84. <https://doi.org/10.3390/mti9080084>
2. Jose, B., Cherian, J., Verghis, A. M., Varghise, S. M., Mumthas, S., & Joseph, S. (2025). The cognitive paradox of AI in education: between enhancement and erosion. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550621>
3. Oneț, A.-E. (2025). The use of AI in education: Positive aspects and potential risks. *International Conference Knowledge-Based Organization*, 31(2), 196–202. <https://doi.org/10.2478/kbo-2025-0068>
4. Tan, X., Cheng, G., & Ling, M. H. (2025). Artificial intelligence in teaching and teacher professional development: A systematic review. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 8, 100355. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100355>

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ ȘI RECONSTRUCȚIA PRACTICILOR DIDACTICE: ÎNTRE OPORTUNITATE COGNITIVĂ, RISC DE SUPERFICIALIZARE ȘI REDEFINIRE A RELAȚIEI EDUCATIONALE

Profesor consilier școlar Samoilă Clara, CJRAE Sibiu

Abstract: Integrarea inteligenței artificiale în educație produce o transformare complexă a proceselor de predare-învățare, cu efecte simultane asupra dimensiunii cognitive, motivaționale și relaționale a actului educațional. Articolul realizează o analiză teoretico-reflexivă a literaturii de specialitate și a practicii educaționale actuale, evidențiind atât oportunitățile AI în personalizarea învățării și sprijinirea proceselor cognitive, cât și riscurile asociate procesării superficiale și externalizării excesive a gândirii. În acest context, sunt discutate redefinirea rolului profesorului ca model profesional și formator de sens, precum și rolul complementar al familiei în dezvoltarea autonomiei cognitive a elevului.

Cuvinte-cheie: inteligență artificială, învățare profundă, motivație, metacogniție, co-construcția cunoașterii

În practica educațională actuală, se observă o schimbare rapidă, uneori chiar mai rapidă decât capacitatea școlii de a se adapta. Inteligența artificială a devenit un instrument accesibil elevilor, iar acest lucru modifică nu doar modul în care aceștia învață, ci și felul în care își raportează efortul cognitiv la rezultat.

Integrarea inteligenței artificiale în educație nu reprezintă doar o schimbare tehnologică, ci o modificare profundă a modului în care elevii învață și profesorii predau. Accesul instant la informație, generarea automată de răspunsuri și personalizarea învățării determină o reconfigurare a raportului dintre efortul cognitiv și rezultat. În acest context, problema centrală nu este utilizarea tehnologiei în sine, ci modul în care aceasta influențează dezvoltarea gândirii, motivației și autonomiei elevului.

Elevul actual învață într-un mediu caracterizat prin viteză informațională ridicată, multitasking și expunere continuă la stimuli digitali. Acest context produce transformări cognitive și motivaționale semnificative. Pe lângă tendința de procesare superficială a informației, evidențiată în teoria Levels of Processing (Craik & Lockhart, 1972), se observă: scăderea capacității de menținere a atenției susținute, în favoarea alternării rapide între sarcini; nevoia crescută de stimulare imediată, specifică mediilor digitale interactive; reducerea toleranței la efort cognitiv prelungit, în special în sarcini abstracte sau complexe; orientarea spre rezultate rapide, în detrimentul procesului de învățare; fluctuații ale motivației academice, cu tendința de scădere a motivației intrinseci pentru sarcini percepute ca dificile sau lipsite de relevanță imediată; dependența crescută de suport extern în rezolvare, inclusiv prin instrumente

digitale și inteligență artificială.

Din perspectiva teoriei Levels of Processing (Craik & Lockhart, 1972), învățarea durabilă depinde de profunzimea procesării, respectiv de măsura în care informația este elaborată semantic, integrată și conectată cu structuri cognitive existente. În absența acestei procesări profunde, informația rămâne la un nivel superficial, cu retenție fragilă și transfer redus în contexte noi. În completare, John Hattie (2009) diferențiază între învățarea de suprafață și învățarea profundă, subliniind că performanța educațională semnificativă este asociată cu implicarea cognitivă activă, autoreglarea și efortul susținut în înțelegerea conceptelor. În acest cadru, Nicholas Carr (2010) analizează impactul mediilor digitale asupra atenției și procesării informației, argumentând că utilizarea intensă a internetului favorizează o formă de procesare rapidă, fragmentată și orientată spre scanarea informației, mai degrabă decât spre reflecție susținută. Din această perspectivă, mediul digital contribuie la o reconfigurare a atenției, caracterizată prin reducerea capacității de concentrare prelungită și prin orientarea spre răspunsuri imediate, în detrimentul elaborării cognitive profunde. În practică, se observă frecvent că elevii pot produce răspunsuri rapide, dar întâmpină dificultăți atunci când trebuie să explice logica din spatele răspunsului, sau să transfere cunoștințele în contexte noi. Aceasta este, probabil, una dintre cele mai importante provocări ale școlii actuale. În ansamblu, aceste contribuții sugerează că problema centrală nu este pierderea atenției în sine, ci transformarea modului în care atenția este distribuită și utilizată în procesul de învățare, ceea ce impune adaptarea strategiilor didactice către activități care susțin reflecția, integrarea și construcția activă a sensului.

Inteligența artificială introduce un nou tip de relație cu cunoașterea, caracterizată prin conceptul de Cognitive Offloading (Risko & Gilbert, 2016), adică delegarea proceselor cognitive către instrumente externe. Totuși, AI nu are doar efecte de reducere a efortului cognitiv, ci și potențial educațional semnificativ, prin: personalizarea învățării; feedback imediat; sprijin în explicarea conceptelor complexe; sprijinirea elevilor cu dificultăți sau extinderea resurselor de învățare; acces la simulări și exemple multiple. Inteligența artificială introduce o nouă relație cu învățarea, caracterizată prin acces rapid la explicații, feedback și modele alternative de rezolvare. Astfel, AI poate funcționa atât ca instrument de sprijin cognitiv, cât și ca factor de risc pentru învățarea superficială, în funcție de modul de utilizare pedagogică. Aceste schimbări nu trebuie interpretate exclusiv ca deficite, ci ca adaptări ale profilului cognitiv și motivațional la mediul digital contemporan.

În perspectiva lui Lev Vygotsky (1978), învățarea este un proces mediat social. Profesorul nu transmite doar informații, ci facilitează dezvoltarea gândirii prin interacțiune. În contextul actual, rolul profesorului se extinde semnificativ. Acesta devine: mediator al proceselor cognitive, ghid al gândirii critice în raport cu AI, model profesional și atitudinal, formator de sens și de raportare la cunoaștere. Elevii nu învață doar conținuturi, ci și moduri de a gândi, de a aborda probleme și de a relaționa cu efortul intelectual. Astfel, profesorul devine un reper de rigoare, perseverență și responsabilitate cognitivă.

În linia constructivismului lui Jerome Bruner, învățarea este un proces activ de construire a sensului. Din perspectiva construcționismului social, cunoașterea este rezultatul interacțiunii și al negocierii de sens. În acest cadru, inteligența artificială poate funcționa ca un „partener cognitiv”, dar nu ca substitut al relației educaționale. Ea extinde spațiul de explorare, dar necesită ghidaj critic și validare umană.

Pentru a contracara superficializarea învățării, sunt necesare strategii centrate pe activarea proceselor cognitive superioare. Metacogniția și autoreglarea (Zimmerman, 2002) presupun conștientizarea propriului proces de învățare. Spre exemplu, după redactarea unui eseu, elevul îl compară cu o variantă generată de AI, analizând diferențele de structură, logică și argumentare și reflectează totodată asupra propriului proces de gândire. Accentul nu cade pe produs, ci pe calitatea procesului cognitiv. Rolul profesorului este esențial în ghidarea și îndrumarea elevului în acest demers. În contextul actual, acest rol devine și mai important: profesorul nu concurează cu AI, ci devine cel care ajută elevul să gândească critic în raport cu informația generată de tehnologie.

În fața tendinței tot mai vizibile de accelerare a proceselor de învățare și de apel rapid la soluții generate extern, inclusiv prin inteligență artificială, practica educațională resimte nevoia reorientării către strategii care să susțină învățarea profundă și implicarea cognitivă autentică. În acest sens, un prim demers îl constituie activarea metacogniției, în linie cu teoria autoreglării formulată de Barry Zimmerman. Din această perspectivă, elevii nu sunt doar consumatori de răspunsuri, ci sunt invitați să reflecteze asupra propriului proces de gândire, să explice modul în care au construit un răspuns și să devină conștienți de pașii cognitivi parcurși, inclusiv atunci când utilizează instrumente precum AI.

O altă direcție relevantă este reprezentată de învățarea bazată pe probleme, inspirată din perspectiva construcționismului a lui Jean Piaget și Jerome Bruner, care presupune implicarea elevilor în sarcini complexe, autentice, ce necesită integrarea cunoștințelor din mai multe domenii. În acest cadru, inteligența artificială poate fi utilizată ca resursă de sprijin, dar nu ca substitut al procesului de gândire.

În același timp, adaptarea la particularitățile atenționale ale elevilor contemporani poate fi realizată prin organizarea conținutului în secvențe scurte, alternate cu activități aplicative, care mențin implicarea cognitivă activă fără a

fragmenta excesiv procesul de învățare. O dimensiune esențială o reprezintă și evaluarea orientată pe proces, care depășește accentul exclusiv pe produsul final și valorizează parcursul intelectual al elevului. În acest sens, portofoliile, prezentările orale și reflecțiile scrise devin instrumente relevante pentru a reduce dependența de răspunsuri generate automat și pentru a evidenția înțelegerea reală.

Nu în ultimul rând, pedagogia întrebărilor rămâne un instrument fundamental al profesorului contemporan, în măsura în care întrebările deschise, autentice și provocatoare stimulează analiza, argumentarea și gândirea critică, contrabalansând tendința spre răspunsuri rapide și standardizate.

În ansamblu, aceste direcții nu funcționează ca metode izolate, ci ca un ansamblu coerent de strategii prin care profesorul susține formarea unei gândiri autonome, reflexive și capabile să utilizeze tehnologia fără a fi dominată de aceasta.

De asemenea, familia joacă un rol esențial în dezvoltarea obiceiurilor de învățare. În contextul utilizării AI, părinții contribuie la formarea unei atitudini echilibrate față de tehnologie prin: încurajarea efortului intelectual înainte de utilizarea instrumentelor digitale, valorizarea procesului de învățare, nu doar a rezultatului, stabilirea unor limite sănatoase în utilizarea tehnologiei sau susținerea perseverenței în sarcini dificile. În absența acestui sprijin, există riscul formării unei dependențe de răspunsuri externe și al reducerii rezilienței cognitive.

Dezvoltarea autonomiei cognitive nu poate fi realizată exclusiv în școală. Este necesară o colaborare între profesor și familie, în care școala structurează învățarea, iar familia consolidează obiceiurile cognitive sănatoase. Acest parteneriat devine esențial în prevenirea utilizării necritice a inteligenței artificiale.

O realitate din ce în ce mai evidentă o reprezintă faptul că integrarea AI în educație impune formarea continuă a cadrelor didactice, nu doar în utilizarea tehnologiei, ci mai ales în integrarea ei pedagogică. UNESCO (2023) subliniază necesitatea unor cadre educaționale care să sprijine utilizarea responsabilă a AI și formarea continuă a profesorilor. La nivel sistemic, integrarea AI necesită un cadru reglementat. Organizații precum UNESCO subliniază importanța unor politici care să includă: ghiduri clare de utilizare a AI în educație; programe de alfabetizare digitală; formarea continuă a cadrelor didactice; campanii de conștientizare a riscurilor utilizării excesive. Aceste măsuri nu limitează tehnologia, ci susțin utilizarea ei responsabilă.

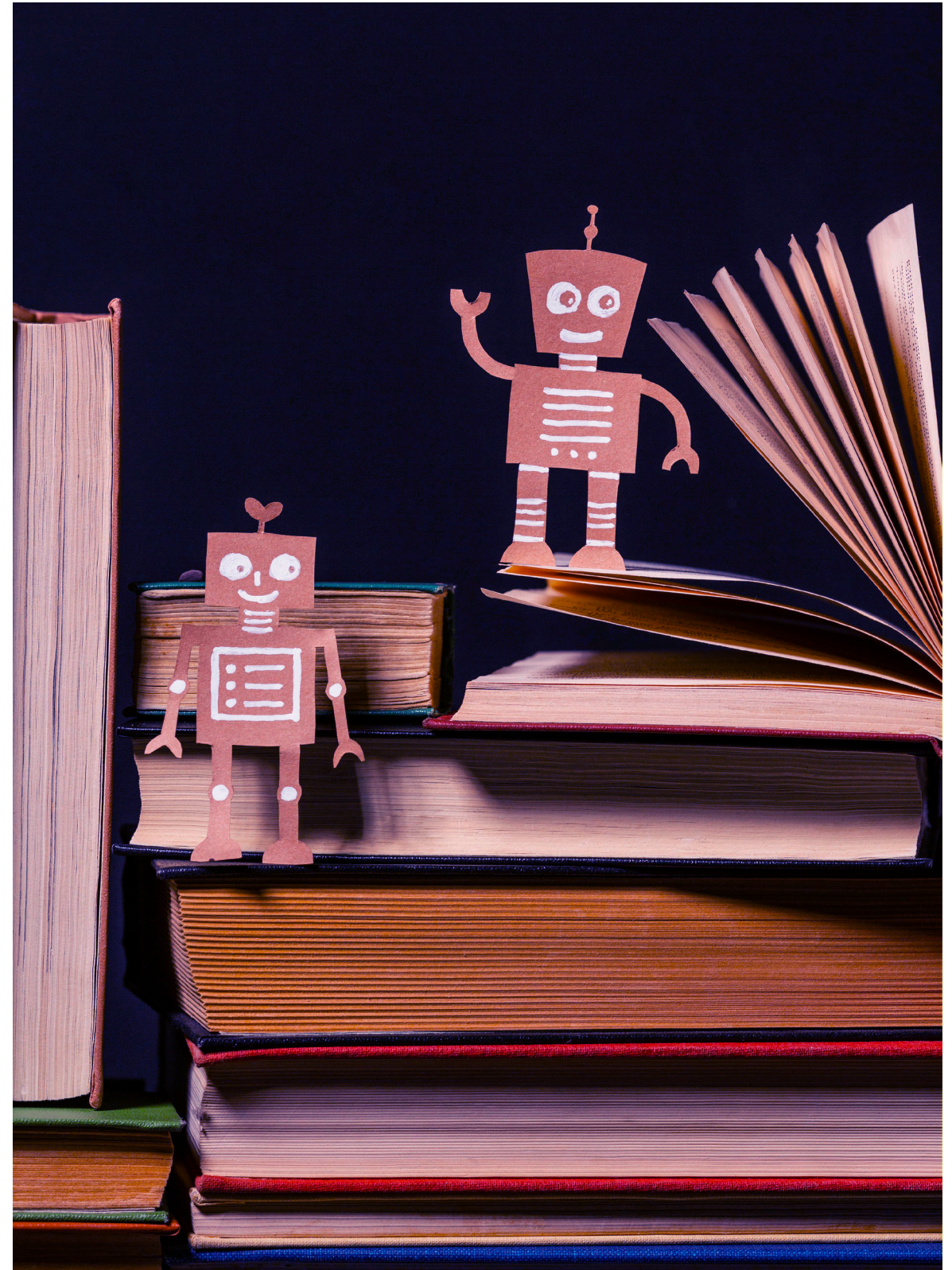
Inteligența artificială nu reprezintă doar o inovație tehnologică adăugată practicilor educaționale, ci un factor de reconfigurare profundă a modului în care este înțeleasă învățarea, a raportului elevului cu efortul cognitiv și a rolului profesorului în procesul educațional. În acest nou cadru, școala nu mai are ca principală provocare accesul la informație, ci transformarea acesteia în cunoaștere autentică, integrată și reflexivă. În acest context, rolul profesorului capătă o semnificație esențială, dincolo de dimensiunea sa tradițională de transmitător de cunoștințe. Profesorul devine un model de gândire, un mediator al proceselor cognitive și un reper de atitudine intelectuală, contribuind nu doar la ceea ce învață elevii, ci și la modul în care aceștia învață. Complementar, familia susține formarea unor obiceiuri cognitive stabile, în care efortul, răbdarea și perseverența sunt valorizate ca dimensiuni fundamentale ale învățării.

Privită în ansamblu, relația dintre educație și inteligența artificială nu este una deterministă, ci deschisă. Ea nu conduce inevitabil către o îmbunătățire sau o degradare a procesului educațional, ci creează un spațiu de reorganizare a acestuia. Direcția acestei transformări depinde de modul în care profesorul, elevul și familia reușesc să mențină echilibrul dintre eficiența tehnologică și profunzimea gândirii, dintre accesul rapid la informație și construcția lentă, dar durabilă, a înțelegerii. Într-o lume în care răspunsurile sunt generate instant, adevărata competență devine capacitatea de a pune întrebările potrivite și de a gândi dincolo de ele. Provocarea reală nu este tehnologică, ci educațională: formarea unor elevi capabili să gândească independent, să reflecteze și să utilizeze tehnologia fără a-și delega complet gândirea.

Bibliografie:

1. Carr, N. (2010). The shallows: What the internet is doing to our brains. W. W. Norton & Company.
2. Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11(6), 671–684.
3. Hattie, J. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. Routledge.
4. UNESCO. (2023). Guidance for generative AI in education and research. UNESCO Publishing.
5. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.
6. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Into Practice, 41(2), 64–70.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





PUNȚI DE COMUNICARE CU ADOLESCENȚII

Profesor consilier școlar Oltean Gabriela Raluca, CJRAE Sibiu

Abstract: Adolescența este descrisă ca o perioadă de tranziție profundă, marcată de modificări neurobiologice și transformări la nivel emoțional, cognitiv și social. Pentru adulții implicați în viața adolescenților, această etapă poate părea uneori dificil de gestionat, comunicarea devenind tensionată sau blocată. În ciuda tuturor tensiunilor și blocajelor, se pot construi punți autentice de comunicare cu adolescenții, se pot dezvolta relații pozitive, bazate pe empatie, respect și suport.

Conform teoriei dezvoltării psihosociale formulate de Erik Erikson, adolescența este stadiul central pentru conturarea identității și integrarea rolurilor sociale. În timpul acestui proces de construire a identității, adolescenții pot respinge opiniile sau valorile adulților, nu neapărat din opoziție, ci ca parte naturală a procesului de individualizare. Dorința de independență față de familie, precum și influența puternică a grupului de prieteni poate genera conflicte cu adulții, care pot interpreta comportamentele lor ca fiind sfidătoare.

Studiile științifice arată că în adolescență cortexul prefrontal continuă să se maturizeze, în timp ce sistemul limbic prezintă activitate crescută. Această asimetrie explică impulsivitatea, sensibilitatea emoțională și predispoziția către noutate. În cartea „Vâltoarea minții: Puterea și rolul transformărilor cerebrale în adolescență” dr. Dan Siegel, unul dintre cei mai apreciați specialiști în domeniul sănătății relaționale, consideră că schimbările majore care au loc la nivel cerebral determină apariția a patru caracteristici ale minții în această perioadă, pe care le numește: ES (*Emotional Spark*) – Scânteia emoțională – intensitatea emoțională; SE (*Social Engagement*) – Implicare socială – nevoia de conectare cu ceilalți; N (*Novelty*) – Noutatea – căutarea de noutate și risc; CE (*Creative Exploration*) – Explorarea creativă – creativitate și gândire nouă.

Fiecare din aceste patru caracteristici amintite sunt date de schimbările care au loc în creier, adolescența fiind o perioadă de transformări, în care creierul se remodelează. Studiile afirmă că, în adolescență comportamentele riscante sunt mai puțin legate de vreun dezechilibru hormonal și mai mult de transformările sistemului de obținere a plăcerii, prin eliberarea de dopamină. Părinții și profesorii au posibilitatea de a-i informa pe adolescenți în privința schimbărilor neuronale ce au loc în creier în această perioadă. În același timp, adulții pot să ofere suport și să țină cont de modul în care gândesc și simt adolescenții. Deși aparent distanți, aceștia continuă să aibă nevoie de o bază sigură reprezentată de adulți. Este adevărat că prietenii devin mai importanți în această perioadă, însă adolescenții au nevoie în continuare de sprijinul părinților, sau de adulți în care să aibă încredere. Disponibilitatea emoțională constantă, predictibilitatea și coerența regulilor contribuie la dezvoltarea rezilienței și a autoreglării emoționale.

Există diferite strategii care pot fi folosite de către adulți pentru a îmbunătăți comunicarea, pentru a reduce conflictele și pentru a construi o relație bazată pe încredere, respect și empatie:

1. Ascultarea autentică - este mai importantă decât sfaturile, ea reduce reactivitatea și facilitează dialogul. Nu este suficient să auzim cuvintele adolescentului, este important să înțelegem emoțiile și nevoile din spatele lor. Atunci când un adolescent simte că este ascultat fără să fie criticat, evaluat, devine mai dispus să se deschidă.
2. Evitarea limbajului evaluativ - folosirea limbajului descriptiv permite discutarea comportamentului fără atacarea identității.
3. Construirea autonomiei ghidate - respectarea nevoii de independență și implicarea adolescenților în luarea deciziilor crește cooperarea și responsabilitatea.
4. Stabilirea limitelor clare și consecvente - adolescenții au nevoie de limite clare comunicate ferm, dar respectuos. Explicațiile și dialogul sunt mai eficiente decât impunerea rigidă.
5. Angajamentul negociat - părțile negociază unul sau mai multe aranjamente care să îi satisfacă, ajungându-se la un acord. Adultul reacționează în conformitate cu acordul negociat oferind recompense sau aplicând sancțiunea cuvenită, fără a judeca sau învinui. Negocierea regulilor contribuie la internalizarea acestora.
6. Reacționăm la logica lui internă și la sentimentele lui, nu la comportamentul lui - astfel adolescentul are sentimentul că este înțeles și are un exemplu de relaționare adecvată.
7. Arată interes pentru lumea lui - petrece timp de calitate cu el, creează rutine de conectare.
8. Suținere emoțională - validează emoțiile, chiar dacă nu ești de acord cu ele, nu minimaliza problemele lui.
9. Evitarea și gestionarea conflictelor - conflictul este inerent relațiilor cu adolescenții, însă modul de gestionare contează, nu reacționa impulsiv, nu transforma fiecare discuție într-o luptă. Strategiile eficiente includ amânarea, focalizare pe soluții și asumarea responsabilității.

Relațiile sănătoase dintre adulți și adolescenți se bazează pe echilibrul dintre autonomie și suport. Adolescenții au nevoie de conexiune, nu doar de reguli, empatia și comunicarea deschisă ajutând la dezvoltarea sănătoasă.

Bibliografie:

1. Beaulieu D., (2021). *100 de trucuri pentru o relație bună cu adolescenții*, Ed. Niculescu.
2. Siegel, D., (2014). *Vâltoarea minții: Puterea și rolul transformărilor cerebrale în adolescență*, Ed. Herald.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





GESTIONAREA EMOTIILOR DIFICILE LA ELEVI: UN MODEL DE INTERVENȚIE PENTRU CONSILIERUL ȘCOLAR

Profesor consilier școlar Fiat Carla-Veronica, CJRAE Sibiu

Abstract: Gestionarea emoțiilor dificile reprezintă o competență esențială pentru adaptarea școlară și socială a elevilor. În mediul educațional, dificultățile de autoreglare emoțională apar frecvent sub forma comportamentelor impulsive, agresive sau a retragerii în sine. Articolul acesta, propune un model etapizat de înțelegere și intervenție în dezvoltarea autoreglării emoționale, oferind consilierului școlar un cadru coerent de lucru.

În activitatea școlară, emoțiile elevilor sunt adesea tratate ca probleme de disciplină („nu ascultă”, „este rebel”, „nu se poate stăpâni”), nu ca oportunități de dezvoltare. Această perspectivă limitează intervenția la corectarea comportamentului, fără a aborda cauza reală: dificultatea de autoreglare emoțională.

Pentru a interveni eficient, consilierul școlar are nevoie de un model de lucru, care să structureze clar atât înțelegerea, cât și intervenția sa.

Ce înțelegem prin autoreglare emoțională?

Autoreglarea emoțională este procesul prin care elevul:

1. identifică emoția pe care o trăiește
2. înțelege cauza acesteia
3. alege modul de reacție

Acest proces subliniază un principiu esențial: între emoție și comportament există un spațiu de alegere. Rolul consilierului școlar este tocmai de a dezvolta acest spațiu, de a-l ajuta pe elev să își exprime emoțiile într-o manieră adecvată.

Iată o abordare a educației emoționale în trei etape:

Etapa 1. Conștientizarea emoției

Prima dificultate a elevilor este lipsa clarității emoționale. Ei simt intens anumite emoții, dar nu le pot numi sau diferenția.

De aceea, primul obiectiv în educația emoțională a copiilor are în vedere dezvoltarea vocabularului emoțional prin ghidarea acestora în identificarea emoției și diferențierea între emoții apropiate (de exemplu: furie vs. frustrare). În vederea conștientizării emoțiilor de către elevi, pot fi desfășurate exerciții precum: roata emoțiilor, termometrul emoțiilor sau cutia emoțiilor.

Astfel, conștientizarea emoțiilor presupune capacitatea elevului de a spune în cuvinte ceea ce simte și de a-și amâna reacțiile.

Etapa 2. Înțelegerea emoției

După identificarea emoției, elevul trebuie să înțeleagă de ce apare o anumită emoție, care sunt cauzele care au declanșat-o.

Pentru atingerea acestui obiectiv, consilierul școlar va ajuta elevul să conștientizeze relația dintre situație-gând-emoție. Exerciții utile pentru atingerea acestui obiectiv vor ajuta la explorarea contextului în care apare emoția și la identificarea interpretărilor personale ale elevului prin completarea, spre exemplu, a unor afirmații: „M-am supărat când...” „Mi-am spus în minte atunci că...”.

Consecința acestei intervenții va fi înțelegerea de către copil a faptului că emoțiile au cauze și sens, nu sunt întâmplătoare.

Etapa 3. Alegerea reacției

Aceasta este etapa centrală a autoreglării emoționale: transformarea reacției automate într-o reacție conștientă. Obiectivul consilierului școlar în această etapă îl reprezintă dezvoltarea controlului comportamental la elev. Aceasta presupune introducerea ideii de „pauză” între emoție și acțiune, precum și identificarea unor alternative de reacție (realizarea unui desen pentru exprimarea furiei, scrierea ei într-un jurnal sau anumite exerciții fizice). Realizând astfel de exerciții, elevul va începe să aleagă modul său de a reacționa, eliminând astfel impulsivitatea.

Procesul autoreglării emoționale nu se dezvoltă izolat, ci în relație. Elevii învață să își gestioneze emoțiile prin interacțiuni cu adulții care oferă stabilitate și siguranță.

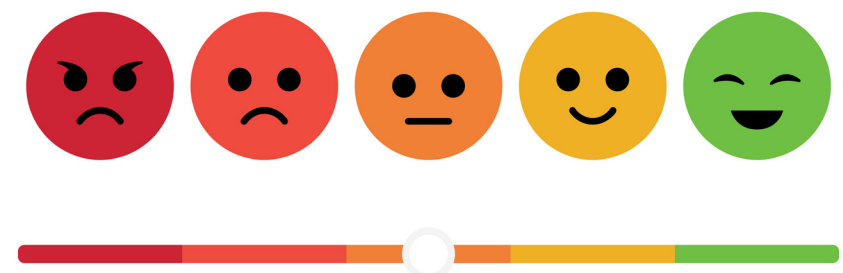
Consilierul școlar susține, de asemenea, acest proces, prin menținerea unui climat calm și predictibil, validarea emoțiilor elevului și modelarea comportamentului de autoreglare. Treptat elevii își vor interioriza anumite modele de exprimare emoțională și le vor reproduce autonom. Pentru eficiența intervenției trebuie evitate anumite erori frecvente deoarece ele pot bloca procesul de învățare emoțională: minimalizarea emoțiilor, etichetarea elevului, concentrarea exclusivă pe comportament, fără analiza emoției.

Autoreglarea emoțională este o competență care se dezvoltă progresiv, printr-un proces clar și ghidat. Cu cât procesul este mai bine organizat, cu atât elevul are mai multe șanse să își dezvolte un control real asupra emoțiilor și comportamentelor sale.

Bibliografie:

1. Băban, A. (coord.) (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție*. Editura ASCR, Cluj-Napoca
2. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Editura Polirom, Iași
3. Neacșu, I. (2010). *Introducere în psihologia educației*. Editura Polirom, Iași
4. Mitrofan, I. (2008). *Psihoterapie – repere teoretice și metodologice*. Editura SPER, București

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





EFFECTUL MUZICII ASUPRA CONȘTIINȚEI FONOLOGICE LA PREȘCOLARII DIN GRUPA MARE

Profesor logoped Tărchilă Alina Cristina, CJRAE Sibiu

Abstract: Cercetarea analizează efectul educației muzicale asupra conștiinței fonologice la preșcolari, comparativ cu antrenamentul fonologic. Au participat trei grupuri (două experimentale și unul de control), evaluate prin teste standardizate. Rezultatele indică faptul că educația muzicală îmbunătățește semnificativ conștiința fonologică. Efectele sunt comparabile cu antrenamentul fonologic pentru unități mari, dar mai reduse la nivel fonemic.

Studiul conștiinței fonologice prezintă un interes deosebit datorită rolului pe care îl are în dezvoltarea abilităților lingvistice ulterioare, cum ar fi cele de scris-citit. Există o relație de cauzalitate între abilitățile de conștientizare fonologică și învățarea cititului (Catts et al., 2002, citați în Farquharson, K. et al., 2014). Aceasta influențează multiple aspecte ale procesului de citire, precum citirea de bază, fluența și înțelegerea (Kibby et al., 2014).

Explicația acestei legături rezidă din faptul că transformarea informațiilor simbolice tipărite în reprezentări mentale lingvistice se bazează pe experiența lingvistică anterioară a copiilor, în special pe atenția acordată componentelor cuvintelor (Gordon et al., 2015, Wright & Jacobs, 2003; citați în Vidal et al., 2020), precum și pe capacitatea lor de a recunoaște și manipula segmentele fonologice ale cuvintelor vorbite (Peynircioglu et al., 2002, citați în Vidal et al., 2020).

Există diferențe individuale în învățarea alfabetizării, care pot fi explicate prin mecanismele neuronale responsabile de conștientizarea fonologică (Schlaggar & McCandliss, 2007, citați în Vidal et al., 2020). În procesul de citire, copiii care au abilitățile de conștientizare fonologică bine dezvoltate înțeleg mai ușor corespondența dintre simbolurile scrise și sunetele care compun cuvintele.

Un avantaj în învățarea sistemului de cartografiere ortografică-fonologică este sensibilitatea auditivă la unitățile fonemice, o condiție prealabilă importantă pentru citire (Goswami, 1990, citat în Vidal et al., 2020) și un predictor al acestei abilități ulterioare (Vidal et al., 2020). Procesul de decodificare implicat în citire utilizează conștientizarea fonologică, respectiv recunoașterea și manipularea diferitelor componente ale vorbirii, cum ar fi

cuvintele, silabele și fonemele (Santos & Navas, 2002, citați în de Oliveira et al., 2014).

Cercetarea realizată de Kibby et al. (2014) a evidențiat că, dintre cele trei componente investigate (conștiința fonologică, denumirea rapidă automatizată și memoria fonologică), conștiința fonologică este singurul predictor comun pentru toate abilitățile de citire evaluate, confirmând rolul său esențial. Teoria deficitului fonologic (Elbro, 1996, citat în Farquharson et al., 2014) subliniază influența caracteristicilor fonologice asupra conștientizării fonologice, arătând că dificultățile de procesare fonologică afectează analiza și sinteza sunetelor și, implicit, dezvoltarea abilităților de citit.

Aceste rezultate întăresc necesitatea intervenției timpurii pentru dezvoltarea conștiinței fonologice, dar și necesitatea elaborării unor programe bazate pe dovezi științifice.

Scopul studiului de față a fost, în primul rând, investigarea efectului unui program de educație muzicală asupra conștiinței fonologice la preșcolarii din grupa mare, iar în al doilea rând, compararea acestuia cu efectul unui program de antrenament fonologic.

În microcercetarea de tip experiment psihopedagogic, non-randomizat, cu măsurători repetate, au fost incluse trei grupuri: două grupuri experimentale (primul beneficiar al unui program de educație muzicală, iar al doilea al unui program de antrenament fonologic) și un grup de control. Fiecare grup a inclus câte 15 preșcolari, din care 8 fete (53.3%) și 7 băieți (46.7%), cu vârste cuprinse între 5 ani și 6 luni și 6 ani și 2 luni ($mG1=68.20$ luni, $\sigma G1=2.111$; $mG2=69.20$ luni, $\sigma G2=2.178$; $mGC=69.13$ luni, $\sigma GC=2.588$).

Instrumentele utilizate au fost subtestul *Procesarea fonologică* din bateria de teste NEPSY și *Phonological Awareness Skills Screener (PASS)*, adaptat pentru limba română.

Rezultatele au indicat faptul că un program de educație muzicală poate îmbunătăți conștiința fonologică (conștiința rimei, conștiința silabei, conștiința fonemică și scorul general al procesării fonologice), la preșcolarii din grupa mare. De asemenea, s-a evidențiat că această îmbunătățire este comparabilă, în ceea ce privește unitățile fonologice mari, cu efectele unui program de antrenament fonologic; în schimb, în cazul conștiinței fonemice, rezultatele sunt semnificativ mai bune după antrenamentul fonologic.

Au fost discutate modalități de optimizare a conștientizării fonologice utilizând educația muzicală și antrenamentul fonologic care pot fi utilizate de profesorii logopezi, dar și de către educatoare/profesori pentru învățământul preșcolar, în contextul valorii de predictor universal al citirii și al necesității intervențiilor bazate pe dovezi științifice.

Bibliografie:

1. De Oliveira, D.G., da Silva, P.B., Dias, N.M., Seabra, A.G., & Macedo, E.C. (2014). Reading component skills in dyslexia: word recognition, comprehension and processing speed. *Front. Psychol*, 5:1339. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01339>.
2. Farquharson, K., Centanni, T.M., Franzluebbers, C.E. & Hogan, T.P. (2014). Phonological and lexical influences on phonological awareness in children with specific language impairment and dyslexia. *Front. Psychol*, 5:838. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00838>.
3. Kibby, M.Y., Lee, S.E. & Dyer, S.M. (2014). Reading performance is predicted by more than phonological processing. *Front. Psychol*, 5:960. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00960>.
4. Vidal, M. M., Lousada, M., & Vigário, M. (2020). Music effects on phonological awareness development in 3-year-old children. *Applied Psycholinguistics*, 41(2), 299-318. doi: <https://doi.org/10.1017/S0142716419000535>.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





CUM SĂ CREȘTI UN COPIL PUTERNIC EMOȚIONAL

Profesor consilier școlar Dragăn Cristina, CJRAE Sibiu

Abstract: Relația părinte-copil este fundamentală pentru dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă a copilului. Aceasta modelează modul în care copilul percepe lumea, relațiile și propria valoare. Relația părinte-copil nu se construiește doar prin reguli și educație, ci mai ales prin prezență, afecțiune, sprijin și comunicare.

Copiii crescute într-un mediu cald, sigur și consecvent devin adulți echilibrați și emoțional rezilienți. Teoria atașamentului, a psihologului John Bowlby, arată că experiențele din copilărie influențează modul în care relaționăm toată viața.

Felul în care vorbești cu copilul tău, devine vocea lui interioară. Copilul devine ceea ce aude despre el.
Un copil ascultat devine un adult care știe să asculte.
Un părinte care critică, crește un copil care va critica.
Un părinte care umilește, crește un copil care va umili.
Un părinte care încurajează, crește un copil care va avea încredere.
Un părinte care respectă, crește un copil care va respecta.
Un părinte care iubește, crește un copil care va ști să iubească.
Un copil umilit, învață rușinea.
Un copil ghidat cu răbdare, învață responsabilitatea.
Copiii nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți prezenți.

Cinci fraze simple, pe care psihologii spun că fiecare copil ar trebui să le audă de la părinți. Ele ajută copilul să dezvolte încredere și siguranță emoțională:

1. „Te iubesc exact așa cum ești.” Copilul simte că valoarea lui nu depinde de performanțe.
2. „Sunt mândră/mândru de tine.” Îi întărește încrederea în propriile capacități.
3. „Te ascult.” Îl face să simtă că opiniile și emoțiile lui contează.
4. „Este în regulă să greșești.” Copilul învață că greșelile sunt parte din învățare.

5. „Sunt aici pentru tine.” Îi oferă sentimentul de siguranță și de sprijin.
Copiii cresc puternici emoțional atunci când se simt iubiți, acceptați sau ascultați.

Opt lucruri mici pe care părinții care cresc copii echilibrați, le fac aproape zilnic:

1. Își ascultă copilul cu atenție. Chiar și câteva minute de ascultare reală, îl fac pe copil să se simtă important.
2. Îi oferă afecțiune. O îmbrățișare, un zâmbet sau o mângâiere, îi dau copilului sentimentul de siguranță.
3. Îl încurajează. Spun lucruri precum: „Știu că poți.” sau „Ai făcut un progres.”
4. Petrec timp împreună. Chiar și activități simple: o plimbare, un joc sau o conversație.
5. Pun limite clare. Copiii se simt în siguranță când există reguli stabile.
6. Își cer scuze când greșesc. Astfel, copilul învață că și adulții greșesc și își asumă responsabilitatea.
7. Îl învață să își exprime emoțiile. În loc să le reprime, copilul învață să spună ce simte.
8. Îi arată că este iubit în fiecare zi. Nu doar prin cuvinte, ci și prin comportament.

Cinci greșeli frecvente pe care mulți părinți le fac, fără să-și dea seama cum pot fi corectate:

1. Critică prea des - copilul criticat pentru multe lucruri mici, își pierde încrederea în sine. Corectăm comportamentul, nu copilul.
2. Compararea cu alți copii- apare sentimentul de inferioritate. Comparăm copilul doar cu propriul lui progres.
3. Lipsa timpului petrecut împreună; 10-15 minute de atenție totală pe zi contează mult.
4. Pedepse foarte dure- copilul se teme, nu învață cu adevărat. Mai bine explică consecințele comportamentului.
5. Lipsa exemplului personal- părintele spune ceva, dar face altceva. Copilul va copia ce vede, nu ce aude. Toți părinții greșesc uneori. Ceea ce contează este dorința de a învăța și de a îmbunătăți relația cu copilul. Copiii nu își amintesc cât de scumpe au fost lucrurile primite, dar își amintesc foarte bine cum au fost tratați.

Opt semne care arată că un copil crește într-un mediu emoțional sănătos: are încredere în sine, știe să exprime emoțiile, respectă limitele, are empatie pentru ceilalți, este curajos, caută sprijin când are nevoie, se simte în siguranță acasă.

Bibliografie:

1. Bakker I, Janssen H, (2001), *Educați așa! Suport de curs*, Fundația “Copiii noștri” București
2. Dr. Daniel Amen, Dr. Charles Fay, *Cum să crești copii puternici mental*, Editura Bookzone.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





AUZUL FONEMATIC- PUNTEA CĂTRE SCRIS-CITIT

Profesor logoped Stoica Sabina, CJRAE Sibiu

Auzul fonematic este o particularitate a auzului uman care stă la baza discriminării sunetelor, a silabelor și a cunoștințelor ca unități specifice limbajului. Dificultățile care apar în sfera auzului fonematic se referă la lipsa de maturizare a acestei particularități precum și a lipsei de antrenare a limbajului verbal. Un auz fonematic neformat atrage după sine o problemă în achiziția scris-citit.

JOCURI RESURSA PENTRU ANTRENAREA AUZULUI FONEMATIC

„Sunet călător”

Scop – antrenarea auzului fonematic

Grup țintă - preșcolari/ școlari

Coordonatorul jocului alege un sunet pe care dorește să-l exerseze cu copiii. Pe măsuțe sunt planșe cu imagini care conțin sunetul ales. Sarcina copiilor este de a plimba jetonul cu litera aleasă de coordonator pe fiecare imagine. Dacă imaginea conține sunetul ales, ei se vor opri și vor pronunța cuvântul. În cazul în care sunetul nu se regăsește la nivel de cuvânt, ei vor muta mai departe jetonul. Jocul poate să aibă niveluri de dificultate diferite prin adăugare de cerințe: despărțire în silabe, poziția și identificarea sunetului la nivel de cuvânt, identificare de rimă, alcătuire de enunțuri etc. Jocul se poate organiza pe echipe sau individual.

„Albina își caută fagurele”

Scop – antrenarea auzului fonematic

Grup țintă - preșcolari/ școlari

Pe o foaie de hârtie se conturează o formă de fagure. Se decupează formele exterioare pe care sunt

desenate sau imprimate imagini care conțin sunete pe care coordonatorul le exersează cu copiii. (ex. S-Ș, R-L) Fiecare formă de fagure are o imagine, iar pe verso este scris un cuvânt care corespunde unei imagini. La nivel preșcolar sunetele pot fi reprezentate prin culori. (ex. Ș - culoarea roșie, S - culoarea verde). Cerința pentru preșcolari este de a identifica la nivel de imagine sunetul solicitat de coordonator. Identificarea se face pentru poziția inițială a sunetului.

„Lupa detectivului de cuvinte”

Scop – antrenarea auzului fonematic

Grup țintă - școlari

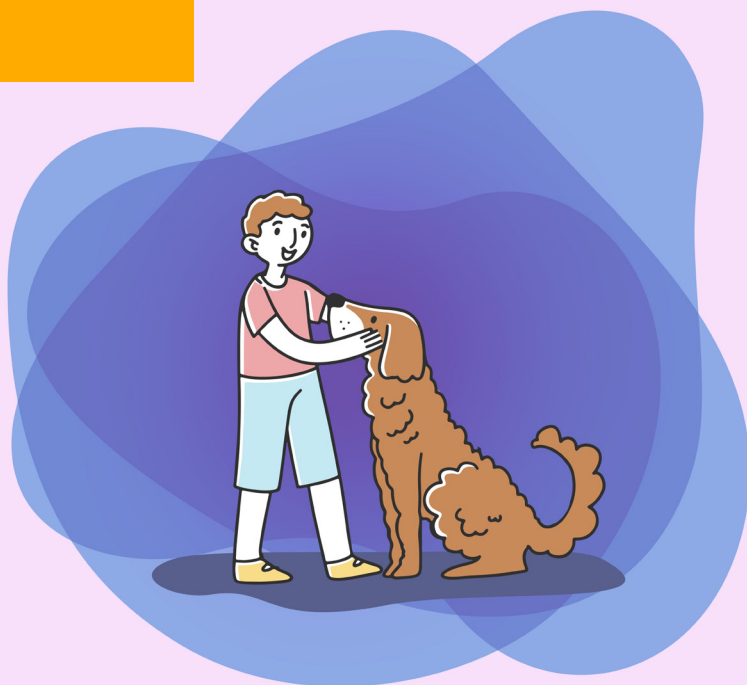
Copiii primesc o fișă cu multe imagini, iar sarcina lor este de a identifica la nivel de cuvânt (imagine) sunetul pe care coordonatorul jocului îl alege. Acest joc se poate desfășura și în echipă folosind un zar. Pe fețele zarului sunt litere. Cei care găsesc cuvintele le vor acoperi cu o bulină. Jocul poate să aibă niveluri de dificultate diferite prin adăugare de cerințe: despărțire în silabe, poziția și identificarea sunetului la nivel de cuvânt, identificare de rimă, alcătuire de enunțuri etc.

Bibliografie:

1. “Revista Română de Terapia Tulburărilor de Limbaj și Comunicare” Vol. V nr.1 an 2019
2. Charlotte Poussin (2021) *Caietul meu Montessori*, Editura Didactica Publishing House.
3. Florentina Gălbinașu, Elena Liliana Gălbinașu, Valeria Pârșan, Ioana Ghelaru (2012), *Ne jucăm și corectăm vorbirea*, Editura Paralela 45.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





CÂINELE TERAPEUT ÎN LOGOPEDIE – INTERVENȚIE ASISTATĂ PENTRU OPTIMIZAREA COMUNICĂRII

Profesor logoped Anghel Adriana Teodora, CJRAE Sibiu

Abstract: Articolul prezintă utilizarea câinelui terapeut în logopedie, ca metodă complementară de optimizare a comunicării la copii. Prezența animalului reduce anxietatea și facilitează implicarea activă în terapie. Interacțiunea copil-câine susține reglarea emoțională și crește motivația pentru exerciții de limbaj. Sunt descrise activități precum articularea, citirea și dezvoltarea limbajului expresiv. Metoda completează intervenția logopedică tradițională, crescând eficiența acesteia.

Integrarea câinelui terapeut în intervenția logopedică reprezintă o direcție modernă, fundamentată pe principiile terapiei asistate de animale. În mediul educațional, dificultățile de comunicare sunt frecvent amplificate de anxietatea de performanță, teama de greșeală și presiunea socială. Prezența unui câine terapeut contribuie la crearea unui climat securizant, caracterizat prin acceptare necondiționată și absența evaluării critice.

Terapia asistată de animale presupune intervenții structurate, cu obiective operaționale clar definite și monitorizarea progresului. Câinele terapeut este certificat și evaluat periodic, iar activitatea se desfășoară în condiții stricte de siguranță și igienă. În logopedie, acesta funcționează ca mediator relațional, facilitând alianța terapeutică și crescând disponibilitatea copilului pentru implicare activă.

Din perspectivă neuropsihologică, interacțiunea copil-animal determină reducerea nivelului de cortizol și activarea mecanismelor de reglare emoțională. Copilul devine mai relaxat, mai atent și mai cooperant. În cazul tulburărilor de pronunție sau al bâlbâielii, diminuarea tensiunii emoționale constituie o condiție esențială pentru obținerea unei producții verbale fluente și controlate.

În practica logopedică, activitățile pot fi adaptate în funcție de obiectivele terapeutice stabilite în planul individualizat de intervenție. Pentru corectarea unui sunet, copilul poate formula comenzi clare adresate câinelui, insistând pe articularea corectă a fonemului vizat. Repetițiile sunt percepute ca parte a jocului, ceea ce reduce rezistența la exercițiu.

O altă activitate eficientă este citirea cu voce tare în prezența câinelui. Copiii care manifestă anxietate la citire se simt mai confortabil atunci când citesc pentru animal, perceput ca un ascultător empatic. Se urmăresc fluența, respectarea semnelor de punctuație și intonația adecvată.

Pentru dezvoltarea limbajului expresiv, copilul poate descrie comportamentul câinelui, poate construi propoziții sau povestiri având animalul ca personaj principal ori poate formula dialoguri imaginare. Aceste activități stimulează vocabularul, structura sintactică și coerența discursului.

Exercițiile de respirație și suflu pot fi integrate prin jocuri interactive, precum deplasarea unei mingi ușoare către câine printr-un flux expirator controlat. Se pot introduce și exerciții ritmice, corelând mișcarea animalului cu secvențe verbale.

În cazul copiilor cu tulburări din spectrul autist, câinele poate facilita contactul vizual, inițierea interacțiunii și dezvoltarea abilităților pragmatice. Activitățile structurate de salut, oferire de recompense și îngrijire a animalului sunt însoțite de verbalizări ghidate.

Implementarea acestei metode necesită acordul informat al părinților, evaluarea eventualelor alergii sau fobii și respectarea normelor etice profesionale. Câinele terapeut nu substituie intervenția logopedică tradițională, ci o completează, oferind un cadru emoțional optim pentru învățare.

În concluzie, utilizarea câinelui terapeut în logopedie, poate crește eficiența intervenției prin reducerea barierelor emoționale, creșterea motivației și facilitarea comunicării autentice. Integrarea responsabilă a acestei metode contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la consolidarea unei relații pozitive cu actul comunicării.



Figura 1. Câine terapeut utilizat în activități logopedice. Imaginea face parte din arhiva personală a autorului și este utilizată cu scop ilustrativ.

Bibliografie:

1. Fine, A. H. (ed.) (2019). Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions (5th ed.). Academic Press.
2. Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. În Fine, A. H. (ed.), Handbook on Animal-Assisted Therapy. Academic Press.
3. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234.
4. Friesen, L. (2010). Exploring animal-assisted programs with children in school and therapeutic contexts. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 261-267.
5. O'Haire, M. E. (2013). Animal-assisted intervention for autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(7), 1606-1622.
6. Pet Partners (2012). Standards of Practice for Animal-Assisted Interventions.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



MENTALITATEA DE CREȘTERE

Profesor consilier școlar Schiau Georgeta, CJRAE Sibiu

Abstract: Conceptul de mentalitate de creștere a fost inventat de Carol Dweck, acesta explorând implicațiile în domeniile educației. În prezent, conceptul se referă la neuroplasticitate, astfel că oamenii pot învăța orice, în funcție de activitățile în care se implică, în condițiile unui efort susținut, cu mobilizarea resurselor potrivite. În concluzie, încurajarea unei mentalități de creștere în domeniul educației, are rezultate pozitive asupra elevilor care vor învăța natural, pe tot parcursul vieții, inclusiv din greșeli, văzute ca oportunități de dezvoltare. Elevii cu o mentalitate de creștere, dau dovadă de reziliență în fața eșecurilor, comparativ cu acei elevi cu mentalitate fixă, pentru care eșecul reprezintă limita abilităților de care dispun.

Oamenii sunt educabili, adică își pot schimba comportamentul de răspuns la o anumită situație, ca urmare a unei experiențe de învățare. Modul în care era văzută educația și, mai ales, modul în care oamenii se gândeau la propriile abilități, s-a schimbat foarte mult. În general, se consideră că un copil este mai maleabil decât un adult, acesta din urmă având o structură mentală mai degrabă fixă. Cu ajutorul neuroștiinței și al tehnologiei de astăzi, (imagistica prin rezonanță magnetică RMN), s-a observat că acest organ complex, creierul, are o activitate neuronală extraordinară și își modelează și remodelează structura ca urmare a experiențelor trăite. Contrar opiniei generale, conform căreia talentul este înăscut, cercetările indică faptul că toți elevii posedă capacitatea de a învăța și de a se schimba prin restructurarea creierului (Walton, 2021).

Conceptul de mentalitate de creștere a fost inventat de Carol Dweck. Aceasta a explorat implicațiile pe care mentalitatea de creștere le are în domeniul educației, definind-o ca fiind credința că inteligența și talentele oamenilor pot fi îmbunătățite prin efort și practică.

Mentalitatea de creștere se referă la o nouă perspectivă asupra modului în care funcționează creierul, numită neuroplasticitate, adică procesul de restructurare a creierului prin formarea de noi conexiuni și slăbirea celor vechi, în funcție de implicarea omului în anumite activități. Astfel, omul poate învăța orice, cu condiția să depună suficiente eforturi, utilizând resursele adecvate disponibile (sociale, metacognitive, strategice). Acest lucru se datorează faptului că organul-minune, creierul, este maleabil și poate deveni mai puternic dacă elevii se implică în activități provocatoare.

Elevii care simt că, în general, greșelile sunt doar ocazii de creștere și componente inerente ale procesului de învățare, se simt capotați să își atingă obiectivele, sunt dispuși să accepte provocări, riscuri și eventuale eșecuri ca pe niște piedici temporare, având încredere și persistând în atingerea obiectivelor.

Gândirea pozitivă și un optimism practic și realist sunt abilități esențiale ale unei mentalități de creștere și susțin dezvoltarea personală, educațională și profesională. Astfel, elevii ar trebui să fie ajutați să treacă de la gânduri negative cu privire la capacitatea lor de a reuși în viață, la școală și în carieră la o percepție realistă a celui mai înalt rezultat posibil pentru ei.

De ce este important să promovăm o mentalitate de creștere în rândul elevilor din învățământul gimnazial?

În funcție de convingerile lor despre inteligență, elevii interpretează propriile experiențe de învățare ca fiind fie „amenințătoare, indicând un deficit de capacitate (mentalitate fixă), fie incitantă, indicând un potențial de dezvoltare (mentalitate de creștere)”. Așadar, o persoană cu o mentalitate de creștere va îmbrățișa provocările, va persevera în ciuda confruntării cu obstacole, va considera că este nevoie de efort pentru a atinge măiestria, va învăța din critici și se va inspira din succesul altora. Pe de altă parte, elevii cu o mentalitate fixă ajung de obicei la eșec, absenteism și părăsirea timpurie a școlii, din cauza sentimentului că nu sunt suficient de inteligenți.

Mentalitatea de creștere contribuie la diferite aspecte psihologice și educaționale, printre care: curajul, motivația, învățarea, reziliența și rezultatele școlare. De asemenea, este asociată cu reducerea epuizării și a problemelor psihologice (depresie și anxietate) la profesori. Elevii cu o mentalitate de creștere sunt oameni care învață natural pe tot parcursul vieții, depun mai mult efort în învățare pentru a se perfecționa, și văd feedback-ul ca pe o sursă de informații și o ocazie de a învăța.

Strategii pe care profesorii le pot folosi pentru a promova o mentalitate de creștere:

- Includerea unor sarcini care implică luptă și creștere, promovarea mentalității de creștere.
- Diagnosticarea și abordarea factorilor care influențează mentalitatea elevului (părinți, colegi, imaginea de sine, comunicarea didactică).
- Modelarea, în mod constant, a mentalității de creștere, oferindu-le elevilor posibilitatea de a-și monitoriza și evalua vocea interioară.
- Încurajarea elevilor să se inspire de la oameni care au reușit în domeniul respectiv, să își stabilească obiective pe termen mediu / lung pe care să le raporteze la obiectivele pe termen scurt.
- Consecvența și evitarea concepțiilor greșite comune ale elevilor, profesorilor, părinților și ale altor persoane relevante, în special în ceea ce privește rolul talentului, al IQ-ului sau al inteligenței sociale în succes și concentrarea asupra celor mai importanți factori (de exemplu, perseverența/ curajul).
- Promovarea unei atitudini deschise față de asumarea riscurilor și o atmosferă prietenoasă în care elevilor nu le este rușine să facă greșeli, ci sunt dispuși să le accepte și să încerce noi abordări provocatoare.
- Se va lăuda procesul, nu persoana, feedback-ul pozitiv având un rol important.

Bibliografie:

1. Dweck, C. S. (2016) „What having a “growth mindset” actually means? Harvard Business Review.
2. Dweck, C. S. (2017), *Mindset (ed. a II-a)*. Curtea Veche Publishing, București.
3. www.seeval-project.eu / info@seeval-project.eu;

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



ABORDAREA METAFORICĂ ÎN GESTIONAREA CONFLICTELOR LA ADOLESCENȚI

Profesor consilier școlar Mitea Mihaela Elena, CJRAE Sibiu

Abstract: Abordarea metaforică reprezintă o metodă utilă în lucrul cu adolescenții, deoarece facilitează exprimarea emoțiilor și înțelegerea conflictelor prin intermediul imaginilor simbolice și al analogiilor. Articolul ilustrează rolul metaforelor în consilierea adolescenților și modul în care acestea contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare, empatie și autoreglare emoțională.

Perioada adolescenței este caracterizată prin transformări importante la nivel cognitiv, emoțional și social. Dorința de autonomie, influența grupului de prieteni și intensitatea emoțiilor pot genera frecvent situații conflictuale în relațiile cu părinții, profesorii sau colegii. În lipsa unor strategii adecvate de gestionare a emoțiilor, conflictele pot duce la tensiuni relaționale, comportamente impulsive sau retragere socială. În acest context, consilierea psihopedagogică și programele de educație socio-emoțională urmăresc dezvoltarea abilităților de comunicare, empatie și rezolvare a problemelor. Una dintre metodele utilizate în activitățile de consiliere este abordarea metaforică, care permite explorarea experiențelor emoționale într-un mod creativ și accesibil pentru adolescenți.

Metafora reprezintă o modalitate de exprimare prin care o experiență sau un fenomen este descris prin analogie cu un altul. În consilierea psihopedagogică, metaforele sunt utilizate pentru a facilita exprimarea emoțiilor și pentru a crea o distanță față de problema abordată.

Utilizarea metaforelor permite adolescenților să reflecteze asupra propriilor experiențe fără a se simți judecați sau criticați. Prin intermediul poveștilor, imaginilor simbolice sau exercițiilor creative, elevii pot identifica emoțiile implicate în conflict și pot descoperi modalități constructive de gestionare a acestuia. Cercetările din domeniul consilierii arată că utilizarea metaforelor și a poveștilor terapeutice contribuie la facilitarea exprimării emoționale și la restructurarea cognitivă a experiențelor dificile (Burns, 2011; White & Epston, 1990).

În activitățile de consiliere psihopedagogică individuală și de grup pot fi utilizate diverse metafore pentru a facilita gestionarea conflictelor, înțelegerea emoțiilor și a relațiilor interpersonale:

Metafora „**furtuna emoțiilor**” compară conflictul cu o furtună puternică. Emoțiile intense sunt

asemănate cu vântul și ploaia, iar mesajul principal este că furtuna trece atunci când reușim să ne păstrăm calmul și să găsim soluții constructive.

Metafora „**vulcanul furiei**” ilustrează acumularea emoțiilor negative. Dacă acestea nu sunt exprimate într-un mod adecvat, ele pot „erupe”, generând reacții impulsive. Prin această metaforă, adolescenții învață să recunoască semnalele emoționale și să identifice strategii de autoreglare.

O altă metaforă utilă este „**rucsacul emoțional**”, care sugerează faptul că fiecare persoană poartă experiențe și emoții care influențează comportamentul în relațiile cu ceilalți. În cadrul activităților de consiliere, adolescenții sunt invitați să reflecteze asupra „lucrurilor” pe care le poartă în rucsacul lor emoțional și asupra modului în care acestea le afectează reacțiile în situații conflictuale. Pentru conștientizarea faptului că în spatele unui conflict stau emoții, nevoi, așteptări diferite și identificarea propriilor nevoi, așteptări, comportamente se poate utiliza metafora „**icebergului**”.

De asemenea, metafora „**podul comunicării**” poate fi utilizată pentru a ilustra procesul de rezolvare a conflictelor. Conflictul este imaginat ca un râu care separă două persoane, iar dialogul, empatia și cooperarea reprezintă elementele necesare pentru construirea unui pod între acestea.

O metaforă sugestivă în lucrul cu adolescenții este și **metafora focului și a apei**. În această perspectivă, conflictul poate fi comparat cu focul, care se intensifică atunci când este alimentat de reacții impulsive, reproșuri sau lipsa comunicării. Apa simbolizează calmul, empatia și capacitatea de a asculta. Atunci când adolescenții învață să „aducă apă” în situațiile conflictuale – prin respirație, reflecție sau dialog – intensitatea conflictului se reduce, iar soluțiile constructive devin mai ușor de identificat. Această metaforă îi ajută pe tineri să înțeleagă că reacțiile și comportamentele lor pot amplifica sau diminua conflictul.

Integrarea metaforelor în activitățile de consiliere contribuie la dezvoltarea unor competențe socio-emoționale esențiale. În primul rând, adolescenții își dezvoltă capacitatea de conștientizare emoțională, învățând să identifice și să exprime emoțiile trăite în situații conflictuale.

În al doilea rând, metaforele facilitează autoreglarea emoțională, deoarece oferă un cadru simbolic pentru înțelegerea și gestionarea reacțiilor impulsive. Adolescenții pot reflecta asupra modului în care emoțiile influențează comportamentul și pot învăța strategii de control al furiei sau al frustrării.

Un alt beneficiu important este dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare. Metaforele permit schimbul de perspective și încurajează înțelegerea experiențelor celorlalți. Totodată, abordarea metaforică stimulează rezolvarea creativă a problemelor, deoarece adolescenții sunt încurajați să găsească soluții alternative și să reflecteze asupra consecințelor acțiunilor.

În concluzie, abordarea metaforică reprezintă o metodă eficientă în consilierea adolescenților și în programele de educație socio-emoțională. Integrarea acestei metode în activitățile de consiliere psihopedagogică poate contribui la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale adolescenților și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale. Astfel, metaforele devin un instrument valoros pentru sprijinirea dezvoltării personale și pentru promovarea unei comunicări adecvate în mediul educațional.

Bibliografie:

1. Burns, G. W. (2011), *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*. Folosirea metaforelor în terapie. Editura Trei, București
2. Enea, Violeta, coordonator (2019), *Intervenții psihologice în școală*. Manualul consilierului școlar. Editura Polirom, Iași
3. Mitrofan, I., & Nuță, A. (2005), *Consilierea psihologică*. Editura SPER, București
4. Rosenberg, B. Marshall (2014) *Comunicarea nonviolentă*. Un limbaj al vieții. Casa Editorială Ponte, București

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



DE LA FRUSTRARE LA REZILIENȚĂ - UN PARCURS NECESAR ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPILULUI

Profesor consilier școlar Stan Corina Mihaela, CJRAE Sibiu

Abstract: Nemulțumire, lacrimi, țipete, refuz, lovire, încăpățănare, agitație... un tablou întâlnit deseori în comportamentele copiilor, în situații în care ceea ce „VREAU”, înseamnă „ACUM”, pentru a fi EU bine, personal sau în relație cu cineva sau cu o situație anume. Gestionarea unor astfel de comportamente poate fi provocatoare pentru adult, dar capătă sens dacă devine vizibilă cauza, situația, condițiile, perspectiva și modul unic de abordare pentru fiecare copil în parte.

Frustrarea - ca reacție la opunerea rezistenței față de îndeplinirea unor nevoi/ dorințe individuale- este o reacție emoțională normală și necesară dezvoltării copilului; nu este de evitat complet. Este o experiență care, gestionată corect, contribuie la maturizare emoțională, socială și cognitivă.

Sunt numeroase situațiile în care un copil poate fi frustrat la un moment dat: când nu obține ceea ce își dorește și îi este imposibil să obțină singur, când apar obstacole/ opoziție în obiectivele lui și nu deține resursele necesare pentru a le depăși (dată fiind vârsta lui de dezvoltare), când se mențin probleme nerezolvate care îi susțin o stare de nemulțumire, când există sentimentul că eforturile lui sunt în zadar (eșec), sau devine autocritic și iritat de propriile limitări și de așteptări. Obstacolele resimțite de copil pot fi interne (autocritică, așteptări nerealizate, limitări personale) sau externe (obstacole, opoziție sau nemulțumiri din situații sau din partea altor persoane). Toate însă duc la nemulțumire, furie, stres, încredere scăzută și conflict. Manifestările care descriu o stare de frustrare sunt imediate, externalizate, fără control și de durată variabilă. Iritabilitatea crescută, pierderea cumpătului, agitația motorie, tristețea, dezamăgirea, plânsul intens și prelungit, țipetele, aruncatul obiectelor, lovirile, refuzul de cooperare, renunțările („nu vreau”, „nu pot”), evitarea sarcinilor dificile, anxietatea de eșec sunt de fapt expresia limitărilor și particularităților de dezvoltare ale copilului: ABILITĂȚILE EMOȚIONALE ȘI DE COMUNICARE NU SUNT ÎNCĂ SUFICIENT DEZVOLTATE. Dar aceste manifestări complexe nu trebuiesc trecute cu vederea („e copil...îi trece”). Este necesară gestionarea și îndrumarea copilului pentru a se raporta corect la EMOȚIA pe care o are în acea situație de frustrare.

Modelul atitudinal și comportamental oferit de adult în astfel de situații este definitoriu pentru copil. Fiind alături de copil în acele situații frustrante îi oferim suport pentru îndepărtarea obstacolelor respective, prin adecvarea propriului efort și prin identificarea unor soluții creative.

Când un copil nu obține imediat ceea ce își dorește, va învăța treptat să gestioneze disconfortul. Această abilitate, numită „toleranță la frustrare”, este fundamentală pentru evoluția lui- îl ajută să facă față regulilor, limitelor și eșecurilor. Situațiile frustrante îi vor oferi copilului contextul să învețe să persevereze, să caute soluții noi, să gândească creativ, să încerce strategii diferite de rezolvare a nemulțumirilor. Astfel se formează REZILIENȚA- capacitatea de a merge mai departe în ciuda dificultăților. Reziliența este o resursă extrem de valoroasă, care îi va oferi copilului echilibru mental, emoțional și atitudinal în fața unor provocări, limite, nemulțumiri, sau în fața unor așteptări nerealizate.

Trăirea frustrării oferă copilului ocazii să-și regleze emoțiile: să aștepte, să se liniștească, să găsească alternative. Copiii au nevoie să învețe că lumea nu se va adapta mereu dorințelor lor. Și acest lucru...se învață.

Lipsa unei abordări constructive a reacțiilor copilului la frustrare sau intervenția inefficientă poate lăsa loc unei insatisfacții cronice, furiei prelungite și comportamentelor opozante, cu afectarea în timp a stării de bine fizic, psihic și mental.

Câteva repere pentru raportarea eficientă a adulților în situații potențial generatoare de frustrare la copii pot fi luate în vedere, cu două precizări pe care le consider importante:

*nu întotdeauna o situație frustrantă pentru un copil, este obligatoriu generatoare de frustrare pentru alt/ alți copii;
*intervențiile în aceste situații sunt individualizate, specifice fiecărui copil în parte, în funcție de context, particularități de dezvoltare și nivelul de implicare al adulților din viața acestuia.

Iată câteva repere de abordare și intervenție a copilului frustrat:

- emoția copilului este reală, transmite o stare de moment, cu un mesaj atașat, o acceptăm și o validăm acestuia;
- adultul este cel care trebuie să fie alături de copil când acesta învață că o emoție intensă poate fi gestionată, nu doar descărcată;
- rămânem alături de copil, pentru a-i verbaliza emoția și a o observa împreună (ignorarea în astfel de situații nu este o regulă general eficientă);
- dialogăm cu copilul despre ceea ce își dorește să se întâmple/ să aibă/ să facă, ce îl împiedică să obțină asta și ce soluții există; NU purtăm acest dialog decât atunci când furtuna emoțională a trecut;
- dacă problema e prea mare, ghidăm atenția copilului spre pași mai mici, abordabili;

Dezvoltarea rezistenței la frustrare ajută copiii să se autocunoască, să devină mai încrezători, perseverenți și stăpâni pe propriile emoții.

Frustrarea rămâne o provocare de a învăța, de a ne adapta, de a găsi soluții și de a vedea alte perspective... chiar și la vârsta adultă...

Bibliografie:

1. Goleman Daniel (2018), „Creierul și inteligența emoțională- noi perspective”, Editura Curtea Veche, București
2. Rudică Tiberiu (2006), *Psihologia frustrației*, Editura Polirom, București

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



ABORDAREA SENZORIALĂ ÎN TERAPIA LOGOPEDICĂ

EXEMPLE PRACTICE PENTRU COPIII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Profesor Dudaș Nela, CSEI Turnu Roșu
Profesor Dolan Ramona, CSEI Turnu Roșu

Motto: Drumul către limbaj începe cu fiecare pas, fiecare atingere și fiecare experiență.

Abstract: Abordarea senzorială reprezintă o metodă eficientă de sprijin în terapia logopedică pentru copiii cu cerințe educaționale speciale. Integrarea stimulării senzoriale în activitățile de limbaj contribuie la creșterea atenției, a motivației și a implicării copilului în procesul terapeutic. Articolul prezintă modul de organizare a unei ședințe logopedice integrate și oferă exemple practice de activități care combină mișcarea, stimularea tactilă și exercițiile de limbaj.

În terapia logopedică cu elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), dificultățile de atenție, autoreglare și toleranță la sarcină sunt frecvent întâlnite. Mulți copii sunt fie prea agitați, fie prea retrași pentru a putea lucra eficient doar prin metode clasice, centrate pe exerciții verbale la masă. În aceste condiții, integrarea abordării senzoriale în ședințele de terapie devine un sprijin important pentru creșterea implicării și eficienței intervenției.

Limbajul nu se dezvoltă izolat, ci este susținut de corp, mișcare și experiență directă. Prin activități senzoriale simple, copilul poate fi adus într-o stare de echilibru care îl face mai disponibil pentru comunicare și învățare.

O ședință logopedică integrată poate fi structurată în patru etape principale:

1. Reglarea senzorială – la începutul ședinței se folosesc activități scurte de presiune profundă sau mișcare (împins, rostogolire, balans, sărituri). Scopul este reglarea nivelului de activare al copilului și pregătirea acestuia pentru activități de limbaj.

2. Limbaj integrat în joc – exercițiile de limbaj sunt realizate în context ludic și în mișcare: copilul denumește obiecte, repetă sunete sau silabe și formulează propoziții simple în timp ce parcurge un traseu sau execută o acțiune.

3. Fixare – urmează o etapă de consolidare prin activități mai structurate: potrivire de imagini, trasare de litere sau repetarea controlată a cuvintelor și a propozițiilor.

4. Încheiere calmă – ședința se încheie cu exerciții de respirație sau activități liniștite, menite să păstreze o stare de echilibru și relaxare.

Această structură permite trecerea firească de la reglare la învățare și consolidare.
Exemple de activități practice:

Corectarea sunetelor prin stimularea tactilă – sunetul este asociat cu experiența tactilă: trasare în nisip sau spumă, modelare din plastilină sau atingerea zonei de articulare. De exemplu, pentru sunetul „S”, copilul trasează „șarpele” în nisip și vocalizează prelung „ssss”.
Limbaj pe traseu senzorial – copilul parcurge un traseu senzorial și denumește obiecte, culori sau acțiuni („merg”, „calc”, „ating”), construind ulterior propoziții simple legate de activitate.

Mișcare și vocalizare – sunetele sau silabele sunt repetate în timpul săriturilor, balansului sau mersului pe traseu, facilitând coordonarea respirației cu vocea.

Senzorial și scris citit – înainte de scrierea pe hârtie, copilul trasează litere în nisip, pe suprafețe tactile sau în aer. Aceste activități sprijină coordonarea mână-ochi și orientarea spațială.

Beneficii observate

În practica logopedică, integrarea abordării senzoriale conduce la: creșterea motivației copilului pentru activitate; scăderea rezistenței la sarcină; îmbunătățirea atenției și a concentrării; creșterea implicării active; progres mai rapid în dezvoltarea limbajului.

Copilul nu mai percepe terapia ca pe o activitate rigidă, ci ca pe o experiență activă și motivantă.

Abordarea senzorială reprezintă un instrument practic și eficient în terapia logopedică cu copiii cu cerințe educaționale speciale. Integrarea mișcării, a stimulării tactile și a jocului în exercițiile de limbaj facilitează implicarea copilului și susține dezvoltarea comunicării într-un mod funcțional și accesibil.

Bibliografie

1. Ayres, A. J. (2005). *Sensory Integration and the Child*. Los Angeles: Western Psychological Services
2. Bundy, A., Lane, S., & Murray, E. (2002). *Sensory Integration: Theory and Practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company
3. Popescu, C. (2017). *Terapia tulburărilor de limbaj*. Editura Didactică și Pedagogică, București

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



CERCUL DE POVEȘTI

METODĂ EXPERIENȚIALĂ DE DEZVOLTARE A ASCULTĂRII ACTIVE ȘI A REFLECȚIEI COLECTIVE

Profesor itinerant și de sprijin Ganea Alexandra, CJRAE Sibiu
Profesor consilier școlar Precup Cristina Elena, CJRAE Sibiu

Abstract: Ritmul accelerat al interacțiunilor și suprasolicitarea informațională afectează calitatea relațiilor interumane. Comunicarea este adesea redusă la schimburi rapide de mesaje, iar ascultarea profundă este înlocuită de reacții imediate și judecăți premature. În acest context, dezvoltarea competenței de ascultare activă devine o necesitate pentru promovarea sănătății relaționale și a echilibrului emoțional.

Prezentul articol își propune să analizeze metoda „Cercul de Povești” ca instrument educațional și psihosocial de facilitare a comunicării empatice, a coeziunii de grup și a reflecției colective. Activitatea se bazează pe împărtășirea experiențelor personale într-un cadru securizant, non-judicativ, structurat prin reguli clare de ascultare activă. Rezultatele calitative obținute în urma aplicării metodei indică dezvoltarea empatiei, reducerea stereotipurilor și creșterea nivelului de conștientizare emoțională la participanți.

Metodele narrative, centrate pe povestea personală, constituie un instrument valoros în psihologia educațională și comunitară, deoarece facilitează exprimarea emoțiilor, validarea identității și consolidarea sentimentului de apartenență. „Cercul de Povești” reprezintă o metodă experiențială care valorifică aceste principii.

În activitatea de consiliere, educație și sprijin psiho-educațional întâlnim frecvent nevoia de a crea spații sigure de dialog, în care oamenii să se simtă ascultați, validați și înțeleși. Diferențele culturale, experiențele de viață diverse și dinamica grupurilor pot genera atât oportunități de învățare, cât și tensiuni sau neînțelegeri. O metodă aplicativă care răspunde acestor provocări este cea a „Cercurilor de Povești”, dezvoltată și promovată în cadrul programelor UNESCO pentru dezvoltarea competențelor interculturale.

De ce povești? Metoda pornește de la câteva principii fundamentale, profund ancorate în valorile psihologiei umaniste:

- toți oamenii sunt interconectați prin respectarea drepturilor omului;
- fiecare persoană are demnitate și valoare intrinsecă;
- fiecare individ deține experiențe personale relevante, care pot fi împărtășite;
- avem cu toții ceva de învățat unii de la alții;
- ascultarea pentru a înțelege are un potențial transformator.

Ce înseamnă „a asculta pentru a înțelege”?

Un element central al Cercului de Povești este conceptul de „listening for understanding” – ascultarea orientată spre înțelegerea profundă a celuilalt. Aceasta presupune:

- focalizarea atenției asupra vorbitorului;

- interes autentic față de sensul pe care acesta îl atribuie propriei experiențe;
- suspendarea judecăților, a interpretărilor premature și a dorinței de a răspunde;
- absența întreruperilor, comentariilor sau întrebărilor în timpul relatării.

Din punct de vedere psihologic, această formă de ascultare facilitează sentimentul de siguranță emoțională, crește empatia și contribuie la experiența validării. Pentru mulți participanți, a fi ascultat fără a fi evaluat sau corectat este, în sine, o experiență transformatoare.

Cum funcționează un Cerc al Poveștilor?

Metoda se bazează pe trei componente esențiale: un spațiu organizat circular, reguli clare de ascultare activă și un prompt narativ. Principii: fără întreruperi, fără comentarii sau întrebări în timpul relatării, fără judecăți sau etichetări, focalizare pe înțelegere. Materialele utilizate sunt minime: cronometru, carduri pentru reflecție și obiecte simbolice.

Structura unei activități

Faza I

1. Lucrul în grupuri mici

Participanții sunt împărțiți în grupuri restrânse, pentru a facilita încrederea, confortul emoțional și confidențialitatea. Grupurile mici permit, de asemenea, o gestionare eficientă a timpului.

2. Promptul

Facilitatorul propune un subiect clar, care ghidează povestirea. De exemplu, într-o primă rundă, promptul poate fi unul de acomodare („un obiect care spune o poveste despre tine”), iar într-o rundă ulterioară poate viza o experiență mai profundă („o situație dificilă/neașteptată care te-a scos din zona de confort”).

3. Împărtășirea poveștilor

Fiecare participant are un timp egal (de regulă 3–5 minute) pentru a-și spune povestea, în timp ce ceilalți ascultă fără a interveni. Accentul nu este pe performanță, ci pe autenticitate.

Faza II

4. Răspunsul de tip „flashback”

După ce toate poveștile au fost împărtășite, ascultătorii oferă fiecărui povestitor un feedback scurt, menționând un element care i-a impresionat sau a rezonat cu ei. Povestitorul ascultă, fără a răspunde. Acest pas consolidează sentimentul de a fi auzit și recunoscut.

5. Reflecția

Participanții reflectează individual și apoi în grup asupra temelor apărute: ce au avut în comun poveștile, ce a fost surprinzător, ce au învățat despre ei și despre ceilalți.

Au fost identificate teme precum vulnerabilitatea, relațiile conflictuale, nevoia de validare și procesul de vindecare prin verbalizare. Participanții au manifestat empatie crescută și coeziune de grup.

Metoda favorizează restructurarea prejudecăților și dezvoltarea perspectivei empatice, fiind aplicabilă în:

- activități de consiliere de grup cu elevi;
- formarea cadrelor didactice;
- lucrul cu părinții;
- proiecte care vizează incluziunea, diversitatea și prevenirea conflictelor;
- contexte de dezvoltare profesională a specialiștilor din educație.

Într-o lume marcată de diversitate și schimbare, Cercurile de Povești oferă un cadru simplu, dar profund, prin care oamenii pot învăța unii de la alții, pornind de la experiențele proprii. Prin ascultare autentică și reflecție, poveștile devin punți de conectare și instrumente de creștere personală și comunitară.

Bibliografie:

1. McAdams, D. P. (2001) „The psychology of life stories”;
2. Deardorff, D. K. (2020) „Manual for Developing Intercultural Competencies: Story Circles”, UNESCO Publishing & Routledge.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

EXERSĂM PĂRȚILE DE VORBIRE ÎNTR-UN MÓD DISTRACTIV

EXEMPLE DE EXERCİȚII – JOC

PENTRU ELEVII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Profesor itinerant și de sprijin Salomie Cristina Diana, CJRAE Sibiu

Abstract: Prezentul material propune exemple de exerciții cu caracter ludic, concepute pentru a facilita înțelegerea și a consolida noțiunile de bază privind părțile de vorbire (substantivul,verbul, adjectivul, pronumele). Activitățile sunt adaptate nevoilor de învățare ale elevilor cu cerințe educaționale speciale integrați în învățământul de masă și urmăresc stimularea motivației, a atenției și a implicării active în procesul didactic. Scopul lor este de a contribui la dezvoltarea competențelor de comunicare și la formarea unei exprimări corecte în limba română.

Mickey a amestecat cuburile și a obținut cuvinte. Ajută-l să le așeze în cutii.

A

M

V

E

R

I

C

N

T

S

B

O

L

ADJECTIVE

SUBSTANTIVE

PRONUME

VERBE

Colorează-l pe Smiley care nu conține aceleași părți de vorbire.

merge spune

creion vulpe

tu ele

carte eu

frumos harnic

alunecă citește

Am vrea să avem hăinuțe colorate!

Ne ajuți ?

Adina, Radu, Crina și Petrică scriu câte o propoziție în care folosesc toate cele patru părți de vorbire învățate (substantiv, adjectiv, pronume, verb), în ordinea dorită de fiecare. Oferă câte o floare colorată copiilor care au alcătuit corect propozițiile!

Unește silabe (două sau trei) pentru a obține cuvinte. Scrie, în tabel, ce parte de vorbire ai obținut. Vezi exemplul dat:

ma

lo

tor

co

va

dă

vi

și

re

li

coș

cal

la

tre

de

ta

ve

nă

ca

ne

să

re

il

ce

substantive	adjective	pronume	verbe
mașină			

Alcătuiește o povestire scurtă completând spațiile libere cu părți de vorbire potrivite ca înțeles, luate de pe afiș. Dă un titlu povestirii tale.

Era o zi _____ de vară. Soarele _____ pe cerul _____.

Alina și fratele ei, _____, au mers în pădure cu _____ lor. Lângă un copac _____, copiii _____ un arici. _____ avea corpul ca un _____ plin de ace. Tata _____ ariciul și l-a pus într-un _____.

Copiii l-au dus în grădina _____. Ariciul _____ insecte _____ cu care se hrănea.

În fiecare _____, copiii mergeau în _____ se bucurau când întâlneau pe noul lor _____.

tatăl, înalt, ei, casei, el, frumoasă, mici, a luat, Costel, senin, au găsit, căuta, strălucea, zi, coș, prieten, grădina, ghem

Așază pronumele personale pe treptele potrivite:

voi

nouă

ele

dumneata

eu

dânsa

noi

el

tu

dumneaei

dumnealui

ei

ție

dânsul

mie

dumneavoastră

ea

vouă

lui

I

II

III

Ajută personajele din desene să ajungă la părțile de vorbire:
S – substantiv, A – adjectiv, P – pronume, V - verb

ființe, lucruri, fenomene

acțiunea, starea, existența

însușiri

înlocuiește substantivul

Colorează pătrățelele astfel:

substantivele pronumele

adjectivele verbele

pădure	sincer	ea	alerga	căruță
noi	alune	curăță	vesel	crește
șuieră	verde	ei	a spus	trenul
ele	adună	borcan	dânsa	curios
lucrăm	mică	voi	porc	ieșea

Alege cuvinte (substantive, adjective, pronume, verbe, cuvinte de legătură) din „buzunare” și alcătuește cu ele enunțuri.

S

elev
ploaie
pisică
gard
drum

A

rece
jucăuș
silitor
frumos
verde

P

tu, ei
el, voi
noi, ea
eu, ele

V

a cădea
a alerga
a învăța
a sări
a fi

cuvinte de legătură
în, cu, la, pe,
prin, de, sub,
peste, și

Descoperă părți de vorbire “ascunse” în careul magic. Scrie-le în casetele de sub careu.

V	E	C	H	I	B	V	U
R	A	I	M	Z	A	O	R
I	E	R	T	C	N	I	Â
B	E	C	Z	A	E	I	T
I	L	C	A	P	T	U	Z
P	E	O	S	R	N	T	I
I	V	S	D	E	S	E	C

Substantive

Adjective

Pronume

Verbe



Bibliografie:

1. Mihăilescu, C., Pițilă, T. (2021), *Limba și literatura română, clasa a IV-a*, Editura Art Klett, București.
2. Salomie, C.D. (2018), *Culegere de exerciții și jocuri gramaticale*.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

DESENUL ONIRIC O FEREASTRĂ DESCHISĂ SPRE LUMEA INTERNĂ

Profesor itinerant și de sprijin Brănici Elena, CJRAE Sibiu

Abstract: Prezentul articol este o foarte scurtă prezentare a Desenului Oniric și a aplicabilității acestuia în lucrul cu copiii.

În perioada 2016-2017 am parcurs un stagiul de dezvoltare profesională la Sibiu, sub îndrumarea Luciei Moretto, psiholog și psihoterapeut italian, un nume de referință în Psihodramă și Desen Oniric. Lucia a studiat și reelaborat metoda desenului oniric creată la sfârșitul anilor 80 de psihologii argentinieni Alberto Bermolen și Maria Grazia Dal Porto în colaborare cu Abel Luis Raggio, pictor laureat în istoria artelor, interesat de antropologie și simbolistică.

Ce este Desenul Oniric

Desenul oniric este o tehnică proiectiv-expresivă folosită în psihologie și psihopedagogie, care presupune realizarea unui desen inspirat dintr-un vis, dintr-o stare de visare sau dintr-o lume imaginară. Cuvântul oniric vine din greacă (oneiros = vis).

Cum funcționează Desenul Oniric – Specificul metodei

Desenul oniric, la fel ca și psihodrama, este o reprezentare a lumii interne. Desenul oniric preia din inconștient conținuturi psihice în căutarea echilibrului. Prin intermediul imaginilor reprezentate, adevărul personal cel mai profund este exprimat într-o formă simbolică, apoi este adus în câmpul conștiinței. Cu ajutorul unui specialist, protagonistul are posibilitatea să dea glas conținuturilor lumii interne, să le facă vii: să le vadă, să le simtă, să le asculte, să acționeze asupra lor, să le transforme.

Aplicabilitatea Desenului Oniric în practica psihopedagogică

Utilizat în activitatea cu copiii, Desenul Oniric este folosit pentru a explora emoții profunde, conflicte interne, frici, dorințe, anxietăți, modul în care persoana percepe realitatea și sinele. Pentru că în timpul aplicării, cenzura rațională scade, copilul sau adolescentul proiectează pe hârtie ceea ce nu poate spune în cuvinte. Este foarte valoros în lucrul cu copiii cu TSA, cu tulburări emoționale, traumă, cu dificultăți de relaționare și alte tipuri de dificultăți și deficiențe. Poate fi folosit atât în evaluare cât și cu scop terapeutic și de reglare.

Sinteza unei activități de reglare emoțională, desfășurată cu un copil cu TSA, 13 ani.

"Lumea mea din vis".

Cadrul: Cabinet, timp 45 min, coală de hârtie A3, creioane cerate.

Obiective: reducerea anxietății, creșterea exprimării emoționale, dezvoltarea imaginației simbolice, creșterea sentimentului de siguranță.

Etapa I – Contextul intern

Sarcina: "Desenează o lume ca într-un vis"

Rol: Se descarcă tensiunea internă, se creează "harta lumii interioare".

În această etapă se pun întrebări blânde, deschise, cu rol reflexiv: Ce este aici? Ce se întâmplă?

...iarbă, mare, munți înalți, cu zăpadă, parc pentru relaxarea copiilor, palatul regelui pe munte, un garaj cu o terasă, mașina regelui, păsări, soare...

Etapa II – Personajele

Sarcină: "Cine trăiește în această lume?". Copilul explică desenul.

Rol: Conștientizarea persoanelor importante din viața sa.

Se explorează relațiile, fricile, pericolele, resursele. Nu se fac interpretări, doar reflectare!

... Regele Invent (protagonistul), asistentul Megaknight (personaj din joc) și oamenii din regat, care nu se văd în desen...

Etapa III – Identitatea

Sarcină: "Dacă ai fi în această lume, unde ai fi? Cine ai fi? Ce ai face aici?" Copilul se desenează pe sine sau pune un simbol. Poate fi un robot, un animal etc. Copilul descrie ce a desenat.

Rol: Stimularea conștientizării personale, explorarea rolurilor, a relațiilor cu celelalte personaje, integrarea sinelui, povestea vieții, siguranță.

... "eu sunt regele Invent"; locul este destul de sigur, "pentru că are ziduri groase la cetăți care încercuiește toată țara", are și armată doar pentru apărare; regele are nevoie de ajutor de la acest asistent puternic care vine pe mare și aduce bani "ca să salvez lumea de pericole" ...

Etapa IV – Transformarea

Sarcină: "Schimbă ceva ca să fie mai bine!"

Rol: Integrare, vindecare simbolică. Copilul poate accesa o resursă internă, concretizată prin ceea ce modifică în acest moment în desen: poate să elimine o amenințare, să aducă un ajutor, să deseneze o ieșire, o scară, un sprijin de orice fel.

Se inițiază o conversație prin care copilul este stimulat să reflecteze la "ce s-a schimbat" și să exprime emoțional "cum se simte acum personajul". Dacă este posibil, se poate încerca dezvoltarea desenului, decriptarea simbolurilor, astfel încât copilul să dea sens experienței.

"au venit constructorii și au construit o scară...acum mă simt mai sigur și depun mai puțin efort în fiecare zi, la urcarea muntelui"... copilul adaugă o scară (resursă), care să facă mai ușoară urcarea munților și accesul la castel;

Decriptarea simbolurilor: *"regele sunt eu, asistentul puternic care mă ajută este mama, castelul este casa mea, mașina este mintea mea, garajul e creierul ... există pericole: munții sunt abrupti trebuie să stăpânești bine urcușul și să fii atent; și apa ... câteodată sunt valuri mari și poate să-mi cadă asistentul care este într-o barcă simplă ... munții sunt viața de zi cu zi, cu ghinioanele ei, soarele se referă al bucuriile mele când iau note bune sau când merg în vacanțe, păsările sunt gândurile care îmi zboară prin minte... scările sunt tot ce am învățat eu de la cei din jurul meu, iar constructorii sunt cei apropiați: sora mea, familia, profesorii și terapeuții ...*

În timpul activității se urmărește progresul de la haos la organizare, de la frică la control, de la izolare la conexiune, de la rigiditate la flexibilitate.

Concluzii: intervenția prin desen oniric a facilitat exprimarea emoțională și simbolizarea experiențelor interne.

Copilul a progresat de la reprezentări rigide și impersonale către includerea sinelui și a elementelor de siguranță, indicând o îmbunătățire a adaptării emoționale.

Bibliografie:

1. Lucia Moretto, în Psihodrama nr. 5 / 2016 – Asociația Română de Psihodramă Clasică

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



"Lumea mea din vis" - B, 13 ani



ȘORICEII CU CODIȚE MAGICE

Profesor consilier școlar Albu Ana Camelia, CJRAE Sibiu

Abstract: Povestea "Șoriceii cu codițe magice" este recomandată pentru nivelul de învățământ preșcolar și primar, având ca temă prietenia, acceptarea și valorizarea diferențelor interpersonale. Prin conținutul său, povestea urmărește dezvoltarea empatiei și atitudinilor prosoziale, precum solidaritatea, coeziunea grupului, sprijinul, responsabilitatea, incluziunea și recunoștința.

Într-un oraș micuț, locuiau o mulțime de șoriceii veseli, de cele mai diferite culori. Erau șoriceii mari, șoriceii mijlocii și unii micuți de tot, cât o alună. Unii erau verzi, alții erau roșii, portocalii, violet, roz, maro, albaștri sau galbeni. Se jucau și dansau, fluturând din codițele lor colorate. Doar un mic șoricel gri era uneori uitat, când ceilalți se jucau împreună. Păreau să nu-l observe. El se întrista și își dorea să fie într-o lume cu șoriceii gri, care să-l iubească și să-l aprecieze. Însă nu găsea pe nimeni asemenea lui.

Într-o noapte, pe când toți șoriceii dormeau, dorința lui a devenit realitate: din oraș au dispărut toate culorile. Când s-au trezit, toți șoriceii erau gri. Și codițele lor erau gri. Întreg orașul era gri. La început s-au amuzat, apoi au început să se încurce, fiindcă semănau prea mult. Au încercat să se joace, să danseze, dar nimic nu mai părea la fel de interesant. Au devenit triști și chiar nervoși. Când încercau să se joace, mai mult se certau cine e mai mare, cine e mai mic, cine aleargă mai repede sau cine chițăie mai subțire.

Deodată apărură Șoricelul Meșter -Vopsitor, care fusese plecat în alt oraș, să cumpere vopsele. El era foarte colorat, din cauza vopselelor cu care se stropea mereu.

- Ce se întâmplă aici ? De ce sunteți toți gri? Și de ce sunteți atât de supărați?

- Culorile au dispărut în timp ce dormeam – au spus șoriceii. Privește, chiar și căsuțele noastre sunt gri! Iar acum nu mai e nimic amuzant când ne jucăm, când dansăm... prea suntem toți la fel.

- Cred că e din cauza mea – spuse timid micul șoricel care fusese gri de la început. Mă simțeam uitat și nimeni nu părea să aprecieze blănița mea. Așa că imi doream o lume cu șoriceii gri, la fel ca mine. Dar acum... nici eu nu sunt fericit...

- Am o idee! – spuse Șoricelul Meșter -Vopsitor. O să vă colorez codițele cu vopsea.

Așa că, în scurt timp, toți șoriceii aveau codițele colorate, în cele mai diferite culori. Unii și-au ales chiar și vopsea cu sclipici! Pentru a sărbători, șoriceii au început să danseze. În timpul dansului s-a petrecut ceva extraordinar: blănițele lor s-au colorat din nou, peste tot. Chiar și orașul și-a recăpătat culorile. Se pare că vopseaua era magică!

Când veni rândul micului șoricel gri, Meșterul-Vopsitor îl întrebă:

- Ei, ce zici? Ai vrea o culoare nouă?

- Nu, chiar deloc! răspunse cu hotărâre șoricelul. Aș vrea doar puțin sclipici pe codiță, să îmi amintesc întotdeauna de această întâmplare. Acum știu că am o culoare specială și aș vrea să rămân așa. Până la urmă... sunt singurul șoricel gri din oraș! – adăugă el zâmbind.

- Așa este, spuseră ceilalți șoriceii. Ești minunat exact așa, gri. Nu vom mai uita niciodată să te chemăm cu noi la joacă. De la tine am învățat ceva foarte important: prietenia este, de fapt, magia!

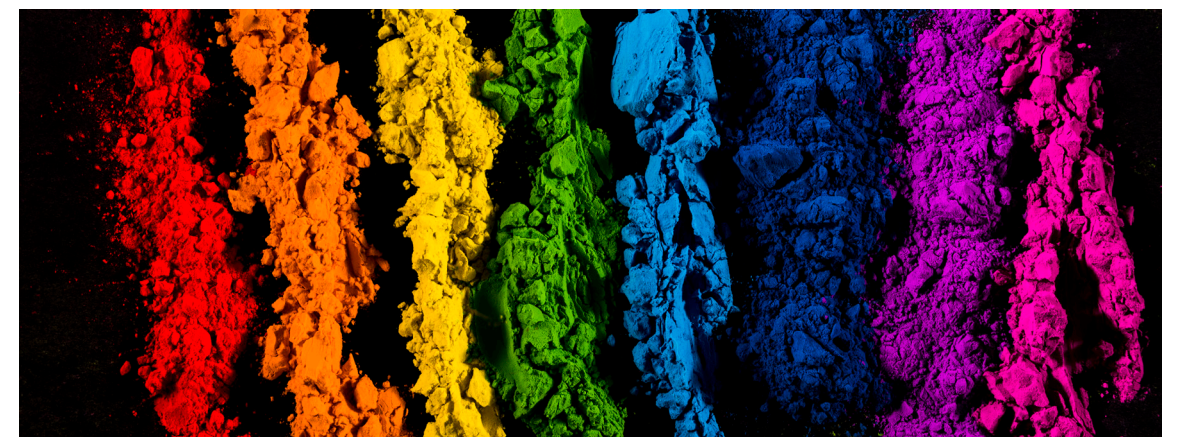
Sugestii de întrebări referitoare la conținutul poveștii:

- Ce culoare ai alege dacă ai fi un șoricel din poveste?
- Cum se simțea șoricelul gri, atunci când ceilalți uitau de el și nu îl chemau la joacă?
- Dacă tu ai fi fost șoricelul gri, ce le-ai fi spus celorlalți?
- Cum au revenit culorile în oraș?
- De ce a dorit șoricelul gri să-și păstreze culoarea?
- Ce au înțeles șoriceii în acea zi?

Sugestii de activități:

- Prezentarea interactivă a poveștii – solicitând copiilor să exprime emoțiile personajelor sau să intervină cu idei, păreri;
- Utilizarea unor obiecte sugestive – jucării, figurine, imagini sau personaje confecționate din diferite materiale;
- Dansul șoriceilor – crearea unei scurte coregrafii sau/ și un cântecel al șoriceilor, care să cuprindă expresii precum "Prietenia e magia!"
- Desen liber sau fișe cu personaje/ secvențe din poveste;
- Confecționarea codițelor magice din benzi sau ață de diferite culori; atașarea codițelor pentru a realiza un joc de rol colectiv.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



GRĂDINA CU FLORI DIFERITE

Profesor consilier școlar Boica Roxana, CJRAE Sibiu

Abstract: Povestea „Grădina cu flori diferite” prezintă o grădină plină de flori variate, fiecare cu ritmul și nevoile ei de creștere. Unele flori, precum lalelele și trandafirii, se consideră mai bune decât celelalte și privesc cu superioritate o floare mică și diferită, care are nevoie de mai mult timp și îngrijire. Grădinarul le explică însă că frumusețea grădinii constă tocmai în diversitate și că fiecare floare are valoarea ei. Înțelegând acest lucru, florile încep să se sprijine reciproc, iar grădina devine armonioasă și mai frumoasă. Mesajul central subliniază importanța acceptării diferențelor și a colaborării.

A fost odată o grădină mare, unde își aveau casa flori de tot felul. Parfumul florilor înviora toată strada și nu numai. Grădina era așezată chiar lângă o școală. În fiecare primăvară, copiii treceau pe lângă ea și se minunau de culorile ei. Era de o frumusețe deosebită, nu aveai cum să treci pe acolo fără să o admiri. În grădină trăiau multe flori: lalele de toate culorile cele mai aprinse și mândre, margarete simple și luminoase, ghiocei gingași și timizi, trandafiri parfumați, și chiar câteva flori mai neobișnuite, care nu creșteau la fel de repede ca celelalte. Fiecare floare era diferită.

Lalelele creșteau repede și drepte. Trandafirii aveau spini și aveau nevoie de mai multă grijă. Ghiociei apăreau primii, dar erau fragili. Iar într-un colț al grădinii era o floare mică, cu petale ușor răsucite, care avea nevoie de mai mult soare și de mai multă apă decât celelalte.

Într-o zi, lalelele au început să șoșotească:

- Noi suntem cele mai frumoase. Uite ce drepte și înalte suntem!
- Și noi creștem repede! au spus trandafirii.
- Unele flori sunt cam... diferite, a murmurat o margaretă privind spre floarea din colț.

Floarea mică a auzit. Petalele i s-au lăsat în jos.

- Îmi pare rău că nu cresc ca voi, a spus ea încet. Eu încerc... dar am nevoie de mai mult timp.

Grădinarul, care auzise totul, s-a apropiat și a spus blând:

- Dragile mele flori, știți de ce e frumoasă această grădină?

Florile au tăcut.

- Pentru că sunteți diferite. Dacă ați fi toate la fel, ar fi plictisitor. Unele dintre voi cresc repede. Altele cresc mai încet, dar rezistă mai mult. Unele au nevoie de mai multă apă. Altele de mai mult soare. Dar fiecare are locul ei aici.

- Dar floarea din colț e diferită de noi, au spus lalelele.
- Exact, a zâmbit grădinarul. Și tocmai asta o face specială. Uitați-vă mai bine.

Florile s-au uitat atent. Petalele răsucite aveau nuanțe pe care ele nu le aveau. Iar atunci când soarele apunea, floarea mică strălucea într-un fel aparte.

- N-am observat asta, au șoptit margaretele.

În zilele următoare, florile au început să facă ceva neașteptat – să se ajute. Trandafirii au făcut puțină umbră când soarele era prea puternic. Lalelele au lăsat loc pentru apă să ajungă la toate florile. Iar floarea mică, încet-încet, a crescut mai puternică. Grădina a devenit mai frumoasă ca niciodată. Copiii care treceau pe lângă ea spuneau:

- Ce grădină minunată! Atâtea culori diferite!

Iar florile au înțeles ceva important: Nu toate trebuie să crească la fel. Nu toate trebuie să fie la fel. O grădină e frumoasă pentru că fiecare floare este diferită... și are locul ei.



Întrebări pentru discuție:

De ce s-au supărat unele flori? Cum s-a simțit floarea din colț?

Ce a făcut grădinarul? Ce înseamnă „a avea nevoie de mai mult timp”?

Idee de activitate:

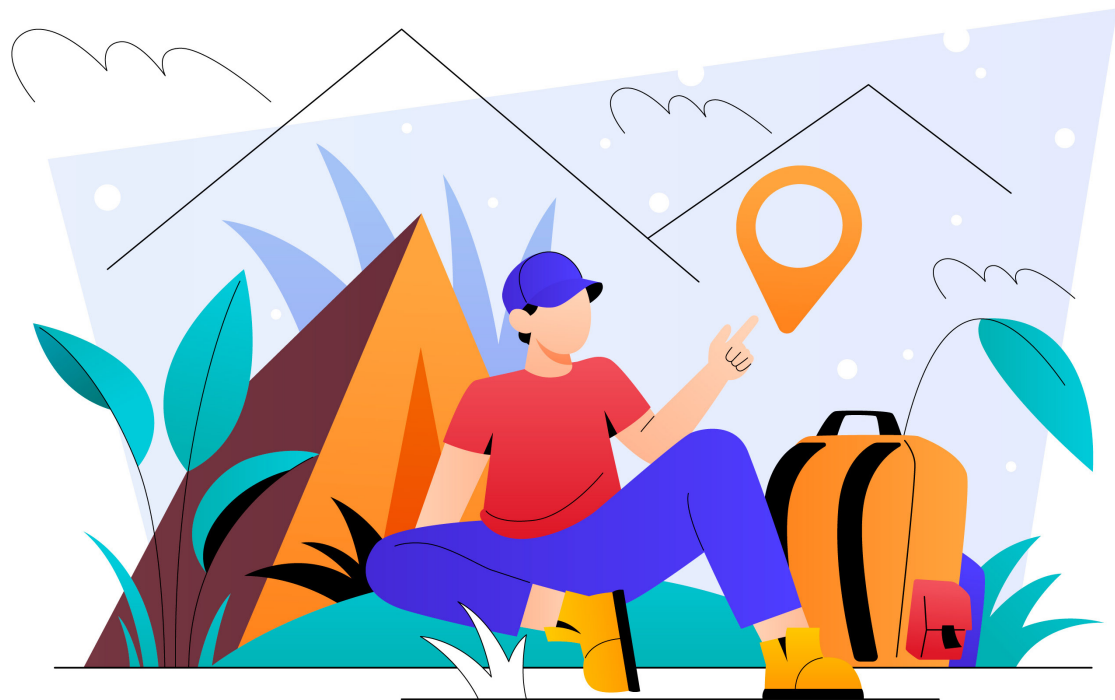
”Floarea mea specială”

Pe o coală albă, elevii desenează o floare cu 4 petale. Pe fiecare petală este oferit răspunsul la următoarele întrebări:

Ce știe floarea mea să facă special? De ce are nevoie să crească?

Cum poate ajuta alte flori? Cum poate fi ea ajutată de alte flori?

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



ARU ȘI CELE TREI PROVOCĂRI

Profesor consilier școlar Crețu Adela Ioana, CJRAE Sibiu

Abstract: Povestea „Aru și cele trei provocări” urmărește călătoria inițiată a unui tânăr aflat în căutarea echilibrului interior. Prin încercări care îi scot la iveală atât slăbiciunile, cât și calitățile, Aru descoperă că fiecare om poartă în sine binele și răul, iar alegerea dintre ele îi definește drumul. Mesajul central al poveștii subliniază că adevărata schimbare nu vine din exterior, ci începe din interior, prin conștientizarea și asumarea propriilor fapte.

Într-o comunitate veche, ascunsă între colinele roșii și pădurile rare, trăia un copil pe nume Aru. Avea pumnii mereu strânși și privirea ascuțită, ca și cum lumea întreagă era împotriva lui. Crescând în zgomotul certurilor și cu tăcerea rănilor nespuse, își făcuse din furie o armură. Când ceilalți copii se jucau, Aru lovea. Când era mușcat, mușca din cuvinte. Când nu reușea să atragă atenția, tachina și provoca. Nimeni nu știa cum să-l oprească.

Într-o seară, după ce rănisese un copil mai mic decât el, bătrânul **Înțelept al Drumurilor** l-a chemat la el. Nu l-a certat. I-a spus doar atât:

- Furia ta e un foc fără vatră. Doar animalele sălbatice își rezolvă disputele folosind forța. Oamenii din comunitatea noastră se respectă și folosesc argumente atunci când au neînțelegeri. Dacă vrei să rămâi alături de noi și să nu fii nevoit să rătăcești singur prin păduri, va trebui să treci prin **trei etape de inițiere**.

Prima etapă: Lupul alb-negru

Înțeleptul l-a dus pe Aru la marginea satului și începutul pădurii.

- În pădure trăiește lupul negru, în sat trăiește lupul alb pe care noi l-am îmblânzit și l-am numit câine.

Urcă în vârful acestui pom și observă viața fiecăruia.

Aru a putut să observe cum lupul negru este alungat, lovit și cum oamenii se feresc să-l întâlnească. În schimb lupul alb era alintat, hrănit și mereu în preajma omului. Relația lupului negru cu sătenii era tensionată, pe când, a lupului alb era una plină de afecțiune și bucurie.

În mintea lui Aru răsunau cuvintele înțeleptului: "Nu-i vei vedea doar cu ochii, ci și cu inima, iar dimineață

îmi vei spune ce ai înțeles”.

După ce ziua a trecut, Aru rămas singur, în liniște, a început să audă două voci în el: una care mușca, care cerea să domine, și alta care freamătă a iubire, dorind să fie văzută. A înțeles atunci că în fiecare om sunt două laturi. Una închisă, tristă, care îndepărtează oamenii și care înseamnă furie și frică, cealaltă luminoasă, care înseamnă armonie și bucurie.

Am înțeles că în fiecare din noi se luptă doi lupi: unul negru, fioros și unul alb, prietenos. Cum am să știu eu oare care dintre ei o să câștige? a întrebat el înțeleptul dimineața.

Cel pe care îl hrănești mai mult! A zis înțeleptul cu un zâmbet în colțul gurii.

Acum putem trece la a doua provocare: **Balanța**

A doua zi, Înțeleptul i-a pus în palme o balanță din lemn neted.

- Orice faptă are greutate. În partea stângă vom pune o piatră cât pumnul tău. Până apune soarele, vei aduna petale de flori să pui în partea din dreapta. În momentul când balanța se va echilibra, vom povesti ce ai înțeles.

Aru a început să așeze petale dar, oricât de multe pune, balanța nu se clintea, ba mai mult, mai și cădeau de pe taler. Piatra, deși nu era mare, doar ca pumnul lui, era prea grea pentru a putea fi ridicată de petalele de flori.

Dimineața i-a spus înțeleptului:

- Cred că am deslușit sensul provocării: bolovanul reprezintă faptele rele, cuvintele grele pe care le poate face, zice un om. Petalele sunt faptele și cuvintele frumoase pe care le poate folosi un om. Bolovanii rănesc, petalele sunt ușoare și înmiresmate, nu rănesc, bucură! Omul alege ce pune pe talere!

- Așa este!, a spus înțeleptul și zâmbetul a devenit mai puțin discret pe fața lui.

Acum să trecem la a treia provocare: **Bumerangul**

În ultima zi, înțeleptul i-a dăruit un bumerang sculptat cu semne vechi.

- Aruncă-l doar când știi să o faci și cum să îl prinzi fără să te rănești, poți să folosești pietre sau petale în încercările tale, dar nu uita: Ce pleacă se întoarce!

Aru l-a aruncat fără să stea prea mult pe gânduri spre cerul deschis. Când bumerangul s-a întors și i-a atins palmele, a simțit durere. Apoi a pus în fiecare capăt câte un bolovan, în speranța că o să fie greu și nu se v-a întoarce, dar, din păcate, s-a întors și durerea a fost mult mai mare. Pentru a treia oară a lipit petale de flori pe margini, după ce l-a aruncat, petalele s-au mișcat în vânt și au încetinit reîntoarcerea bumerangului, Aru reușind să îl prindă fără să se rănească.

A înțeles un adevăr simplu: în viață tot ceea ce faci se întoarce la tine. Dacă faci bine, bine primești, dacă faci rău, rău se întoarce!

- Cred că am înțeles sensul celor trei provocări: Lupul negru aruncă cu bolovani și primește înapoi bolovani!

Lupul alb împrăștie petale și primește înapoi petale! Lupul negru emană tristețe și primește tristețe, lupul alb emană armonie și primește armonie.

- Drumul vieții nu fuge de tine—te caută după cum îl chemi, a mai adăugat înțeleptul cu un zâmbet plin de bunăvoință.

De atunci, Aru nu a devenit un copil cu vatră pentru focul lui interior.

Aru a mers prin comunitate și a îndreptat ce stricase: a cerut iertare, a ajutat la ridicarea colibelor, a stat lângă cei pe care îi evitase. De fiecare dată când simțea furia, își imagina balanța. A învățat să măsoare înainte de a acționa. Talerele nu erau niciodată perfect egale, dar știa acum să le privească și se străduia să le echilibreze.

Câteodată mai e furios, dar furia o transformă în putere și o pune în slujba protecției. Comunitatea l-a privit altfel, iar el s-a privit pentru prima dată cu îngăduință.

Bibliografie:

1. <https://stejarmasiv.ro/lupul-alb-si-lupul-negru/>

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

COTOFANA CEA GĂLĂGIOASĂ

Profesor consilier școlar Decean Monica, CJRAE Sibiu

Abstract: Povestea „Coțofana cea gălăgioasă” evidențiază dificultățile unei coțofene, caracterizate prin comportament agresiv și lipsă de empatie, care duc la izolarea socială. Urmărește procesul de conștientizare a impactului acțiunilor sale și necesitatea schimbării. Sunt dezvoltate resurse precum empatia, autoreglarea și valorificarea calităților personale, cu sprijinul unui mentor. Se pune accent pe învățarea cooperării, respectului și comunicării adecvate. Obiectivul principal este integrarea socială prin comportamente pozitive și relații sănătoase.

În mărul de lângă casă, o coțofană țopăia din creangă în creangă, făcând o gălăgie de nedescris. Cronicănea cât o ținea gura, de dimineață până seara. Toate păsărelele erau deranjate de strigătele ei, de tonul cu care vorbea și de agitația ei permanentă. I-au atras atenția, de mai multe ori, celelalte păsărele, au rugat-o să se potolească, dar nimic. Coțofana se comportă la fel.

Pițigoi și vrăbiuțele din mărul de lângă casă și-au mutat cuiburile mai departe, în alți copaci din grădină, pentru a scăpa de gălăgie. După câteva zile, văzând că este părăsită de păsărelele cu care adesea se juca, coțofana s-a întristat. A început să plângă, întrebându-se cu ce a greșit și de ce nu mai are prieteni cu care să se joace. Un arici care era pe aproape, a auzit plânsul coțofenei și a întrebat-o:

- Hei, ce ai pățit? De ce plângi?
- Lasă-mă-n pace, nu vreau să vorbesc cu nimeni!!
- Eu sunt Miki și, dacă-mi spui care e problema ta, poate te pot ajuta. Cum te cheamă?
- Chiar crezi că mă poți ajuta? Pe mine mă cheamă Sisi și îți voi spune povestea mea....

Miki i-a ascultat atent povestea și s-a hotărât s-o ajute.

- Cum să ai prieteni, când comportamentul tău deranjează pe ceilalți? Ești foarte gălăgioasă, mereu strigi și jighești toate păsărelele din grădină. Gândește-te, ție ti-ar plăcea să fii în locul lor? Să te jighească cineva mereu? I-ai îndepărtat și acum toți se feresc de tine. Încearcă să te gândești la acest lucru, la cum ar trebui să te porți, astfel încât să nu-i superi pe cei din jur. Vorbește frumos și ține seamă de părerea celorlalți.

Bine, bine, am înțeles. Și ce ar mai trebui să faci? zise Sisi.

- Haide să facem un plan împreună. Ai multe calități, știi multe lucruri care pot fi folosite de păsărelele, dar începem numai după ce încerci să nu mai superi pe nimeni.
- Spune-mi la ce te-ai gândit? zise Sisi.
- Pentru că tu te pricepi să construiești cele mai trainice cuiburi, voi chema păsărelele să le arăți ce știi să faci și cât ești de pricepută. Să vadă că te-ai schimbat și că poți fi cu adevărat prietene.

Au trecut câteva zile și în grădină se auzeau iar cântecele voioase ale păsărelelor. Coțofana cea gălăgioasă era blândă, prietenoasă și respectuoasă. Ariciul s-a ținut de promisiune și a chemat păsărelele pentru o demonstrație. Curioase, priveau spre coțofana care, cu ciocul ei, aducea pământ moale peste care pune crenguțe uscate, aranjându-l în interior cu puf, astfel încât să fie cât mai confortabil puișorilor. Când a fost gata, toate păsărelele aveau doar cuvinte de laudă pentru cuibul făcut și, mai ales, pentru faptul că și-a schimbat comportamentul față de ele. Vorbea frumos, ținând seama de toate observațiile prietenilor ei.

Și așa, coțofana cea gălăgioasă, a devenit una dintre cele mai iubite și apreciate păsări din grădină. Iar ariciul Miki a rămas cel mai bun prieten al ei, cel care a reușit să o ajute să se schimbe și să fie iubită de toți.

Sugestii pentru discuții:

- Ți-a plăcut povestea ? Ce ți-a plăcut cel mai mult?
- De ce nu era plăcută coțofana Sisi de celelalte păsărele?
- Crezi că a făcut bine ariciul Miki atunci când i-a propus coțofenei Sisi să o ajute?
- Ce părere ai despre felul în care a acționat Sisi atunci când și-a dat seama că Miki are dreptate?
- Ce crezi că a învățat Sisi din această întâmplare? Ce ai învățat tu din această poveste?

Bibliografie:

1. Roman-Decean, Monica (2025) Prietenii copilăriei mele. Povesti terapeutice pentru copii, Editura Hermann, Sibiu.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



POVESTEA TĂURAȘULUI FURIOS

Profesor consilier școlar Ionaș Mihaela, CJRAE Sibiu

Abstract: „Povestea tăurașului furios” este o poveste terapeutică ce urmărește parcursul unui personaj care învață să își recunoască și să își gestioneze furia. Prin situații simbolice și personaje accesibile, copiii se pot identifica ușor și pot înțelege că emoțiile intense sunt firești. Povestea oferă modele de reglare emoțională și alternative sănătoase de exprimare a furiei. Astfel de povești contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.

La o fermă mare și frumoasă, plină de animale jucăușe, trăia un tăuraș pe nume Toro. Acesta era puternic și respectat, dar avea o mare problemă: se înfuria din orice și nu voia niciodată să facă altfel decât cum dorea el.

Într-o zi însorită de vară, prietenii lui – purcelușul Grohi, oița Bea și căluțul Negruț – s-au adunat să se joace.

- Hai să jucăm „Prinde-mă dacă poți!” – a propus Grohi, dând din coadă vesel.
 - Nu! – a răcnit Toro lovind pământul cu copita. Eu nu vreau să alerg ca un purcel!
 - Atunci hai să jucăm „Ascunde și caută!” – a sugerat Bea.
 - Prostii! Cum să mă ascund eu? Sunt prea mare! – a bombănit tăurașul.
 - Bine, atunci hai să construim un turn din fân! – a încercat Negruț.
- Dar Toro nu voia să audă nimic.
- Nu! Vreau să împingem balotul de fân, așa cum îmi place mie!
 - Dar asta ne-am jucat și ieri, spuse Bea! Ar fi mai distractiv să încercăm și alte jocuri.
 - Dacă nu jucăm ce joc vreau eu, mai bine plec!

Și, plin de furie, s-a întors cu spatele și a ieșit pe poarta fermei, lăsându-și prietenii dezamăgiți.

Mergând pe drum îi veneau în minte tot felul de gânduri : „De ce nu fac ce vreau eu? De ce trebuie să mă joc ce le place lor?”. Toro se simțea atât de furios încât nici nu observă că în spatele său se afla cățelușa Ada, paznica fermei.

- Hei, Toro ce s-a întâmplat? De ce te simți atât de furios ?
- Nu vor să se joace ce joc vreau eu!
- Uneori, prietenii vor alte lucruri, și asta e în regulă...nu totul trebuie să se întâmple cum ne dorim noi.

Și eu înainte eram o cățelușă foarte furioasă, dar am învățat să mă liniștesc și am încercat să fac lucruri noi, care s-au dovedit a fi interesante și distractive.

- Chiar? doresc să învăț și eu.
- Când simți că te înfurii, respiră adânc de cel puțin 3 ori și apoi numără lent până la 10.

Pe măsură ce minutele treceau, furia lui s-a potolit. A auzit de departe râsetele și chiotele de bucurie ale prietenilor săi, care se jucau de-a prinselea.

- Poate... m-am supărat prea tare. Poate ar trebui să încerc și eu.
- Bravo! sunt mândră de tine.
- Hei... pot să mă joc și eu? – a întrebat Toro cu o voce mai blândă.
- Sigur! Hai, acum tu trebuie să ne prinzi! a spus oița Bea.

Și tăurașul s-a trezit alergând prin fermă, râzând și distrându-se mai mult decât s-ar fi așteptat.

La final, s-a oprit gâfâind și a zâmbit larg.

- Cred că nu contează mereu jocul... ci prietenii dragi alături de care te joci. Toți au râs și l-au îmbrățișat.

De atunci, Toro a învățat că prietenia înseamnă să împărtășești momente frumoase, alături de cei dragi și că nu este nevoie să fie mereu cum îți dorești ca să fie frumos. Și, din acea zi, Toro nu a mai fost „tăurașul furios” ci „tăurașul înțelept”.

Morala poveștii: Prietenia înseamnă să asculți și dorințele celorlalți, nu doar pe ale tale. Când facem pe rând alegerile, fiecare se simte ascultat și înțeles, iar bucuria este mai mare pentru toți.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





METODE ȘI TEHNICI ÎN CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ

Profesor consilier școlar PRISĂCARU DORA-LUCIANA, CJRAE Sibiu

Abstract: Consilierea psihopedagogică este considerată o componentă esențială în formarea personalității umane. Activitățile de consiliere psihopedagogică presupun valorificarea capacităților umane, bazându-se pe diferite tehnici și metode. Demersul consilierului școlar este unul axat pe aspecte care asigură dezvoltarea diferențiată a fiecărui individ.

Consilierea psihopedagogică se adresează persoanelor aflate în diferite stadii de dezvoltare a propriei personalități și care se află, la un moment dat, în ipostaza de elev. Aceasta are rol formativ, preventiv și de dezvoltare, ajutând subiecții să găsească soluții la problemele de viață cu care se confruntă, sugerându-li-se ideea că stă în puterea fiecăruia de a-și găsi resursele, de a depăși și rezolva momentele dificile, existențiale.

Pentru realizarea obiectivelor și găsirea de soluții la problemele cu care se confruntă diferiții subiecți, consilierea psihopedagogică folosește tehnici și metode inspirate din orientările și tendințele diferitelor forme de terapii (de orientare psihodinamică, de orientare comportamentală, de orientare experiențială).

Mai jos, facem referire la câteva din aceste tehnici/metode/activități pe care le putem utiliza în consilierea psihopedagogică:

1. **Metoda desenului serial**, de inspirație jungiană, ce se poate folosi în relație cu copilul cu dificultăți comportamentale și de adaptare (tulburări și dezorganizări moderate). Metoda este descrisă în "Psihopatologia, Psihoterapia și Consilierea Copilului" - Mitrofan, Iolanda, Vladislav, Elena Otilia, Cucu-Ciuhan, Geanina, Anghel Elena, Lăuneanu, Codruța, Buzducea, Doru, Badea, Marina.
2. **Tehnica pungii de gunoi**, creată de Heidi Gerard Kaduson, pentru a ajuta copiii să se elibereze de problemele pe care le țin în ei, având ca scop găsirea de soluții la dificultățile cu care se confruntă. Tehnica se găsește în "101 tehnici favorite ale terapiei prin joc" - Kaduson, Heidi Gerard, Schaefer, E. Charles.
3. **Tehnica "Fii sincer cu tine"**, creată de Richard Bromfeld, se adresează copiilor care sunt la limita dintre viața decentă și una imorală. Această tehnică o găsim în "101 tehnici favorite ale terapiei prin joc" - Kaduson, Heidi Gerard, Schaefer, E. Charles.
4. **Tehnica "Animale din lut"** de Carla Sharp, prin care se evaluează activitatea părinte-copil și pe care o găsim în "101 tehnici favorite ale terapiei prin joc" - Kaduson, Heidi Gerard, Schaefer, E. Charles.
5. **Activitatea "Ușa"**, adaptare realizată de prof. cons. școlar Ivona Grigorescu după lucrarea "Ghid pentru cariera mea" - Asociația Alternative Sociale. Este un exercițiu proiectiv care are ca scop conștientizarea strategiilor pe care le putem folosi în diferite situații de viață. Se poate folosi atât în consilierea individuală, cât și de grup.
6. **Activitatea "Scaunul fierbinte"** - ajută la dezvoltarea autocunoașterii prin prisma opiniei celorlalți despre noi. Această tehnică oferă posibilitatea copiilor de a face față dificultăților prin evaluarea corectă a propriilor abilități și poate fi găsită în "Ghid de bune practici pentru orele de consiliere și orientare - Education 4 Change".
7. **Activitatea "Inima mototolită"** - sensibilizează elevii cu privire la consecințele emoționale negative ale hărțuirii și poate fi găsită în "Ghid de bune practici pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în școli - proiect educațional aprobat prin programul Erasmus 2020-2022".
8. **Activitatea "Sunt puternic!"** - contribuie la creșterea încrederii în sine și se poate folosi în consilierea individuală și de grup. Se poate găsi în "Colecție de aventuri educative non-formale pentru sănătatea și echilibrul emoțional al adolescenților - ghid realizat de Fundația Romanian Angel Appeal".

Varietatea tehnicilor/metodelor/activităților ce se pot utiliza în consilierea psihopedagogică este foarte mare și rămâne la latitudinea fiecărui consilier școlar să aleagă ceea ce se potrivește persoanei/persoanelor din fața sa, problematicilor expuse și, bineînțeles, "amprenta personală" este cea care definește și încununează demersul psihoeducațional prin modul cum le combină, le alege, le utilizează.

Bibliografie:

1. Mitrofan, I. (coord) (2001) *Psihopatologia. psihoterapia și consilierea copilului. Abordare experiențială*. Editura SPER.
2. Ion, Al. Dumitru (2008) *Consiliere psihopedagogică*. Editura Polirom, Iași
3. Heidi Gerard Kaduson, Charles E. Schaefer (2015) . *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*. Editura Trei, București
4. Serea, Adela, Azoitei, Nicoleta, Luca, C., Gulei, A., Măgurianu, L. A., (2007), *Ghid pentru cariera mea*, Asociația Alternative Sociale, Iași
5. Fundația Romanian Angel Appeal, UNICEF - *Colecție de aventuri educative non-formale pentru sănătatea și echilibrul emoțional al adolescenților*

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!

FENOMENUL DE RADICALIZARE ȘI PERICOLUL PENTRU ADOLESCENȚI

Profesor consilier școlar Doboș Irina Alina, CJRAE Sibiu

Abstract: Articolul analizează fenomenul radicalizării în rândul adolescenților, evidențiind rolul major al mediului online în răspândirea acestui fenomen. El propune o serie de măsuri preventive, precum educația media, verificarea surselor și utilizarea instrumentelor de protecție online, menite să reducă vulnerabilitatea adolescenților față de fenomenul radicalizării.

Radicalizarea este definită ca un proces prin care un individ, un grup sau o organizație ajung să adopte concepții și atitudini extremiste, care pot să rămână într-o formă latentă sau se pot transforma în acțiuni cu caracter violent sau în acte teroriste. Din punctul de vedere al consilierii în mediul educațional în vederea prevenirii radicalizării tinerilor/elevilor, problematica consumului informațional din mediul online, reprezintă un factor de prim interes în contextul actual.

La nivel global s-a constatat o extindere a fenomenului radicalizării în rândul tinerilor, pe fondul utilizării la scară largă a internetului și a rețelelor sociale. În ultimele decenii, internetul a devenit suportul principal pentru comunicare, informare și socializare, fiind utilizat de toate păturile sociale și toate categoriile de vârstă. Copiii au utilizat până nu demult tehnologia digitală fără să existe vreo îngrijorare din partea părinților cu privire la existența unor riscuri sau a unor efecte în plan cognitiv sau emoțional. Totuși, utilizarea infrastructurii digitale nu se limitează doar la beneficii, ci comportă riscuri deloc de neglijat de către părinți și cei implicați în educația copiilor. Internetul a deschis noi căi pentru răspândirea ideologiilor extremiste și a proceselor de radicalizare.

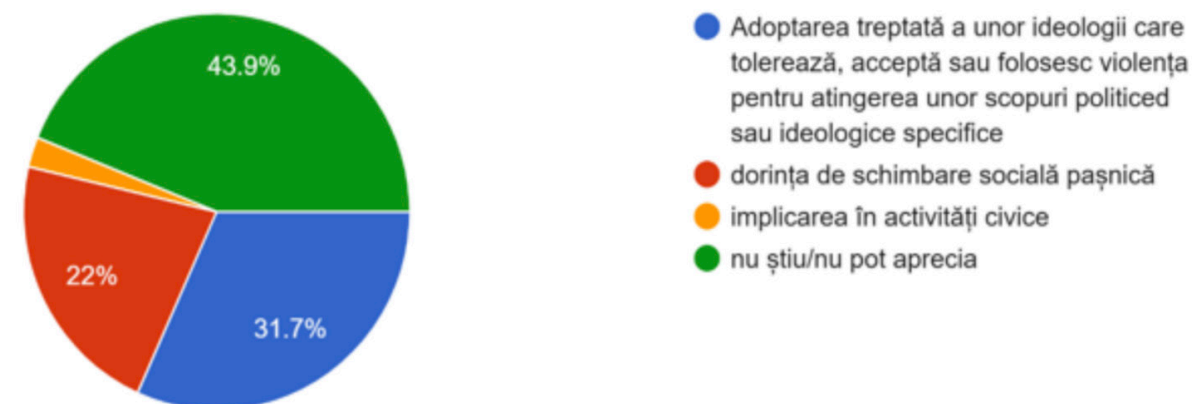
Caracteristicile unice ale mediului online – anonimitatea, accesibilitatea ridicată și rapiditatea distribuirii informațiilor – transformă internetul într-un factor important în recrutarea și mobilizarea persoanelor vulnerabile, dintre care tinerii adolescenți sunt cei mai vizați.

Întâlnim astfel în mediul online o serie de tehnici de comunicare folosite de diverși agenți ai radicalizării pentru a atrage, convinge și mobiliza utilizatorii. Printre acestea se numără:

1. Propaganda vizuală: imagini și videoclipuri cu un conținut puternic emoțional sunt utilizate pentru a influența rapid percepțiile.
2. „Meme”-uri politice sau extremiste: distribuite pe platforme populare, deseori cu tentă umoristică, acestea devin „virale”, însă efectul secundar este acela că normalizează idei radicale.
3. Narațiunile polarizante : discursul politic sau social care promovează mesaje „noi versus ei”, cultivând frica, ura sau victimizarea, este foarte frecvent întâlnit în mediul online.
4. Căutarea persoanelor vulnerabile: extremiștii identifică utilizatorii care exprimă frustrări, anxietate sau nemulțumiri și îi abordează prin mesaje personalizate.
5. Utilizarea limbajului codificat: pentru a evita moderarea, se folosesc simboluri, abrevieri sau referințe culturale greu de detectat automat.
6. Camuflarea intențiilor: recrutorii pot începe prin discuții inofensive, pot crea o relație de apropiere și de încredere cu cel vizat și abia ulterior introduc treptat elementele extremiste.

Pentru a identifica măsura în care elevii sunt conștienți de pericolul radicalizării, am aplicat un set de întrebări de explorare unui număr de 40 de elevi de gimnaziu din cadrul Școlii Gimnaziale Nr.1 Tâlmăciu, jud. Sibiu. Rezultatele au fost următoarele:

Item1: Alege varianta pe care o consideri corectă. RADICALIZAREA ESTE:



Item2: Alege varianta pe care o consideri corectă. EXTREMISMUL ESTE:

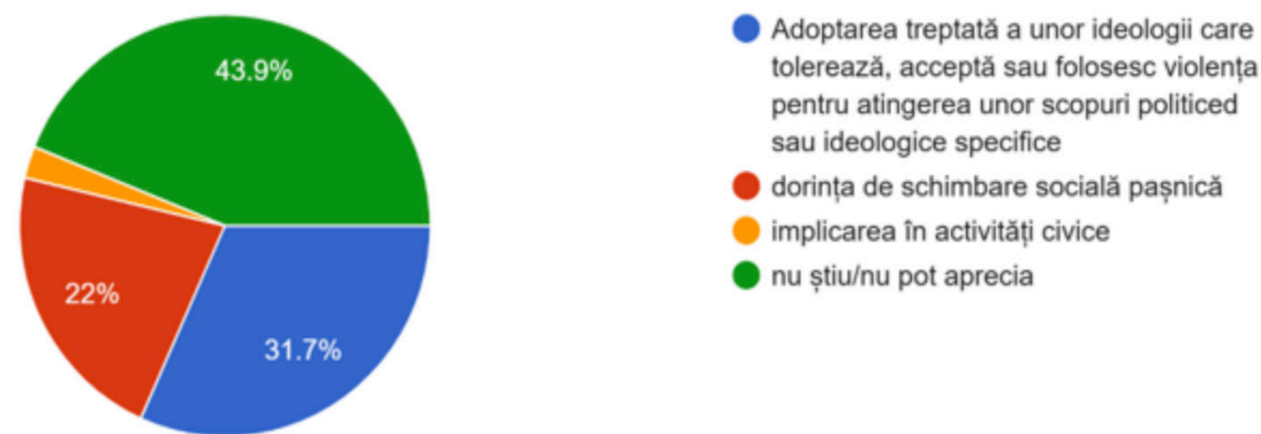


Item3: Care din următoarele definiții descrie cel mai bine TERORISMUL?

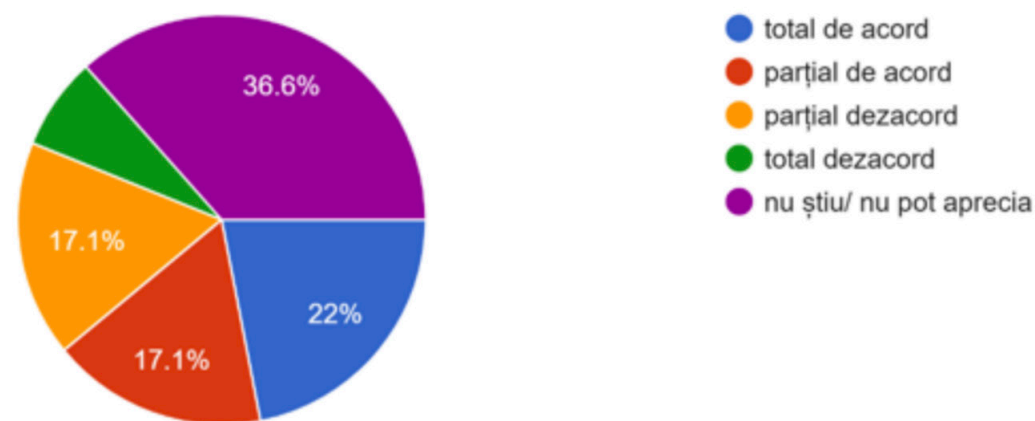
- a) folosirea intenționată a violenței sau a amenințărilor pentru a intimida populația sau un segment al populației
- b) orice formă de conflict armat între state
- c) manifestarea nemulțumirii față de deciziile guvernamentale prin proteste pașnice
- d) nu știu/nu pot aprecia



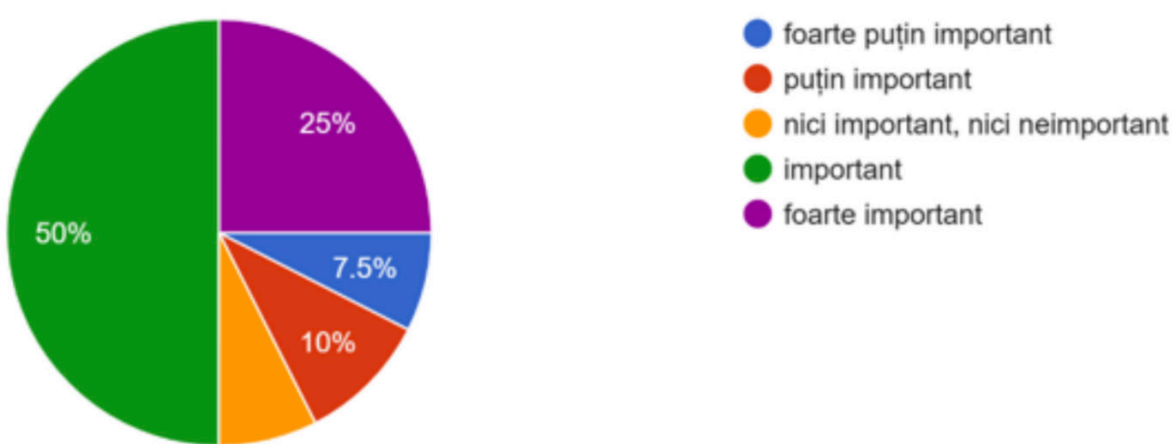
Item 4: În ce măsură ești de acord cu afirmația: „Rasismul (ura față de alte rase umane sau etnii) și xenofobia (ura față de „străini”, față de alte culturi) sunt mai frecvente în mediul online decât în viața de zi cu zi”?



Item 5: În ce măsură ești de acord cu afirmația: „Organizațiile teroriste racolează din ce în ce mai mulți tineri europeni prin intermediul internetului, inclusiv prin platformele de jocuri”



Item 6: Cât de important consideri rolul educației în combaterea fenomenelor de radicalizare, extremism și discriminare (rasism, xenofobie, antisemitism)?



Concluzii:

Elevii chestionați nu sunt foarte familiarizați cu termenii specifici legați de fenomenul radicalizării, cel mai frecvent declară că au întâlnit termenii de „terorism” și „rasism”. Un procent destul de ridicat sunt de acord cu afirmația că rasismul sau xenofobia sunt mai frecvente în mediul online decât în viața de zi cu zi- 27% sunt „total de acord” și 39% „parțial de acord”, în vreme ce 22% declară că „nu știu”, la fel , 37% dintre elevi declară că nu știu dacă „organizațiile teroriste racolează din ce în ce mai mulți tineri europeni prin intermediul internetului, inclusiv prin platformele de jocuri”. Așa cum arată și răspunsurile elevilor la întrebarea legată de rolul educației în combaterea fenomenelor de radicalizare, școala poate contribui semnificativ în acest sens.

Pentru tineri, protecția împotriva discursului extremist presupune măsuri de informare în legătură cu existența grupărilor extremiste sau teroriste, în legătură cu modalitățile lor de acțiune și de recrutare, măsuri de reducere sau eliminare a vulnerabilităților care îi pot face victimele propagandei extremiste sau teroriste, cât și mecanisme tehnice. Enumăr mai jos câteva tipuri de instrumente cu care pot fi echipați tinerii pentru a se proteja în mediul online:

- Educația media: ajută la înțelegerea modului în care funcționează propaganda și manipularea online.
- Verificarea surselor: evitarea distribuirii informațiilor fără confirmare.
- Raportarea conținutului extremist: platformele oferă instrumente pentru eliminarea mesajelor instigatoare la ură.
- Setările de confidențialitate : limitarea expunerii la grupuri sau persoane necunoscute.
- Utilizarea programelor de filtrare: unele aplicații pot bloca sau semnaliza conținuturi periculoase.

Aceste măsuri pot reduce riscul de expunere la discursuri radicale și pot contribui la diminuarea impactului negativ al conținutului online.

Bibliografie:

- 1. <https://www.previsio.ro/vulnerabilitati-si-factori-favorizanti/>
- 2. www.salvaticopiii.ro
- 3. https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/radicalisation-awareness-network-ran_en

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





LUMEA MEA, ÎN CULORILE TRECUTULUI POVESTEA UNUI COPIL CU AUTISM CARE ȘI-A GĂSIT VOCEA

Profesor itinerant și de sprijin Vulcan Cristina-Emilia, CJRAE Sibiu

Abstract: Învățământul de masă, atunci când este adaptat nevoilor individuale și susținut de profesori implicați, specialiști și familie, reprezintă un cadru favorabil dezvoltării competențelor socio-emoționale și cognitive ale copiilor cu autism. Intervenția timpurie, abordarea centrată pe potențialul copilului, colaborarea constantă dintre familie, cadre didactice și specialiști, constituie factori determinanți ai incluziunii, ce pot transforma semnificativ traiectoria de dezvoltare a acestuia, oferindu-i șansa unei participări active și valoroase în societate.

Începutul nu a fost despre cuvinte, ci despre un zgomot asurzitor al tăcerii. În primii ani, lumea lui D. era un asalt neîntrerupt asupra simțurilor: lumina ustura, etichetele hainelor provocau durere fizică, iar zumzetul unui aspirator suna ca o explozie. Diagnosticul de autism a venit ca o furtună peste familia sa, spulberând visele obișnuite și înlocuindu-le cu o luptă zilnică, anevoioasă, pentru un "da" sau un "nu". Fără capacitatea de a comunica prin grai, micuțul D. și-a transformat frustrarea în singura armă pe care o cunoștea: agresivitatea. Era un strigăt de ajutor într-o limbă pe care nimeni nu o înțelegea, amplificat de neliniștea continuă a unui ADHD care nu îi lăsa corpul să se odihnească niciodată.

Drumul a fost departe de a fi o linie dreaptă. "Primii ani au fost o luptă solitară cu necunoscutul," povestește mama lui D, cu ochii umeziți. Băiețelul nu privea în ochi, nu răspundea la nume și se retrăgea în stereotipii. Non-verbal înseamnă că persoana nu vorbește, dar nu înseamnă că nu comunică sau nu înțelege. „Îmi dădeam seama că fiul meu înțelegea totul, dar nu putea ieși din închisoarea propriului său corp și propriei tăceri”, își amintește ea.

Intervenția timpurie a fost punctul de cotitură. A fost un proces lung, de la înțelegerea nevoilor de bază, la primele sunete articulare, care au venit abia după 2 ani de muncă.

A fost un labirint cu urcușuri și căderi bruște. Au existat zile de progres fragil, urmate de săptămâni de regres, în care hipersensibilitatea senzorială părea să câștige din nou teren, închizându-l într-o bulă de izolare. Părinții și specialiștii (terapeutul și profesorul itinerant și de sprijin) au învățat să măsoare succesul nu în propoziții, ci în secunde de contact vizual sau în momente în care mânia lăsa loc curiozității.

De la tăcere la ecouri istorice, copilul a învățat să înlănțuească timpul. Scânteia a apărut într-o zi, când, D. a arătat o curiozitate neobișnuită pentru o hartă veche. Schimbarea a început să prindă contur atunci când acest copil, odinioară nonverbal, a descoperit o ancoră: istoria. Pasiunea pentru istorie a funcționat ca o cheie. A început să memoreze date, nume de regi, bătălii. Istoria i-a oferit structura de care avea nevoie, iar pasiunea i-a oferit vocea. Trecutul i-a oferit ordinea și structura pe care prezentul i le refuza. Evenimentele istorice, cu cauzele și efectele lor clare, au devenit harta pe care și-a construit propriul vocabular.

Incluziunea nu a venit ușor. Învățământul de masă pentru copiii cu autism este o șansă la incluziunea școlară și socială, dar necesită o adaptare uriașă din partea sistemului. D. a întâlnit reticență, dar și cadre didactice care au văzut dincolo de etichetă.

Astăzi, băiețelul care nu putea suporta atingerea unei alte persoane este un elev adaptat social, capabil să navigheze în complexitatea unei săli de clasă. Nu mai fuge de lume, ci o explică. A trecut de la muțenie la un vocabular bogat, vorbind cu o pasiune contagioasă despre regi de mult apuși, bătălii strategice, războaie mondiale, personalități istorice și evoluția civilizațiilor.

Cunoașterea a devenit vocea lui. Culorile cenușii ale trecutului au pictat, în mod paradoxal, un viitor plin de speranță.

Aceasta nu este doar povestea unei recuperări, ci victoria unui spirit care a învățat să transforme „zgomotul” interior în elocință, demonstrând că, sub armura autismului, se ascunde adesea o minte strălucitoare care așteaptă doar cheia potrivită pentru a se deschide. Astăzi, D. nu este doar un elev integrat, ci un „ghid” al clasei. Pasiunea lui pentru istorie a devenit o punte de comunicare cu colegii săi. A trecut de la a se ascunde sub rochia mamei, la a povesti entuziasmat despre Legiunile Romane.

Aceasta este povestea unui drum miraculos, de la un copil care își strângea pumnii în tăcere, la un elev pasionat de istorie, un drum presărat cu terapie, incluziune și iubire necondiționată.

Povestea lui D. ne învață că un copil cu autism este, înainte de toate, un copil, un destin care trebuie să se împlinească. Succesul lui D. nu este o vindecare miraculoasă, ci dovada că terapia timpurie, incluziunea corectă și valorificarea pasiunilor personale pot transforma o „tăcere” într-o „poveste” inspirațională.

Bibliografie:

1. Bălaș-Baconschi, C. (2021). *Autismul infantil. Structuri psihopatologice și terapie complexă*. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
2. Predescu, L. (2011). *Cu autismul la psiholog*. București : For You
3. Alonso, J.R., Esquisabel, I. A. (2024). *Tulburări de spectru autist* . Editura Litera, București

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!





MOBILITĂȚI ERASMUS PENTRU ELEVII CU CES: INCLUZIUNE TRĂITĂ, AUTONOMIE CÂȘTIGATĂ

Profesor itinerant și de sprijin Rocha Navarrete Olguța Adriana, CJRAE Sibiu

Abstract: Mobilitățile Erasmus, dedicate elevilor cu cerințe educaționale speciale, nu reprezintă doar experiențe de călătorie sau schimb cultural. Ele funcționează ca și contexte educative complexe, în care dezvoltarea personală, socială și academică capătă coerență și sens. În cazul acestor elevi, impactul este adesea mai profund decât în situațiile obișnuite de învățare, deoarece experiența mobilității activează resurse personale care, în mediul familiar, rămân uneori latente.

În primul rând, mobilitatea produce o schimbare de statut interior. Elevul cu CES, frecvent perceput prin prisma dificultăților sale, este pus într-un context nou, unde identitatea sa nu este redusă la diagnostic. În cadrul activităților Erasmus, accentul cade pe participare, colaborare și contribuție. Această repoziționare favorizează creșterea stimei de sine și dezvoltarea sentimentului de competență. Experiența reușitei într-un mediu internațional, are o valoare simbolică puternică și consolidează percepția propriei eficiențe.

În al doilea rând, mobilitatea stimulează autonomia. Pregătirea pentru deplasare, gestionarea unui program diferit, adaptarea la reguli noi și asumarea responsabilităților cotidiene contribuie la dezvoltarea funcțiilor executive și a capacităților de autoreglare. Elevii cu dificultăți de învățare, tulburări din spectrul autist sau alte tipuri de CES, exersează flexibilitatea cognitivă și comportamentală într-un cadru real, nu simulat. Această învățare situată are efecte durabile, deoarece este ancorată în experiențe concrete.

Un alt efect relevant este dezvoltarea competențelor sociale. Interacțiunea cu elevi din alte sisteme educaționale reduce anxietatea socială și lărgeste repertoriul de comportamente adaptative. Comunicarea într-o limbă străină, chiar la un nivel funcțional, antrenează curajul de a iniția dialogul și toleranța față de ambiguitate.

Elevii învață să negocieze sensuri, să colaboreze în echipe diverse și să gestioneze diferențele culturale fără a le percepe ca amenințări.

Mobilitățile contribuie și la diminuarea stigmatizării. În grupurile internaționale, diversitatea este regula, nu excepția. Diferențele devin vizibile pentru toți participanții, ceea ce normalizează particularitățile individuale. Elevii cu CES experimentează apartenența la un colectiv în care sprijinul este reciproc, iar colegii își asumă roluri de facilitatori informali. Această dinamică consolidează empatia și climatul incluziv, efecte care se transferă ulterior în școala de origine.

Pentru cadrele didactice itinerante și de sprijin și consilierii școlari, mobilitățile oferă un cadru de observare și reflecție profesională. Strategiile de adaptare curriculară, suportul individualizat și cooperarea interdisciplinară sunt testate în contexte noi. Se creează oportunitatea unei abordări mai nuanțate a incluziunii, centrată pe potențial și participare, nu exclusiv pe compensare.

Există, desigur, condiții necesare pentru ca beneficiile să se manifeste: selecție atentă, pregătire psihopedagogică prealabilă, colaborare cu familia, planificarea adaptărilor rezonabile și sprijin constant pe durata mobilității. Fără aceste elemente, experiența poate deveni copleșitoare. Atunci când sunt respectate însă, mobilitățile Erasmus pot funcționa ca veritabile laboratoare de incluziune.

Pentru elevii cu CES, participarea la un proiect Erasmus nu înseamnă doar o etapă în parcursul școlar. În multe cazuri, devine un moment de cotitură în construcția identității și în raportarea la propriile limite. Mobilitatea nu elimină dificultățile, dar schimbă perspectiva asupra lor. Dintr-un cadru protejat, elevul pășește într-un spațiu european în care este văzut, ascultat și valorizat. Iar această experiență produce învățare autentică, cu efecte care depășesc durata proiectului.

Bibliografie:

1. Comisia Europeană (2023). Erasmus+ Programme Guide. Bruxelles: European Commission.
2. Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (2022). Erasmus+ și educația incluzivă: ghid de bune practici. București: ANPCDEFP.
3. UNESCO (2020). Global Education Monitoring Report: Inclusion and Education – All Means All. Paris: UNESCO.
4. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education.
5. Florian, L. (2014). What Counts as Evidence of Inclusive Education? European Journal of Special Needs Education, 29(3), 286–294.
6. Meijer, C. J. W. (Ed.). (2010). Special Needs Education in Europe: Inclusive Policies and Practices. Middelbart: European Agency for Development in Special Needs Education.

Nota redacției: autorul își asumă responsabilitatea asupra autenticității materialului publicat!



...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.

Obiceiuri bune, obiceiuri rele
Știința de a face schimbări pozitive, care rezistă
Autor : Wendy Wood

Obiceiuri bune, obiceiuri rele explorează modul în care obiceiurile ne influențează viața de zi cu zi și de ce voința nu este suficientă pentru a produce schimbări durabile. Bazată pe cercetări din domeniul psihologiei și neuroștiințelor, cartea explică felul în care mintea inconștientă ne modelează comportamentele. Autoarea oferă exemple practice și strategii prin care putem înlocui obiceiurile nocive cu unele sănătoase. Este o lectură accesibilă și utilă pentru oricine dorește să își înțeleagă mai bine comportamentul și să își schimbe viața în mod eficient..(sursa: bookzone.ro)

**obiceiuri
bune,
obiceiuri
rele**

Știința de a face
schimbări pozitive,
care rezistă

Wendy Wood este cea mai mare
specialistă din lume în acest domeniu,
iar această carte este esențială.
Angela Duckworth, autoarea cărții Grit,
bestseller New York Times

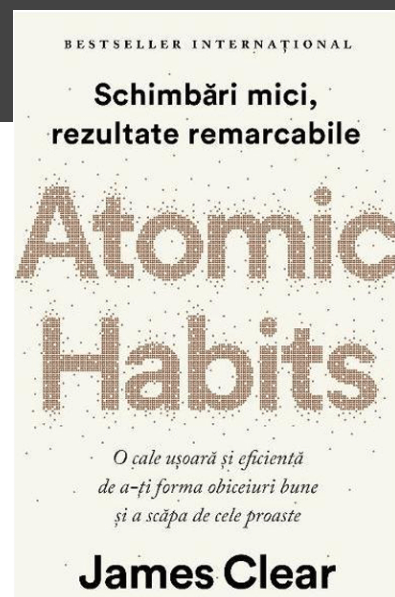
wendy wood

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. (sursa: elefant.ro)



Atomic Habits. O cale ușoară și eficientă de a-ți forma obiceiuri bune și a scăpa de cele proaste Autor: James Clear

Atomic Habits este o carte despre puterea schimbărilor mici și despre modul în care obiceiurile zilnice ne modelează viața. Bazându-se pe cercetări din psihologie, biologie și neuroștiințe, James Clear oferă strategii practice pentru formarea obiceiurilor bune și eliminarea celor nocive. Cartea arată cum progresul constant, chiar și cu doar 1% pe zi, poate conduce la rezultate remarcabile pe termen lung. Este un ghid motivațional și aplicat pentru dezvoltare personală, disciplină și atingerea obiectivelor. (sursa: librarienet.ro)



Dizabilități legate de învățare explicate de la A la Z Autori: Dr. Corinne Smith, Lisa Strick

Universul dizabilităților legate de învățare este, fără îndoială, unul complicat și cu adevărat provocator. Aducând lămuriri în ceea ce privește acest domeniu, cartea Dizabilități legate de învățare explicate de la A la Z constituie o sursă de informare demnă de încredere pentru părinți, ajutându-i să-și croiască drum printre probleme și oferindu-le datele necesare pentru a-și îndruma copilul din prima zi de grădiniță până la prima lui zi de muncă. (sursa: cartea-mea.ro)

Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor Autor: C.J. Simister

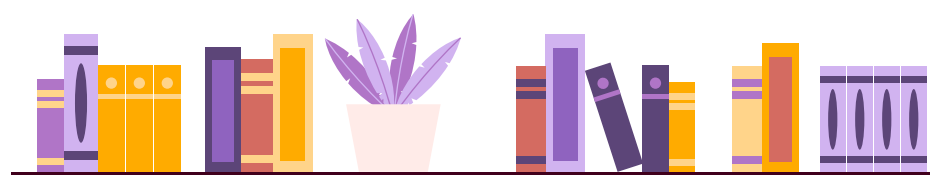
C.J. Simister – evidențiază importanța unor abilități esențiale pentru viitorul copiilor, precum curiozitatea, perseverența, creativitatea și gândirea flexibilă. Cartea oferă jocuri și activități practice prin care părinții îi pot ajuta pe copii să devină mai autonomi, să învețe din greșeli și să își dezvolte abilitățile de comunicare și inițiativă.. (sursa:edituralibris.ro)



Copilul hiperactiv și încăpățânat. Ghid de intervenție pentru copiii cu tulburări hiperchinetice și opozitionale

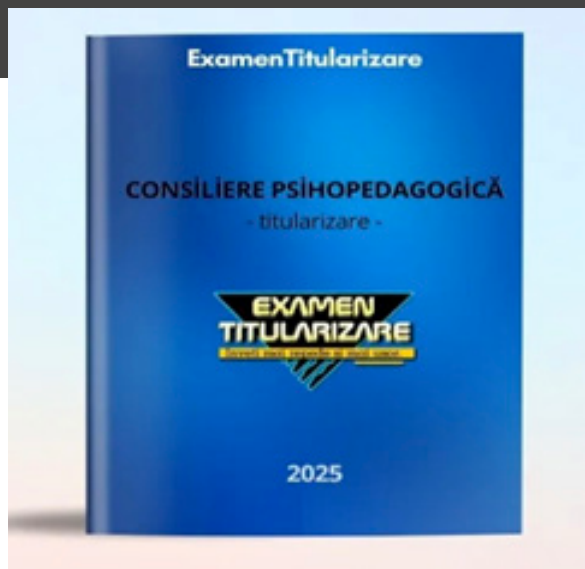
Autori: Manfred Dopfner, Gerd Lehmkuhl, Stephanie Schurmann

Cartea oferă informații și soluții practice pentru gestionarea copiilor hiperactivi și cu tulburări de conduită, fiind dedicată în special părinților. Sunt prezentate cauzele, manifestările și modalitățile de intervenție în probleme precum impulsivitatea, agitația, agresivitatea sau dificultățile de concentrare. Ghidul include exemple concrete și strategii utile pentru situații frecvente din viața de familie. Fișele de lucru și memo-cardurile facilitează aplicarea practică a recomandărilor. Volumul reprezintă un sprijin valoros atât pentru părinți, cât și pentru specialiștii implicați în educația și consilierea copiilor. (sursa: psihoshop.ro)

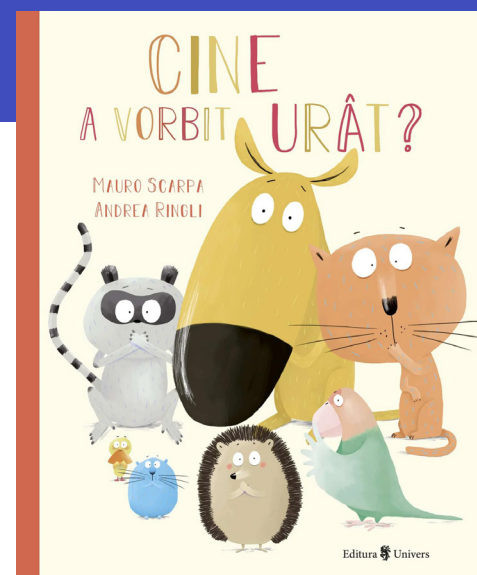


*Autorii își asumă întreaga răspundere pentru articolele publicate!

Cartea Consiliere psihopedagogică – titularizare



Cartea Consiliere psihopedagogică-titularizare se adresează tuturor celor care susțin concursul de titularizare la disciplina Consiliere psihopedagogică. Lucrarea este elaborată conform programei actuale de specialitate modificată prin O.M.5975/2020 și cuprinde întreaga tematică pentru concurs. În prima secțiune a cărții, veți găsi o expunere detaliată a tematicii științifice, în timp ce în a doua parte a lucrării sunt prezentate abordări metodologice specifice disciplinei Consiliere Psihopedagogică. (sursa: examentitularizare.ro)

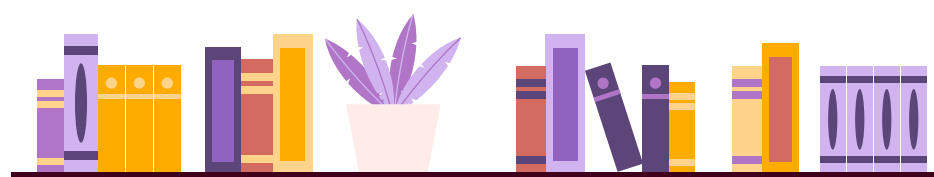


Cine a vorbit urât? Autor: Mauro Scarpa

O poveste amuzantă și educativă despre puterea cuvintelor și impactul lor asupra celor din jur. Totul începe când Micul Arici aude un cuvânt urât, iar Doamna Arici pornește într-o adevărată anchetă pentru a afla cine l-a spus. Pe parcurs, animalele își susțin nevinovăția, iar copiii descoperă importanța unui limbaj frumos și respectuos. Cartea îi învață pe cei mici să fie atenți la felul în care vorbesc și la efectul cuvintelor asupra celorlalți. Recomandată copiilor de peste 3 ani, povestea transmite lecții despre comunicare, responsabilitate și empatie. (sursa: librarie.net)

Povești terapeutice pentru copii „Prietenii copilăriei mele” Autor: Monica Roman-Decean

Cartea „Prietenii copilăriei mele” reunește un buchet de unsprezece povești pline de farmec și înțelepciune, în care animalele, natura și copiii prind viață pentru a transmite lecții simple și profunde deopotrivă. Cartea poartă semnătura Monicăi Roman-Decean, psiholog, psihoterapeut și profesor consilier școlar, care îmbină experiența profesională cu sensibilitatea artistică, oferind o lectură ce vindecă, educă și inspiră. „Prietenii copilăriei mele” este mai mult decât o carte de povești – este o invitație la visare, la reflecție și la redescoperirea puterii de a iubi, de a dăru și de a crește împreună, putând fi folosită și ca suport educativ în grădiniță sau școala primară, acolo unde poveștile rămân cel mai frumos instrument de învățare și creștere. (sursa: editurahermann.com)



*Autorii își asumă întreaga răspundere pentru articolele publicate!

