



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI  
ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

UNITATEA DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE



**Programe și activități  
de consiliere pentru dezvoltarea  
competențelor socio-emoționale  
ale elevilor**

**Ghid pentru profesorii  
consilieri școlari**

ISBN: 978-606-31-1319-2

Volumul I  
**ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR**

machetat la

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.



## Autori

### **Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație:**

Dr. Angela Andrei, CS II (coordonator)

Delia Goia, CS III

Dr. Speranța Țibu, CS II

Dr. Petre Botnariuc, CS I

Alina Crăciunescu, CS III

Dr. Andreea Scoda, CS III

Oana Iftode, CS III

Marius Lazăr, CS III

Manuela Manu, CS

Mihai Iacob, CS III

### **Centrele Județene de Resurse și Asistență Educațională și Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE/ CMBRAE):**

CJRAE Alba: Maria-Ioana Badale, Ana Florina Dumitreanu

CJRAE Arad: Otilia Ardelean, Mihaela Cadariu, Renata Crăcană

CJRAE Argeș: Ana-Maria Badea, Camelia Bucur, Emilia Rodica Ciucă,  
Andreea Dovlecel, Cristina Ipate-Toma, Anca Cristina Măcăneață

CJRAE Bacău: Diana Ecaterina Aprodu, Dr. Constantin Ovidiu Craiu, Alina Cucu,  
Narcisa Maria Gora, Nicoleta Grozescu, Simona Popovici, Elena Anca Stamatachi,  
Adela Văduva

CJRAE Bihor: Andreea Vesa

CJRAE Bistrița-Nădăud: Cristina Harap, Niculina Prozorianu, Laura Mihaela Souca,  
Anca Toader

CJRAE Botoșani: Sorin- Gheorghe Aionesei, Cristina Nechifor

CJRAE Brașov: Cristina Alexandrescu, Alina Elena Andraș, Mihaela Barbu,  
Maria-Liliana Blejan, Raluca Bratu, Letiția Mihaela Dobre, Nadia Cristina Grigorescu,  
Mariana Iosif, Ionela Militaru, Elena-Ana-Maria Murgu, Florin Paicu,  
Georgeta-Gabi Paul, Judith Diana Popescu, Magdalena – Maria Puițel,  
Simona Ioana Răuță, Roxana Taloș, Adriana Vasile

CMBRAE București: Diana Ciobanu, Silvia Ciotir, Robert Florea, Iulia Ghimpe,  
Irina de Hillerin, Anca Munteanu, Doina Popescu, Anda Rodideal,  
Aurelia Stănculescu, Dr. Florin Ulete

CJRAE Buzău: Mihaela Frățilă, Ioana-Nicoleta Grudea

CJRAE Caraș-Severin: Daniela-Georgeta Demenenco

CJRAE Cluj: Ozana Tunyagi

CJRAE Constanța: Alina Gabriela Băiașu, Daniela Ghițoiu, Mărioara Pop, Liliana Veronica Țepeluș

CJRAE Covasna: Laszlo Brassai, Noémi Para

CJRAE Galați: Valentina Ciupitu, Adriana Săvinuță

CJRAE Giurgiu: Ileana Drăgușinoiu

CJRAE Gorj: Elena Meda Dochin, Sonia-Isabela Gorun, Nadia Luminița Popica

CJRAE Harghita: Onorica Ciucanu, Laura László, Liliana Matei, Anca-Maria Truța

CJRAE Hunedoara: Ionela Ghițan

CJRAE Iași: Anca Hardulea, Ana-Camelia Tamaș

CJRAE Ilfov: Simona-Maria Albu, Diana Blagovenco, Gheorghită Cocîrță, Ioana Lăzărina Lospa Rotboseșean, Simona Gabriela Luca, Viviana Petcu

CJRAE Mehedinți: Alina-Gabriela Birceanu, Cristina-Ana-Maria Fraicor, Verginia Emilia Ion, Marinela Cristiana Predoi

CJRAE Mureș: Daniel Țeculescu

CJRAE Prahova: Claudia Dulu, Florina Simona Ionescu, Melania Adriana Nedelcu

CJRAE Satu Mare: Eniko Onodi

CJRAE Sălaj: Anca Corina Dragoș, Melania-Maria Gârdan, Aniela Lung, Adina - Emilia Mesaros

CJRAE Sibiu: Dr. Simona Cîmpean, Daniela Emanuela Hainagiu, Dr. Valeria Ecaterina Purcia, Ancuța Teleșpan, Anca Cristina Toader

CJRAE Tulcea: Aura Lazăr, Nicoleta Paraschiv, Mădălina Sanda

CJRAE Vaslui: Cristina Elena Dogariu, Daniela Laic, Daniela Racoviță,

Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș: Adina Grigore

Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart” Constanța: Mihaela Popescu

Colegiul Național „Decebal”, Deva, județul Hunedoara: Marin Florin Ilieș

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava: Dr. Aurora Adina Colomeischi, Conferențiar universitar

### **Echipa de suport - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație:**

Ana Maria Dalu, CS III, Dr. Carmen Bostan, CS II, Dr. Luminița Cătană, CS II, Dr. Monica Cuciureanu, CS II, Adrian Mircea, CS III, Dr. Ancuța Plăeșu, CS II, Dr. Adela Țăranu, CS II, Lucian Voinea, CS III,  
Asistență tehnică: Simona Lupu



## **Mulțumiri**

*Apreciem în mod deosebit contribuția profesorilor consilieri școlari din România care au proiectat și pus în practică programe și activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale ale elevilor de la toate nivelurile de educație.*

*Prin intermediul acestei lucrări, comunitatea consilierilor școlari din România are ocazia de a deveni mai puternică prin împărtășirea unor idei valoroase și exemple de bună practică, destinate sprijinirii elevilor în contextul actual al pandemiei și al învățării la distanță.*

*Consilierii școlari au misiunea frumoasă și dificilă de a descoperi ‘comoara lăuntrică’, potențialul elevilor, de a-i încuraja și călăuzi în procesul dezvoltării competențelor sociale și emoționale, de a-i sprijini în alegerea drumului în carieră și viață.*

Autorii



# Cuprins

## Capitolul 1

·	Introducere .....	9
	1.1. Context .....	9
	1.2. Cadru teoretic.....	10
	1.3. Scop și structură .....	12
	1.4. Metodologie .....	14
	1.5. Aspecte inovative .....	15
	1.6. Limite.....	16

## Capitolul 2. Date de cercetare despre nevoile de consiliere și orientare identificate

### la nivelul beneficiarilor și ai actorilor sistemului de învățământ..... 17

	2.1. Sondaj cu participarea profesorilor consilieri școlari din România.....	19
	2.2. Sondajul online “Școala la distanță” cu participarea elevilor, cadrelor didactice, directorilor de școli și a părinților.....	21
	2.3. Sondaj cu participarea profesorilor .....	22
	2.4. Ancheta CMBRAE cu participarea elevilor, părinților și profesorilor .....	23
	2.5. Cercetarea „Comportamente sănătoase la elevi” .....	23
	2.6. Ghid de organizare a activităților cu elevii pe perioada pandemiei, UNICEF.....	25

## Capitolul 3. Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor

### socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar ..... 27

·	Aspecte generale .....	27
·	Sinteza programelor și activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar .....	29
	3.1. Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar .....	31
	3.1.1. Mă așteaptă gimnaziul! .....	31
	3.1.2. Călătorie în Țara Emoțiilor .....	34
	3.1.3. O primăvară frumoasă.....	39
	3.1.4. Toți suntem speciali .....	43
	3.1.5. Mediarea – calea spre colaborare .....	54
	3.1.6. RESCUR – pe valuri. Curriculum pentru dezvoltarea rezilienței la ciclul primar .....	56
	3.1.7. Părinți educați, copii dezvoltați .....	60
	3.1.8. Am o atitudine potrivită! .....	62

3.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar.....	64
▶ Auto-conștientizare.....	64
3.2.1 Identificarea emoțiilor.....	64
3.2.2. Baloanele năzdrăvane.....	67
3.2.3. Inima cu emoții.....	69
3.2.4. Puzzle cu emoții.....	72
3.2.5. Identifică emoțiile!.....	75
3.2.6. Cine sunt eu?.....	77
3.2.7. Ups! S-a întâmplat ceva ciudat.....	80
3.2.8. Inventarul activităților zilnice și emoțiile.....	83
▶ Management personal.....	87
3.3.1. 1-2-3 times and again ... Valsul timpilor.....	87
3.3.2. Invitație la relaxare!.....	91
3.3.3. Exprimarea furiei în siguranță.....	94
▶ Conștientizare socială.....	97
3.4.1. Comunicarea.....	97
3.4.2. Școala Prieteniei.....	99
3.4.3. Diferiți învățăm împreună.....	102
3.4.4. O inimă rănită nu poate fi complet vindecată!.....	108
▶ Abilități de relaționare și comunicare.....	111
3.5.1. Cum ar trebui să fie un prieten?.....	111
▶ Luarea deciziilor.....	114
3.6.1. Cum ne rezolvăm problemele?.....	114
3.6.2. Rămânem sănătoși.....	117



# Capitolul 1

## Introducere

*Dr. Angela Andrei*  
*CNPEE - UCE București*

### 1.1. Context

Sistemele de educație din întreaga lume s-au confruntat cu o situație fără precedent în timpul pandemiei de coronavirus din anul 2020. Școlile au fost închise în multe țări, miliarde de copii din întreaga lume au stat și au învățat de acasă, împreună cu părinții și familiile extinse. Eforturi ample de adaptare au avut loc pentru a crea medii de învățare adecvate la domiciliu și educație la distanță, astfel încât elevii și profesorii să interacționeze în mod eficient. Mulți copii și familiile acestora au avut și au în continuare nevoie de sprijin psihologic pentru a face față acestei crize medicale, economice și sociale. Efectele acestei situații sunt mai grave pentru copiii și tinerii vulnerabili, care provin din medii economice și sociale defavorizate.

În timp ce mediul extern devine din ce în ce mai puțin controlabil și mai puțin adaptabil la eforturile individuale, oamenii au nevoie din ce în ce mai mare de adaptabilitate, flexibilitate și capacitate de management personal. Elevii au nevoie de cunoștințe, abilități și atitudini care să îi ajute să gestioneze propriile stări emoționale și să aibă relații funcționale cu alte persoane, în general și

în contextul actual. Competențele sociale și emoționale sunt esențiale pentru elevi, întrucât oferă fundamentul pentru învățare sigură și pozitivă, sprijinind astfel capacitatea acestora de a face față unor situații de criză, dar și de a avea succes la școală, în carieră și în viață. Spre exemplu, abilitatea de a lucra în mod eficient în echipă în cadrul unui proiect necesită cunoașterea de către o persoană a propriilor calități și talente, precum și a modului în care poate contribui la munca în echipă. La acestea se adaugă abilitatea de a negocia și de a aborda diferențele (conștientizare socială, abilități de relaționare și de comunicare), precum și abilitatea de a lucra în mod independent și de a identifica resurse și sprijin, atunci când este nevoie (management personal).

Decidenții politici din domeniul educației din România sunt interesați de identificarea unor soluții în actualul context și de elaborarea unor instrumente utile pentru a acorda sprijin și asistență de specialitate elevilor. La finalul lunii mai 2020, Ministerul Educației și Cercetării (MEC) din România a adresat Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE) – Unitatea de Cercetare în Educație (UCE), solicitarea de a realiza un instrument pentru profesorii consilieri școlari, care să vină în sprijinul acestora pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, în vederea unei bune adaptări a elevilor la contextul pandemic și la cerințele învățării la distanță/ online. CNPEE - UCE a invitat directorii Centrelor Județene de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE) și al Centrului Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE) să colecteze în perioada 12-26 iunie 2020, de la profesorii consilieri din județ/ municipiul București programe și activități de consiliere, vizând dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor.

Ca urmare a solicitării, au fost primite de către CNPEE - UCE un număr de 268 de propuneri de programe și activități de consiliere, care vizează dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Propunerile au fost selectate și revizuite din punct de vedere al calității, de către o echipă de cercetători de la CNPEE – UCE, în urma unui proces amplu, care a presupus ajustarea fișelor pentru o prezentare unitară, elaborarea și trimiterea sugestiilor de îmbunătățire, comunicarea cu autorii și îmbunătățirea textelor finale. Ca urmare a acestui proces, au fost selectate și sistematizate în funcție de nivelul de învățământ și dimensiunile modelului CASEL (the Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), un număr de **132 de programe și activități de consiliere a elevilor**, dintre care 26 pentru învățământul primar (8 programe și 18 activități de consiliere), 58 pentru învățământul gimnazial (14 programe și 44 activități de consiliere), 48 pentru învățământul liceal/ profesional (15 programe și 33 de activități de consiliere).

Exemplele de programe și activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale ale elevilor, incluse în lucrarea de față sunt prezentate în mod sistematic cu ajutorul modelului CASEL, care va fi descris succint în sub-capitolul următor (Cadru teoretic). O fișă sintetică de prezentare a elementelor componente ale modelului CASEL (Anexa nr. 3), conținând definiții și exemple a fost trimisă către toate CJRAE/ CMBRAE din România, la momentul solicitării contribuțiilor pentru această lucrare.

## 1.2. Cadru teoretic

În literatura de specialitate, există consens asupra necesității dezvoltării competențelor sociale și emoționale ale elevilor, cu rol în a asigura o bună adaptare socială și școlară, o diminuare a comportamentelor agresive și de sfidare, obținerea unor performanțe școlare bune (Benga et al., 2015). De regulă, competențele emoționale și cele sociale sunt prezentate și studiate în tandem, întrucât au efecte directe unele asupra celorlalte, iar efectul general asupra funcționării persoanei este unul cumulat (Denham et al., 2014). Competențele emoționale includ abilități, precum: exprimarea și trăirea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor, reglarea emoțională. Competențele sociale vizează capacitatea de a percepe și a interpreta o situație socială (empatia), capacitatea de a soluționa problemele apărute în context social într-o manieră constructivă și capacitatea de a utiliza comportamente prosociale pentru a dezvolta și menține relațiile de prietenie (Denham, 2006 apud Benga et al. 2015).

CASEL definește învățarea socială și emoțională (în limba engleză: *Social and Emotional Learning - SEL*) / dezvoltarea competențelor sociale și emoționale drept „procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru a înțelege și gestiona emoții, a stabili și îndeplini obiective pozitive, a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și menține relații interpersonale pozitive și a lua decizii responsabile” (CASEL, n.d.). Modelul CASEL propune un cadru structurat, care include următoarele cinci seturi interdependente de competențe cognitive, afective și comportamentale: auto-conștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.

- Auto-conștientizarea reprezintă abilitatea de a recunoaște cu exactitate emoțiile, gândurile și valorile personale și influența acestora asupra comportamentului. Elementele componente au în vedere: identificarea emoțiilor, percepția corectă de sine, recunoașterea punctelor forte, încrederea în sine, autoeficacitatea.
- Managementul personal este abilitatea de a regla în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații. Elementele componente au în vedere: controlul impulsurilor, gestionarea stresului, autodisciplina, automotivarea, stabilirea obiectivelor, abilitățile organizatorice.
- Conștientizarea socială este abilitatea de a înțelege punctele de vedere ale altor persoane, inclusiv ale persoanelor aparținând unor medii și culturi diferite. Elementele componente au în vedere: privirea de ansamblu, empatia, aprecierea diversității, respectul față de alții.
- Abilitățile de relaționare și comunicare vizează stabilirea și menținerea unor relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri. Elementele componente au în vedere: comunicarea, angajarea socială, construirea relațiilor sau lucrul în echipă.
- Luarea deciziilor este abilitatea de a face alegeri constructive și corecte în comportamentul personal și în interacțiunile sociale bazate pe: standarde etice, preocupări privind siguranța, norme sociale, evaluarea realistă a consecințelor, starea de bine personal și al altora. Elementele componente au în vedere: identificarea de probleme, analiza de situații, rezolvarea problemelor, evaluarea, reflecția, asumarea responsabilității din punct de vedere etic.

Cele cinci competențe de bază ale modelului pot fi dezvoltate în context școlar în modalități variate, spre exemplu: includerea în disciplinele din curriculum-ul școlar (fie ca este vorba de o disciplină școlară distinctă dedicată acestor competențe, fie acestea pot fi avute în vedere în cadrul altor discipline), activitățile extra-curriculare, realizarea unor programe comprehensive la nivel de școală sau a unor parteneriate ale școlii cu familia și comunitatea. Aceste competențe pot oferi fundamentul, în cazul elevilor, pentru o mai bună adaptare și performanță școlară, comportamente sociale adecvate, mai puține dificultăți de comportament, mai puțin stres emoțional, rezultate la teste și note mai bune (Greenberg et al., 2003). În cadrul unei cercetări pe bază de meta-analiză (Durlak et al., 2011), a fost analizat un număr de 213 de programe de învățare socială și emoțională, care au implicat 270.034 de preșcolari și elevi de la grădiniță până la liceu. Rezultatele cercetării au demonstrat că elevii care au participat la programe de învățare socială și emoțională au dobândit abilități, atitudini și comportamente sociale și emoționale și performanțe academice mai bune cu 11 procente în comparație cu un grup de control.

Cele mai eficiente programe de învățare socială și emoțională (în limba engleză: *Social and Emotional Learning – SEL*) includ patru elemente, sub acronimul SAFE (Durlak, 2011): (1) activități *secvențiale* care conduc în mod coordonat și conectat la dezvoltarea unor abilități; (2) forme de învățare *activă*; (3) *focalizarea* pe dezvoltarea uneia sau mai multor abilități sociale și emoționale; (4) *direcționarea explicită* spre abilități specifice.

Alte cercetări continuă ideile lui Durlak despre programele SEL eficiente (Jones & Bouffard, 2012; Jones, Bailey & Jacob, 2014; Jones, Bailey, Brion-Meisels & Partee, 2016) menționând următoarele caracteristici: (1) încorporează elementele SAFE; (2) se desfășoară în contexte suportive; (3) dezvoltă competențele SEL la profesori și le integrează în cadrul competențelor pedagogice ale acestora; (4) recunosc caracteristicile contextului în care elevii trăiesc prin realizarea unor parteneriate cu familia și comunitatea; (5) urmăresc dezvoltarea unui set de abilități și comportamente cheie (emoționale, sociale/ interpersonale, de reglare cognitivă); (5) stabilesc scopuri rezonabile pentru obținerea unor rezultate pe termen scurt și pe termen lung în domeniul SEL (Jones et al, 2017).

### 1.3. Scop și structură

Lucrarea de față vizează asigurarea suportului pentru profesorii consilieri școlari în realizarea unor programe și activități de consiliere, vizând dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, specifice adaptării la contextul pandemic și la cerințele învățării online.

Prezenta lucrare constituie un instrument de lucru destinat profesorilor consilieri școlari, care își desfășoară activitatea în cadrul CJRAE și CMBRAE, precum și colaboratorilor acestora (profesori, părinți, directori de școli, reprezentanți ai comunității etc.) în vederea realizării și implementării unor programe și activități, ai căror beneficiari direcți sunt elevii de la toate nivelurile de învățământ preuniversitar. CJRAE/ CMBRAE sunt unități conexe ale învățământului preuniversitar, „specializate în oferirea, coordonarea și monitorizarea de servicii educaționale specifice, acordate copiilor/elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității, pentru a asigura tuturor accesul la o educație de calitate, precum și asistența necesară în acest sens” (MECTS, 2011). În cadrul centrelor și cabinetelor județene de asistență psihopedagogică/ Centrului și cabinetelor Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE) își desfășoară activitatea profesorii consilieri școlari. Norma didactică aferentă postului de profesor consilier școlar din cabinetele de asistență psihopedagogică cuprinde un număr de 40 de ore/săptămână, repartizate astfel: a) 18 ore/săptămână care constau în: activități de asistență psihopedagogică, desfășurate individual și colectiv cu preșcolarii/elevii, orientare, reorientare școlară și profesională, activități de consiliere a preșcolarilor, elevilor, părinților, cadrelor didactice, activități/ore în cadrul curriculumului la decizia școlii, în funcție de solicitările unității de învățământ și în acord cu planul-cadru; b) 22 de ore/săptămână care constau în: activități de pregătire metodică-științifică și complementară, stabilirea măsurilor și întocmirea programelor de prevenire și intervenție psihoeucațională, activități metodică-științifice, colaborarea cu comunitățile locale, participarea la ședințe și lectorate cu părinții, la comisiile metodice și consiliile profesoriale cu tematică specifică (MECTS, 2011).

Lucrarea se dorește a fi un instrument care oferă sprijin și idei pentru proiectarea, desfășurarea și evaluarea programelor și activităților desfășurate cu elevii, sugerează potențiali parteneri educaționali și modalități de colaborare cu aceștia. Lucrarea facilitează învățarea mutuală, schimbul de idei și bune practici între profesorii consilieri școlari din CJRAE și CMBRAE, creșterea gradului de conștientizare și de înțelegere de către aceștia a practicilor existente, precum și în legătură cu nevoile de îmbunătățire și inovație necesare a fi implementate în sistemul de consiliere școlară din România.

În egală măsură, lucrarea furnizează idei pentru factorii de decizie, stimulează reflecția, atât a practicienilor, cât și a decidenților asupra provocărilor, oportunităților și riscurilor pe care viitorul le poate aduce, precum și asupra modului de integrare a unor schimbări și aspecte inovative în politicile și practicile curente din domeniul consilierii școlare din România. Oferirea unor programe și activități de calitate pentru dezvoltarea cât mai de timpuriu a competențelor socio-emoționale ale elevilor ar trebui să constituie o măsură strategică a politicilor din domeniul educației.

Lucrarea de față include exemple de programe și activități relevante, accesibile și practice, precum și fișe de lucru, care să sprijine activitatea profesorilor consilieri școlari pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor de la toate nivelurile de învățământ. Fișele de lucru propuse pentru activitățile cu elevii pot fi utilizate de către profesorii consilieri școlari ca punct de plecare în realizarea sau proiectarea unor activități viitoare.

Este prima lucrare de acest tip realizată în România, care include exemple de programe și activități care au fost proiectate și implementate de către profesorii consilieri școlari în contextul cultural românesc, cu resursele disponibile în România.

Lucrarea are **trei volume**:

- **volumul I**, care prezintă aspectele introductive ale lucrării, rezultatele unor cercetări recente în domeniu, precum și programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar;
- **volumul al II-lea**, care este dedicat programelor și activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial;
- **volumul al III-lea**, care include programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani, precum și o serie de concluzii și recomandări.

Cele trei volume sunt structurate în următoarele capitole:

**Capitolul 1** prezintă contextul, cadru teoretic, scopul vizat și structura lucrării de față, metodologia, principalele secțiuni ale lucrării, aspectele inovative propuse și limitele.

**Capitolul 2** aduce argumente bazate pe dovezi prin prezentarea rezultatelor unor cercetări recente realizate cu participarea elevilor, părinților, profesorilor, profesorilor consilieri școlari, directorilor de școli din România.

**Capitolul 3** prezintă exemple de programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar.

**Capitolul 4** include exemple de programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial.

**Capitolul 5** cuprinde exemple de programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional.

**Capitolul 6** furnizează o serie de concluzii și recomandări pentru practicienii și factorii de decizie din domeniul consilierii școlare.

În **Anexele** lucrării pot fi consultate aspecte utile pentru activitatea profesorilor consilieri școlari, cum ar fi: exemple traduse din literatura de specialitate referitoare la dezvoltarea competențelor socio-emoționale (SEL) în funcție de modelul CASEL și de anumiți indicatori, o listă de resurse recomandate pentru profesorii consilieri școlari în perioada pandemiei, precum și datele de contact actualizate ale tuturor CJRAE/ CMBRAE din România.

**Bibliografia** utilizată poate fi consultată cu ușurință, aceasta fiind inclusă la finalul fiecărui capitol, sub-capitol, precum și la finalul fiecărui program și fiecărei activități prezentate în această lucrare.

### **Mod de utilizare a lucrării**

Pentru profesorii consilieri școlari, lucrarea reprezintă o sursă de inspirație și un instrument practic, oferindu-le posibilitatea de a consulta programe și activități de consiliere adresate elevilor în funcție de următoarele **criterii**:

- program/ activitate de consiliere;
- nivel de învățământ (primar, gimnazial, liceal/ profesional de trei ani);
- dimensiune CASEL vizată (auto-conștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare, luarea deciziilor);
- modalitatea de organizare a activității (față în față, online, *blended* - față în față și online pe parcursul aceleiași activități);
- cine realizează activitatea ( profesorul- consilier școlar, echipa formată din profesorul-consilier școlar și profesorul-diriginte, alți profesori etc.);
- tipul de program de consiliere: de prevenție sau de intervenție/ consiliere;
- adresabilitatea programului pentru grupuri țintă din categorii dezavantajate (elevi care provin din familii cu părinții plecați la muncă în străinătate, elevi cu cerințe educative speciale etc.).

De asemenea, majoritatea autorilor pot fi contactați pentru a obține informații suplimentare despre programul sau activitatea de consiliere, datele de contact ale acestora fiind disponibile la finalul fiecărui exemplu de bună practică inclus în acest ghid.

## 1.4. Metodologie

Cadrul comun și întrebările pe baza cărora este structurată prezentarea programelor de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor sunt prezentate în tabelul de mai jos:

1.	Cum se numește programul?
2.	În ce context a fost dezvoltat programul?
3.	Cine realizează programul?
4.	Care este domeniul socio-emoțional vizat de program?
5.	Care este tipul de program?
6.	La ce nivel de învățământ se desfășoară programul?
7.	Care sunt caracteristicile și nevoile populației-țintă?
8.	Care sunt scopul și obiectivele programului?
9.	Care sunt modalitățile în care va fi derulat programul?
10.	Care sunt principalele metode utilizate în derularea programului?
11.	Care este conținutul programului?
12.	Care este durata programului/ numărul de activități de consiliere?
13.	Ce resurse (umane, financiare etc.) sunt necesare? Care sunt costurile, sursele de finanțare?
14.	Care sunt modalitățile de promovare/ diseminare a rezultatelor programului?
15.	În ce mod au fost implicați în program personalul școlii, părinții și comunitatea locală?
16.	Care sunt modalitățile prin care programul a fost evaluat?
17.	Care a fost impactul programului asupra elevilor?
18.	Care sunt sursele bibliografice consultate?
19.	Ce informații sunt disponibile despre autor (ex. prenume și nume, poziția/ funcția, instituția, județul, adresa de email)?

Cadrul și întrebările pe baza cărora este structurată prezentarea activității de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor sunt prezentate în tabelul de mai jos:

1.	Cum se numește activitatea?
2.	Cine realizează activitatea?
3.	Care este domeniul socio-emoțional vizat?
4.	La ce nivel de învățământ se desfășoară activitatea?
5.	Care sunt scopul și obiectivele activității?
6.	Care sunt etapele și durata activității?
7.	Care sunt modalitățile de realizare a activității?
8.	Ce resurse (umane, echipamente, financiare etc.) sunt necesare?
9.	Care sunt modalități de evaluare a activității?
10.	Există un link corespunzător activității?
11.	Ce informații sunt disponibile despre autor? (ex. prenume și nume, poziția/ funcția, instituția, județul, adresa de email)
12.	Care sunt sursele bibliografice pentru activitate? Există fișe de lucru?

Programele și activitățile de consiliere incluse în această lucrare au fost selectate pe baza următoarelor criterii:

- o respectarea cerințelor din cele două fișe template propuse (v. Anexa nr. 1: Fișa de prezentare - Program de consiliere, Anexa nr. 2: Fișa de prezentare - Activitate de consiliere);
- o adresabilitatea programelor și activităților de consiliere pentru elevii din învățământul primar/ gimnazial/ liceal/ profesional;
- o relevanța pentru scopul vizat de această lucrare;
- o claritatea și coerența prezentării programului/ activității de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor;
- o potențialul pentru transferabilitate și adaptabilitate în alte contexte cu ajutorul fișelor de lucru pentru activitățile cu elevii.

## 1.5. Aspecte inovative

- Lucrarea include exemple de programe și activități care au fost proiectate și implementate de către profesorii consilieri școlari în contextul cultural românesc, cu resursele disponibile în România.
- Programele și activitățile de consiliere sunt sistematizate și prezentate cu ajutorul modelului internațional (CASEL), care oferă un cadru structurat.
- Unele dintre programele și activitățile propuse pun accentul pe colaborarea eficientă cu alți profesori, lucrul în echipe alcătuite din profesori consilieri și alți profesori, părinți, reprezentanți ai comunității locale.
- Este exemplificat modul de utilizare a tehnologiilor informatice și de comunicare (TIC) în cadrul activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Sunt prezentate o serie de programe și activități de consiliere care pot fi realizate de către profesorii consilieri școlari în manieră online și *blended* (atât față în față, cât și online). Criza actuală generată de pandemia de coronavirus subliniază o dată în plus importanța utilizării TIC și a soluțiilor generate de inteligența artificială în domeniul consilierii școlare.

## 1.6. Limite

Având în vedere timpul limitat (două luni și două săptămâni) avut la dispoziție pentru realizarea acestei lucrări, menționăm că nu s-a dorit o prezentare exhaustivă, epuizarea tuturor aspectelor referitoare la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor în cadrul programelor și activităților de consiliere, ci valorificarea experiențelor pozitive și a practicilor promițătoare ale profesorilor consilieri școlari din România și în special, în ceea ce privește sprijinirea elevilor pentru învățarea la distanță în perioada Covid-19.

## Bibliografie

Benga, O.; Băban, A.; Opre, A. (2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Cluj- Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România

CASEL: <https://casel.org> (consultat pe 28 mai 2020)

Denham, S. A., Bassett, H., & Wyatt. T. (2014). The Socialization of Emotional Competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (editori): Handbook of Socialization: Theory and Research (2nd edition, pp. 590-613). New York, NY: Guilford Press.

Durlak, J. A.; Weissberg, R. P.; Dymnicki, A. B.; Taylor, R. D.; Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. In: Child Development, January/February 2011, Volume 82, Number 1, Pages 405–432.

Durlak, J. A.; Domitrovich, C. E.; Weissberg, R. P.; Gullotta, T. P. (editors) (2017). Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice. New York, London: The Guildford Press

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474.

Jones, S. et al (2017). Navigating SEL from the inside out. Looking inside & across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and out-of-school (OST) providers (Elementary school focus). Harvard Graduate School of Education with funding from the Wallace Foundation

Merrell, K.W., Gueldner, B.A. (2010). Social and Emotional Learning in the classroom. Promoting mental health and academic success. New York, London: The Guildford Press

Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului (2011). ORDIN Nr. 5555 din 7 octombrie 2011 pentru aprobarea Regulamentului privind organizarea și funcționarea centrelor județene/al municipiului București de resurse și asistență educațională. Monitorul Oficial NR. 759 din 27 octombrie 2011

Niles, S. și Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21, Cluj Napoca: Editura ASCR



## Capitolul 2.

# Date de cercetare despre nevoile de consiliere și orientare identificate la nivelul beneficiarilor și ai actorilor sistemului de învățământ

*Dr. Petre Botnariuc, Alina Crăciunescu, Delia Goia,*

*Mihai Iacob, Oana Iftode, Marius Lazăr*

*CNPEE-UCE București*

În acest capitol vom prezenta succint o serie de date de cercetare și inițiative relevante existente la nivel național și transnațional, care au constituit repere utile în ajustarea conținutului ghidului de programe și activități de consiliere, respectiv au orientat aplicarea particularizată a acestora în funcție de realitățile contextuale și profilul grupurilor de beneficiari.

Au fost selectate două studii internaționale („Comportamente sănătoase la elevi” și „Ghid de abordare a elevilor de către profesori pe perioada pandemiei”) și respectiv patru studii online realizate de Unitatea de Cercetare în Educație din cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație, un consorțiu format din universități și organizații din domeniul educației, respectiv CMBRAE București în perioada aprilie - mai 2020 pe loturi consistente de actorii importanți din sistem. Loturile de participanți la sondajele online realizate în perioada martie – mai 2020 se prezintă astfel:

- „Consilierea în perioada pandemiei” - 1.251 de consilieri școlari;
- „Școala la distanță” - 219.073 de elevi, 65.309 de cadre didactice, 6.166 de directori de școli și respectiv 316.492 de părinți din toate județele țării;
- „Școala la distanță” - 6.000 de cadre didactice din toate județele țării.

Sondarea profesorilor consilieri școlari din România referitoare la nevoile de resurse pentru acompaniere socio-emoțională în contextul crizei COVID-19 a reliefat cele mai importante tematici de abordat (gestionarea emoțiilor, dezvoltare personală generală, reziliență și criză, gestionarea stresului, relaționare/ comunicare, gestionarea timpului, gestionarea stărilor de intensitate clinică) și tipuri de resurse necesare consilierilor școlari în această perioadă (resurse video/ filme, chestionare/ teste, scenarii de activități, fișe de lucru, ghiduri/ broșuri/ mape sau webinarii tematice oferite de experți în domeniu).

Sondajul online „Școala la distanță”, deși a cules informații doar de la respondenții care au avut acces la un dispozitiv/echipament conectat la internet și care dețin competențe digitale minimale a identificat totuși o serie de nevoi specifice la nivelul acestor categorii de actori principali. Astfel, doi din trei elevi au reclamat experiențe negative de învățare în această perioadă, majoritatea au indicat un indice ridicat de oboseală, pe de altă parte unul din trei a resimțit activitatea online ca fiind mai interesantă decât cea din perioada cursurilor față în față; printre principalele provocări la nivelul cadrelor didactice se numără accesul limitat la echipamente și internet de calitate, lipsa timpului necesar pentru pregătirea și organizarea activităților online, competențele digitale deficitare, disconfortul profesional în interacțiunea cu elevii în contexte online; directorii s-au confruntat cu dificultăți de adaptare a planificării, organizării pentru noile condiții de activitate, monitorizare și evaluare precară a proceselor, cât și de coordonare și de comunicare cu actorii implicați; majoritatea părinților au declarat o nevoie acută de sprijin a copilului, în gestionarea relației cu profesorii.

Un sondaj în rândul cadrelor didactice coordonat de Universitatea din București privind modalitățile de desfășurare a activităților școlare în perioada suspendării cursurilor, a indicat o serie de nevoi specifice de consiliere (Istrate, 2020): cel puțin unul din trei profesori a indicat faptul că în condițiile suspendării activității uzuale față-în-față, „lipsa consilierii individuale a elevilor a avut un impact negativ asupra învățării temeinice”; principalele disfuncții semnalate în ceea ce privește activitățile de suport pentru învățare au vizat aspecte precum relaționarea umană, comunicarea autentică, sprijinul personalizat pentru elevii cu nevoi speciale de învățare. Rezultatele indică în mod clar nevoia de consiliere psihopedagogică, fiind necesară o dezvoltare a abilităților meta-cognitive, de auto-observare și de auto-conducere ale elevilor, atât în raport cu învățarea propriu-zisă, cât și cu managementul personal în situații de criză.

Ancheta CMBRAE desfășurată în rândul elevilor, părinților și a profesorilor a identificat percepțiile acestora asupra situației create de întreruperea cursurilor față în față și a relevat prevalența unor anumite stări afective pozitive și negative asociate perioadei de izolare, precum și a unor comportamente de a face față situației la cele trei grupuri de respondenți.

Cercetarea „Comportamente sănătoase la elevi” realizează o diagnoză a adolescentului la nivel național în ceea ce privește dimensiunile afectivă, comportamentală și socială în vederea fundamentării unor viitoare „acțiuni preventive, de remediere sau de promovare a stării de bine” a acestei categorii de tineri și prezintă indicatorii de sănătate și ai stării de bine în context școlar, familial și social, în cazul adolescenților cu vârste de 11, 13 și 15 ani.

Ghidul de organizare a activităților cu elevii pe perioada pandemiei UNICEF dedicat profesorilor prezintă un model pedagogic cu scopul înțelegerii relațiilor dintre actorii, activitățile, sistemele și procesele relevante în susținerea învățării și identifică prioritățile într-un astfel de context de excepție și acțiuni concrete pe care cadrul didactic le poate întreprinde pentru a acorda un sprijin optim elevilor în această perioadă: cunoașterea situației elevilor și oferirea sprijinului necesar, definirea și urmărirea rezultatelor învățării, alegerea unor competențe sau domenii relevante, analiza specificului mediului de acasă, specificul învățării la distanță.

## 2.1. Sondaj cu participarea profesorilor consilieri școlari din România

În aprilie 2020, Institutul de Științe ale Educației (actuala Unitate de Cercetare în Educație) a realizat o sondare a opiniilor consilierilor școlari din România, referitoare la nevoile de resurse pentru acompaniere socio-emoțională în contextul crizei COVID-19. În perioada 23 - 30 aprilie 2020 au răspuns la chestionar 1251 de consilieri școlari, acest număr reprezentând 57% din totalul numărului de consilieri școlari din România.

Chestionarul a cuprins șapte întrebări, dintre care patru au fost întrebări deschise, la care consilierii au răspuns liber. Prin urmare, răspunsurile reprezintă opiniile directe ale consilierilor școlari, neforțate de încadrarea în anumite categorii prestabilite de cercetători. Răspunsurile oferite au fost ulterior grupate în categorii și analizate ca atare. În contextul de față, nu vom prezenta rezultatele la toate întrebările, ci doar la cele cu un mare grad de relevanță pentru acest ghid. Rezultatele complete pot fi consultate la <http://www.ise.ro/chestionar-consilieri-scolari>.

La întrebarea referitoare la competențele necesare de dezvoltat în această perioadă - criza COVID 19, învățământ online (Ce alte tipuri de competențe ați constatat că e nevoie să vă dezvoltați, pentru a veni în întâmpinarea nevoilor beneficiarilor dvs. în această perioadă?) au răspuns 1216 respondenți. Răspunsurile au fost grupate în categorii, iar peste 63% dintre respondenți au menționat nevoia de a-și dezvolta competențele digitale. Mai concret, consilierii școlari s-au referit la competențe de consiliere online, lucru cu platformele educaționale, crearea de lecții online, predarea online, e-learning, utilizarea de softuri educaționale, folosirea chestionarelor on-line, realizarea de website/ blog-uri, utilizare avansată a PC etc.

Ghidul de față vine în întâmpinarea acestor nevoi prin oferirea unor modele concrete de activități de consiliere online/ blended, realizate de consilieri școlari din România.

În ceea ce privește tematicile pe care le consideră importante pentru resursele de acompaniere socio-emoțională (Care sunt tematicile cele mai importante pe care ar trebui să se concentreze resursele de acompaniere socio-emoțională în această perioadă?), 1229 de consilieri școlari au oferit răspunsuri. Răspunsurile au fost grupate în categorii, fiind frecvent menționate tematici care se încadrează în următoarele șapte categorii.

1. Gestionarea emoțiilor (560 consilieri – 46% dintre respondenți): de exemplu autocontrolul emoțiilor, gestionarea frustrării, a furiei, dezvoltare emoțională, controlul fricii, legătura gânduri-emoții, gândire pozitivă, gândire rațională, managementul emoțiilor negative, păstrarea echilibrului emoțional, exprimarea emoțiilor etc.

2. Dezvoltare personală generală (328 consilieri – 27% dintre respondenți), de exemplu: autocunoaștere, încredere în sine, descoperirea valorilor personale, dezvoltarea caracterului, creativitate, rezolvare de probleme, dezvoltare personală, starea de bine, conștiința de sine, abilități de viață, automotivare etc.
3. Reziliență și criză (307 consilieri – 25% dintre respondenți), de exemplu: gestionarea stărilor de criză, cum să dai un randament bun în situații de criză, adaptarea la noi situații, schimbarea ca oportunitate de creștere personală, dezvoltarea rezilienței, creșterea rezilienței în situații de criză etc.
4. Gestionarea stresului (254 consilieri – 21% dintre respondenți), de exemplu: organizare, planificare, managementul timpului, multitasking, managementul timpului liber, planificare în situații incerte, structură/ ordine/ rutine etc.
5. Relaționare/ comunicare (240 consilieri – 20% dintre respondenți), de exemplu: relaționarea în interiorul familiei, gestionarea conflictelor, comunicare, programe de parenting, relația profesori-elevi, relaționarea în lipsa contactului fizic, tehnici de comunicare eficientă, păstrarea relațiilor sociale etc.
6. Gestionarea timpului (230 consilieri – 19% dintre respondenți), de exemplu: managementul/ gestionarea/ organizarea eficientă a timpului, planificarea activităților zilnice, păstrarea unui program echilibrat etc.
7. Gestionarea stărilor de intensitate clinică (134 consilieri – 11% dintre respondenți), de exemplu: prevenire și gestionare stări de anxietate, depresie, stres posttraumatic, atac de panică, tulburare obsesiv-compulsivă etc.

Se poate observa că aproape toate aceste tematici sunt abordate în exemplele de programe și activități de consiliere oferite în ghid.

Consilierii au fost întrebați și de ce tipuri de resurse ar avea nevoie (De ce tipuri de resurse ați avea nevoie pentru a putea veni în sprijinul elevilor în această perioadă?), această întrebare având variante de răspuns prestabilite, cu posibilitate de bifare a mai multor variante. Au răspuns 1247 de consilieri, iar tipurile de resurse pe care le consideră necesare sunt bine reprezentate în ghidul de față.

Variante de răspuns	Număr de răspunsuri	Procent
Resurse video/ Filme	1022	82 %
Chestionare/ teste	754	60 %
Scenarii de activități	744	60 %
Fișe de lucru	696	56 %
Ghiduri/ broșuri/ mape	672	54 %
Altele	147	12 %

La categoria altele, consilierii s-au referit, de exemplu, la webinarii cu specialiști și colegi, platforme online.

## 2.2. Sondajul online “Școala la distanță” cu participarea elevilor, cadrelor didactice, directorilor de școli și a părinților

### Perspectiva elevilor

Majoritatea elevilor (aproape 95%) de gimnaziu și liceu ce au participat la sondaj au participat la activități educaționale la distanță (online sau prin alte modalități), în perioada suspendării cursurilor față în față.

Pe de altă parte, un segment important dintre elevii de gimnaziu și liceu (peste două treimi) sunt mai degrabă nemulțumiți de școala la distanță, nefiind de acord cu afirmația că pot învăța la fel de bine în condițiile comunicării virtuale ca în situația participării față în față. Mai mult, doar o treime dintre ei consideră că activitatea online este mai interesantă decât cea obișnuită, la clasă.

Un alt aspect constatat în urma sondajului online privind Școala la distanță este că mulți elevi de gimnaziu și liceu s-au simțit obosiți din cauza faptului că au stat prea mult în fața calculatorului, în perioada cursului online, și nu mai puțin de aproximativ jumătate dintre respondenți au afirmat că acest lucru s-a întâmplat *des* sau *foarte des*.

Acest feedback din partea elevilor sugerează nevoia unor măsuri suplimentare de sprijin pentru activitățile online (inclusiv a celor de consiliere și orientare) și necesitatea introducerii a activităților față în față în condițiile în care situația ar permite desfășurarea acestora în condiții de siguranță personală și a persoanelor apropiate.

### Perspectiva cadrelor didactice

Principalele obstacole întâlnite de profesori, pe perioada suspendării cursurilor față în față, se referă la: *dificultăți de acces la echipamente și internet de calitate; lipsa timpului necesar pentru pregătirea și organizarea activităților online; insuficienta dezvoltare a competențelor digitale necesare; disconfortul profesional în interacțiunea cu elevii în contexte online*<sup>1</sup>. Cele mai apreciate instanțe de sprijin menționate sunt ONG-urile/comaniile private, Primăria/Consiliul local, CJRAE/CMBRAE. Formările realizate în cadrul proiectului CRED și resursele educaționale realizate răspund nevoilor de formare și metodice ale acestora și este necesară o coordonare a schimbului de resurse la nivel național.

### Perspectiva directorilor

Principalele *dificultăți* menționate de directori, pe perioada suspendării cursurilor față în față au fost (idem):

- asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor privind organizarea și derularea activităților de învățare a distanță;
- aplicarea legislației și răspunsurile la solicitări administrative;
- infrastructura educațională deficitară;
- implicarea resursei umane din școală;
- organizarea, desfășurarea și monitorizarea activităților de învățare la distanță;
- implicarea elevilor;
- colaborarea școală-familie;
- colaborarea cu autoritățile locale;

1 “Școala la distanță”- opinii ale elevilor (V-XII), cadrelor didactice, directorilor de unități de învățământ preuniversitar și părinților, (document în lucru), CNPEE, 2020

Domeniile în care directorii au declarat că au *nevoie de sprijin* pentru desfășurarea în bune condiții a școlii la distanță sunt următoarele (idem):

- Tehnologic: dotarea cu instrumente de lucru, platforme de lucru, viteză a Internetului, etc.
- Metodologic: cursuri de formare, instrumente de evaluare unitare la nivel național, ghiduri de pregătire pentru profesori etc.
- Administrativ: platforme unice pentru activitățile administrative etc.
- Legislativ: cadru de reglementare clar legat de modalitățile de organizare a activității în noul context.
- Financiar: sprijin pentru familiile dezavantajate.
- Științific: adaptarea programelor școlare la noul context.

Menționăm, de asemenea, că există un segment important de școli (aproape o treime) în care directorii declară că nu au luat nicio măsură pentru a sprijini grupurile dezavantajate (persoane cu dizabilități, fără acces la mediul online, etc) pentru acces la educație.

### Perspectiva părinților

Din punctul de vedere al părinților, ca actori esențiali în procesul educațional, mai ales în perioada suspendării cursurilor față în față, principalele *instanțe de sprijin* pentru aceștia, au fost *profesorii și diriginții/învățătorii/educatorii*, adică cei aflați în contact direct cu aceștia. Astfel, 86% dintre părinții declară că au primit informații și sprijin suficient de la diriginte/învățător/educator<sup>2</sup>.

În ceea ce privește *autonomia copilului în utilizarea echipamentelor și aplicațiilor necesare învățării la distanță*, doar 42% dintre părinți declară că acesta nu a avut nevoie de niciun ajutor, pe perioada cursurilor online. Astfel, pentru aproape 60% dintre părinți, a existat o nevoie de sprijin a copilului, în gestionarea relației cu școala, cu profesorii. Aproape o cincime dintre aceștia declară că a fost nevoie de sprijin *destul de des* (idem). În perspectiva reintroducerii în unele zone/județe a măsurilor de suspendare a cursurilor sunt necesare activități de sprijin inclusiv adresate părinților care să fie realizate de consilierii școlari în ceea ce privește susținerea elevilor în gestionarea stresului, a activității de învățare online și a nevoilor de socializare cu colegii.

## 2.3. Sondaj cu participarea profesorilor

Universitatea din București a coordonat o anchetă la finalul lunii martie pe tema modalităților de desfășurare a activităților școlare în perioada suspendării cursurilor. La aceasta au participat peste 6.000 de cadre didactice din toate județele și reprezentând toate nivelurile de învățământ, iar rezultatele au reliefat o serie de nevoi specifice de consiliere (Istrate, 2020):

- Cel puțin o treime (36.3%) dintre respondenți au indicat faptul că în condițiile suspendării activității uzuale față-în-față, lipsa consilierii individuale a elevilor, a avut un impact negativ asupra învățării temeinice. Acest fapt este semnalat în special la ciclul primar (40.04%), gimnazial (37.24%) și preșcolar (35.73%), în timp ce la liceu (32.87%) și la școlile postliceale (32.24%) aproximativ unul din trei profesori menționează acest lucru. Disfuncții în ceea ce privește activitățile de suport pentru învățare mai sunt semnalate și în raport cu relaționarea umană și comunicarea autentică (65.3 %), respectiv cu sprijinul personalizat pentru elevii cu nevoi speciale de învățare (63.8 %).
- Rezultatele indică nevoia de a completa activitatea de învățare disciplinară cu elemente de consiliere pentru învățare, sau de consiliere psihopedagogică, fiind necesară o dezvoltare a abilităților meta-cognitive, de auto-observare și de auto-conducere ale elevilor, atât în raport cu învățarea propriu-zisă, cât și cu managementul personal în situații de criză.

2 “Școala la distanță”- opinii ale elevilor (V-XII), cadrelor didactice, directorilor de unități de învățământ preuniversitar și părinților, (document în lucru), CNPEE, 2020

- Printre cele mai importante dificultăți în realizarea activităților didactice la distanță cu care s-au confruntat profesorii pe perioada suspendării cursurilor se numără în ordinea importanței: „lipsa instrumentelor pentru gestionarea clasei, pentru feedback și evaluare, dificultăți de ordin tehnic – platforme care trebuie instalate, care nu funcționează, lipsa suportului pedagogic pentru realizarea de activități de învățare eficiente și/ sau atractive pentru toți elevii, lipsa instrumentelor potrivite pentru predare-învățare evaluare, lipsa resurselor educaționale digitale, lipsa unui computer suficient de performant și lipsa timpului necesar pentru înțelegerea și utilizarea adecvată a instrumentelor și resurselor digitale”.

## 2.4. Ancheta CMBRAE cu participarea elevilor, părinților și profesorilor

În luna mai 2020, Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE) și Inspectoratul Școlar al Municipiului București (ISMB) au realizat o anchetă în rândul elevilor, părinților și a profesorilor, prin care au urmărit identificarea percepțiilor acestor grupuri asupra situației create de întreruperea cursurilor față în față, în contextul declarării stării de urgență.

Trei dintre cele șapte dimensiuni urmărite sunt relevante din perspectiva promovării învățării socio-emoționale: percepția asupra gradului de adaptare la contextul acestei perioade; percepția asupra gândurilor și a stărilor afective predominante; măsura în care elevii și-au organizat programul zilnic astfel încât să asigure un echilibru între activitățile de învățare și cele de relaxare, în scopul menținerii stării de bine.

Raportul oferă informații despre prevalența unor stări emoționale asociate perioadei de izolare (ex. bucurie, teamă, relaxare, tristețe) la cele trei grupuri de respondenți, precum și a unor comportamente de a face față situației (ex. informare despre mijloacele de protecție, practicarea de activități sportive, comunicare cu colegii și prietenii).

## 2.5. Cercetarea „Comportamente sănătoase la elevi”

Studiul „Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC, 2018), ale cărui rezultate sunt prezentate în raportul “Sănătate și stare de bine la adolescenții din România” (Băban et al., 2018) a avut ca scop furnizarea de date empirice pentru „a cunoaște și a înțelege în evoluție dimensiunea emoțională, comportamentală și socială a adolescentului” în vederea fundamentării unor viitoare „acțiuni preventive, de remediere sau de promovare a stării de bine” a acestei categorii de tineri. Raportul prezintă indicatorii de sănătate și ai stării de bine în context școlar, familial și social, în cazul adolescenților cu vârste de 11, 13 și 15 ani. Datele au fost colectate în urma unei anchete pe bază de chestionar aplicat în rândul unui eșantion național reprezentativ format din 4.567 de adolescenți.

Prin evidențierea aspectelor deficitare de la nivelul dezvoltării emoționale, comportamentale și sociale a tinerilor care fac parte din grupul țintă, studiul reliefează domeniile prioritare care necesită intervenții atât prin mecanisme macro de politici și servicii educaționale, sociale și de sănătate pentru adolescenții români, cât și prin inițiative de nivel meso și micro.

Extrapolând și valorificând rezultatele studiului în direcția dezvoltării de programe și activități de consiliere, datele indică faptul că acestea ar trebui să adreseze o serie de problematice diverse, începând cu scăderea, odată cu vârsta, în rândul adolescenților, a nivelului de suport perceput din partea diferitelor instanțe de sprijin (părinți, colegi, profesori) și a satisfacției generale față de propria viață, respectiv a stării de bine („mai puțin de jumătate din adolescenții de 15 ani, sunt în general satisfăcuți cu viața lor”), și continuând cu creșterea, odată cu vârsta, a numărului de tineri din grupul țintă care se confruntă cu probleme emoționale (deprimarea, oboseala, singurătatea și lipsa de speranță), mai ales în rândul fetelor. Satisfacția față de școală și nivelul de stres în relație cu sarcinile școlare reprezintă o altă temă necesar a fi abordată prin munca de consiliere școlară.

O altă direcție de dezvoltare a programelor și activităților de consiliere trebuie să vizeze aspectele deficitare ce țin de comportamentele de sănătate, rezultatele studiului semnalând nevoia de a iniția programe de educație a tinerilor în vederea formării unor deprinderi alimentare sănătoase (stimularea consumului de alimente sănătoase - fructe și legume și reducerea consumului celor nesănătoase - dulciuri și băuturi carbogazoase; luarea zilnică a micului dejun care „continuă să rămână un comportament deficitar, prezent doar la mai puțin de jumătate din adolescenții de 11, 13 și 15 ani”, descurajarea strategiilor nesănătoase de control al greutateii), promovării igienei orale („Doar jumătate din adolescenți aderă la recomandările referitoare la igiena orală”) și a unui stil de viață sănătos prin reducerea comportamentului sedentar („asistăm la o intensificare a comportamentelor sedentare”). Frecvența celor care petrec zilnic cel puțin două ore în fața televizorului sau a calculatorului crește cu vârsta. Aproximativ două treimi dintre elevi se uită zilnic 2 ore sau mai mult la TV în timpul săptămânii, procentul fiind și mai mare în weekend”) și creșterea nivelului de activitate fizică („procentul elevilor de 11, 13 și 15 ani care raportează practicarea de activități fizice în ultima săptămână în acord cu criteriile OMS este îngrijorător de redus (17.8% băieți și 10.4% fete)”, ca răspuns la situația îngrijorătoare privind ratele de supraponderabilitate și obezitate în rândul copiilor și tinerilor.

Totodată, activitățile și programele de consiliere trebuie să aibă în vedere și contracararea comportamentelor de risc, precum consumul de substanțe intoxicante (ex. alcoolul, drogurile), des întâlnit în rândul elevilor români și a cărui frecvență variază semnificativ în funcție de vârstă și gen („Consumul de substanțe intoxicante crește odată cu vârsta, astfel, cea mai ridicată prevalență este întâlnită în cazul elevilor de 15 ani, băieții raportând o implicare mai frecventă decât fetele”), pentru care studiul recomandă intervențiile centrate pe dezvoltarea abilităților de viață: „dezvoltarea gândirii critice, a abilităților de comunicare (asertivitate, rezistență la presiunea socială), a auto-eficacității și a unei imagini de sine pozitive, a abilităților de rezolvare de probleme și de luare a deciziilor responsabile”. Aceste tipuri de strategii care vizează dobândirea anumitor abilități de viață sunt recomandate și în cazul intervențiilor de prevenire a debutului timpuriu al vieții sexuale și pentru promovarea utilizării metodelor contraceptive, „adolescenții activi sexuali din România au printre cele mai joase rate de utilizare a contracepției din Europa” (WHO, 2010 apud Băban et al., 2018). „Altfel spus, educația sexuală nu se referă doar la evitarea sarcinilor nedorite sau a BTS [n.n. bolilor cu transmitere sexuală], ci la dezvoltarea armonioasă a adolescentului, care cuprinde și aspectele cognitive, emoționale, valorice, comportamentele, interpersonale și sociale ale sexualității”.

Prevalența comportamentelor violente în rândul tinerilor (implicarea în agresiuni fizice, victimizare, hărțuire/bullying, cyberbullying) continuă să reprezinte un fenomen îngrijorător („printre cele mai crescute procente în rândul tinerilor din România comparativ cu restul țărilor europene, băieții raportând preponderent o implicare mai frecventă decât fetele”) care reclamă intervenții de diferite tipuri, inclusiv prin programe și activități de consiliere pentru prevenire și combatere. „Intervențiile eficiente la nivel individual vizează mai ales îmbunătățirea abilităților personale (ex. abilități de viață) în timp ce intervențiile de meso-nivel ar trebui focalizate pe crearea unui climat școlar și comunitar defavorabil propagării acestor comportamente și focalizat pe comunicarea deschisă și buna supervizare în relație cu tinerii”.

Alături de identificarea principalelor arii de intervenție necesare, studiul semnalează și nevoia adresării inegalităților sociale în conceperea și implementarea programelor și activităților care au ca scop îmbunătățirea problematicilor constatate. Astfel, „inegalitățile sociale rămân un factor cu influență considerabilă asupra unor indicatori ai sănătății și stării de bine, în special în ceea ce privește suportul social, satisfacția cu viața și anumite comportamente de sănătate, toți acești indicatori fiind mai favorabili adolescenților cu statut socio-economic crescut. Pentru comportamentele de risc, datele sunt mixte: adolescenții cu statut socio-economic crescut se angajează în număr mai mare în consum de alcool și de substanțe, însă, în același timp, au o probabilitate mai mare de a raporta și comportamente de protecție (ex. utilizarea prezervativului)”.

## 2.6. Ghid de organizare a activităților cu elevii pe perioada pandemiei, UNICEF

În contextul pandemiei declanșată de Covid-19, UNICEF a realizat un manual dedicat profesorilor, prezentând un model pedagogic cu scopul înțelegerii relațiilor dintre actorii, activitățile, sistemele și procesele relevante în susținerea învățării (UNICEF, 2020).

Astfel, sunt identificate noi priorități în educație în această perioadă: acțiuni imediate din partea profesorilor, chiar dacă sistemele de educație naționale nu sunt pregătite pentru astfel de situații, și acțiuni care să faciliteze întâmpinarea nevoilor tuturor celor afectați.

Acțiunile concrete pe care cadrul didactic le poate întreprinde pentru a acorda suport elevilor în această perioadă sunt detaliate în continuare.

- *Cunoașterea situației elevilor și oferirea sprijinului necesar* prin (re)stabilirea legăturii cu elevii și cu familia acestora, informare constantă cu privire la starea copiilor, identificarea nevoilor de sprijin, inclusiv specializat, susținerea motivației pentru învățare și dezvoltării unor rutine sănătoase, privind timpul alocat somnului, învățării, relaxării la elevi. Acțiunile concrete ce pot fi întreprinse de profesor sunt: comunicarea directă cu elevul și cu familia, consultarea consilierului școlar sau a altor colegi pentru a putea sprijini elevii, crearea cadrului necesar elevilor pentru a se implica în activitățile de învățare, alegerea unor contexte de învățare adaptate la nivelul de acces la echipamente / conectivitatea la internet a fiecărui elev, stabilirea unor termene rezonabile pentru învățare, cu posibilitatea de prelungire a termenelor, în condiții stabilite de comun acord etc.
- *Definirea și urmărirea rezultatelor învățării* prin formarea unor așteptări pozitive, comunicarea așteptărilor privind competențele urmărite, dezvoltarea unor activități de învățare adaptate, urmărirea competențelor formate. Concret cadrele didactice pot evidenția aspectele pozitive pe care le oferă învățarea pe timp de criză, comunicarea așteptărilor către elevi și părinți, încurajarea elevilor să dezvolte propriile strategii de învățare, acordarea unui feedback constant elevilor etc.
- *Alegerea unor finalități sau domenii relevante* având în vedere interesele și achizițiile anterioare ale elevilor, experiențele elevilor, care pot ghida învățarea, urmărirea realizării sarcinilor de lucru, utilizarea situației de criză în activitățile de învățare. Implicarea elevilor în activități care îi pasionează, cu un impact direct în dezvoltarea competențelor, încurajarea elevilor de a ține jurnale sau de a realiza portofolii pentru a documenta procesul de învățare, încurajarea comunicării între elevi și de a pune întrebări părinților și profesorilor privind situația actuală, sunt câteva acțiuni care pot fi întreprinse de cadrul didactic care să vizeze această dimensiune.
- *Analiza specificului mediului de acasă* prin observarea mediului în care elevii învață de acasă, sprijin în vederea creării unui mediu optim de învățare, adaptarea sarcinilor de lucru la mediul de învățare al elevului, sprijin pentru utilizarea eficientă a mediului de învățare digital. Cadrul didactic poate întreprinde următoarele tipuri de acțiuni: identificarea mediului în care elevul învață acasă, accesul la resurse și materiale necesare învățării, încurajarea învățării în grup și împărtășirea experiențelor cu ceilalți colegi, pentru a diminua sentimentul de singurătate, înregistrarea unor filme video demonstrative sau materiale audio, pe care elevii să le urmărească astfel încât să se resimtă într-o mică măsură lipsa interacțiunilor față în față, înțelegerea diferențelor dintre alfabetizarea digitală și abilitățile digitale.
- *Specificul învățării la distanță* prin stabilirea comunicării la distanță, utilizarea instrumentelor pentru susținerea învățării la distanță, susținerea învățării prin colaborare, utilizarea eficientă a învățării la distanță, ajutor pentru ca părinții să sprijine învățarea eficientă. Cadrul didactic

poate interveni prin susținerea dezvoltării competențelor de comunicare ale elevilor, utilizarea unor resurse educaționale deschise în activități online, utilizarea unor instrumente adaptate vârstei elevilor, selectarea unor instrumente digitale pe care elevii să poată învăța să le utilizeze în scurt timp, recomandări pentru părinți pentru a-și putea susține copiii în învățare.

Aceste exemple de acțiuni pe care cadrul didactic le poate întreprinde, vin în sprijinul elevilor și al părinților, pentru a continua procesul de învățare al copiilor, pe perioade de criză, pentru a reduce riscul abandonului școlar, dar și pentru a asigura un climat echilibrat, de care au nevoie copiii în această perioadă.

## Bibliografie

Băban A., Tăut, D., Balazsi, R., Dănilă, I. (2018). *Sănătate și stare de bine la adolescenții din România. Rezultatele Studiului Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, 2018. Disponibil online la Health behaviour in school-aged children: <http://www.hbsc.org/membership/countries/romania.html>

CMBRAE & ISMB (2020). *Studiu privind percepția elevilor, părinților și a profesorilor asupra activităților zilnice în perioada de autoizolare.*

Istrate, O. (coord.) et al. (2020). *Școala online - Elemente pentru inovarea educației. Raport de cercetare evaluativă.* București: Editura Universității din București.

ISE (2020). Sondaj cu participarea profesorilor consilieri școlari din România disponibil online la: <http://www.ise.ro/chestionar-consilieri-scolari>.

UNICEF. (2020). Suport de curs „*Learn in Emergency Manual for Teachers*”.

Unitatea de Cercetare în Educație a Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație. (2020, în pregătire). *Școala la distanță - opinii ale elevilor (V-XII), cadrelor didactice, directorilor de unități de învățământ preuniversitar și părinților.* Anchetă pe bază de sondaj de opinie cu privire la activitățile educaționale desfășurate în România, în perioada suspendării cursurilor școlare față în față.



## Capitolul 3.

# Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar

*Delia Goia*

*CNPEE-UCE București*

- **Aspecte generale**

Nivelul de dezvoltare psihologică al copiilor înscriși în învățământul primar (6 – 10 ani) le permite realizarea de operații cognitive tot mai complexe și mai abstracte, care aduc după sine îmbunătățirea continuă a capacității de auto-conștientizare, de reflectare asupra propriei persoane (Nagaoka et al., 2015). Copiii își largesc conceptul de sine, incluzând aspecte care țin de emoții și abilități. Rafinarea capacității de a reflecta la propria persoană,

la rândul ei, le permite să fie tot mai buni în a înțelege perspectiva altor persoane, ceea ce îi determină și să își compare tot mai mult comportamentul propriu cu cel al semenilor lor. Aceste comparații stau la baza formării sentimentului de auto-eficacitate și de încredere în propriile capacități. Relațiile de prietenie devin foarte importante, copiii căutând compania semenilor, mai ales de același sex. Capacitatea de a susține relații pozitive cu semenii este un bun predictor pentru efecte pozitive la vârsta adultă; în schimb, dificultățile în menținerea relațiilor pozitive reprezintă un risc pentru probleme emoționale și comportamentale în adolescență și în perioada adultă. Odată cu înscrierea la școală, copiii trebuie să răspundă cerințelor mediului școlar și să își regleze comportamentul pentru a face față noilor cerințe, ceea ce contribuie la dezvoltarea și rafinarea abilităților de management personal. De asemenea, la această vârstă copiii încep să fie conștienți de propriul proces de gândire și să poată reflecta la utilizarea anumitor strategii de învățare. Devin tot mai capabili să își organizeze materialele de studiu, să lucreze în mod independent, să persiste în sarcina de lucru, să urmeze indicațiile sau instrucțiunile, să participe la activități de învățare în grup.

Suștinerea din partea adulților este foarte importantă pentru a-i ajuta pe copii să parcurgă cu succes etapele de dezvoltare socio-emoțională caracteristice acestei vârste. Întrucât de acum copiii petrec o mare parte a timpului la școală, responsabilitatea întreținerii unui mediu suportiv îi revine și școlii, pe lângă familie. Programele pentru susținerea dezvoltării competențelor socio-emoționale ale elevilor oferă un răspuns acestei nevoi.

Cefai și Cavioni (2013), bazându-se pe rezultatele a 317 studii, care au implicat 324303 copii din învățământul primar, argumentează că programele SEL implementate în școli, de către cadrele didactice, îmbunătățesc comportamentul copiilor, atitudinile lor față de școală, precum și rezultatele școlare.

Totuși, în continuare multe programe care își propun să dezvolte competențele socio-emoționale ale elevilor nu sunt suficient de riguros documentate și evaluate, fiind astfel dificil să se determine care componente ale programelor duc la succes sau eșec în promovarea competențelor socio-emoționale (Green et al., 2005; Durlak et al., 2011). Este nevoie ca obiectivele programelor să fie mai clar articulate, implementarea programelor să fie mai atent monitorizată, iar rezultatele să fie clar măsurate.

În urma analizării eficienței diferitelor tipuri de programe pentru dezvoltarea competențelor socio-emotionale la elevii din învățământul primar, Cefai și Cavioni (2013) recomandă un cadru complex, care să implice întreaga școală și care să aibă cinci caracteristici:

- **Dimensiuni multiple**

Programele să fie organizate la nivel individual, de clasă și de școală, un element fundamental fiind formarea explicită a competențelor SEL de către cadrul didactic al clasei, cu ajutorul unui curriculum clar și al resurselor adecvate. Intervențiile punctuale, izolate au slabe șanse de a avea un impact real asupra elevilor.

- **Stadii multiple**

Programele structurate pentru dezvoltarea competențelor SEL trebuie să înceapă în învățământul preșcolar și să continue pe parcursul învățământului primar. Fiecare nou stadiu se va baza și va încorpora achizițiile anterioare, dezvoltându-se în complexitate, în acord cu stadiile de dezvoltare ale copiilor.

- **Ținte multiple**

Pentru a avea succes, programele se vor adresa nu doar elevilor, ci și cadrelor didactice și părinților. O abordare la nivelul întregii școli presupune alfabetizarea socio-emoțională a părinților și personalului școlii.

- **Intervenții multiple**

Este indicat ca programele să se desfășoare la nivelul întregii școli și a întregii clase, dar să includă și intervenții la nivel individual sau de grup mic, pentru acei elevi care manifestă dificultăți în dezvoltarea lor socio-emoțională.

- **Bine planificate, bine desfășurate și bine evaluate**

Intervențiile vor fi proiectate în urma analizelor de nevoi ale școlii, pentru a răspunde cât mai bine problemelor reale ale comunității școlare. De asemenea, este recomandat ca școlile să aleagă tipuri de programe care și-au dovedit eficiența. Întreg personalul implicat trebuie să fie format, iar școala trebuie să detalieze măsurile pe care le ia pentru a se asigura de buna desfășurare a programului. Programul trebuie să fie monitorizat, evaluat și îmbunătățit la nivel individual, de clasă și de școală. Pentru acest lucru, este nevoie de colectarea datelor relevante înainte, în timpul și după desfășurarea programului. Aceste informații vor fi colectate de la elevi, cadre didactice și părinți.

În concluzie, programele pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar pot aduce beneficii importante atunci când implică întreaga comunitate școlară, când au continuitate de-a lungul anilor de școală și când folosesc diferite tipuri de intervenții. De asemenea, este nevoie ca personalul implicat să fie format în mod corespunzător, iar programele să fie riguros proiectate, să urmărească în mod constant atingerea obiectivelor și să utilizeze în mod explicit metode de evaluare.

## Bibliografie

Cefai, C., & Cavioni, V. (2013). *Social and emotional education in primary school: Integrating theory and research into practice*. Springer Science & Business Media.

Green, J., Howes, F., Waters, E., Maher, E., & Oberklaid, F. (2005). Promoting the social and emotional health of primary school-aged children: reviewing the evidence base for school-based interventions. *International Journal of Mental Health Promotion*, 7(3), 30-36.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., & Heath, R. D. (2015). *Foundations for Young Adult Success: A Developmental Framework. Concept Paper for Research and Practice*. University of Chicago Consortium on Chicago School Research. 1313 East 60th Street, Chicago, IL 60637.

- **Sinteza programelor și activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar**

Au fost incluse în acest ghid un număr de 8 programe și 18 activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la elevii din ciclul primar.

Programele de consiliere sunt ample și abordează în general mai multe dimensiuni CASEL. Trei programe prezentate se adresează explicit elevilor care provin din medii vulnerabile, dezavantajați din punct de vedere socio-economic. Toate programele de consiliere prezentate au fost gândite pentru a fi desfășurate față în față, prin prezența fizică a elevilor și a consilierului școlar/ cadrului didactic.

În ceea ce privește activitățile de consiliere, 10 pot fi desfășurate prin prezență fizică - față în față, 6 pot fi implementate fie față în față, fie online, iar 2 activități sunt specific proiectate pentru desfășurare în mediul online. Activitățile de consiliere prezentate adresează prioritar câte un domeniu CASEL, chiar dacă abordează tangențial și alte domenii. Activitățile sunt grupate în ghid în funcție de domeniul CASEL prioritar abordat:

- Domeniul auto-conștientizare: 8 activități, dintre care 4 care se desfășoară față în față, 3 care se pot desfășura fie față în față fie online și 1 online.
- Domeniul management personal: 3 activități – 2 față în față, 1 online.
- Domeniul conștientizare socială: 4 activități – 1 față în față și 1 față în față sau online.
- Domeniul abilități de comunicare și relaționare: 1 activitate, care poate fi desfășurată față în față sau online.
- Domeniul luarea deciziilor: 2 activități – 1 față în față, 1 față în față sau online.

**Tematicile** abordate de programele și activitățile de consiliere adresate ciclului primar de învățământ se referă la:

- Domeniul auto-conștientizare: recunoașterea și denumirea emoțiilor proprii și ale altora, în raport cu diferite situații; conștientizarea modului în care emoțiile influențează comportamentul; identificarea resurselor proprii, a punctelor tari; promovarea atitudinilor pozitive; educarea părinților pentru dezvoltarea imaginii de sine a copiilor;
- Domeniul management personal: gestionarea emoțiilor, managementul stresului, rezolvarea problemelor, gestionarea furiei, mentalitate de creștere, auto-determinare, transformarea provocărilor în oportunități;
- Domeniul conștientizare socială: dezvoltarea empatiei; promovarea valorilor de respect și încredere în sine și în ceilalți, acceptarea și valorizarea diversității, cooperarea;
- Domeniul abilități de comunicare și relaționare: comunicarea, cunoaștere între-personală, dezvoltarea abilităților de relaționare adecvată cu cei din jur, prietenia, prevenirea și combaterea fenomenului de bullying, prevenirea și rezolvarea conflictelor;
- Domeniul luarea deciziilor: dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor, dezvoltarea comportamentelor sanogene.

**Metodele** propuse în programele și activitățile de consiliere prezentate sunt variate, incluzând jocul, concursuri, jocul de rol, studiul de caz, analiza unor povești, benzi desenate sau a unor secvențe de film, metode art-creative (desen, colaj, dans etc.), utilizarea de ghicitori, puzzle-uri, folosirea a diverse fișe de lucru, exerciții de mindfulness, storytelling, activități practice și de făcut acasă cu părinții, teatru forum, discuții, explicația, brainstorming, exerciții (de relaxare, de rezolvare de probleme etc.). Majoritatea metodelor presupun lucrul în grup a elevilor.

Principalele **metodele de evaluare utilizate** sunt utilizarea chestionarului, discuții cu beneficiarii: elevi/ cadre didactice/ părinți, observarea sistematică, folosirea portofoliului, evaluarea între colegi, întrebări de reflecție, auto-evaluarea.

Evaluarea **impactului programelor de consiliere** prezentate s-a realizat în principal prin discuții periodice cu cadrele didactice și observarea comportamentului elevilor. Consilierii școlari și cadrele didactice care au desfășurat programe de consiliere s-au concentrat cu precădere pe derularea acestora, și mai puțin pe evaluarea sistematică a impactului asupra elevilor. Doar unul dintre programele prezentate pentru ciclul primar de învățământ oferă date riguroase referitoare la măsurarea impactului – acesta este un program internațional, care a beneficiat de resurse adecvate și un pachet de lucru special dedicat evaluării impactului. Considerăm că evaluarea sistematică a

programele de consiliere este o arie în care este nevoie să se investească în viitor, prin formarea profesioniștilor și alocarea de resurse. Programele desfășurate de consilierii români răspund nevoilor beneficiarilor și conțin activități adecvate și utile, însă, fără o măsurare riguroasă a impactului, nu putem ști care dintre activități aduc cea mai mare valoare procesului de consiliere și care sunt punctele slabe care au nevoie de îmbunătățiri.



## 3.1. Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar

### 3.1.1. Mă așteaptă gimnaziul!

*Doina Popescu*

*CMBRAE București*

- **Context**

Analiza de nevoi de consiliere psihopedagogică, realizată la nivelul unităților școlare în care s-a implementat programul, a condus la identificarea unor dificultăți de adaptare a elevilor de clasa a IV-a la specificul unui alt ciclu de școlaritate. Dificultățile vizează programul școlar, specificul învățării, diferențele de evaluare (trecerea de la calificative la note), relațiile elev-profesor, copil-părinte, părinte-profesor, unele expectanțe nerealiste ale actorilor educaționali. În mare parte, aceste dificultăți incorect gestionate, pot genera pe termen lung o serie de fenomene – demotivare în procesul de învățare, rezultate școlare sub potențialul individual, absenteism etc.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar și învățătorii/profesorii din învățământul primar de la clasele a IV-a
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

165 de elevi (clasa a IV-a), din două școli (mediul urban). La clasa a IV-a nu există în planul-cadru ore de consiliere/dezvoltare personală. Copiii au vârsta debutului pubertății, cu manifestări specifice (variații ale încrederii în sine, trăirea sentimentelor de inferioritate ca rezultat al comparațiilor sociale pe diferite criterii: aspect fizic, rezultate școlare, popularitate în grup, abilități/talente etc.). Au participat la numeroase concursuri în clasele primare, iar reperatele lor cu privire la evoluția

școlară sunt influențate de competiția cultivată de către adulți. Părinții au așteptări ridicate cu privire la performanțe – copiii frecventează cursurile în sistem after school, studiază o limbă străină, își dezvoltă aptitudini în domeniul sportiv, artistic.

- **Scopul programului:** facilitarea tranziției școlare a elevilor de la ciclul primar la ciclul gimnazial
- **Obiectivele programului:**
  - familiarizarea elevilor cu particularitățile noului ciclu de școlaritate;
  - informarea părinților în legătură cu trecerea de nivel, precum și în legătură cu modalitățile de implicare a familiei în asigurarea reușitei tranziției copilului de la un ciclu de învățământ la altul;
  - identificarea situațiilor ce necesită intervenții individualizate, cu scopul prevenirii problemelor de adaptare școlară.
- **Modalitățile în care a fost derulat programul:**
  - consilierea psihopedagogică de grup a copiilor;
  - organizarea și desfășurarea de activități comune elevi/profesori/părinți;
  - organizarea unei expoziții cu desenele copiilor pe tema „Școala mea, prietena mea”.
- **Metode și tehnici de lucru utilizate:** povestirea, explicația, conversația, brainstorming-ul, jocul de rol, studiul de caz, analiza unei secvențe de film, reflecția asupra emoțiilor/atitudinilor.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Temele activităților de consiliere cu elevii au fost: *Ce gândesc, ce simt despre gimnaziu?*, *Rucsacul cu resurse*, *Vreau. Știu. Pot.*

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

2 luni (aprilie-mai). Număr de ședințe/activități: 3 activități de consiliere de grup/clasă, urmate de câte o activitate de consiliere a părinților de la fiecare clasă și de activități de consiliere individuală a părinților în situațiile identificate ca având potențial de risc în adaptarea la gimnaziu. Durata unei ședințe de consiliere de grup a elevilor a fost de 50 de minute.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Programul a necesitat resurse materiale (fișe de lucru, laptop, markere) asigurate de către școli. Pentru desenele realizate de către copii, resursele au fost asigurate de către familiile acestora.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului**

S-a realizat un pliant pentru părinți și o broșură de informare pentru cadrele didactice pe tema: *Particularități ale dezvoltării la copiii de gimnaziu.*

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

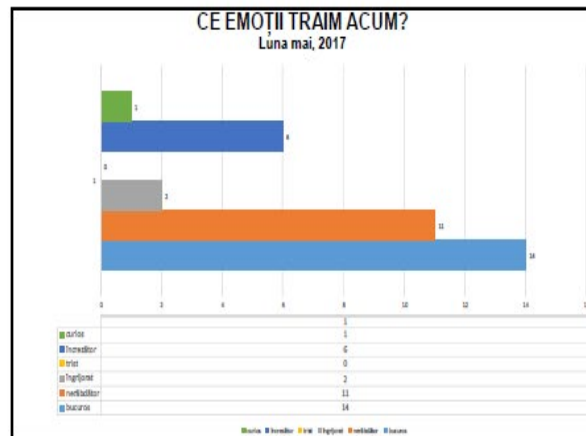
Învățătorii/profesorii din învățământul primar de la clasele a IV-a au contribuit la desfășurarea, în bune condiții, a activităților de la clase. Deoarece programul de consiliere a elevilor reprezintă o parte a unui proiect al școlii, cadrele didactice de la clasele respective au organizat lectoratele cu părinții și au valorificat desenele copiilor, într-o expoziție.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionare de feedback aplicate părinților și cadrelor didactice, discuții individuale cu beneficiarii
- **Impactul asupra elevilor**

La finalul celei de-a treia activități de consiliere li s-a solicitat elevilor să ilustreze (prin desen, prin versuri sau printr-un cântec) gândurile lor cu privire la clasa a V-a. Deși programul creat nu a avut în vedere indicatori de impact am constat că, spre deosebire de primele reflecții din fișa de

lucru completată în cadrul primei activități (ce conțineau inclusiv reprezentări nerealiste cu privire la gimnaziu), aproximativ 95% dintre elevi au exprimat o atitudine optimistă în ceea ce privește adaptarea lor în anul școlar următor. Această atitudine s-a evidențiat în conținutul produselor realizate de către elevi, în cadrul celei de-a treia activități.

- **Fișa de lucru:** Imaginile de mai jos aparțin unei prezentări efectuate în cadrul celei de-a treia activități de consiliere cu elevii. Au fost valorificate răspunsurile oferite de către ei la o fișă de lucru distribuită la începutul primei activități (fișa avea ca scop identificarea de emoții și de reprezentări personale ale copiilor cu privire la tranziția la gimnaziu).



**ADEVĂRAT! (despre clasa a V-a)**

- Vom avea mai mulți profesori, diferiți pentru fiecare materie.
- Vom avea diriginte sau dirigintă.
- Venim la școală în alt program.
- Avem mai multe ore.
- Avem oră de dirigenție.
- Învățăm chestii noi.
- Vom avea note cu cifre, nu calitative.
- Obținem burse, dacă învățăm bine.
- Mergem la olimpiade.
- Dăm teze.
- Învățăm mai mult(e).

**Rareori adevărat! (despre clasa a V-a)**

- Profesorul poate să te ridice în picioare și, dacă nu știi, îți pune notă.
- Mai multe teme. Temele sunt grele.
- Avem foarte multe ore.
- Se dau teste din toată materia.
- Tezele vor fi destul de grele.
- Elevii sunt mai ocupați.
- Nu mai avem timp de joacă și de relaxare.
- Învățăm algebră, chimie și informatică.
- Va fi puțin mai greu/greu/foarte greu.

**Ce e important să știm?**

- Să ne organizăm bine timpul.
- Să cerem ajutor când întâmpinăm dificultăți.
- Să ne ajutăm unii pe alții.
- Să fim optimiști.
- Să avem încredere în noi.
- Profesorii și părinții să fie aliații noștri.
- SĂ ÎNVĂȚĂM!

În loc de „la revedere” ...

**MULT SUCCES ÎN CLASA a V-a!**

și

*Fiți curajoși ca Piper!*

<https://www.youtube.com/watch?v=QVGeilNsJFU>

**Date de contact:**

**Doina Popescu**  
 Consilier școlar  
 CMBRAE București  
 ppscdoina@yahoo.com

### 3.1.2. Călătorie în Țara Emoțiilor

*Adriana Săvinuță*

*CJRAE Galați*

- **Context**

Emoțiile ne nuanțează starea de spirit în fiecare moment. Ele sunt familiare și misterioase în același timp. Fiecare emoție are o utilitate. Adaptarea sănătoasă la lumea înconjurătoare presupune să le acceptăm pe toate, oricum ar fi, să ni le facem aliate. Acest program invită la o mai bună cunoaștere a emoțiilor pentru a le aprecia valoarea.

Programul „Călătorie în Țara Emoțiilor” a fost conceput în anul 2016, în urma analizei mediului educațional și a nevoilor de consiliere ale copiilor din școala în care îmi desfășor activitatea. Astfel, activitățile acestui program au fost create conform așteptărilor beneficiarilor, cu resursele avute la dispoziție în acel moment la nivelul clasei și al cabinetului de consiliere.

- **Cine realizează programul:** profesorul consilier școlar, învățătorul clasei
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**
  - elevi cu vârsta de 7-10 ani din învățământul primar;
  - majoritatea provin din familii dezorganizate;
  - elevi cu părinți plecați la muncă în alte țări.

Printre nevoile identificate se numără: nevoia de autocunoaștere, nevoia de înțelegere a reacțiilor emoționale și comportamentale în situații stresante, nevoia de acceptare și de integrare în colectiv, nevoia de manifestare liberă a creativității.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor prin promovarea comportamentelor pro sociale și a relațiilor sănătoase.
- **Obiectivele programului:**
  - să-și cunoască și să-și gestioneze propriile emoții;
  - să fie toleranți și să facă față diversității umane;
  - să-și exprime direct gândurile și sentimentele;
  - să dobândească și să-și dezvolte abilități de lucru în echipă: cooperare, asertivitate, valorizare, încredere;
  - să-și accepte propriile emoții negative;
  - să-și dezvolte capacitatea de a face față obstacolelor și de a lua decizii pe cont propriu.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
  - materiale informative: afiș, prezentarea programului în cadrul orelor de Dezvoltare personală și în cadrul ședințelor cu părinții;
  - organizarea unor ateliere de consiliere care se pot realiza atât în grup, cu un număr mai mic de elevi (8-10 în cabinet), cât și cu întreaga clasă, în acest caz fiind necesar sprijinul unui cadru didactic.

Fiecare atelier are durata de 50 minute și conține activități conform scenariului programului. Momentele activităților pot fi realizate în funcție de nivelul de dezvoltare al elevilor și de creativitatea propunătorului. Spre exemplu: Atelier 1- Insula pierdută a cunoașterii de sine (vezi fișa de lucru 1).

- **Metode utilizate:** jocul, joc de rol, concurs de ghicitori, desene, dans, puzzle contratimp etc.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Misiunea copiilor este să elibereze omenirea de sub stăpânirea Cyborgi-lor. Acești oameni robotizați au interzis folosirea emoțiilor. Pentru a-și îndeplini misiunea, copiii trebuie să facă o călătorie în Țara Emoțiilor. Drumul până acolo este plin de peripeții, presărat cu obstacole la tot pasul. Pe parcursul aventurii vor redescoperi semnificația emoțiilor de furie, teamă, tristețe, bucurie și vor câștiga cheile de deblocare ale Curcubeului Emoțional. Prezentarea fiecărui atelier în parte se poate consulta în fișa de lucru 2.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:** 1 lună, iar numărul de activități: 6.
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**
  - resurse umane: elevi, părinți, cadre didactice;
  - resurse materiale: carioci, creioane colorate, lipici, fișe de lucru, laptop, imprimantă, plastilină, foi flipchart, markere;
  - costuri: echipamente și materiale, de tipărire maxim 150 lei, în funcție de numărul elevilor;
  - surse de finanțare: buget propriu, sponsorizări.
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** articole informative în avizierul școlii (fotografii), campanie de promovare a programului, pliante.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**
  - managerii școlii au pus la dispoziție spațiul pentru desfășurarea atelierelor;
  - părinții contribuit la realizarea ultimului atelier.
- **Modalități de evaluare a programului:**
  - chestionar de satisfacție;
  - observarea comportamentului;
  - implicarea directă a elevilor în rezolvarea/ aplanarea conflictelor apărute ulterior în colectivul clasei;
  - discuții individuale cu beneficiarii, analiza produselor activităților.
- **Impactul asupra elevilor** a fost unul pozitiv. Pe termen lung, s-a observat o

îmbunătățire a relațiilor interpersonale; elevii au devenit mai deschiși și mai încrezători în forțele proprii; cel mai important aspect din punctul de vedere al consilierului școlar a fost faptul că elevii au învățat să își susțină punctul de vedere fără teama de a fi judecați. Elevii au fost încântați de modul în care s-au desfășurat activitățile, de materialele folosite și realizate de ei.

- **Fișele de lucru** „Insula pierdută a cunoașterii de sine”, „Prezentarea Atelierelor din cadrul programului Călătorie în Țara Emoțiilor” și „Jurnal de bord” pot fi consultate la finalul prezentării acestui program.

**Date de contact:**



**Adriana Săvinuță**

Consilier școlar

CJRAE Galați/ Școala Gimnazială Nr.1, Foltești

asavinuta@yahoo.com

## Fișa de lucru 1

### Insula pierdută a cunoașterii de sine

**Moment 1** - Boarding pass: Bine ați venit!

Copiii își primesc biletul de îmbarcare și își ocupă locurile în sală.

**Moment 2** - exercițiu de evaluare emoțională și scurtă prezentare personală: „Mingea călătoare”

**Moment 3** - Jurnalul de bord - fișă de lucru (Vezi fișa de lucru 3)

Copiii vor completa fișele de lucru, apoi le vor prezenta grupului. Realizăm jurnalul de bord și ne pregătim de călătorie!

**Moment 4** - Exercițiu de relaxare - cromoterapie

Elevii vor închide ochii și își vor imagina pe rând toate culorile curcubeului, bucurându-se de modul plăcut în care fiecare culoare le invadează câmpul vizual și organismul.

**Moment 5** - Super-Eroul

Copiii vor primi siluete de super-eroi pe care le vor colora și le vor da nume. Vom face o paradă a super-eroilor, apoi vom lipi siluetele pe posterul „Călătorie în Țara Emoțiilor”.

**Moment 6** - copiii vor primi pahare cu apă/ suc și vor ține un toast spunând: *Nu vreau să mă laud, dar cred că sunt....*

**Moment 7** - Încheierea activității - copiii se vor saluta în stil „toți pentru unul, unul pentru toți”.

## Fișa de lucru 2

### Prezentarea Atelierelor din cadrul programului ”Călătorie în Țara Emoțiilor”

#### Atelierul 1 - Insula pierdută a cunoașterii de sine

Primul atelier are ca scop cunoașterea și intercunoașterea la nivelul grupului și realizarea coeziunii de grup. Vom lucra împreună și ne vom dezvolta abilitatea de a identifica acele caracteristici unice, atât la noi cât și la ceilalți. Resursele personale descoperite vor fi catalizatorii necesari pentru a pătrunde în fascinanta lume a emoțiilor. Copiii vor păși în Autobuzul Cunoașterii alături de ghidul Adriana Angel-Heart.

#### Atelier 2 - Insula monștrilor furioși

Pentru a înțelege emoțiile este necesar să le cunoaștem. În cadrul atelierului vom identifica emoțiile în timp ce dezvoltăm abilitatea de recunoaștere a acestora, atât la noi, cât și la ceilalți. Cu ajutorul exercițiilor experiențiale facem deosebirea între emoții funcționale și emoții disfuncționale. Exemplu de probe: *Puzzle contra timp, Copacul furiei.*

#### Atelier 3 - Insula Groazei

În acest atelier ne propunem să descifrăm mesajul din spatele fiecărei emoții și vom conștientiza legătura gând - emoție - comportament. Descoperim că emoțiile ne ajută în evaluarea și luarea deciziilor. Pe aceasta insulă copiii se întâlnesc cu regina Mall Devil care îi va supune la mai multe probe: desenăm frica cu ochii închiși, concurs de ghicitori, copacul groazei.

#### Atelier 4 - Insula fără speranță (tristețea)

Supereroii ajung în împărăția reginei Danger Darkness, un loc lipsit de culoare și speranță. Misiunea lor este de a colora lumea celor de pe insula și de a aduce lumina în inimile lor. Tehnici funcționale de exprimare a emoțiilor, autocontrol și toleranța la frustrare vor fi principalele aspecte abordate în acest atelier. Jocurile și activitățile se vor axa asupra abilității de a rezolva conflictele pe care le întâlnim în diverse situații de viață.

#### Atelier 5 - Insula Fericirii

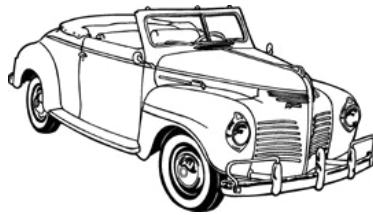
Oamenii de pe această insulă sunt veseli, optimiști; este cald și natura e plină de culori vibrante. Copiii sunt tentați să rămână pe această insulă și să uite de misiunea lor. Vor putea depăși toate obstacolele cu ajutorul Dansului Bucuriei.

#### Atelier 6 – Insula Curcubeului emoțional

Ultima întâlnire va avea ca subiect asumarea responsabilității personale în relațiile cu ceilalți, iar jocul de rol și tehnicile creative vor crea contextul potrivit pentru a investiga care este momentul potrivit pentru rezolvarea situațiilor conflictuale și ce stare e important să avem pentru a ajunge la rezultatul dorit. Copiii vor deschide lacătele Curcubeului emoțional și își vor îndeplini misiunea trecând cu brio de testul final.

## Fișa de lucru 3

### Jurnal de bord



Numele meu este .....

.....

și am ..... ani.

M-am născut în

.....

Locuiesc în

.....

Când voi fi mare,  
vreau să devin

.....

Culoarea mea  
preferată este

.....

Animalul meu preferat  
este .....

deoarece

.....

Mâncarea mea  
favorită este

.....

Numărul meu  
norocos este

.....

Cel mai mult  
îmi place să

.....

### 3.1.3. O primăvară frumoasă

*Mariana Iosif*

*CJRAE Brașov*

- **Context**

Programul este realizat pentru copiii Școlii Gimnaziale Nr. 1 (AR Șc.3) din Râșnov, care provin dintr-o comunitate de romi aflată la marginea orașului. Datorită faptului că elevii nu se cunosc pe ei înșiși și au o stimă de sine scăzută, ei nu știu cum să intre în relație și să comunice cu persoanele care se află în jurul lor și, mai ales, cu colegii lor cu care intră în contact, de cele mai multe ori, prin agresivitate și violență. Anumite caracteristici ale elevilor, cum ar fi atenția scăzută, furia, anxietatea și lipsa autocontrolului compromit grav capacitatea lor de învățare, ceea ce duce la rezultate academice foarte slabe și, inclusiv, la abandon școlar. În cadrul proiectului s-au desfășurat activități de consiliere ce au vizat auto-cunoașterea și ateliere creative finalizate într-un târg de mărțișor.

- **Cine realizează programul:** programul a fost realizat și coordonat de către consilierul școlar, iar în cadrul lui au participat cinci cadre didactice de la învățământul primar, șase de la învățământul gimnazial și doi profesori itineranți.
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** primar și gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

140 elevi din clasele primare și gimnaziale: 70 primar și 70 gimnaziu.

În comunitatea din care provin elevii există mulți copii care au o situație financiară precară, unii dintre ei trăind la limita sărăciei și au nevoie de sprijin pentru a se dezvolta din punct de vedere psiho-social, fizic și moral. Copiii au nevoie să-și dezvolte abilitățile socio-emoționale, ceea ce îi va ajuta să relaționeze cu ceilalți și implicit să se integreze în grup, iar aceasta, pe termen lung, va duce la integrarea lor în societate. Aceste abilități îi vor ajuta să-și exprime nevoile și emoțiile într-un mod constructiv, vor aduce îmbunătățiri în relațiile interpersonale și îi vor ajuta să devină autonomi. Totodată, este necesar să fie ajutați în conștientizarea atuurilor lor și să li se dea oportunitatea să lucreze pe abilitățile lor și pe acțiuni la îndemână, raportate și alimentate de unele îndeletniciri care există deja în comunitate: realizarea coronițelor de brad, de flori, a unor lucruri manuale, ș.a.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor, promovarea comportamentelor prosociale și a relațiilor sănătoase
- **Obiectivele programului:**
  - cunoașterea a minimum cinci defecte și cinci calități de către elevii implicați în program;
  - utilizarea a minimum trei tehnici de gestionare a emoțiilor/conflictelor de către elevi;
  - cunoașterea capacităților și abilităților practice ale copiilor prin atelierele creative realizate în cadrul programului;
  - creșterea coeziunii grupului și dezvoltarea capacității de lucru în echipă la elevi.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
  - orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar;
  - organizarea unor ateliere de consiliere de grup cu elevii și profesorii;
  - realizarea unor ateliere creative cu elevii și profesorii;
  - organizarea unui târg de măștișor în cadrul școlii și în cadrul companiei Continental.
- **Metode utilizate:**
  - Exerciții facilitatoare/de încălzire
  - Activități ludice de relaxare
  - Completarea de fișe de lucru
  - Art-terapie/ ateliere de creație/ realizare de măștișoare, felicitări, brățări, obiecte decorative
  - Comentarea unor texte și imagini
  - Dezbateră în grupuri și în perechi
  - Jocul de rol
  - Punere în situație
  - Reflecția
  - Argumentarea
  - Conversația euristică
  - Activități structurate
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
  - Autocunoaștere, gestionarea emoțiilor, abilități de colaborare, relaționare și empatie, abilități de comunicare, abilități manuale și creative.
  - Teme: „Pânza de păianjen”, „Cunoaște-ți colegii”, „Cine sunt eu”, „Puncte tari și puncte slabe”, „Afișul meu publicitar”, „Fața umană”, „Diploma mea”, „Valorile mele”.
- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere**

Intervalul de timp: 3 luni

Număr de ședințe/ activități: 30
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse: materiale informative, materiale pentru realizarea măștișoarelor, brățarilor și a obiectelor ornamentale, fișe de lucru, materiale pentru activitățile de consiliere.

Costuri: 1100 lei pentru materiale pentru realizarea măștișoarelor, brățarilor și a obiectelor ornamentale, costuri de tipărire, de transport.

Surse de finanțare: sponsorizare.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**

Modalități de promovare:

- prezentarea programului conducerii școlii, profesorilor și mediatorului școlar care are influență în comunitate;
- prezentarea programului la fiecare clasă de elevi;
- prezentarea rezultatelor în cadrul unui consiliu al profesorilor.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

- Personalul școlii a fost implicat în program de la oamenii de serviciu care au ajutat la organizarea târgului și la sprijinirea cu diverse materiale din școală (mese, fețe de masă tradiționale), până la cadrele didactice care au fost implicate direct în activități.
- Părinții s-au implicat prin participarea la ședințele de informare cu privire la program și prin sprijinirea și încurajarea copiilor pentru a participa la activități.
- Persoanele din comunitate au invitate atunci când s-a desfășurat târgul, pe de o parte pentru a aprecia munca copiilor și, pe de altă parte, pentru a achiziționa produsele realizate de către elevi, aceasta fiind și o alternativă la măștișoarele din comerț.

- **Modalități de evaluare a programului:**

- discuții individuale cu beneficiarii;
- observația, cu ajutorul unei grile de observare care vizează comportamentele și atitudinile elevilor.

- **Impactul asupra elevilor:**

*În urma activităților de consiliere copiii au reușit să comunice mai des asertiv, să-și exprime liber stările și să privească lucrurile din altă perspectivă, care să-i ajute să aplaneze conflictele. Unii dintre ei au reușit să se deschidă, punându-și gândurile în cuvinte scrise pe hârtie.*

*În cadrul atelierelor de creație, copiii au colaborat cu plăcere, atât în a învăța lucruri noi, dar și între ei. Au fost originali, și-au exprimat creativ stările, fiind atenți cu aspectul lucrărilor lor, motivați fiind de un rezultat imediat și armonios estetic. Această activitate a precedat o altă etapă a programului, aceea a târgului de măștișor, care a constituit un prilej de a valorifica munca și autonomia lor.*

Târgul de măștișor a adus satisfacția lucrurilor făcute cu mâna lor. Copiii au denumit responsabili dintre ei spre a le reprezenta munca în cadrul evenimentului, fiind motivați pecuniar, pentru a putea investi ulterior în ceea ce aveau să hotărască. Prezența lor la târg a fost una productivă, reușind să își îndeplinească obiectivele.

**Date de contact:**



**Mariana Iosif**

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Școala Gimnazială Nr. 1 (Ar. Sc. 3) Râșnov  
iosifmariana33@gmail.com

## Bibliografie

Băban, A. (2015). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: ASCR.

Degges-White, S., & Davis, N.L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice. Theory-based interventions*. New York: Springer Publishing Company.

Geldard, K., Geldard, D., Yin Foo, R. (2013). *Consilierea copiilor*. București: Polirom.

### Fotografii din timpul activităților cu elevii:



### 3.1.4. Toți suntem speciali

Magdalena – Maria Puițel  
CJRAE Brașov

- **Context**

Programul a fost dezvoltat în urma analizei nevoilor de consiliere ale elevilor, părinților și cadrelor didactice și a fost realizat cu susținerea profesorilor din învățământul primar de la clasă. S-a constatat că unii elevi aveau o stimă de sine scăzută și manifestau dificultăți de relaționare pozitivă. Astfel, a fost conceput un program de dezvoltare socio-emoțională care ține cont de nivelul de cunoaștere, dezvoltare și maturizare personală atins de elevi și de dezvoltarea abilităților de a răspunde solicitărilor vieții sociale în ansamblu. Programul s-a desfășurat în semestrul I din anul școlar 2019 – 2020.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar în colaborare cu profesorul învățământ primar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Au fost implicați în program 60 de elevi cu vârsta de 9 - 10 ani din clasele a III-a și a IV-a, din mediul urban. Unii dintre acești elevi aveau dificultăți de relaționare pozitivă, stimă de sine scăzută.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor
- **Obiectivele programului:**
- creșterea stimei de sine prin identificarea resurselor personale;
- promovarea comportamentelor prosociale și a relațiilor sănătoase prin analizarea unor situații din viața școlară.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Orele din cadrul disciplinei școlare Dezvoltare personală clasa pregătitoare - clasa II-a / Educație civică clasa a III-a – a IV-a sau ateliere de consiliere.

În ciclul primar, fiind recomandate activitățile integrate, programul combină elemente de Consiliere și dezvoltare personală cu cele de Arte vizuale și Abilități practice, de Comunicare în limba română și de Educație civică, acesta putând fi desfășurat în cadrul oricărei dintre aceste discipline.

- **Metode utilizate:** jocul, conversația, povestirea, brainstormingul, exercițiul, colajul, studiul de caz, tehnicile multimedia, lucrul manual.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Programul de consiliere abordează următoarele teme:

1. Toți suntem speciali - Se promovează valorile de respect și încredere în sine și în ceilalți prin desfășurarea următoarelor activități: vizionarea materialului *Ești special!* de Max Lucado și crearea unui mediu de interacțiune pozitivă prin jocurile: *Ești special* și *Lanțul complimentelor* (fișa de lucru 1).

2. Spun NU bullyingului/ violenței - Se urmărește dezvoltarea relațiilor sănătoase între elevi, atât prin vizionarea și discutarea unor materiale/ studii de caz (fișele de lucru 2 și 3), cât și prin antrenarea abilităților practice (fișele de lucru 4 și 5).
3. Cum să îmi fac prieteni? - Dezvoltarea abilităților de colaborare și empatie prin reflectarea la povestirea *O inimă bună* (fișa de lucru 6), prin realizarea colajului *Floarea prieteniei* (fișa de lucru 7) și prin analizarea modului de conduită al unui prieten (fișa de lucru 8).

Pentru detalierea conținutului programului se pot consulta fișele de lucru.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:** 1 lună, iar numărul de activități a fost: 3
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Materiale necesare: laptop, video-proiector, pix, creioane colorate, fișe, panglică, foarfecă, post-it-uri, foi colorate: albastru/ verde/ portocaliu, lipici.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** prezentarea programului consiliului profesoral și părinților.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Cadrele didactice de la clasă au participat la fiecare activitate din program, au ajutat elevii la realizarea sarcinilor de lucru, iar feedback-ul primit din partea părinților a fost pozitiv.

- **Modalități de evaluare a programului**

Au avut loc discuții cu beneficiarii: elevii, cadrele didactice și părinții. Au fost vizați următorii indicatori de evaluare: gradul de satisfacție față de școală, implicarea în activitățile școlare, asumarea de responsabilități în clasă și acasă, numărul și frecvența situațiilor conflictuale, gradul de coeziune al clasei.

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii s-au implicat activ în acest program, au lucrat în echipe, au conștientizat punctele lor forte, dar și pe cele slabe, obținând o percepție corectă de sine; au conștientizat impactul comentariilor abuzive asupra colegilor, prin exerciții de empatie și de asemenea, importanța relațiilor pozitive cu colegii, exersând modul în care le pot realiza.

Acest program a contribuit la dezvoltarea dimensiunilor atitudinale și valorice ale personalității elevilor, în context educațional – fundament al caracterului viitorului adult, fiind promovate valori și atitudini ca: respect și încredere în sine și în ceilalți, recunoașterea unicității fiecărei persoane, receptivitate la emoțiile celorlalți, valorizarea relațiilor interpersonale.

- **Fișele de lucru** „Toți suntem speciali”, „Materiale video bullying”, „Breloc antibullying”, „Evaluare fenomenul bullying - mit sau realitate”, „Cum să îmi fac prieteni”, „O inimă bună”, „Colaj Floarea prieteniei”, „Evaluare - Cum se poartă un prieten?” pot fi consultate la finalul prezentării acestui program

### Date de contact:



**Magdalena-Maria Puițel**

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Colegiul Național ”J. Honterus”

magdapuitel@yahoo.com

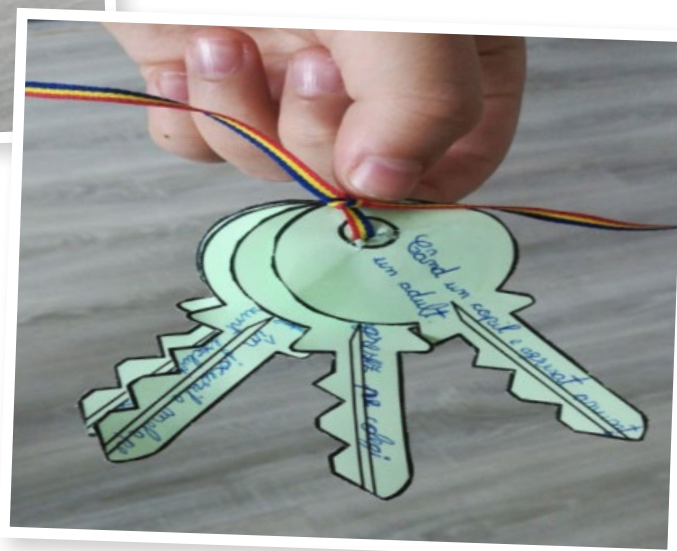
## Bibliografie

CMBRAE (2017). *Proiectul educațional STOP Bullying-ului* prezentat pe site-ul instituției <http://www.cmbrae.ro/2017/proiecte/stop-bullying-ului> consultat pe data de 03.10.2018

Netzelmann, Tzvetina Arsova(2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying*, manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați Copiii: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf> consultat pe data de 03.10.2018.

Purcia, V. E. (2015). *Povești din ghiozdanul meu*, Tg. Mureș: Editura EDU;

Website <https://www.pinterest.co.uk/pin/776308054506788707/> consultat pe data de 03.02.2019 pentru traducerea și adaptarea fișei pentru consilierul școlar 7 de la activitatea Cum să îmi fac prieteni?



# Fișa de lucru 1

## Toți suntem speciali

### Activitatea 1

Video Ești special! de Max Lucado + discuții

<https://www.youtube.com/watch?v=0q1YzUBuUuM> consultat pe data de 05.09.2017.

### Activitatea 2

Jocul Ești special

Fiecare elev își descrie colegul de bancă completând fraza: Colegul meu e special pentru că.....

Debriefing: Cum m-am simțit în timpul jocului

### Activitatea 3

Lanțul complimentelor

Elevii sunt împărțiți în echipe de câte 4-5, își scriu numele pe un post-it și apoi colegii completează cu calitățile acestuia.

Fiecare elev citește în fața clasei lista cu complimentele primite și este aplaudat.

### Evaluare activitate consiliere

## Fișa de lucru 2

### Elemente de conținut - bullying

**Definiție:** Un elev este agresat atunci când este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi. O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri (Olweus, 1993).

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență.

Comportamente de tip bullying :

1. **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic
2. **verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni
3. **emoțional/psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

**Bullying-ul cibernetic** reprezintă utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane inteligente etc.) pentru a răni o altă persoană.

În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este **anonimatul** frecvent al **agresorilor cibernetic**.

### Bibliografie

Netzelmann, Tzvetina Arsova(2016). Strategii pentru o clasă fără bullying, manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați Copiii: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf> consultat pe data de 03.10.2018.

## Fișa de lucru 3

### **Materiale video bullying**

The Truth About Bullying

<https://www.youtube.com/watch?v=gtSJOvYQ7QI>

Spune stop bullyingului!

<https://www.youtube.com/watch?v=xcFICCVWliY>

### **Bibliografie**

CMBRAE (2017). Proiectul educațional STOP Bullying-ului prezentat pe site-ul instituției <http://www.cmbrae.ro/2017/proiecte/stop-bullying-ului/> consultat pe data de 03.10.2018.

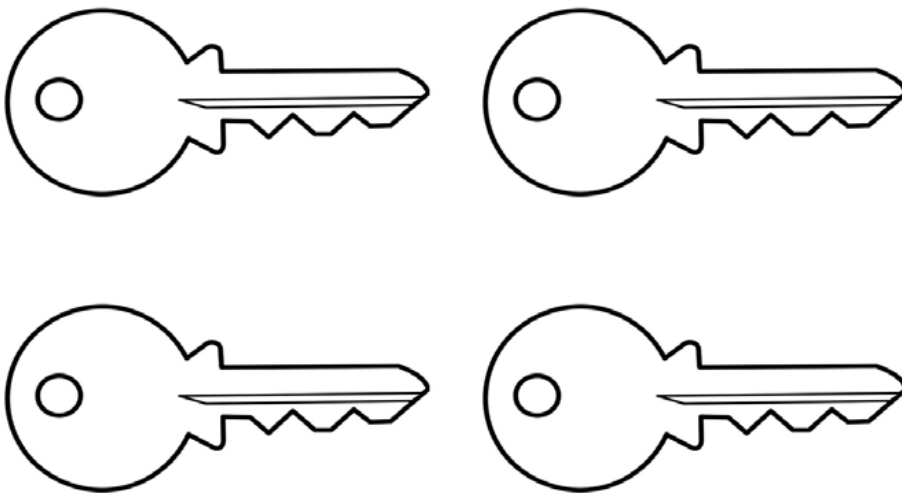
## Fișa de lucru 4

### Breloc antibullying

Decupați cheile pe contur și scrieți pe fiecare câte un enunț din angajamentul antibullying. Apoi, găuriți cercul cu un creion pentru a putea lega cheile cu panglica primită, realizând astfel brelocul antibullying.

#### Angajament antibullying

1. Nu îi agresez pe colegi.
2. Îi ajut pe colegii care sunt agresați.
3. Îi includ în jocurile mele pe cei care sunt excluși.
4. Când un copil e agresat anunț un adult.



### Sursa bibliografică (angajament antibullying):

<https://www.youtube.com/watch?v=xcFICCVWliY> consultat pe data de 03.10.2018

## Fișa de lucru 5

### Evaluare fenomenul bullying - mit sau realitate

Marcați cu *Adevărat* sau *Fals* următoarele afirmații despre fenomenul bullying:

		ADEVĂRAT	FALS
1	Bullying-ul este un comportament repetat și intenționat prin care cineva rănește sau intimidează pe altcineva verbal și/sau fizic.		
2	Cuvintele nu îți pot face rău cu adevărat.		
3	Bullying-ul întărește caracterul, îi face pe copii mai rezistenți.		
4	Fenomenul de bullying îi poate afecta, în moduri diferite, pe toți cei implicați - victimă, agresor și martori.		
5	Dacă spui unui adult despre o situație de bullying înseamnă că ești „pârâcios”.		

### Bibliografie

Netzelmann, Tzvetina Arsova (2016). Strategii pentru o clasă fără bullying, manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați Copiii <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf> consultat pe data de 03.10.2018.

## Fișa pentru profesorul consilier 6

### O inimă bună

A fost odată ca niciodată, o țară îndepărtată care se numea Cățelandia. Acolo trăia și Maxi, un cățeluș simpatic și cuminte împreună cu familia sa. Mama îl iubea foarte mult și îi mângâia cu drag blănița colorată frumos: două pete negre lângă urechi și altele, negre și albe, pe spate. Cățelușul era tare grijuliu. Își spăla fața și lăbuțele în fiecare dimineață și își peria blănița cu grijă. Iarna a trecut repede, iar soarele primăverii și-a întins zâmbetul peste țară. Fericit, Maxi a întrebat-o pe mama:

– Ce frumos și cald este afară! Pot să merg să mă joc pe câmpia din spatele casei? Am văzut pe geam o mulțime de cățeluși care se jucau ! Te rog, mama ... pot să merg și eu?

– Sigur că poți! – a răspuns mama. Ai stat toată iarna în casă! Aleargă și fă-ți prieteni noi!

Cățelușul fugi fericit spre locul de joacă. Ajuns acolo, văzu câteva grupuri care se jucau un joc nou.

– Salut! – spuse cățelușul. Numele meu este Maxi! Pot să mă joc împreună cu voi?

Cațeeii se opriră din joc, îl priviră lung, apoi îi întoarseră spatele! Unul dintre ei îi răspunse:

– Nu ne jucăm cu tine! Ai blănița plină de pete! Maxi se întristă foarte tare! Lui îi plăcea blănița lui; strălucea de curățenie și era frumos pieptănată! Se întoarse încet și porni spre casă.

– Stai! Unde pleci? – auzi o voce în spate.

Întoarse capul și ... ce să vezi? Un cățeluș cu blana aurie fugea după el, să îl ajungă. Se opri nedumerit.

– Ce bine că te-am ajuns! Eu sunt Ringo. Abia aștept să ne jucăm împreună! Hai să îți arăt jocul cel nou!

Fericit, Maxi plecă în fugă împreună cu noul său prieten. Mingea era pregătită. Au înfipt în pământ câteva bețe și au început să conducă mingea printre ele. Scorul era strâns, dar Maxi învăța foarte repede. Se distrau de minune și râdeau fericiți. Ceilalți cățeluși îi urmăreau de departe. Încet, s-au apropiat de ei.

– Dă-mi și mie voie să conduc mingea, te rog! – spuse unul dintre ei.

Maxi i-a dat mingea și după câteva momente, se jucau toți și veselia era în toi. Nu mai țineau scorul, dar nici nu mai conta față de distracția care se pornise. Au alergat, s-au jucat, iar când au obosit, s-au așezat toți, lângă tulpina unui copac.

– Ce bine ne-am simțit! Mulțumim că ne-ați primit și pe noi! Te rugăm să ne scuzi că am vorbit așa de blănița ta – spuse unul dintre cățeluși, lăsând capul în jos.

– Știi, Maxi – spuse Ringo – eu întotdeauna mi-am dorit să am o blăniță ca a ta! Ce frumoasă este! Ce poate fi mai minunat decât o blăniță colorată?

Maxi se apropie de el și privindu-l în ochi, îi răspunse:

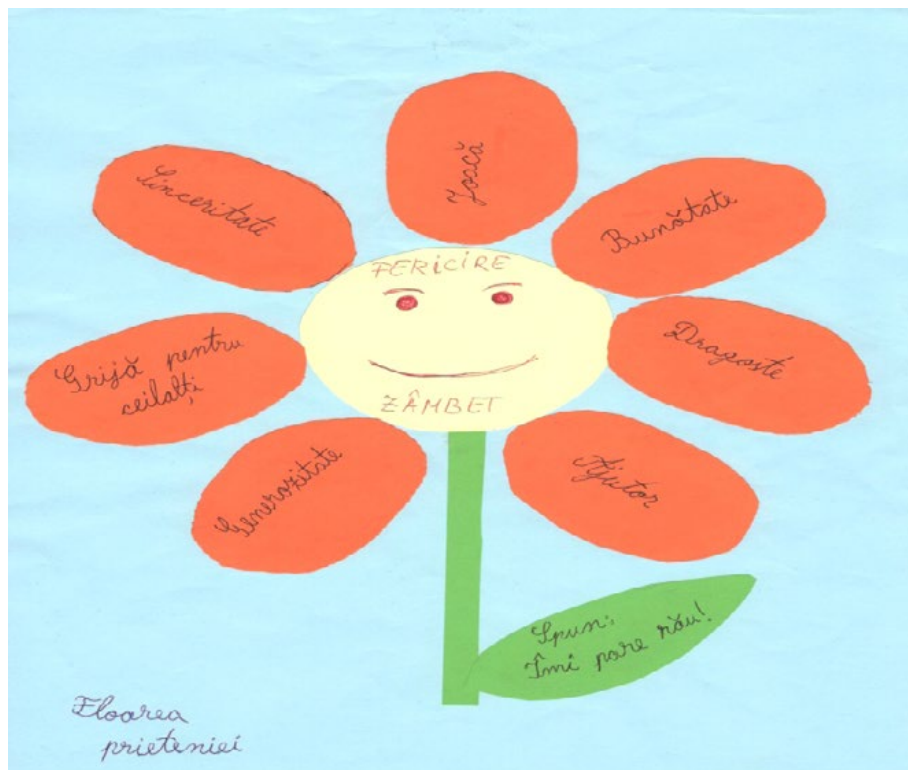
1. Inima unui prieten bun, așa cum ești tu!

### Bibliografie

Purcia, V., E. (2015) – Povești din ghiozdanul meu, editura EDU, Tg. Mureș.

## Fișa de lucru 7

### Colaj Floarea prieteniei



Tradus și adaptat după website

<https://www.pinterest.co.uk/pin/776308054506788707/> consultat pe data de 03.02.2019

## Fișa de lucru 8

### Evaluare - Cum se poartă un prieten?

Răspunde cu adevărat sau fals la următoarele afirmații:

1. Spune lucruri frumoase despre tine.
2. Dă vina pe alții pentru greșelile lui.
3. Te acceptă așa cum ești.
4. Te încurajează când ești speriat.
5. Te forțează să faci lucruri pe care nu vrei să le faci.
6. Face glume răutăcioase despre tine.
7. Îți spune adevărul.

Adaptare după website <https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/prietenia-adevarata>  
consultat pe data de 03.02.2019

### 3.1.5. Medierea – calea spre colaborare

*Adriana Vasile*

*CJRAE Brașov*

#### • Context

Pentru a facilita rezolvarea conflictelor interpersonale din cadrul colectivității școlare actuale și viitoare, s-a recurs la formarea de mediatori de conflicte din rândul elevilor de clasa a IV-a, care își vor păstra acest rol și în gimnaziu. Programul a fost conceput în anul 2010, replicat în fiecare an cu elevii claselor a IV-a și nu a avut finanțare.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

Programul a apărut pe fondul identificării nevoii de a gestiona mai bine situațiile cu potențial conflictogen, neînregistrându-se cazuri de violență extremă, ci doar violență verbală repetată și agresiuni fizice minore în rândul elevilor (de exemplu: îmbrânceli). Câte 4 elevi din fiecare clasă a IV-a participă la ședințe de formare de mediatori. Acești elevi trebuie să fie lideri informali ai grupului. E necesar ca aceștia să aibă un comportament echilibrat în cadrul colectivității școlare, iar decizia de a participa la formare să le aparțină.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor și promovarea comportamentelor prosoziale și a relațiilor sănătoase
- **Obiectivele programului:**
  - dezvoltarea capacității empatice;
  - dezvoltarea capacității de ascultare activă a interlocutorului;
  - exersarea abilității de a identifica soluții, în loc de a rămâne concentrați pe probleme.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
  - se selectează echipele de mediatori de către fiecare învățător;
  - se realizează formarea propriu-zisă a mediatorilor de conflicte;
  - se prezintă clasei modul în care elevii mediatori intervin în situații conflictuale;
  - se crează la nivelul clasei un spațiu pentru medierea conflictelor;
  - se realizează întâlniri semestriale cu elevii mediatori, în vederea oferirii de feedback;
  - se asigură sustenabilitatea proiectului prin păstrarea rolului de mediatori și în gimnaziu, menținându-se întâlnirile periodice cu aceștia.
- **Metode utilizate:**
  - 4 întâlniri săptămânale cu elevii selectați pentru a fi instruiți în medierea conflictelor; metode/ tehnici utilizate: joc de rol, expunerea, jocul didactic;

- 1 întâlnire cu toată clasa pe tema conflictelor interpersonale (consiliere educațională); metode/ tehnici utilizate: joc de rol, expunerea, exercițiul, problematizarea;
- *întâlniri semestriale (la nivel de clase) cu elevii mediatori deja formați pentru a discuta modalități de optimizare a activității lor; metode/ tehnici utilizate: problematizarea, exercițiul, jocul de rol.*
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
  - conflictul – cauze și tipuri (1 ședință – 50 de minute);
  - modalități de rezolvare a conflictelor (1 ședință – 50 de minute);
  - medierea – definire și etape ale medierii (3 ședințe – 3 x 50 de minute);
  - activitate cu întreaga clasă (1 ședință – 50 de minute).
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** un semestru școlar; număr de ședințe/ activități: 6
- **Resurse necesare:** materiale informative, cabinet de asistență psihopedagogică, coli A4, tablă, markere, creioane, imprimantă, diplome pentru mediatori.
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** în mod direct, prin prezentări la nivelul fiecărei clase a IV-a, precum și la nivelul conducerii școlii.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

*Învățătoarele claselor a IV-a au identificat minim 4 elevi cu impact pozitiv în grupul școlar, obținând acordul acestora de a participa. Conducerea școlii a facilitat accesul la dotările școlii.*

- **Modalități de evaluare a programului:**
  - discuții individuale cu elevii mediatori și cu colegii acestora;
  - discuții cu cadrele didactice responsabile.
- **Impactul asupra elevilor:**
  - responsabilizarea elevilor mediatori;
  - scăderea nivelului violenței fizice în rândul elevilor de clasa a IV-a.

Evaluarea s-a bazat exclusiv pe feedback-ul direct primit de la învățătoare și elevi, pe parcursul întâlnirilor ulterioare formării. Impactul pozitiv al mediatorilor se „diluează” pe măsură ce aceștia avansează în gimnaziu, cauza posibilă fiind și scăderea motivației elevilor mediatori și imposibilitatea de a-și putea desfășura activitatea de mediatori într-un spațiu dedicat acestui lucru, care să asigure intimitatea necesară unui astfel de demers. Ar putea fi utilă evaluarea pe bază de chestionar pre- și post- formare a mediatorilor.

#### Date de contact:



**Adriana Vasile**

Consilier școlar  
CJRAE Brașov/ Școala Gimnazială nr.27  
vasileadrianaolivia@cjraebrasov.ro

### 3.1.6. RESCUR – pe valuri. Curriculum pentru dezvoltarea rezilienței la ciclul primar

Program prezentat cu acordul coordonatorului

*Adaptare: Dr. Speranța Țibu, CNPEE – UCE București*

- **Context:**

Programul a fost dezvoltat în cadrul proiectului: “RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe” [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu), finanțat de către Comisia Europeană prin programul de Învățare pe tot parcursul vieții (Nr. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP, 2012-2015). Conținutul programului a fost elaborat într-un parteneriat format din următoarele universități: Universitatea din Malta (Malta), Universitatea din Zagreb (Croatia), Universitatea din Creta (Grecia), Universitatea din Pavia (Italia), Universitatea din Lisabona (Portugalia) și Universitatea Orebro (Suedia).

- **Cine realizează programul:** orice profesor/ consilier școlar care a participat la un program de formare de 8 ore susținut de către consorțiul proiectului.
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar (6-11 ani) și clasa a V-a
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Elevi din ciclul primar (6-11 ani), respectiv din clasa a V-a. Într-o societate diversă cultural cum e cea de azi, există grupuri vulnerabile (minorități culturale, imigranți, refugiați, copii cu nevoi speciale, copii supradotați) care se confruntă cu discriminarea, se află în risc de abandon școlar, absenteism, eșec școlar, excluziune socială, risc de probleme de sănătate mintală. Sunt necesare programe care să-i ajute pe elevi să dobândească abilități de relaționare, comunicare, de management al emoțiilor, de sensibilizare culturală, care să le permită să dezvolte relații armonioase și respectuoase cu cei din jur.

- **Scopurile programului:**

- dezvoltarea și întărirea abilităților socio-emoționale și a rezilienței copiilor;
- promovarea atitudinilor pozitive, a comportamentelor prosoziale și a relațiilor sănătoase;
- promovarea sănătății mentale a copiilor, în mod special a celor în risc de a avea dificultăți ale sănătății mentale;
- îmbunătățirea implicării școlare a copiilor, a motivației lor și a învățării.

- **Obiectivele programului:**

Fiecare dintre cele 6 teme prezentate mai jos are obiectivele sale specifice. Mai jos sunt selectate câteva dintre cele mai importante obiective ale fiecărei teme.

- să-și identifice punctele tari, calitățile;
- să-și exprime emoțiile și nevoile;
- să rezolve asertiv conflictele;

- să construiască și să mențină relații sănătoase cu ceilalți;
- să lucreze în echipă pentru atingerea unui scop comun;
- să își ceară scuze atunci când greșesc și să își asume responsabilitatea propriilor acțiuni;
- să recunoască reacțiile celor care gândesc negativ și a celor care gândesc pozitiv în fața unor provocări;
- să identifice soluții creative de rezolvare a unei probleme;
- să explice în cuvinte simple modul în care trecutul și prezentul sunt parte a ceea ce vor deveni ei;
- să își stabilească scopuri și să muncească perseverent pentru atingerea lor;
- să construiască un plan cu acțiuni concrete prin care fac față discriminării și situațiilor injuste.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul**

Programul este construit pentru a fi derulat de către orice profesor ca un domeniu-cheie al întregului curriculum. Activitățile vor fi derulate în mod regulat, sistematic.

Fiecare activitate începe cu un exercițiu de *mindfulness*, urmat de o povestioară în care este vorba despre două personaje (veverița Sherlock și ariciul Zelda). Pot fi folosite și mascote pentru degete ale celor 2 animale. În urma fiecărei povestioare, copiii se vor angaja în discuții și activități practice (joc de rol, desen, dans). Lucrările elevilor vor fi păstrate în Portofoliul individual al elevului rezilient, portofoliu pe care elevii îl pot lua acasă să îl arate părinților. Ultima secvență a fiecărei activități include exerciții care vor fi realizate acasă, împreună cu părinții.

- **Metode utilizate:** exerciții de *mindfulness*, storytelling și discuții, activități practice și activități de făcut acasă, cu părinții.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Programul propune abordare a 6 teme principale, fiecare dintre acestea având 2-4 subteme: 1. Comunicare (comunicare eficientă, asertivitate); 2. Dezvoltarea și menținerea relațiilor sănătoase (relații sănătoase, abilități de colaborare, empatie și judecată morală); 3. Mentalitatea de creștere (gândire pozitivă și optimist, emoții pozitive); 4. Autodeterminare (rezolvarea problemelor, empowerment și autonomie); 5. Resurse, puncte tari (concept de sine pozitiv, stimă de sine, folosirea resurselor/ punctelor tari în activitatea școlară și socială); 6. Transformarea provocărilor în oportunități (a face față adversității și obstacolelor, a face față respingerii, a face față unui conflict în familie, a face față unei pierderi, a face față bullyingului, a face față schimbării și tranziției). La rândul lor, subtemele abordează fiecare câte 3 subiecte.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul se poate implementa pe toată durata anului școlar. Pentru eficiența programului, se subliniază necesitatea unei abordări sistematice, regulate, complete, a cel puțin unei teme, și nu derularea de activități sporadice realizate întâmplător sau o selecție a 1-2 activități din teme diferite. Se recomandă realizarea unei activități/ săptămână.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse: mascote, fișe de lucru, fișe de evaluare, ghidul elevului, ghidul profesorului, ghidul părintelui

Costuri: multiplicarea fișelor de lucru și a celor de evaluare, multiplicarea celor 3 ghiduri, plata formatorului care va derula cursul de formare a profesorilor (8 ore) – cazare, transport, fee, plata profesorilor care vor derula programul

Surse de finanțare: trebuie identificate de către fiecare școală care va derula programul, în funcție de durata acestuia (dacă se aplică programul în întregime sau doar anumite teme)

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului**

Au fost realizate ample activități de diseminare a programului. Acesta a fost implementat în cele 6 țări care l-au dezvoltat (Malta, Croația, Grecia, Italia, Portugalia și Suedia), dar și în alte țări precum România, Rusia, Lituania, Turcia și există planuri de a fi implementat și în Bulgaria. În România programul a fost diseminat prin organizarea unui curs de formare cu un grup de 15 consilieri școlari din București în septembrie 2018, iar Euroguidance Romania a început demersurile de traducere în limba română a programului și ghidurilor.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Implicarea părinților în program este un aspect deosebit de important, fiind elaborate ghiduri pentru părinți și existând la finalul fiecărei activități teme de derulat de către copii acasă, împreună cu părinții. Astfel, la începutul implementării programului, fiecare părinte primește un Ghid pentru părinte în care se explică obiectivele, tematica, modul de realizare a programului, beneficiile pentru elevi, într-un mod simplu și accesibil. Fiecare activitate derulată la clasă are o sarcină de realizat acasă de către copii împreună cu părinții. Fiecare astfel de sarcină se va realiza pe baza unei fișe de lucru (pe care copiii o primesc la școală). Sunt oferite scurte explicații teoretice pe înțelesul părinților în Ghidul pentru părinte, pentru fiecare fișă de lucru, astfel încât aceștia să poată înțelege cât mai bine cum să deruleze activitatea respectivă. Scopul acestor sarcini este de a încuraja părinții să își ajute copiii să continue munca și să practice reziliența despre care au învățat la școală. Săptămâna următoare copiilor li se va oferi șansa să discute și să ofere feedback asupra activității realizate acasă cu părinții.

- **Modalități de evaluare a programului**

Fiecare din cele 6 teme ale programului are 2 fișe de evaluare, incluse în Ghidul elevului: fișa de evaluare a progresului elevului de către profesor și fișă de auto-evaluare a progresului elevului. Cele două fișe cuprind liste de comportamente observabile pe care profesorul și elevul le bifează dacă au fost observate/ dezvoltate în urma parcurgerii temei respective.

- **Impactul asupra elevilor**

Au existat numeroase evaluări ale programelor, în special ale celor de învățământ primar timpuriu 6-8 ani în Malta, Portugalia, Italia, Croația și Grecia, iar rezultatele comune au evidențiat faptul că programul a contribuit la creșterea rezilienței copiilor și a comportamentelor prosoziale ale acestora. Rezultatele obținute în Portugalia au evidențiat că acesta este eficient în special în lucrul cu copiii din grupurile vulnerabile. Informații detaliate despre evaluările implementării programelor din Portugalia și Italia pot fi găsite aici.

<https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/51380/1/ENRETE%20Conference%20Proceedings%20Publication.pdf>

### Date de contact:



Carmel Cefai – Universitatea din Malta, Malta (coordonator);  
Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec,  
Mirjana Milanovic – Croația; Anastassios Matsopoulos,  
Mariza Gavogiannaki – Grecia; Maria Assunta Zanetti,  
Valeria Cavioni – Italia; Paul Bartolo, Katya Galea – Malta;  
Celeste Simoes, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugalia;  
Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Suedia.

Contact România: Speranța Țibu - speranta.tibu@ise.ro

## Bibliografie

Carelli, E., Lizzori A. & Assunta Zanetti, M. (2020). Resilience and Prosocial Behaviour in Italian Schools. În: Cefai, C. și Spiteri, R. (editors). *Resilience in Schools: Research and Practuce*. Centre for Resilience & Socio-Emotional Health, University of Malta. Disponibil la: <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/51380/1/ENRETE%20Conference%20Proceedings%20Publication.pdf>

Cefai, C. (coord.), Assunta Zanetti, M., Bartolo, P., Bouillet, D., Caetano Santos, A., Cavioni, V., Eriksson, C., Galea, K., Gavogiannaki, M., Kimber, B., Lebre, P., Matsopoulos, A., Milanović, M., Miljević-Riđički, R., Pavin Ivanec, T., Simões, C. (2015). *RESCUR. Surfing the waves. A resilience curriculum for early years and primary schools. Teacher`s manual: Early primary*. Ghid elaborat în cadrul proiectului: “RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe” [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu), finanțat de către Comisia Europeană prin programul Învățare pe tot parcursul vieții Nr. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP. Publicat de către Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta, ISBN: 978-99957-885-5-1. Malta: Impressions Limited.

Simões, C, Lebre, P., Santos, A., Fonseca, A.M., Simões, A., Bbranquinho, A., Gaspar T. & and Gaspar de Matos, M. (2020). Resilience Promotion in Portugal: RESCUR in Action. În: Cefai, C. și Spiteri, R. (editors). *Resilience in Schools: Research and Practice*. Centre for Resilience & Socio-Emotional Health, University of Malta. Disponibil la:

<https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/51380/1/ENRETE%20Conference%20Proceedings%20Publication.pdf>

- **Fotografii:**

Veverița Sherlock  
și ariciul Zelda



Imagini de la cursul de formare din România, 2018.



### 3.1.7. Părinți educați, copii dezvoltați

*Cristina Ipate-Toma*

*Ana-Maria Badea*

*CJRAE Argeș*

- **Context**

Din credința eronată a părinților, că îi ambiționează pe copii atunci când îi compară cu frații, cu prietenii ori cu colegii sau când le adresează cuvinte descurajatoare, aceștia pot dăuna creșterii stimei de sine la copii și formării imaginii de sine a acestora. Din necunoașterea modului în care funcționează psihicul copilului, fără a avea rele intenții, ci din contră, unii părinți acționează greșit și au atitudini nepotrivite față de copii.

Acest program a fost gândit cu scopul de a veni în sprijinul părinților, pentru a-și cunoaște cât mai bine copiii.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar, învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

120 părinți (mame/ tați) ai 120 de elevi din școala gimnazială, mediul urban, cu pondere mai mare părinți ai unor elevi identificați cu stimă de sine scăzută, prin aplicarea unui chestionar. Părinții vor fi împărțiți în patru grupe.

- **Scopul programului:** conștientizarea părinților cu privire la rolul lor în crearea imaginii de sine a copiilor, în vederea dezvoltării armonioase a acestora
- **Obiectivele programului:**
  - cunoașterea noțiunii de „imagine de sine”;
  - înțelegerea rolul imaginii de sine în dezvoltarea armonioasă a copilului;
  - identificarea formelor în care părinții pot afecta imaginea de sine a copilului;
  - identificarea/ recunoașterea caracteristicilor unui copil cu o imagine de sine negativă;
  - identificarea unor modalități de dezvoltare a stimei de sine la copii;
  - dezvoltarea abilităților de îmbunătățire a imaginii de sine a copiilor.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** grupe de consiliere, furnizarea unor materiale informative.
- **Metode utilizate:** jocul de rol, studiu de caz, scaunul povestitorului, problematizarea, teatru forum, expunerea, gândiți-lucrați în perechi-comunicați etc.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Cunoaștere interpersonală, Stima de sine și imaginea de sine, Cât de bine îmi cunosc copilul, Părinte educat, Modalități de îmbunătățire a imaginii de sine la copii

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 2 luni/ 5 ședințe de consiliere/ grupă
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**
- Resurse umane: consilieri școlari, responsabilul Centrului de Documentare și Informare
- Resurse financiare: donații, sponsorizări
- Resurse materiale: coli, pixuri, materiale informative, computer, platformă video-conferințe etc.
- Costurile programului: de tipărire
- Sursele de finanțare: donații, sponsorizări
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**

Articole informative pe site-ul școlii, campanie de promovare a programului în cadrul ședințelor cu părinții, pliante

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

În acest program s-au implicat: 2 consilieri școlari (consilierul școlii și un coleg consilier școlar din cadrul CJRAE); 120 părinți; responsabilul Centrului de Documentare și Informare al școlii.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale cu beneficiarii. Chestionarul constă în itemi ce vizează capacitatea părinților de a identifica/ recunoaște caracteristicile unui copil cu o imagine de sine negativă și de a identifica unele modalități de dezvoltare a stimei de sine la copii.

Criteriile de evaluare a programului:

- cel puțin două treimi dintre părinții participanți la program recunosc caracteristicile unui copil cu o imagine de sine scăzută;
- cel puțin jumătate dintre părinții participanți la program declară că și-au îmbunătățit relația cu copilul lor.
- **Impactul asupra elevilor:**

Programul a fost adresat părinților care și-au dezvoltat abilități necesare îmbunătățirii imaginii de sine a copiilor, au căpătat cunoștințe cu privire la imaginea de sine și au conștientizat rolul major pe care aceștia îl au în dezvoltarea armonioasă a copilului. Toate acestea au condus către acțiuni și atitudini din partea părinților, care îi ajută pe copii să se dezvolte armonios.

**Date de contact:**



**Cristina Ipate-Toma**

Consilier școlar  
CJRAE Argeș/ Școala Gimnazială Nr. 1 Costești  
cristina\_toma75@yahoo.com

**Ana-Maria Badea**

Consilier școlar  
CJRAE Argeș

### 3.1.8. Am o atitudine potrivită!

*Cristina Ipate-Toma*

*CJRAE Argeș*

- **Context**

La clasele a III-a și a IV-a, elevii nu mai studiază la școală disciplina *Dezvoltare personală*. Acest program a fost gândit ca o continuare și aprofundare a competențelor (cunoștințe, deprinderi, abilități, atitudini) dezvoltate la elevi cu privire la dezvoltarea personală.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar împreună cu învățătorii claselor implicate în program
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Elevii claselor a III-a și a IV-a dintr-o școală gimnazială, mediul urban, care au nevoie de activități în care accentul să fie pus pe dezvoltarea personală, deoarece planul-cadru de învățământ pentru învățământul primar nu mai prevede ore de Dezvoltare personală.

- **Scopul programului:** exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea copiilor cu alți copii și cu adulții cunoscuți
- **Obiectivele programului:**
  - exprimarea adecvată a emoțiilor;
  - dezvoltarea unei atitudini nediscriminatorii;
  - dezvoltarea abilității de ascultare activă;
  - identificarea unor modalități simple de autocontrol;
  - dezvoltarea abilităților de relaționare cu ceilalți.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
  - ore de consiliere în parteneriat cu învățătorii claselor implicate în program;
  - furnizarea unor materiale informative;
  - ateliere de lucru/ consiliere organizate pe grupuri de elevi făcând parte din clase diferite.
- **Metode utilizate:** jocul de rol, dezbaterea, portofoliul, concurs, expunerea, turul prieteniei, jocuri cu tematică, ciorchinele, pălăriile gânditoare etc.
- **Conținutul programului de consiliere:** Știu cum mă simt, știu cum te simți (emoții), Cum îmi aleg prietenii?, Cum relaționez?, Știu să evit un conflict.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 4 luni; 24 (4 activități la fiecare clasă)
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

- Resurse umane: consilier școlar, învățători
- Resurse materiale: pliante, rechizite (coli, diferite instrumente pentru scris/ desen/ pictură/ colaj), videoproiector, computer, materiale necesare jocurilor
- Costuri: de tipărire
- Surse de finanțare: sponsorizări, donații.
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** articole informative pe site-ul școlii, panou informativ
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

*În program s-au implicat:*

- *învățătorii claselor participante în program;*
- părinții (donații, sponsorizări, implicarea în activități alături de copiii lor);
- contabilul școlii (alocarea unor materiale necesare desfășurării activităților - coli, pixuri, dosare etc.);
- responsabilul Centrului de Documentare și Informare al școlii.
- **Modalități de evaluare a programului**

Portofoliul programului, discuții individuale cu elevii, chestionar

- **Impactul asupra elevilor**

Scăderea numărului de situații conflictuale de la nivelul claselor, o mai bună relaționare a elevilor cu alți elevi, cu părinții și cadrele didactice. Măsurarea impactului s-a realizat prin discuții cu învățătorii și prin aplicarea unor chestionare elevilor și părinților.

**Date de contact:**



**Cristina Ipate-Toma**

Consilier școlar

CJRAE Argeș/ Școala Gimnazială Nr. 1 Costești

cristina\_toma75@yahoo.com

## 3.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar.



### Auto-conștientizare

#### 3.2.1 Identificarea emoțiilor

*Florin Paicu*  
*CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială.
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** recunoașterea și denumirea propriilor emoții și ale altor persoane
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să recunoască emoțiile personale și ale celorlalți;
  - să identifice emoțiile și comportamentele asociate cu acestea;
  - să reflecteze la importanța emoțiilor personale și asupra capacității de a discuta despre ele.
- **Etapete/ durată/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Activitatea se desfășoară pe grupuri de 10 elevi, timp de 50 de minute. Elevii ascultă povestirea citită de către cadrul didactic (fișa de lucru). Atunci când citește, cadrul didactic prezintă expresii

faciale distincte și modificări ale vocii concordante cu textul citit. De exemplu: va ridica tonul pentru furie, va râde la bucurie etc. În urma audierii poveștii, fiecare elev crează din materiale textile o față umană pe farfuria de hârtie, care să exprime propria emoție. Se lipește un bețișor flexibil pe spatele farfuriei, ca aceasta să poată fi ținută în mână și văzută de ceilalți. Apoi, pe rând, fiecare copil va spune care sunt emoțiile și comportamentele asociate feței realizate. La final, elevii vor trebui să recunoască și să denumească emoțiile colegilor, materializate prin chipurile confecționate de fiecare și vor da un exemplu de comportament asociat emoției respective.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** farfurii de hârtie, creioane colorate, foarfecă, bețișoare flexibile, lipici, nasturi pentru ochi, textile pentru păr, bețișoare pentru realizarea de fețe umane

- **Modalități de evaluare a activității**

„Jurnalul emoțiilor” - consemnarea zilnică, pe o perioadă determinată, a emoțiilor trăite; exerciții de identificare a gândurilor și emoțiilor pe care le poate avea o persoană într-o situație dată: „Ce gândește și simte personajul principal?”; capacitatea de interacțiune pozitivă cu colegii (exerciții de identificare a empatiei într-un film sau din viața proprie); observarea și evaluarea comportamentului elevilor în diferite contexte: la ore, în pauze, pe timpul participării la diferite activități extracurriculare etc.

- **Fișa de lucru** „Povestea omului care avea sentimente” poate fi consultată la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Lantieri, L. (2017). *Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor*. București: Ed. Curtea Veche.

Cârja, M (2018). Jocuri pentru exprimarea emoțiilor. *EDICT - Revista educației*, <https://edict.ro/jocuri-pentru-exprimarea-emoțiilor/> (consultat pe data de 08.11 2019)

### Date de contact:



**Florin Paicu**

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Colegiul Tehnic „Dr. Al. Bărbat” Victoria  
paicufloirin@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Povestea omului care avea sentimente

(Text adaptat după Povestea omului care avea sentimente de Barbara Dunlop, traducere Adriana Mitu)

Odată, era un mic om care avea sentimente. Avea multe sentimente și le simțea în fiecare zi. Familiei sale îi plăcea când micul om își arăta sentimentele, așa că a început să le poarte pe mâneca sa.

Însă, într-una din zile, unul dintre părinți i-a spus că nu vrea să mai vadă sentimentul de **frică**, așa că micul om a încercat să îl smulgă de pe mânecă. Părintele i-a spus că îi va da niște **duritate** să își acopere **frica**.

Micul om a mai crescut puțin și și-a făcut un prieten. Micii oameni au învățat împreună să fie diferiți și au luat niște **furie** de la un adult pentru a-și acoperi sentimentul de **singurătate**.

Apoi, după o vreme, omul a cunoscut un alt om și au devenit prieteni. Prietenul a întins mâna cu blândețe și i-a atins sentimentul de **frică** și pe cel de **singurătate**.

Atingerea prietenului a fost magică. A dat naștere unui nou sentiment – **acceptarea**. Sentimentul de **acceptare** a apărut pe mâneca micului om și sentimentele de **duritate** și de **furie** s-au mai micșorat.

Omul a înțeles că atunci când cineva îi oferă **acceptare**, el va avea nevoie de mai puțină **duritate** și **furie** și va fi mai mult loc pe mâneca sa pentru: **iubire, bunătate și căldură**.

### 3.2.2. Baloanele năzdrăvane

*Georgeta-Gabi Paul*

*CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământul primar, coordonatorul clasei
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** identificarea și conștientizarea diversității stărilor emoționale și a modului în care ne influențează acestea comportamentul
- **Obiectivele activității de consiliere:**

Elevii vor fi capabili:

- să distingă diferite emoții de bază în situații comune de viață;
- să facă legătura între tipul de emoție și modul de comportament;
- să identifice reacții comportamentale diferite determinate de aceeași emoție.
- **Durata:** 45 minute
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
- Elevii sunt anunțați de către moderatorul activității că această activitate are rolul de a-i ajuta să conștientizeze relația între ce simt și cum acționează (de exemplu, atunci când un copil este furios poate trânti obiecte, altul poate să plângă sau să strângă pumnii; când se bucură cineva poate să chiuie, să bată din palme să râdă în hohote sau doar să zâmbească). După aceasta elevii sunt invitați la un joc cu baloane pentru a înțelege emoțiile.
- Copiii sunt invitați să își aleagă un balon colorat.
- Copiii sunt instruiți pentru a preveni accidentele (să nu înghită piulițele, să nu arunce sau lovească pe colegi.
- Apoi urmează să ia un obiect sau mai multe și să îl pună în balon cu grijă să intre complet, astfel încât să nu fie pericol atunci când umflă balonul. Pentru online au fost rugați să citească cu atenție fișa primită și să lucreze conform instrucțiunilor de pe aceasta.
- Se umflă balonul și se leagă la gură după care sunt rugați să țină balonul de capăt și să îi imprime o mișcare circulară, urmărind ce efect are aceasta.
- La început piulița/ alt obiect poate sări în interiorul balonului, dar mai apoi va începe să se rotească. Ce sunet se aude? Să fie oare balonul care țipă? Sunetul se aseamănă cu cel al unei vuvuzele de pe stadion. Ce se întâmplă când schimbi mărimea balonului sau a piuliței? Experimentează folosind alte obiecte ale căror margini în mișcare determină vibrația aerului din balon.
- Așa cum obiectele din balon „țipă”, la fel și emoțiile noastre încearcă să se facă auzite în interiorul nostru (poate unii dintre noi simțim acest zgomot în cap, poate în stomac, membre sau în oricare altă parte a corpului nostru și este greu să ne descurcăm uneori). Să încercăm împreună să le acceptăm și să găsim modalități de a le integra adecvat.

- Urmează faza de discuții, când fiecare copil poate să își spună părerea cu privire la ce observă și ce simte.
- Concluzie: Noi suntem diferiți și avem atât emoții diferite, cât și emoții asemănătoare care ne determină să ne comportăm într-un anumit fel. Important este să înțelegă că și stările negative fac parte din întregul care este fiecare și că este normal ca uneori să ne simțim așa, dar să găsim alternative care să ne permită depășirea tensiunilor și să cerem sfaturi sau ajutor de la cei de lângă noi (familie, prieteni, alte persoane importante pentru fiecare).
- **Mod de realizare:** față în față

Activitatea a fost testată în format online la clasa a IV-a, iar elevii s-au descurcat, nu au fost cazuri în care să spună că nu au înțeles.

- **Resurse necesare:**
- Față în față: baloane, agrafe în formă de cleștișoare, fișa cu instrucțiuni (dacă grupul de elevi nu prezintă risc de accidentare se pot folosi piulițe metalice);
- Online: adresă de e-mail, platformă pentru postarea activității.
- **Modalități de evaluare a activității**

Fiecare conducător de grup poate să își stabilească propriile obiective și instrumente de evaluare (fișe, impresii personale ale elevilor, produse personale, fotografii sau filmulețe cu realizarea sarcinii etc).

### Date de contact:



**Georgeta-Gabi Paul**

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Școala gimnazială nr.19

paulgeorgetagabi@cjraebrasov.ro

### 3.2.3. Inima cu emoții

*Raluca Bratu*

*CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor negative
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să identifice emoțiile personale;
  - să reflecteze asupra modalităților personale de control și gestionare a emoțiilor;
  - să exerseze o tehnică de relaxare.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
  - Consilierul școlar prezintă diverse tipuri de emoții.
  - Fiecare elev primește câte o fișă pe care este desenată o inimă.
  - Elevii atribuie o culoare fiecărei emoții.
  - Elevii identifică emoțiile pe care le resimt în momentul respectiv și colorează inima cu culorile/ emoțiile respective.
  - Consilierul prezintă idei de gestionare a emoțiilor.
  - Elevii numesc o persoană-suport (cu care se simt bine atunci când experimentează emoții negative).
  - Elevii numesc o activitate care îi face să se simtă bine.
  - Elevii formulează o propoziție care începe cu „Eu sunt ...” și descrie calități/ trăsături pozitive etc.
  - Elevii realizează un exercițiu de relaxare, conduși de către consilierul școlar.
  - Concluzii.
- **Durata activității:** 50 minute
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, creioane colorate, minge
- **Modalități de evaluare a activității:**

Metodele utilizate pentru evaluarea activității au fost următoarele:

- conversația euristică: evaluarea nivelului de înțelegere al conceptului de “emoție” și al cunoștințelor privind emoțiile (elevii pot să denumească mai multe tipuri de emoții, pot să-și identifice propriile emoții);
- observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor: evaluarea modului în care elevii realizează sarcinile (desen, exercițiu de relaxare);

- metodă R.A.I.: evaluarea capacității de auto-observare și reflectare asupra propriilor emoții și mecanisme de autoreglare.

La final, consilierul aruncă o minge unui elev, solicitând o concluzie personală despre lecția parcursă. Elevul care prinde mingea răspunde la întrebare și apoi aruncă mai departe altui coleg, punând o nouă întrebare.

- **Fișa de lucru** „Inima cu emoții” poate fi consultată la finalul acestei activități.

Activitate inspirată de Guy Winch (2015). How to practice emoțional first aid:

<https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl> (consultat în 2018)

**Date de contact:**



**Raluca Bratu**

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Școala Gimnazială Vama Buzăului

braturaluca@cjraebrasov.ro

# Fișa de lucru

## Inima cu emoții

Uneori stările pe care le avem pot fi copleșitoare, neplăcute, deranjante.

Îți propun câțiva pași prin care tu poți să le gestionezi acum!

**Pune un nume emoțiilor/stărilor** pe care le simți (Neliniște? Frică? Vină? Neputință? Rușine? Furie? Tristețe? Dezamăgire? Singurătate? Bucurie? Calm? Iubire? Milă? Mândrie? Entuziasm ?)

**Desenează** cum se simt aceste emoții în inima ta (alege câte o culoare pentru fiecare emoție).

Într-unul din norișori scrie trei persoane cu care îți place sau îți face bine să discuți atunci când te simți  
 ..... 1 ..... pentru că .....  
 ..... 2 ..... pentru că ..... 3 .....  
 ..... pentru că .....

În cel de-al doilea norișor scrie trei activități care te fac să te simți mai bine atunci când ești .....

1.....

2.....

3.....

În cel de-al treilea norișor scrie trei lucruri bune despre **tine**:

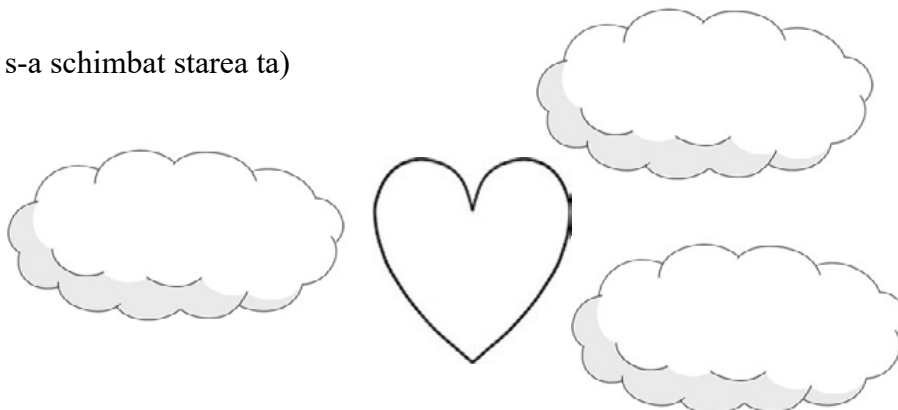
1. Eu sunt .....

2. Eu sunt .....

3. Eu sunt .....

**Cum te simți acum ?**

(reflectează în ce mod s-a schimbat starea ta)



### 3.2.4. Puzzle cu emoții

*Ionela Ghițan*

*CJRAE Hunedoara*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământul primar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților emoționale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să identifice emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, teamă);
  - să recunoască emoțiile pe baza componentei nonverbale (expresia facială, postura);
  - să realizeze asocierile dintre eticheta verbală, situația în care se manifestă, precum și exprimarea facială a emoției respective.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu zisă a activității de consiliere**

**Exercițiu de energizare:** Jocul „Cutiuța cu emoții” (durata: 5 minute)

Se prezintă elevilor o cutie în care sunt mai multe cartonașe care ilustrează emoțiile de bază. Elevii extrag pe rând, câte un cartonaș, mimează emoția de pe cartonaș, iar colegii trebuie să identifice emoția.

**Explorare, experimentare** (durata: 5-10 minute)

Se discută despre emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, teamă) și despre contextul în care acestea se manifestă.

**Comunicare, observare** (durata: 30 -35 minute)

Fiecare elev primește câte un plic în care sunt piesele de puzzle decupate din anexă, cu sarcina de a face asocierile corecte între situațiile prezentate, eticheta verbală și exprimarea facială a emoției respective, precum și de a lipi aceste puzzle-uri pe un carton colorat.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișa de lucru „Puzzle cu emoții”, lipici, carton colorat, plic, foi albe
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii sunt rugați să deseneze pe o foaie o față zâmbitoare sau tristă în funcție de cum se simt după activitate.

- **Fișa de lucru** „Puzzle cu emoții” poate fi consultată la finalul acestei activități.

**Date de contact:**

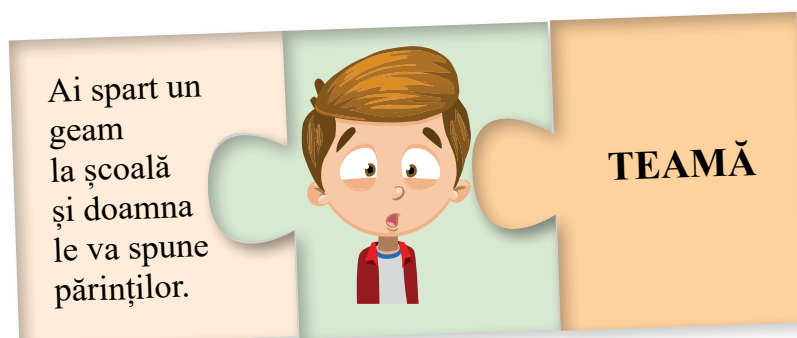
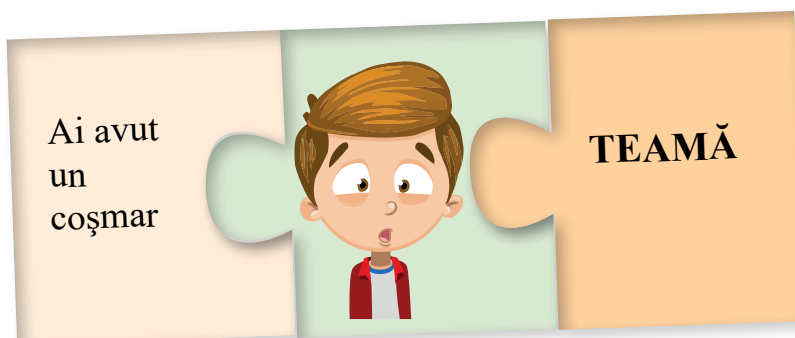
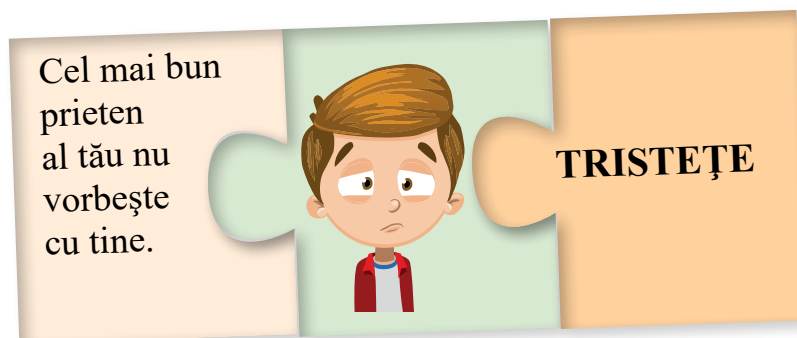
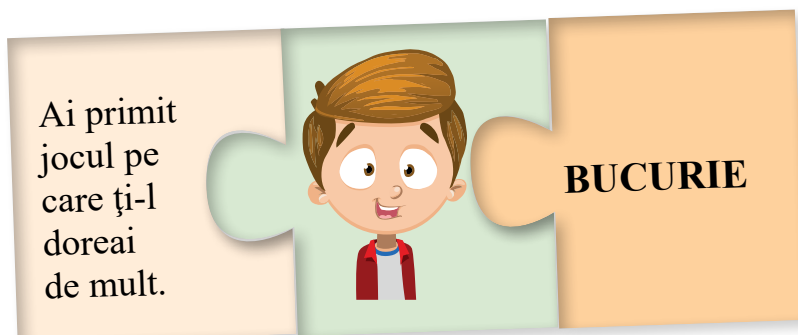


**Ionela Ghițan**

Consilier școlar  
CJRAE Hunedoara  
ionela.ghitan@yahoo.com

# Fișa de lucru

## Puzzle cu emoții



Din cauza  
unor colegi,  
ai fost  
pedepsit  
pe nedrept.



**FURIE**

Ai luat  
locul 1  
la un  
concurs



**BUCURIE**

Animăluțul  
tău este  
bolnav.



**TRISTEȚE**

### 3.2.5. Identifică emoțiile!

*Ionela Ghițan*

*CJRAE Hunedoara*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământul primar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților emoționale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să identifice emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, teamă)
  - să realizeze asocierile dintre eticheta verbală, situația în care se manifestă, precum și exprimarea facială a emoției respective
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu zisă a activității de consiliere**
  - Exercițiu de energizare:** Jocul „Pasează masca!” (durata: 5 minute)

Profesorul invită elevii să formeze un cerc, cu fața în interior. Le explică faptul că fiecare va primi și apoi va construi o „mască facială” din mimică, pe care o va transmite mai departe următorului coleg din stânga, ș.a.m.d.

#### **Explorare, experimentare** (durata: 5-10 minute)

Se discută despre emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, teamă) și despre contextul în care acestea se manifestă.

#### **Comunicare, observare** (durata: 30 -35 minute)

Elevii primesc fișa „Identifică emoția” și citeasc fiecare situație prezentată, după care o copiază în dreptul emoției corespunzătoare. Apoi, decupează emoticoanele din partea de jos a fișei și le lipesc în dreptul emoției corespunzătoare.

La final, pot colora expresia emoțională a fiecărei emoții cu acea culoare care se potrivește cel mai bine acelei emoții.

- **Mod de realizare:** față în față, online
- **Resurse necesare:**
  - față în față: fișa de lucru „Identifică emoția”, creioane colorate, foarfecă, lipici, post-it-uri
  - online: Dispozitiv conectat la Internet, fișa de lucru „Identifică emoția”, creioane colorate, foarfecă, lipici
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii sunt rugați să noteze pe un post-it cuvântul sau să deseneze emoția care arată cum s-au simțit la această activitate.

- **Fișe de lucru** „Identifică emoția” poate fi consultată la finalul acestei activități.

**Date de contact:**



**Ionela Ghițan**

Consilier școlar

CJRAE Hunedoara

ionela.ghitan@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Identifică emoția

Bucurie	
Tristețe	
Furie	
Teamă	

1. Ai primit jocul pe care ți-l doreai de mult.
2. Ai avut un coșmar.
3. Cel mai bun prieten al tău nu vorbește cu tine.
4. Un coleg ți-a stricat intenționat desenul.
5. Animăluțul tău este bolnav.
6. Ai spart un geam la școală și doamna le va spune părinților.
7. Ai luat locul 1 la un concurs.
8. Din cauza unor colegi, ai fost pedepsit pe nedrept.

### 3.2.6. Cine sunt eu?

*Ionela Militaru*

*CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** îmbunătățirea capacității de autocunoaștere
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - elevii să definească termenul de „autocunoaștere” folosind propriile cuvinte;
  - elevii să identifice o serie de puncte tari și puncte slabe ale propriei persoane, prin intermediul unui joc propus de cadrul didactic;
  - elevii să identifice o serie de lucruri pentru care sunt recunoscători, completând o fișă de lucru propusă de cadrul didactic;
  - elevii să participe activ pe parcursul întregii activități.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata activității: o oră

- **Introducere:** joc didactic - „Acesta sunt eu”: Fiecare elev prezintă verbal două calități proprii, dar și un lucru pe care dorește să îl schimbe
- **Activitatea propriu-zisă:** brainstorming - „Ce este autocunoașterea?”: elevii participă la o discuție despre autocunoaștere, fiind solicitați să definească acest termen folosind propriile cuvinte. Toate ideile sunt notate pe tablă, realizându-se astfel o schemă reprezentativă. Cadrul didactic le explică elevilor semnificația conceptului de autocunoaștere, importanța și rolul acestuia, clarificând totodată eventualele neînțelegeri.
- **Completarea fișei de lucru “Borcanul recunoștinței”:** fiecare elev primește câte o fișă de lucru, pe care o completează individual. Cadrul didactic explică sarcina de lucru și stabilește timpul alocat rezolvării acesteia (20 de minute).
- **Feedback** - elevii își prezintă lucrările iar cadrul didactic verifică corectitudinea acestora
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** tablă, marker, fișe de lucru, lipici, foarfecă

- **Modalități de evaluare a activității:**
- feedback din partea elevilor (discuții libere):

Cum vi s-a părut această activitate?

Care a fost cea mai interesantă parte? Dar cea mai dificilă?

Ce ați învățat din această activitate? Formulează o concluzie/ un cuvânt care ți-a rămas întipărit în minte.

- discuții cu prof. învățător al clasei pe teme precum:

Importanța autocunoașterii

Metode de autocunoaștere (chestionare, jocuri, discuții)

Cum ne poate ajuta autocunoașterea în viața de zi cu zi?

- evaluare reciprocă:

Fiecare elev face schimb de lucrare cu colegul de bancă, oferind una dintre următoarele aprecieri (foarte bună, bună, incompletă)

- **Fișa de lucru** „Borcanul recunoștinței” poate fi consultată la finalul acestei activități.

**Date de contact:**



**Ionela-Georgiana Militaru**

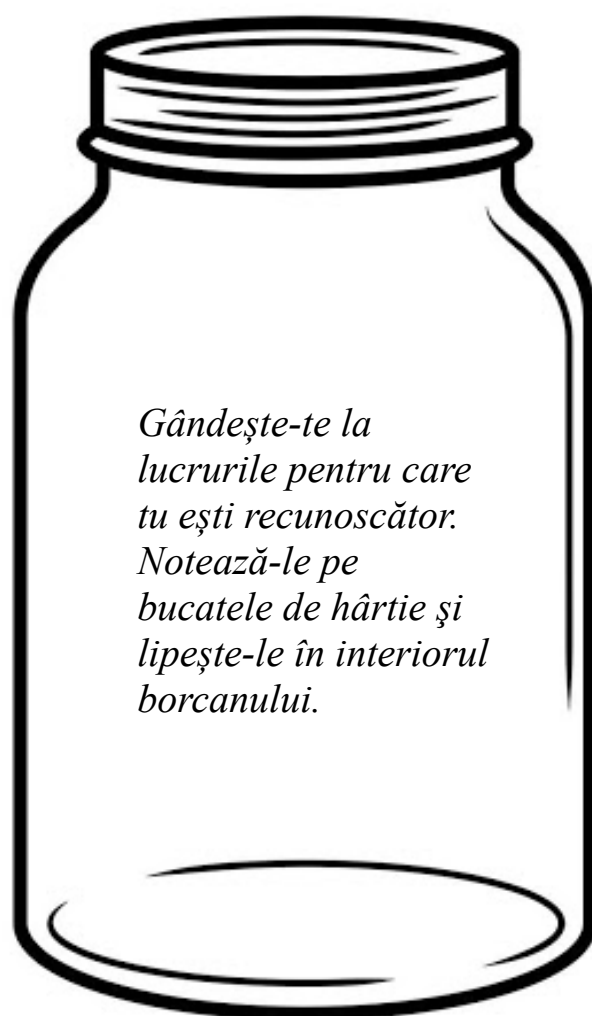
Consilier școlar

CJRAE Brașov

ionela\_militaru@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Borcanul recunoștinței



*Borcanul recunoștinței*

### 3.2.7. Ups! S-a întâmplat ceva ciudat

Activitate preluată din programul RESCUR

*Traducere: Dr. Speranța Țibu, CNPEE – UCE București*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizarea, managementul personal
- **Nivelul de învățământ: învățământ primar**
- **Scopul activității de consiliere:** promovarea atitudinilor pozitive, a comportamentelor prosociale și a relațiilor sănătoase
- **Obiectivul activității de consiliere:** să descrie cum reacționează la o provocare cei care gândesc negativ și cei care gândesc pozitiv
- **Etapete/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
  - Activitatea începe cu un scurt exercițiu de mindfulness.
  - Se citește apoi textul din fișa de lucru „Muntele din ținutul soarelui-apune”, utilizând mascotele pentru degete Zelda și Sherlock.
  - Pe baza textului, sunt adresate întrebări de analiză:
    - Care este problema/ situația dificilă/ provocarea cu care se confruntă Sherlock?
    - Ce s-a gândit Sherlock prima dată?
    - „A vedea partea luminoasă” înseamnă să te focalizezi pe aspectele bune, pozitive. A utilizat Sherlock gândirea centrată pe aspecte luminoase sau cea centrată pe partea înnorată prima dată?
  - Ulterior întrebărilor de analiză a textului, sunt adresate întrebări pentru a vedea în ce fel povestea este legată de experiențele personale ale elevilor:
    - Sherlock crede că e diferit de alte veverițe. Uneori și noi credem ca suntem foarte diferiți unii de alții. Când credem că suntem diferiți, cum ne simțim?
    - Sprijiniți elevii să identifice dacă ceea ce spun se situează în perspectiva părții luminoase sau a celei înnorate.
  - Se formează grupe, fiecare grupă va pune în scenă un joc de rol, pe baza unor scenarii date, care au ca personaje dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată (ex: dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată au început școala și nu au prieteni; dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată doresc să se joace cu prietena lor Sara, dar acesta nu îi lasă să participe; dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată sunt la școală, dar dna învățătoare nu i-a ales să facă parte din echipa de teatru; dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată sunt singurii din clasa lor care nu știu să își lege șireturile cu fundiță). La finalul jocului de rol se adresează întrebări de reflecție:
    - Dacă ai putea alege să fii dl/ dna Care vede partea luminoasă și dl/ dna Care vede partea înnorată, cine ai alege să fii? De ce?

- Activitatea pentru acasă, de realizat împreună cu părinții: unul dintre părinți îi va solicita copilului să deseneze pe o foaie de hârtie un aspect pe care trebuie să îl aibă în vedere atunci când au de rezolvat o situație provocatoare. Pe baza desenului, se vor adresa întrebări de reflecție:
  - Ce poți face când se întâmplă un lucru neplăcut?
  - Ce poți face diferit, astfel încât să semeni mai mult cu dna/ dl Care vede partea luminoasă?
  - Solicitați copilului să deseneze noua acțiune pe o foaie de hârtie.
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** mascote pentru degete, textul din fișa de lucru: „Muntele din ținutul sorelui-apune”, creioane colorate, foi albe. Durata activității: 50 minute.
- **Modalități de evaluare a activității:**

Activitatea face parte dintr-un set de activități dedicate Temei principale 3. Mentalitatea de creștere, sub-temei 1. Gândire pozitivă și optimistă. Evaluarea continuă include observare sistematică din partea cadrului didactic cu privire la: a. comportamentele de implicare în sarcină; b. modalitățile de răspuns la întrebările de reflecție de pe parcursul și de la finalul activității. Evaluarea sumativă include întrebări de reflecție la finalul subtemei. Evaluarea finală include fișe de auto-evaluare și evaluare pentru întregul capitol dedicat mentalității de creștere.

- **Fișa de lucru** „Muntele din ținutul sorelui-apune” poate fi consultată la finalul acestei activități

## Bibliografie

Cefai, C. (coord.), Assunta Zanetti, M., Bartolo, P., Bouillet, D., Caetano Santos, A., Cavioni, V., Eriksson, C., Galea, K., Gavogiannaki, M., Kimber, B., Lebre, P., Matsopoulos, A., Milanović, M., Miljević-Riđički, R., Pavin Ivanec, T., Simões, C. (2015). *RESCUR. Surfing the waves. A resilience curriculum for early years and primary schools. Teacher's manual: Early primary*. Ghid elaborat în cadrul proiectului: “RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe” [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu), finanțat de către Comisia Europeană prin programul Învățare pe tot parcursul vieții Nr. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP. Publicat de către Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta, ISBN: 978-99957-885-5-1. Malta: Impressions Limited.

### Date de contact:



Carmel Cefai – Universitatea din Malta, Malta (coordonator);  
 Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec,  
 Mirjana Milanovic – Croația; Anastassios Matsopoulos,  
 Mariza Gavogiannaki – Grecia ; Maria Assunta Zanetti,  
 Valeria Cavioni – Italia; Paul Bartolo, Katya Galea – Malta;  
 Celeste Simoes, Paula Lebre,  
 Anabela Caetano Santos – Portugalia;  
 Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Suedia  
 Contact România: Speranța Țibu – [speranta.tibu@ise.ro](mailto:speranta.tibu@ise.ro)

## Fișa de lucru

### Muntele din ținutul soarelui-apune

*Text preluat din cadrul Ghidului RESCUR, cu permisiunea coordonatorului*

*Traducere: Speranța Țibu*

Când împlineau 3 ani, era un obicei ca toate animalele să urce Muntele din ținutul soarelui-apune. Acesta era cel mai mare munte din pădure. Să îl urci era foarte greu. În acest an a venit momentul ca și Sherlock să urce acest munte. Dar Sherlock nu aștepta deloc cu nerăbdare acest moment. Unele din animalele din pădure se purtau urât cu Sherlock numai pentru că el era diferit față de alte veverițe: se născuse cu o blăniță de culoare diferită și nici nu era prea bun la cules alune.

Acum venise momentul ca el să urce Muntele din ținutul soarelui-apune, iar celelalte animale nu credeau că el va fi în stare să o facă. “O, ești doar o veveriță violet fără forță” spuneau ele, râzând. “Nu vei fi niciodată în stare să ajungi în vârful. Nu ești bun la nimic”. Sherlock se simțea foarte trist că acela animale spuneau astfel de lucruri despre el, iar uneori chiar credea că nu era decât o veveriță violet fără forță, care nu era bună la nimic.

Când a sosit momentul ca Sherlock să urce muntele, în timp ce mergea către munte se gândea la ce au spus animalele despre el. “Nu voi putea face asta” își zise Sherlock. “Animalele aveau dreptate. Nu voi putea ajunge niciodată în vârful!”. Așa că s-a întors acasă. Ziua următoare a încercat din nou să urce muntele. Dar pe când era pe la mijlocul drumului, Sherlock a obosit: “Nu voi putea face asta” își zise Sherlock. “Animalele aveau dreptate. Nu voi putea ajunge niciodată în vârful!”. Și din nou s-a întors acasă.

Ziua următoare, Sherlock a rugat-o pe Zelda să vină cu el. Pe când era pe la mijlocul drumului, Sherlock a obosit din nou și și-a spus: “Nu voi putea face asta. Animalele aveau dreptate. Nu voi putea ajunge niciodată în vârful!”. Se pregătea să se întoarcă și să meargă acasă, când a auzit vocea Zeldei: “Poți să o faci, Sherlock!” spuse Zelda. Sherlock era oboist, îi era frig și foame, dar a continuat să urce și să urce. “Pot să o fac!” își spunea Sherlock la fiecare pas.

**Într-un final, după mult efort, Sherlock și Zelda au ajuns în vârful Muntelui din ținutul soarelui-apune. Sherlock era atât de fericit! Era bucuros că a urcat până în vârful, deși alte animale credeau că nu va reuși. “Am reușit, Zelda!” a strigat Sherlock fericit. “Nu sunt doar o veveriță violet fără forță. Poate că nu sunt prea bun la cules alune ca alte veverițe, dar sunt bun la cățărare pe munți!”.**

Zelda și Sherlock au sărbătorit ziua de naștere a lui Sherlock sus, în vârful muntelui, în timp ce urmăreau asfințitul. Iar Zelda i-a dat lui Sherlock o diplomă specială pentru că a reușit să urce muntele până în vârful!

### 3.2.8. Inventarul activităților zilnice și emoțiile

Melania-Maria Gârdan

CJRAE Sălaj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității de management eficient al timpului și de identificare a emoțiilor care ne acompaniază în desfășurarea activităților
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să realizeze un inventar al activităților zilnice;
  - să identifice propriile emoții și emoțiile celorlalți;
  - să denumească emoțiile; să identifice emoția predominantă a zilei;
  - să realizeze inventarul emoțiilor zilnice în corespondență cu activitățile desfășurate.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
- **Introducere** (6 minute). Elevii vor urmări materialul video intitulat „A Joy Story” (<https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4>), vor descrie personajele și trăirile acestora, vor identifica momentul zilei în care se petrece acțiunea, mesajul transmis și vor observa modul în care propriile acțiuni pot avea consecințe pozitive în viața noastră, influențând trăirile emoționale și rezultatul activităților în care ne implicăm.
- **Explorare, experimentare** (5-10 minute). Elevii vor completa în coloana a doua a fișei „Inventarul activităților mele”, activitățile realizate cu o zi înainte, ținând cont de momentele zilei în care acestea s-au petrecut.
- **Comunicare, observare** (3-5 minute). Care sunt activitățile pe care le-ați desfășurat în funcție de fiecare moment al zilei? Ce dificultăți ați întâmpinat în inventarierea activităților? Care credeți că sunt motivele pentru care ați/ nu ați întâmpinat dificultăți? Ce putem face pentru a depăși dificultățile identificate? Prin raportare la perioada pandemică pe care o traversăm, se desprinde nevoia structurării unui program zilnic. În lipsa unui astfel de program, izolarea la domiciliu poate genera stres și manifestarea unor emoții disfuncționale, ceea ce nu este de dorit. Pornind de la experiența fiecăruia, se solicită elevilor să scrie (în rubrica de comentarii a aplicației utilizate) exemple de activități zilnice pe care le pot avea în vedere în realizarea unui program echilibrat. Profesorul va urmări includerea rutinelor, a activităților de învățare, a celor gospodărești pe care le pot realiza, a activităților care pot fi desfășurate cu întreaga familie, având în vedere și activități de relaxare și de joc.
- **Explorare, experimentare** (5-10 minute). Cum te-ai simțit realizând toate activitățile de peste zi? Elevii vor primi o listă a emoțiilor (fișa 2), se clarifică semnificația acestora și sunt rugați să asocieze fiecărei activități inventariate anterior, emoția trăită în raport cu realizarea acesteia (se vor completa coloanele 3 și 4 din „Inventarul activităților mele”).

- **Comunicare, observare** (10-15 minute). Cum pot fi împărtășite emoțiile? Cu ajutorul unor întrebări, elevii sunt ghidați să descopere criteriile de clasificare a emoțiilor și exemple pentru fiecare criteriu (primare/ secundare, pozitive/ negative, plăcute/ neplăcute, dorite/ nedorite, controlate/ necontrolate, etc). Se prezintă filmul „Alfred & Shadow - A short story about emotions” (<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>), au loc discuții pe marginea lui, făcând trimitere la perioada pe care o traversăm și la emoțiile pe care elevii le-au experimentat în perioada pandemică, modul în care le-au gestionat și metodele la care au recurs pentru a face față acestei perioade.
- **Analiză, reflecție și evaluare** (5-10 minute). Ce ai învățat/ aflat despre tine în această activitate? Dar despre colegi? Care sunt emoțiile pe care le-ai experimentat cel mai frecvent în ultima săptămână? Care este emoția/ sunt emoțiile care te-ar caracteriza cel mai bine?
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** echipamente pentru conectarea online (telefon, tabletă, laptop, PC), acces la platforma ZOOM, fișe de lucru, materiale video.
- **Modalități de evaluare a activității:**

Transmite-ne acum, într-o manieră cât mai originală, emoția pe care vrei să ne-o împărtășești ca urmare a acestei activități!

- **Fișele de lucru** „Inventarul activităților mele” și „Lista emoțiilor” pot fi consultate la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Băban, A. (2009). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca, Editura Asociația de Științe Cognitive din România.

Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche.

<https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4> – accesat ultima dată în 23.06.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE> – accesat ultima dată în 23.06.2020

Date de contact:



Melania-Maria Gârdan

Director CJRAE/Consilier școlar  
CJRAE Sălaj  
melgardan@yahoo.com

# Fișa de lucru 1

## Inventarul activităților mele

Nume și prenume .....

Data .....

<b>Momentul zilei</b>	<b>Activități realizate</b>	<b>Cum m-am simțit</b> Descrie/numește emoția	<b>Reprezintă emoția</b> corespunzătoare fiecărei activități realizate
<i>Dimineața</i>			
<i>La amiază</i>			
<i>După amiază</i>			
<i>Seara</i>			

## Fișa de lucru 2

### Lista emoțiilor

MÂNIA	TRISTEȚEA	FRICA	BUCURIA	IUBIREA	SURPRIZA	DEZGUSTUL	RUȘINEA
Furia	Supărarea	Anxietatea	Fericirea	Acceptarea	Șocul	Disprețul	Vinovăția
Resentimentul	Mâhnirea	Nevozitatea	Ușurarea	Prietenia	Mirarea	Aversiunea	Jena
Exasperarea	Îmbufnarea	Preocuparea	Mulțumirea	Încrederea		Detestarea	Supărarea
Indignarea	Melancolia	Consternarea	Binecuvântarea	Amabilitatea		Repulsia	Remușcarea
Vexarea	Mila de sine	Neînțelegerea	Încântarea	Afinitatea			Umiliința
Animozitatea	Singurătatea	Îngrijorarea	Amuzamentul	Devotamentul			Regretul
Irascibilitatea	Disperarea	Teama	Mândria	Adorația			
Ostilitatea	Deprimarea	Spaima	Plăcerea senzuală	Dragostea			
Ura		Groaza	Răsplata	Mila			
		Fobia	Satisfacția				
		Panica	Extazul				

### Bibliografie

Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*, București:Editura Curtea Veche.



## Management personal

### 3.3.1. 1-2-3 times and again ... Valsul timpilor

*Florina Simona Ionescu*

*CJRAE Prahova*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** explorarea sentimentelor personale de către elevi și dezvoltarea unei atitudini sănătoase față de o situație stresantă
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - identificarea modalităților eficiente de control;
  - conștientizarea propriilor trăiri;
  - exersarea abilităților de management al emoțiilor.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Prima etapă vizează realizarea unui exercițiu de spargere a gheții – elevii se gândesc la o calitate care îi caracterizează (durata: 5 minute).

Apoi, fiecare elev primește fișa de lucru 1 „Portativ” și fișa de lucru 2 ”Cats notes”. Elevii își aleg o pisică care să le reprezinte calitatea discutată la exercițiul de spargere a gheții: (a) într-o situație stresantă și (b) o pisică pentru situația în care vor rezolva situația respectivă (durata: 5 minute)

În următoarea etapă elevii personalizează imaginilor și le decupează (durata: 10 minute).

Elevii completează portativul (fișa de lucru 1) – cu pisica (a) și pisica (b) (durata: 10 minute).

În ultima etapă elevii identifică asemănările și deosebirile între caracteristicile celor două pisicuțe (durata: 20 minute).

La această activitate de consiliere pot participa minimum 12 - maxim 30 de elevi, nivel primar

- **Durata:** 50 de minute
- **Mod de realizare:** față în față

- **Resurse necesare:** fișele de aplicație (fișa de lucru 1 și fișa de lucru 2), creioane colorate, creioane, foarfecă, lipici
- **Modalități de evaluare a activității**

### Reflecții:

Elevilor li se adresează o serie de întrebări de reflecție: Care observați că este cel mai important aspect pe care l-ați pus în evidență cu o culoare preferată?; Unde ați așezat pisica (a) și pisica (b)?; Pe notele mai grave sau cele de sus?; Cum credeți că sunteți în situația descrisă de pisica (a)? Dar cea descrisă de pisica (b)?; De ce credeți că am numit activitatea „Valsul timpilor”? De cât timp ai nevoie pentru a te observa într-o situație dată?

**Creare de materiale la nivelul clasei:** ex. Colaj în echipe pe tema „e<sup>motion</sup> Control și Culoare”

- se vor împărți elevii în trei echipe: echipa pisicuțelor colorate în culori calde, echipa pisicuțelor colorate în tonuri reci, echipa pisicuțelor prezentate în nonculori (dominanța culorilor);
  - vor crea un colaj din lucrările personale, în ritmul emoțiilor dominante, reprezentând stările emoționale cel mai des întâlnite în situațiile de stres și/ sau situațiile când starea de bine personală s-a reinstaurat.
- **Fișele de lucru** „Portativ ”și ”Cats notes” pot fi consultate la finalul acestei activități.

## Bibliografie

*Google-pictures*

*Aristocrats cats.* Disponibil la:

[https://www.google.ro/search?q=aristocrats+cats&tbm=isch&ved=2ahUKEwiau7m01LHqA-hWOtqQKHcS9AQgQ2-cCegQIABAA&oq=aristocrats+cats&gs\\_lcp=CgNpbWcQAZIECAAQE-zIICAAQBxAeEBMyCAgAEAcQHhATMggIABAIEB4QEzoGCAAQBxAeOgIIADoECAAQHjo-ICAAQCBAHEB5Q\\_vQLWPCChDGD-pAxoAHAAeACAAAb0BiAHNCpIBBDEuMTGYAQCgAQ-GqAQtnD3Mtd2l6LWltZw&scient=img&ei=0nH\\_XpqKL47tkgXE-4ZA&bih=625&biw=1349&safe=active&tbs=itp%3Alineart&hl=ro&hl=ro](https://www.google.ro/search?q=aristocrats+cats&tbm=isch&ved=2ahUKEwiau7m01LHqA-hWOtqQKHcS9AQgQ2-cCegQIABAA&oq=aristocrats+cats&gs_lcp=CgNpbWcQAZIECAAQE-zIICAAQBxAeEBMyCAgAEAcQHhATMggIABAIEB4QEzoGCAAQBxAeOgIIADoECAAQHjo-ICAAQCBAHEB5Q_vQLWPCChDGD-pAxoAHAAeACAAAb0BiAHNCpIBBDEuMTGYAQCgAQ-GqAQtnD3Mtd2l6LWltZw&scient=img&ei=0nH_XpqKL47tkgXE-4ZA&bih=625&biw=1349&safe=active&tbs=itp%3Alineart&hl=ro&hl=ro) (consultat pe data de 24 .06.2020)

*Cats.* Disponibil la:

<https://www.google.ro/search?q=cats&tbm=isch&hl=ro&hl=ro&safe=active&safe=active&tbs=itp%3Alineart&ved=0CAIQpwVqFwoTCNji6LHUseoCFQAAAAAdAAAAABAC&biw=1349&bih=625> (consultat pe data de 24 .06.2020)

*Collection of the Aristocats Coloring Pages (34).* Disponibil la: <http://clipart-library.com/the-aristocats-coloring-pages.html> (consultat pe data de 24 .06.2020)

Date de contact:

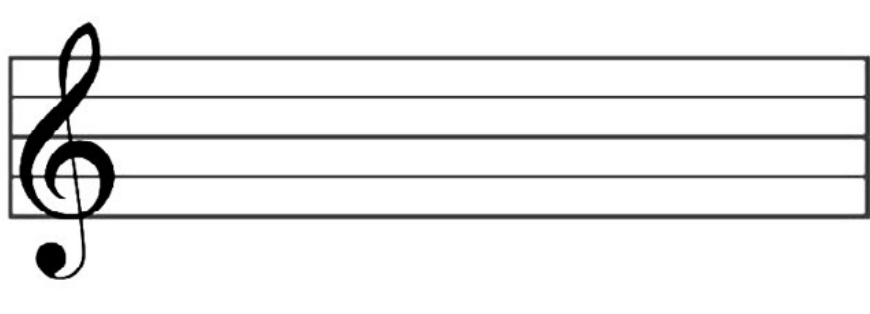


Florina Simona Ionescu

Consilier școlar  
CJRAE Prahova  
simonairo@yahoo.com

# Fișa de lucru 1

**Portativ**



# Fișa de lucru 2

## Cats notes



### 3.3.2. Invitație la relaxare!

*Otilia Ardelean, Mihaela Cadariu, Renata Crăcană*

*CJRAE Arad*

- **Cine realizează activitatea:** consilier școlar, logoped școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal
- **Nivelul de învățământ:** primar /gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** informarea elevilor cu privire la gestionarea stresului și rezolvarea problemelor
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - enumerarea și exersare metodelor de relaxare;
  - exemplificarea de probleme și modalități de soluționare;
  - exersarea mecanismelor decizionale pentru o viață sănătoasă.
- **Metode:** discuții, exersarea unor modalități de relaxare
- **Etape/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
  - Exercițiu afirmații (durata: 5 minute);
  - Exerciții respirație (durata: 5 minute);
  - Exerciții de relaxare (durata: 10 minute);
  - Exemplificare probleme cu care s-au confruntat (durata: 10 minute);
  - Modalități de soluționare (durata: 5 minute);
  - Exersare decizii pentru o viață sănătoasă (durata: 5 minute, detalii în fișele de lucru/linkul corespunzător activității de consiliere).
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** PC/ laptop/ tabletă/ telefon, conexiune la internet
- **Modalități de evaluare a activității:** chestionare orală/ scrisă (pe chat) privind activitatea
- **Linkul corespunzător activității de consiliere:**

<https://read.bookcreator.com/DarIV4ImPRR4QTAuI5IQvdWqnZx1/VpkB7B7FRoCCsYIx9eDOag>

## Bibliografie

<https://bookcreator.com/> consultat pe 23.05.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=f7kFhJJTjvY> consultat pe 25.05.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=Fm3NI5mFhfg> consultat pe 25.05.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg> consultat pe 25.05.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=brj9NX4rPaA> consultat pe 26.05.2020

<https://eustiui.com/arta/metoda-unicala-prin-care-creierul-scapa-de-oriceproblema/> consultat pe 26.05.2020

<https://nlpmania.ro/tehnica-de-relaxare-prin-comenzi-directe/> consultat pe 26.05.2020  
fotografii-internet consultat pe 26.05.2020

### Date de contact:



#### Otilia Ardelean

Consilier școlar  
CJRAE Arad  
ocardelean@yahoo.com; cjrae\_arad@yahoo.com

#### Mihaela Cadariu

Logoped școlar  
CJRAE Arad  
cadariu\_mihaela@yahoo.com; cjrae\_arad@yahoo.com

#### Renata Crăcană

Consilier școlar  
CJRAE Arad  
renata\_ elena79@yahoo.com; cjrae\_arad@yahoo.com

# Fișa de lucru

Dragi eleve, dragi elevi,

Știi foarte bine că la școală se învață foarte multe lucruri folositoare și interesante. Dar nimeni nu ne învață să ne relaxăm, deși credem că ar fi una din primele și cele mai importante lecții care ar trebui predate.

De ce?

Pentru că dacă înveți de mic să te relaxezi și îți devine obișnuință e mult mai ușor să faci față **problemelor** mai tarziu. Unii dintre noi nu avem hobby-uri din acelea care să ne destreseze, cum au prietenii noștri care merg la fotbal săptămânal sau dansează prin duburi sau fac excursii în mijlocul munților. În acest caz, trebuie să găsim metode alternative ca să ne relaxăm.

Să știi că fiecare dintre noi avem o capacitate naturală, din naștere, de a face față stresului. La unii este mai mare și pot face fata stresului toată viața – aproape fără să îl simtă, alții au nevoie de mici metode ajutătoare.

Dar de unde știi ca am nevoie de relaxare?

Citește următoarele afirmații:

Te simți sub presiune în fiecare zi;  
 Ai pulsul și bătăile inimii mai rapide decât ar fi normal;  
 Ai senzația că unele persoane au ceva cu tine;  
 Crezi că nu îți poți controla gândurile;  
 Te simți nervos și iritat din mici fleacuri;  
 Îți vine să spargi obiecte;  
 Simți nevoia necontrolată să mănânci;  
 Ai anumite gânduri de care nu poți să scapi pentru că ele revin permanent;  
 Ai probleme cu somnul și la trezire te simți **obosit**;  
 Ai respirația scurtă și rapidă;  
 Ai mușchii abdominali tensionați des;  
 Ai probleme ale tractului digestiv și/sau stomac;  
 Deseori ai dureri de cap

Dacă ai răspuns DA la mai mult de cinci dintre ele, atunci...

Relaxarea progresivă Jackson




BGM - Healing Music

Ascultă muzică!




lergat, mers cu bicicleta, mers cu rolele, mers cu


Dansează!




Cântă!




Desenează!



Modelează!



Croșetează!



Tricotează!

Te invităm la...

# Relaxare

Fă exerciții de respirație!

Inspiră, numără până la trei, expiră.  
 Numără din 2 în doi până la 40 și înapoi, inspirând și expirând.  
 Inspiră bucurie, expiră tristețe.  
 Inspiră calm, expiră agitație.  
 Inspiră liniște, expiră tensiune.

Relaxează-ți mușchii!



Respiră cu un animaluț de pluș pe burtică!

Stați întinși pe spate pe spate și puneți pe burtică un animaluț de pluș. Ei Inspirați și jucăria se ridică, apoi expirați iar animaluțuț coboară la poziția inițială.

### 3.3.3. Exprimarea furiei în siguranță

Laura László

CJRAE Harghita

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal și luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** elevii să învețe să își gestioneze furia
- **Obiectivele activității de consiliere:**

Ne dorim ca elevii, până la sfârșitul activității:

- să identifice situațiile care îi înfurie;
- să recunoască furia atât la ei înșiși cât și la ceilalți;
- să recunoască situațiile în care furia este justificată;
- să conștientizeze faptul că comportamentul violent/agresiv nu este acceptabil;
- să învețe noi modalități de exprimare a furiei (modalități non-agresive);
- să experimenteze/să observe că exprimarea furiei (pornirilor) în siguranță este absolut normală și neprimejdioasă.
- **Etapele/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
- elevii sunt solicitați să evoce situații în care au simțit furie;
- elevii sunt ghidați în identificarea semnelor furiei: *Cum recunoaștem furia?*;
- discutarea regulilor furiei: *Este normal să te simți furios, însă:*
- *Nu îi răni pe alții!*
- *Nu te răni pe tine!*
- *Nu distruge lucruri!*
- *Poți să vorbești cu cineva despre cum te simți.*
- discutarea modurilor de exprimare a furiei în siguranță (de exemplu: verbalizarea animozității sau a pornirilor este o cale constructivă pentru exprimarea furiei. Dacă relatăm/ povestim de ce suntem nervoși, tensiunea scade.)
- fiecare elev primește fișa de lucru „Exprimarea furiei în siguranță”
- după 15-20 de minute, elevii sunt rugați să prezinte (pornind de la cele scrise pe fișa de lucru) câte un exemplu de exprimare a furiei în siguranță. Luăm pe rând exemplele scrise de elevi, continuăm această discuție până când este prezentată fiecare idee.

- **Durata activității:** 45 de minute
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, creioane, notițe adezive (post-it-uri).
- **Modalități de evaluare a activității**

Feedback la sfârșitul activității: fiecare copil va scrie pe o notiță adezivă acel exemplu de exprimare a furiei care îi place cel mai mult/ pe care-l va încerca atunci când va fi furios.

- **Fișa de lucru** „Exprimarea furiei în siguranță” poate fi consultată la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Whitehouse, É., & Pudney, W. (2013). *Mint egy nagy vulkán forrok, és... MINDJÁRT FELROBBANOK!* Szentendre: Geobook Hungary

### Date de contact:



**Laura László**

Consilier școlar

CJRAE Harghita/ Liceul Teoretic „Orbán Balázs”,

Cristuru Secuiesc

[laura@obg.ro](mailto:laura@obg.ro)

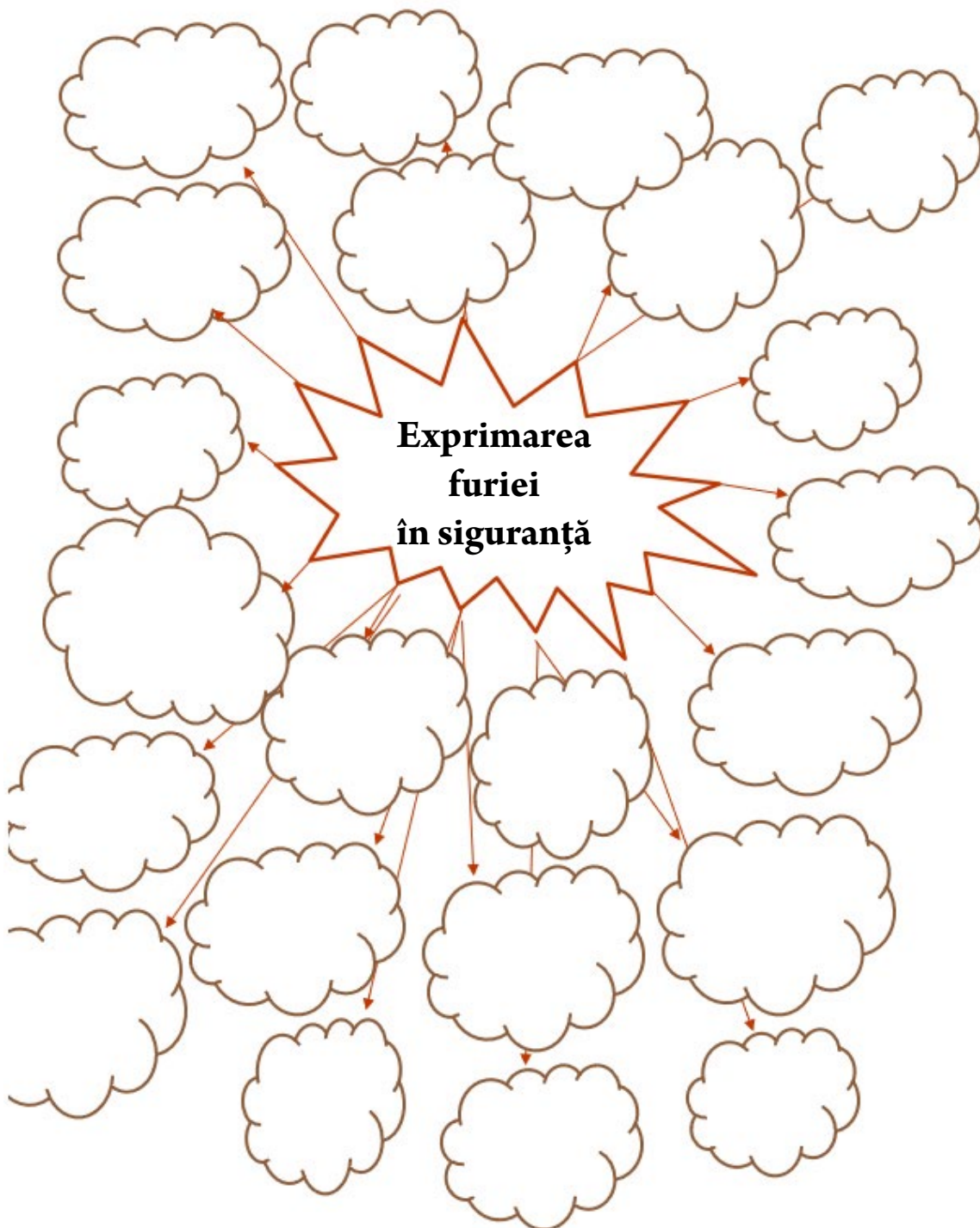
# Fișa de lucru

## Exprimarea furiei în siguranță

Nume și prenume .....

Data .....

Completează cu ideile tale





## Conștientizare socială

### 3.4.1. Comunicarea

*Elena-Ana-Maria Murgu*

*CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților sociale și respectul față de ceilalți în rândul elevilor
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - îmbunătățirea abilităților sociale
  - dezvoltarea empatiei
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

În prima etapă, elevii clasei a III-a, în număr de 25 de elevi, au primit un omuleț, având sarcina de a da viață ființei cu ajutorul culorilor. Apoi, elevii i-au dat un nume păpușii lor și au spus câte ceva despre aceasta: vârstă, ocupație, familia sa. Consilierul i-a rugat pe elevi să „spună” câte un lucru mai puțin plăcut păpușii lor, apoi să rupă câte o parte din corpul păpușii lor.

În ultima etapă, participanții au fost rugați să asambleze la loc păpușa. În acest moment, consilierul școlar le-a explicat elevilor că acest lucru nu va mai fi niciodată la fel.

Apoi, au urmat discuții legate de identificarea emoțiilor în momentul declarării lucrurilor mai puțin plăcute, legate de ruperea păpușii lor, dar și discuții legate de felul cum trebuie să ne comportăm cu ceilalți, să empatizăm și să îi respectăm pe ceilalți din jur.

- **Mod de realizare:** față în față, dar pe viitor poate fi adaptată și pentru mediul online.
- **Resurse necesare:** fișe de lucru cu o păpușă cadru pe care elevii pot colora/desena, însă pentru desfășurarea activității în mediul online sunt necesare calculatoarele și internetul.

- **Modalități de evaluare a activității**

Evaluarea activității a fost realizată în urma discuțiilor cu elevii, subliniindu-se aspectele pozitive și morala activității desfășurate, modul cum activitatea de consiliere le poate schimba comportamentul față de persoane din jur, aspectele care necesită atenție pe parcursul vieții.

De asemenea, au fost purtate discuții cu cadrul didactic al clasei despre elementele pozitive învățate și înțelese de elevii săi.

- **Fișa de lucru „Păpușa Ioana”<sup>3</sup>** poate fi consultată la linkul oferit la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Papușa, Ioana. Disponibil la: <https://www.didactic.ro/materiale-didactice/papusa-ioana> consultat pe data de 24.02.2020).

---

3 Materialul poate să fie adaptat în funcție de nevoile și vârsta școlară a elevilor .

### Date de contact:



Elena-Ana-Maria Murgu

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Școala Gimnazială Nr.12

[murguelena@cjraebrasov.ro](mailto:murguelena@cjraebrasov.ro)

### 3.4.2. Școala Prieteniei

Nadia Luminița Popica

CJRAE Gorj

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** educarea elevilor pentru un stil de viață nonviolent, de cooperare și de înțelegere a nevoilor celorlalți, de acceptare a diferențelor dintre oameni, a diversității
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - formarea comportamentelor și atitudinilor tolerante;
  - crearea unor alternative pozitive pentru rezolvarea conflictelor.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durată: 45-50 de minute

**Exercițiu de spargere a gheții:** elevii vor spune un compliment colegului de bancă;

**Exercițiu propriu-zis:** Se comunică și se explică ce este „Toleranța”; Se proiectează prezentarea „Școala prieteniei” (textul prezentării se regăsește în fișa de lucru); după care elevii vor spune ce calități are prietenul ideal, când și cum au făcut o faptă bună prin care au ajutat un coleg/ă să depășească o problemă de comunicare, de relaționare;

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** videoproiector, laptop, ecran proiecție, consumabile
- **Modalități de evaluare a activității:** pe parcursul a 5-10 minute, elevii vor spune ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut la această activitate, ce informații noi au aflat.
- **Fișa de lucru** „Școala prieteniei” poate fi consultată la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Adler, A. (1995). *Psihologia școlarului greu educabil*. București: Editura IRI

Lepădatu, I. (2012). *Basme terapeutice*. Brașov: Editura PSIHOMEDIA

Date de contact:



Nadia Luminița Popica

Consilier școlar

CJRAE Gorj/ Școala Gimnazială Novaci

popica\_nadia@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Școala prieteniei

Într-o pădure deasă, la poalele unui munte înalt, trăiau în liniște multe animăluțe. Puii animalelor mergeau la Școala Prieteniei. Iepurași, vulpițe, lupi, căprioare, ursuleți și veverițe învățau toate în aceeași clasă, la doamna Mimi. Erau animăluțe vesele, frumoase și istețe. Dar, aici, se afla și o vulpiță pe care nimeni nu o băga în seamă. Blănița ei nu era așa de frumos colorată, iar hăinuțele ei erau sărăcăcioase și învechite. La matematică, se încurca uneori la calcule. Atunci când greșea, la o fișă, mulți colegi râdeau de ea și îi spuneau:

- Tu nu ești ca noi! Ești o prostuță! Mereu greșești! iar vulpița se așeza pe scăunel și stătea tristă.

„Poate că au dreptate colegii mei, când spun că sunt prostuță și de aceea nu se joacă nimeni cu mine“ își spunea vulpița. „Tare mult mi-aș dori să am și eu prieteni, să ne jucăm, să nu mai stau singură ...”

Ei îi plăcea mult să deseneze și chiar se pricepea la desen.

Uneori, ca să o necăjească, un iepuraș dolofan îi mâzgălea foile pe care ea desenase. Vulpița nu-i zicea nimic, dar cine o privea cu atenție, putea observa în ochii ei două lacrimi strălucitoare, ce se rostogoleau pe obraji. De fiecare dată tăcea și refăcea desenele.

Vulpița o întrebă, odată, pe o căprioară isteță, care avea mereu hăinuțe noi și frumoase, dacă vrea să deseneze cu ea, dar aceasta i-a răspuns:

- Lasă-mă în pace! Nu vreau să desenez cu tine! Nu vezi ce rochie veche și urâtă ai?

Într-o zi, un lup a întrebat animăluțele:

- Cine vrea să se joace cu mingea ?

- Eu vreau, a răspuns vulpița, după ce toți puii au răspuns negativ.

- Atunci vino pe hol să ne jucăm, a spus lupul.

- Dar nu mergem afară? Pe hol putem sparge ceva și se supără doamna Mimi, a răspuns vulpița.

- Rămânem aici! a hotărât lupul.

Vulpița era foarte bucuroasă, pentru că se juca cineva cu ea, dar, deodată, lupul a dat cu mingea în geam și acesta s-a spart.

Lupul a fugit, strigând:

-Vulpița a spart un geam!

Degeaba a spus vulpița că nu ea a spart geamul, niciun coleg nu i-a luat apărarea și, chiar după ce doamna Mimi a descoperit cine este vinovat, ceilalți colegi nu au privit-o cu bunăvoință.

Din ziua aceea, vulpița nu a mai încercat să fie prietenoasă. Stătea singură la masa ei și desena. Cel mai mult îi plăcea să deseneze animăluțe ce se jucau împreună. Uneori ofta zicând: „Of! Ce mult mi-aș dori să mă placă și pe mine cineva și să am, și eu, un prieten!” Dar nimeni nu o auzea, colegii erau preocupați cu jocurile lor.

Odată, o veriță a rugat-o să-i deseneze o căsuță. Mica vulpiță a acceptat bucuroasă, crezând că își va face și ea un prieten.

Veverița a luat desenul și nici măcar nu i-a spus „Mulțumesc!” Vulpița a rămas oftând la măsura ei.

Doamna Mimi îi sfătuia pe toți să fie prieteni și să se joace împreună, că doar erau la Școala Prieteniei. Animăluțele promiteau că vor fi prietenoase, se vor juca și vor face fapte bune, însă uitau repede promisiunile făcute.

Vulpița mai avea acasă mulți frați, iar familia ei nu avea bani. Într-o zi însă, a venit la școală cu o rochiță nouă, pe care reușise să o cumpere cu banii strânși de ea, când a fost la cules de fructe.

În acea zi, au ieșit cu toții în curtea școlii la joacă. Au alergat, au desfășurat multe jocuri, dar cum afară plouase, multe animăluțe s-au murdărit de noroi.

Căprioara cea isteată stătea singură și plângea.

- De ce plângi, căprioaro? a întrebat-o vulpița.

- Plâng, pentru că mi-am murdărit rochița. Când voi merge acasă, o să mă certe mama.

- Uite, dacă vrei, îți dau rochița mea, este nouă și este curată.

- Chiar vrei să faci acest gest, de ce? Eu am fost rea cu tine.

- Ești colega mea și mi-ar plăcea să te ajut.

- Îți mulțumesc, pentru bunăvoința ta!

Din ziua aceea, cele două erau nedespărțite. De cele mai multe ori, veneau și alți colegi să se joace cu ele.

În fiecare an, la școală se sărbătorea ziua „Prieteniei”. În această zi, un școlar primea o medalie. Toți doreau să fie ei, aleșii. Au fost rugați să scrie pe un bilet numele animăluțului ce merită medalia.

Au numărat voturile și vulpița a ieșit câștigătoare.

Iepurașul a spus că merită, pentru că nu l-a pârât atunci când i-a mâzgălit desenele.

Căprioara a vorbit, și ea, frumos despre prietena ei.

Lupul i-a mulțumit, că nu l-a spus când a spart geamul.

Toți au început să aplaude atunci când doamna Mimi i-a oferit medalia.

- Mă bucur că ați înțeles ce înseamnă să fi prieten cu adevărat! Sunt tare mândră de voi! le-a spus doamna Mimi.

### 3.4.3. Diferiți învățăm împreună

*Diana Blagovenco*

*CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea beneficiilor aduse de existența diferențelor dintre copii și a contribuției pe care o poate aduce fiecare în procesul de învățare în clasă, fiind diferit
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - identificarea elementelor principale ale poveștii citite;
  - identificarea în istoria personală a unor situații în care s-au simțit diferiți față de ceilalți;
  - identificarea diferențelor și asemănărilor dintre ei și colegii lor;
  - identificarea avantajelor existenței diferențelor între oameni.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

**Durata:** 50 minute

Consilierul școlar invită elevii să se așeze în cerc în spatele clasei. Consilierul școlar pune jos, în mijlocul cercului materialul cu povestea buburuzei albe<sup>4</sup> și le solicită să citească pe rând. Elevii citesc pe rând din poveste. Se punctează elementele principale ale poveștii.

Consilierul școlar îi întreabă pe elevi **dacă s-au simțit vreodată ca buburuza albă**, dacă au simțit vreodată că au ceva diferit de ceilalți și solicită exemple, apoi desenează pe o foaie de flipchart **un soare**, o așează în mijlocul cercului și le solicită elevilor să scrie pe un post-it ce cred ei că au diferit față de colegii lor și îi invită pe elevi să lipească post-it-urile pe razele soarelui.

Consilierul școlar îi întreabă pe elevi ce au ei în comun, asemănător și scrie în mijlocul soarelui. Îi întreabă pe elevi **de ce este bine că suntem diferiți**. Elevii răspund.

Consilierul școlar face comparația cu **procesul de construcție a casei**: la construcția unei case este nevoie de folosirea unui set divers de abilități: de design, de construcție grosieră, de construcție fină, finisaje, abilități estetice pentru decorat, abilități de lider pentru coordonat echipa de construcție etc. În grupul de elevi, fiecare contribuie cu abilități la crearea unui mediu potrivit pentru învățare: unul face glume, unul e bun organizator, unul planifică, unul cântă frumos, unul cunoaște multe jocuri, unul e bun la fotbal etc. și fiecare are un rol important în grup și în învățare.

---

4 Ungureanu, O. & Ciubotariu, A. (f.d.). Diferiți, dar la fel!. Material util pentru documentare pe tema diversității și realizarea posterului la nivel preșcolar și ciclul primar. București: Editura Copilăria (*Material oferit gratuit de Editura Copilăria pentru proiectul “Învățăm împreună diversitatea”, implementat de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Ilfov*)

Consilierul întoarce foaia de flipchart pe spate și desenează o casă. Elevii sunt întrebați cu ce ar putea ei contribui, în funcție de lucrurile la care sunt buni. Fiecare copil desenează un simbol pentru contribuția **diferită** pe care ar aduce-o la construcția casei, în interiorul casei de pe foaia de flipchart.

**Se face legătura cu grupul lor**, care are **scopul de a învăța și a se distra împreună la școală**, iar în grup fiecare e diferit, cu nevoi și contribuții diferite și astfel învață unul de la altul și împreună evoluează. Consilierul școlar îi întreabă **ce roluri diferite au ei în grupul lor** și cum ajută asta la procesul de învățare (unul e organizat, unul face glume să destindă atmosfera, unul are mereu cretă la el, unul cântă frumos și relaxează pe ceilalți, unul e un bun ascultător etc.). Consilierul școlar îi întreabă pe elevi cum s-au simțit și dacă le-a plăcut activitatea.

- **Mod de realizare:** față în față;
- **Resurse necesare:** povestea cu buburuza albă, printată pe foi mari sau proiector, foaie de flipchart, carioci, post-it-uri;
- **Modalități de evaluare a activității**

Profesorul numără post-it-urile de pe foaia de flipchart și asemănările notate (pentru a considera obiectivele atinse trebuie să existe post-it-uri în număr mai mare sau egal cu jumătatea numărului de elevi și minim 5 asemănări notate).

Profesorul împarte elevilor un scurt chestionar în care vor răspunde la următoarele întrebări:

- Indică un mod în care contribui tu în grupul de la școală (în activitățile de învățare, la distracție, la organizare, la mișcare, la socializare etc):
- Ce ți-a plăcut la activitatea de astăzi?
- Ce îmi recomanzi să schimb/ îmbunătățesc la activitate ca să îți placă mai mult?

Prin chestionar urmăresc, pe de-o parte, ca elevii să puncteze încă o dată modul diferit în care contribuie ei în grup și în procesul de învățare, iar pe de altă parte, evaluarea impactului activității exprimat în limbajul responsabilității.

- **Fișa de lucru „Diferiți, dar la fel!”** poate fi consultată la finalul acestei activități

## Bibliografie

Ungureanu, O. & Ciubotariu, A. (f.d.). *Diferiți, dar la fel! Material util pentru documentare pe tema diversității și realizarea posterului la nivel preșcolar și ciclu primar*. București: Editura Copilăria (Material oferit gratuit de Editura Copilăria pentru proiectul “Învățăm împreună diversitatea”, implementat de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Ilfov)

### Date de contact:



**Diana Blagovenco**

Consilier școlar

CJRAE Ilfov/ Școala Gimnazială nr 1 Mogoșoaia

diana.blagovenco@gmail.com

## Fișa de lucru

# DIFERIȚI, DAR LA FEL!

ÎN PĂDURE, JOS, LA FIRUL IERBII, SE ÎNTINDE MICA ÎMPĂRĂȚIE A BUBURUZELOR.



DEȘI DIFERITĂ, LUMEA LOR ARE MULTE ÎN COMUN CU LUMEA NOASTRĂ, A OAMENILOR.

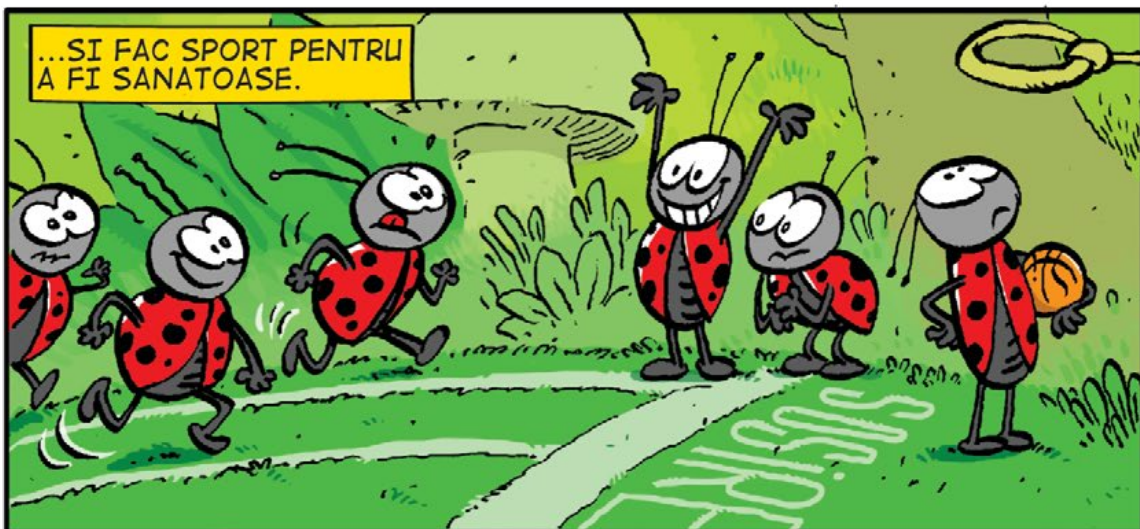
BUBURUZELE SE JOACĂ...



...MERG LA GRADINIȚA ÎN FIECARE ZI...



...ȘI FAC SPORT PENTRU A FI SANATOASE.



SCENARIU ȘI STORYBOARD: OCTAV UNGUREANU  
BENZI DESENAȚE DE: ALEXANDRU CIUBOTARIU

Diferiți dar la fel!



BUBURUZA CEA NOUĂ VOIA SĂ SE ÎMPRIETENEASCĂ...



CELELALTE BUBURUZE ERAU PUȚIN NEDUMERITE...



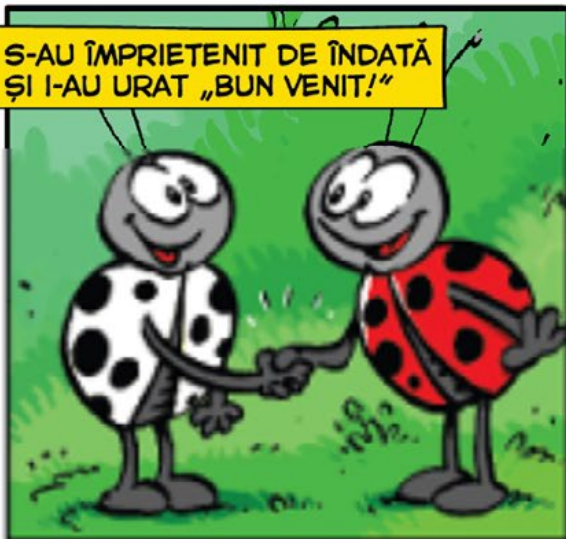
...ȘI ÎN ACELAȘI TIMP CURIQASE SĂ O VADĂ MAI BINE...



...AȘA CĂ S-AU APROPIAT.



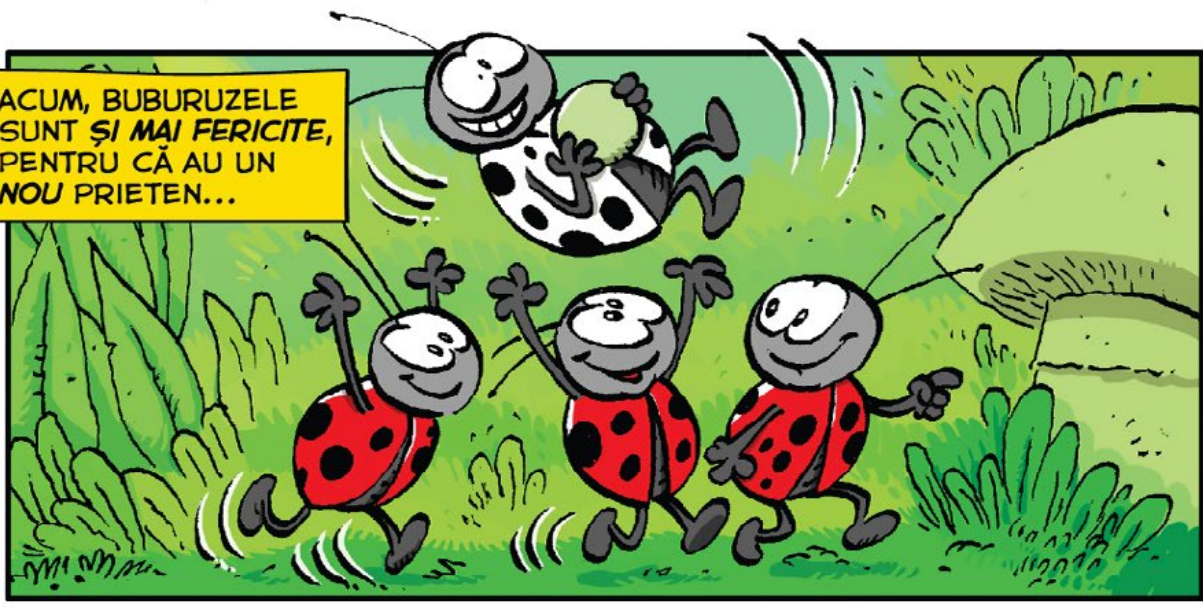
S-AU ÎMPRIETENIT DE ÎNDATĂ ȘI I-AU URAT „BUN VENIT!”



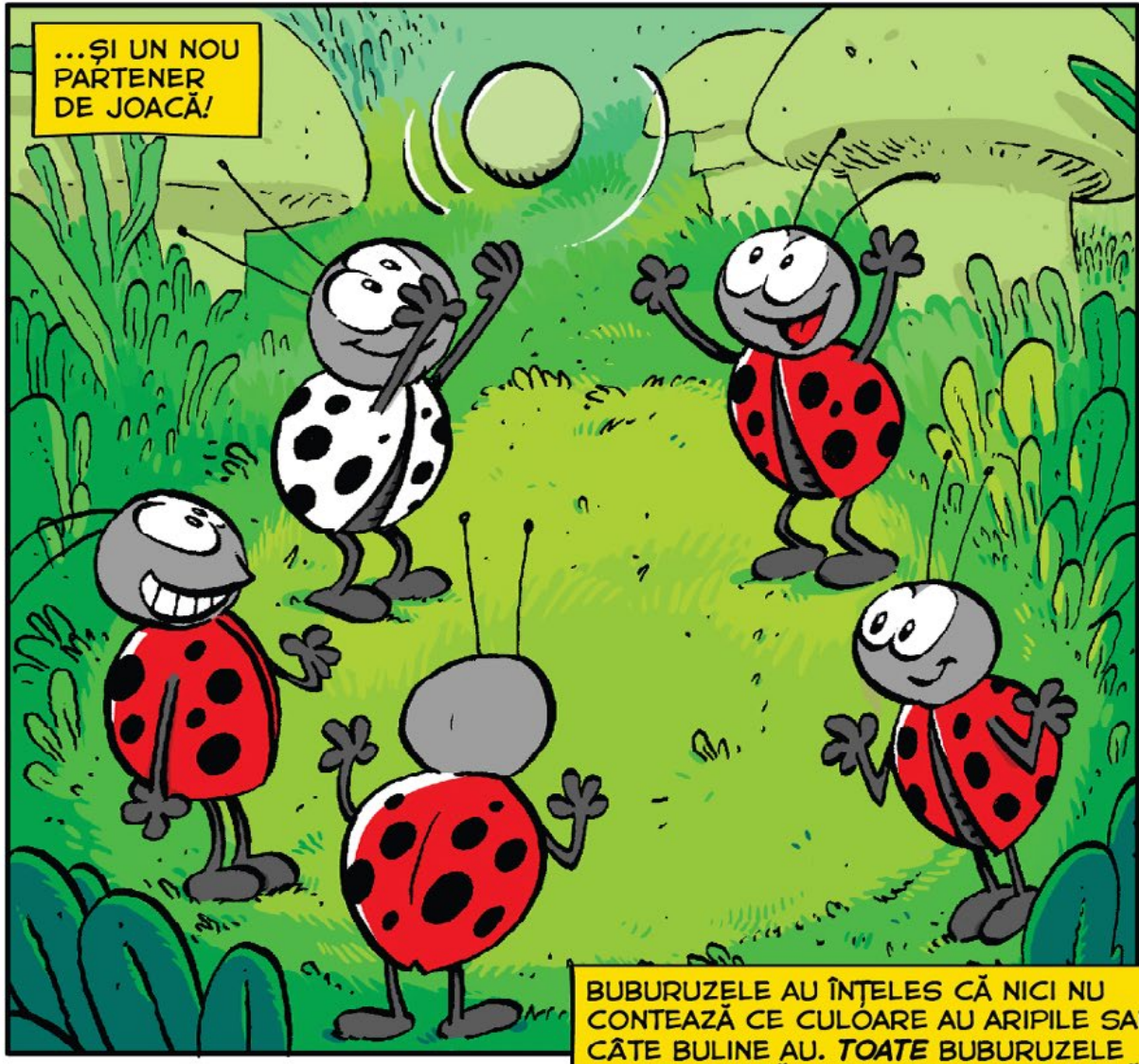
APOI AU INVITAT-O LA JOACĂ.



ACUM, BUBURUZELE  
SUNT ȘI MAI FERICITE,  
PENTRU CĂ AU UN  
NOU PRIETEN...



...ȘI UN NOU  
PARTENER  
DE JOACĂ!



BUBURUZELE AU ÎNȚELES CĂ NICI NU  
CONTEAZĂ CE CULOARE AU ARIPILE SAU  
CÂTE BULINE AU. TOATE BUBURUZELE  
SE DISTREAZĂ LA FEL CÂND SE JOACĂ!

### 3.4.4. O inimă rănită nu poate fi complet vindecată!

*Ionela Ghițan*

*CJRAE Hunedoara*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământul primar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea empatiei și a abilităților de relaționare socială
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să recunoască trăirile emoționale ale personajului principal din poveste;
  - să identifice comportamentele „neprietenoase” din poveste;
  - să identifice consecințele comportamentelor „neprietenoase”;
  - să adopte comportamente care facilitează stabilirea unor relații de prietenie.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu zisă a activității de consiliere**

**Exercițiu de energizare:** Jocul „Salutul complimentelor” (durata: 5 minute)

Elevii se salută între ei, făcându-și complimente (ex. Bună dimineața, Ana! Îmi place cum ți-ai aranjat astăzi părul. Îți stă bine. Și ai o bluză frumoasă!). Ei vor continua să se salute între ei, până în momentul în care fiecare a primit un compliment.

**Explorare, experimentare** (durata: 5-10 minute)

Copiii sunt anunțați că urmează să asculte o poveste despre un băiețel și despre emoțiile lui. Desează și apoi decupează din cartonul roșu o inimă mare, care este inima băiețelului din povestea pe care urmează să fie citită. Se citește povestea „O inimă rănită nu poate fi complet vindecată” și li se spune copiilor să facă aceleași lucruri pe care le face și cadrul didactic (de fiecare dată când personajul principal este rănit de vorbele sau comportamentele colegilor, se rupe o bucată din confecționată din carton roșu și se pune pe masă).

**Comunicare, observare** (durata: 30 -35 minute)

Se discută despre felul în care s-a simțit personajul principal, despre situațiile în care ei s-au simțit așa din cauza cuvintelor/ comportamentelor celor din jur sau despre situațiile în care ei, prin ceea ce au spus sau au făcut, au rănit pe cineva.

Elevii refac inima rănită a personajului principal, așezând la un loc bucățile rupte ca piesele unui puzzle. În timp ce fac acest lucru, se subliniază ideea că așa cum lor le este greu să refacă inima așa cum era la început, la fel de greu este să refaci o inimă rănită de cuvinte sau comportamente răutăcioase. Chiar dacă bucățile pot fi lipite la loc, rămân urmele care nu pot fi șterse din inima rănită.

Elevii se gândesc la cuvinte frumoase, care pot vindeca rănilor personajului principal și apoi le scriu pe bucățile de inimă. Insistați pe ideea că, prin ceea ce facem spunem, îi putem răni pe cei din jur și că, uneori nici măcar scuzele noastre nu pot vindeca rănilor provocate.

- **Mod de realizare:** față în față, online
- **Resurse necesare:**
  - față în față: poveste „O inimă rănită nu poate fi complet vindecată”, carton roșu, foi albe, creioane colorate
  - online: Dispozitiv conectat la Internet, poveste „O inimă rănită nu poate fi complet vindecată”, carton roșu, foi albe, creioane
- **Modalități de evaluare a activității**

Se desenează pe tablă 3 cercuri, iar în fiecare cerc câte o întrebare: Cum te-ai simțit?, Ce ți-a plăcut?, Ce ai învățat? Elevii vor scrie un cuvânt specific pentru a descrie emoțiile lor, aprecierile și experiența de învățare din cadrul activității de consiliere.

- **Fișa de lucru** „O inimă rănită nu poate fi complet vindecată” poate fi consultată la finalul acestei activități.

**Date de contact:****Ionela Ghițan**

Consilier școlar  
CJRAE Hunedoara  
ionela.ghitan@yahoo.com

## Fișa de lucru

### **O inimă rănită nu poate fi complet vindecată**

A fost odată un băiețel fericit și cuminte pe care îl chema Mihai. El era mereu vesel, drăguț cu colegii lui și avea o inimă mare, mare, plină de iubire pentru toți cei din jur. Câteodată, când colegii lui îl supărau, el se întrista și i se părea că inima lui se rupea în mii de bucăți. El o asculta pe doamna învățătoare, se străduia să ia note cât mai bune la școală și își ajuta mereu colegii. Cu toate acestea, uneori, unii dintre colegii lui nu erau la fel de drăguți cum era el. De exemplu, Andrei râdea de felul în care el se îmbrăca, iar atunci când îi spunea lucruri urâte, inima lui se umplea de tristețe, și îl durea atât de tare încât simțea că i se rupe o bucată din inimă. La fel se întâmpla și atunci când Tudor îi spunea că nu se poate juca cu ei pentru că nu e la fel de deștept ca și ei. Robi nu vroia să-i împrumute creioanele lui cele noi iar David îi pune mereu porecle.

Cu toate acestea, Mihai încerca să-i ierte pe toți, chiar dacă la finalul zilei, inima lui era ruptă în mai multe bucăți.

Ar fi vrut să le spună colegilor lui cât de mult îl durea atunci când ei se purtau urât cu el, dar nu o făcea pentru că îi era teamă să nu-i supere. Uneori, unii dintre ei își dădeau seama că îl răneau cu vorbele lor și poate că își cereau scuze, iar Mihai îi ierta pe toți, dar inima lui rănită de atâtea ori, nu mai era la fel.



## Abilități de relaționare și comunicare

### 3.5.1. Cum ar trebui să fie un prieten?

*Ionela Ghițan*

*CJRAE Hunedoara*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământul primar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilității de relaționare adecvată cu cei din jur
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să-și formeze unele reprezentări și noțiuni despre prietenie;
  - să identifice caracteristicile și principiile de bază ale unei relații de prietenie;
  - să adopte comportamente care favorizează o relație de prietenie;
  - să coopereze în rezolvarea sarcinilor primite.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu zisă a activității de consiliere:**

**Exercițiu de energizare:** Jocul „Ghemul magic” (durata: 10 minute)

Se prezintă elevilor un ghem de ață – un ghem magic. De-a lungul timpului în cadrul clasei s-au creat o serie de legături, de prietenii. Fiecare elev are unul sau mai mulți prieteni. Profesorul dă capătul ghemului unui elev care îl va oferi altui coleg și va spune: „Ești prietenul meu pentru că.....”. Cel care va prinde ața, va da mai departe altui coleg și își va motiva alegerea făcută.

**Explorare, experimentare** (durata: 5-10 minute)

Se discută despre relațiile de prietenie, despre modul în care se formează, despre calitățile unui prieten, despre comportamentele acceptate/ respinse într-o relație de prietenie.

**Comunicare, observare** (durata: 20 -25 minute)

Elevii primesc fișa „Cum ar trebui să fie un prieten?”. Se discută despre fiecare afirmație, apoi elevii primesc sarcina de a le grupa într-una din cele două rubrici: Ce ar trebui să facă un prieten?/ Ce nu ar trebui să facă un prieten?

La final, după ce au identificat care sunt comportamentele specifice unei relații de prietenie, sunt rugați să identifice ce fel de prieteni sunt fiecare dintre ei și să argumenteze prin câteva exemple răspunsul lor.

**Reflecție** (durata: 5 minute)

La finalul activității, se adresează următoarele întrebări:

- Ce ai aflat despre tine în urma acestei activități? Dar despre colegi?
- Este ceva ce te-a surprins din ce au spus colegii tăi?
- **Mod de realizare:** față în față, online
- **Resurse necesare:**
- față în față: fișa de lucru „Cum ar trebui să fie un prieten?”
- online: dispozitiv conectat la Internet, fișa de lucru „Cum ar trebui să fie un prieten?”
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii sunt rugați să completeze următoarele propoziții:

- În activitatea de azi am învățat .....
- O culoare potrivită pentru lecția de azi este ..... pentru că .....
- **Fișa de lucru** „Cum ar trebui să fie un prieten?” poate fi consultată la finalul acestei activități.

Date de contact:



**Ionela Ghițan**

Consilier școlar

CJRAE Hunedoara

ionela.ghitan@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Cum ar trebui să fie un prieten?

Citiți cu atenție enunțurile de mai jos și încercați să le grupați în cele două categorii:

Ce ar trebui să facă un prieten?	Ce nu ar trebui să facă un prieten?

- Este alături de tine în momente grele
- Spune altora secretele tale
- Împarte cu tine ce are
- Se gândește numai la tine
- Îl interesează ce se întâmplă cu tine
- Îți spune lucruri când greșești
- Nu te ajută când ai nevoie
- Încearcă să fie mereu de folos



## Luarea deciziilor

### 3.6.1. Cum ne rezolvăm problemele?

*Ionela Ghițan*

*CJRAE Hunedoara*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să identifice cât mai multe soluții pentru o situație problemă;
  - să stabilească consecințele fiecăreia dintre soluțiile propuse;
  - să analizeze o soluție din mai multe perspective;
  - să coopereze în rezolvarea sarcinilor primite.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu zisă a activității de consiliere**

**Exercițiu de energizare:** jocul „Acesta este colegul meu ” (durata: 5 minute)

Fiecare copil se va prezenta și apoi va prezenta colegul de lângă el, spunând ce calități a remarcat la el, care sunt motivele pentru care îl apreciază.

**Explorare, experimentare** (durata: 5-10 minute)

Se discută despre problemele care pot să apară într-o relație de prietenie și despre necesitatea identificării unor strategii eficiente de rezolvare a acestor probleme.

**Comunicare, observare** (durata: 25 -30 minute)

Grupați în perechi, elevii primesc câte un plic în care se află mai multe cartonașe cu situații. Li se dă sarcina de a lucra împreună la găsirea celei mai bune variante de rezolvare a situației prezentate și de a le nota pe spatele cartonașelor.

La final, profesorul citește problemele de pe cartonașe și solicită elevilor să prezinte soluțiile la care s-au gândit ei. Fiecare soluție oferită de elevi este analizată și discutată la nivelul întregii clase. Astfel, elevii vor înțelege că la aceeași problemă pot exista mai multe soluții.

### **Reflecție** (durata: 5 minute)

La finalul activității, se adresează următoarele întrebări:

- A fost ușor/ greu să identificați o soluție la problema prezentată?
- A fost ușor/ greu să colaborați cu colegii la alegerea celei mai bune soluții de rezolvare a problemei?
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișa de lucru „Scenarii prietenie”, plicuri
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii sunt rugați să completeze următoarele propoziții:

- În activitatea de azi am învățat .....
- O culoare potrivită pentru lecția de azi este ..... pentru că .....
- **Fișa de lucru** „Scenarii prietenie” poate fi consultată la finalul acestei activități.

#### **Date de contact:**












**Ionela Ghițan**

Consilier școlar  
CJRAE Hunedoara  
ionela.ghitan@yahoo.com

# Fișa de lucru

## Scenarii prietenie

<p>I-ai împrumutat prietenului tău un DVD cu filmul preferat, iar el nu ți l-a înapoiat încă. Ce poți să faci?</p> 	<p>Încerci să te uiți la televizor, dar prietenul tău face mult zgomot. Ce poți să faci?</p> 
<p>Prietenul tău își aniversează ziua de naștere, dar tu nu ai fost încă invitat. Ce poți să faci?</p> 	<p>Crezi că prietenul tău este supărat pe tine, dar nu știi din ce cauză. Ce poți să faci?</p> 
<p>Tu vrei să te joci un joc, dar prietenul tău vrea altceva. Ce poți să faci?</p> 	<p>L-ai văzut pe prietenul tău când a băgat în buzunar pixul altui coleg. Ce poți să faci?</p> 
<p>Uneori, prietenul tău se poartă de parcă ar fi șeful tău. Ce poți să faci?</p> 	<p>Prietenului tău nu-i place când tu te joci și cu alți colegi din clasă. Ce poți să faci?</p> 
<p>I-ai spus prietenului tău un secret și după aceea ai aflat că el a spus și altora secretul tău. Ce poți să faci?</p> 	<p>Prietenul tău are o bicicletă nouă și tu ai vrea foarte mult să te dai cu ea, dar prietenul tău nu îți dă voie. Ce poți să faci?</p> 
<p>Aveți test la matematică și prietenul tău, care stă în spatele tău, vrea să îl ajuți. Ce poți să faci?</p> 	<p>Împreună cu prietenul tău vă jucați fotbal, dar din greșeală, el sparge un geam și spune că tu ai fost de vină. Ce poți să faci?</p> 

### 3.6.2. Rămânem sănătoși

*Simona-Maria Albu*

*CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul pentru învățământ primar/ preșcolar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor, management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea unor comportamente sanogene
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - formarea comportamentelor necesare în păstarea sănătății;
  - cultivarea unei atitudini care să permită copiilor să acționeze pentru a păstra sănătatea;
  - conștientizarea părinților în a petrece timp de calitate și benefic întregii familii;
  - exersarea comportamentelor de igienă personală (spălat pe mâini, baia generală, igiena jucăriilor, păstrarea igienei în casă);
  - dezvoltarea limbajului;
  - comunicare pe aspect legate de igiena personală și sănătate.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 40 de minute.

Copiii, împreună cu părinții/profesorul consilier școlar/profesorul pentru învățământ preșcolar/profesorul pentru învățământ primar vizionează materialul video utilizând link-ul - [https://www.youtube.com/watch?v=Fhm8k\\_sO9wE](https://www.youtube.com/watch?v=Fhm8k_sO9wE)

Plecând de la filmul vizionat, părinții/ profesorul consilier școlar/ profesorul pentru învățământ preșcolar/ profesorul pentru învățământ primar susțin copiii în identificarea produselor de igienă.

În activitatea zilnică și în activitatea de joacă, copiii, alături de adulți, exersează comportamente de igienă personală, igienizarea spațiilor, igienizarea jucăriilor.

Copiii alături de părinți/ profesorul consilier școlar/profesorul pentru învățământ preșcolar/profesorul pentru învățământ primar, realizează jocuri de dezvoltarea limbajului prin:

- repetarea unor cuvinte - de exemplu virus, intrus, gripă, cazează, nepoliticos, dezinfectant;
- asocierea unor cuvinte - de exemplu apă și săpun, periuță de dinți și pastă de dinți;
- jocuri cu rime - de exemplu cuminte-dinte, șampon-balcon.
- **Mod de realizare:** online sau față în față
- **Resurse necesare:**

Față în față: susținerea părinților, calculator, conexiune la internet, resurse digitale „Povestea unui virus”

Online: calculator, conexiune la internet, resurse digitale „Povestea unui virus”, fișa de lucru „Rămânem sănătoși”

- **Modalități de evaluare a activității**

Evaluarea este realizată de părinți/ profesorul consilier școlar/ profesorul pentru învățământ preșcolar/ profesorul pentru învățământ primar prin observarea comportamentelor exersate, importante pentru păstrarea sănătății, observarea achizițiilor informaționale și verbale.

- **Fișa de lucru** „Rămânem sănătoși” poate fi consultată la finalul acestei activități.

## Bibliografie

Resurse digitale: [https://youtube/Fhm8k\\_sO9wE](https://youtube/Fhm8k_sO9wE) accesat la data de 20.03.2020

**Date de contact:**



**Simona-Maria Albu**

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

albusimo76@yahoo.com

## Fișa de lucru

### Rămânem sănătoși

(fișă de sprijin pentru părinți în activitatea online)

1. Vizionați împreună cu copilul filmul

- [https://www.youtube.com/watch?v=Fhm8k\\_sO9wE](https://www.youtube.com/watch?v=Fhm8k_sO9wE)

2. Plecând de la film, identificați produsele de igienă.

3. Exersați împreună cu copilul spălatul pe mâini, igienizarea jucăriilor, igienizarea spațiilor din casă.

4. Dezvoltați limbajul prin:

- repetarea unor cuvinte - de exemplu: virus, intrus, gripă, cazează, nepoliticos, scarpini, dezinfectant
- asocierea unor cuvinte - de exemplu: apă și săpun, periuță de dinți și pastă de dinți
- jocuri cu rime - de exemplu: cuminte - dinte, șampon - balcon

5. Susțineți copilul să împărtășească cu doamna învățătoare/ educatoare și alte persoane semnificative ce a învățat alături de Shoshon folosind formulări de genul:

- L-am cunoscut pe Shoshonel.
- A fost interesant să învățăm despre virusuri.
- Ne-am distrat împreună cu Shoshonel și am învățat modalități de a ne păstra sănătatea.
- Ne-am bucurat de clăbucul pe care l-am făcut când ne-am spălat pe mâini.
- Am exersat să spunem cuvinte noi, unele haioase.
- Am învățat multe care ne ajută să rămânem sănătoși.