



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

Volumul III

**ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL/
PROFESIONAL DE TREI ANI**

ISBN: 978-606-31-1319-2

machetat la

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.



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

Volumul III

Învățământ liceal/profesional de trei ani

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 Talos, 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, Gheorghică Cocîrță, Ioana Lăzărina Lospa Rotboșean, 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, Asistentă tehnică: Simona Lupu

Cuprins

5. Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani	367
• Fundamente ale dezvoltării competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani	425
• Sinteza programelor de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani	431
• Sinteza activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani	437
5.1. Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal / profesional de trei ani	380
5.1.1. Emoțiile - prieten sau dușman?	380
5.1.2. Gândește rațional, trăiește fericit!	385
5.1.3. Întâmplări dintr-o lume paralelă	389
5.1.4. Alături de colegii din an terminal!	401
5.1.5. La început de drum	405
5.1.6. Trăiește-ți emoția!	409
5.1.7. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale	413
5.1.8. Prevenirea abandonului școlar	417
5.1.9. Mi se potrivește ceea ce fac	421
5.1.10. Dezvoltare personală în adolescență	426
5.1.11. Adolescența și prevenirea comportamentelor de risc	430
5.1.12. Dicționarul emoțiilor	434
5.1.13. Eu - în înțelegere cu mine și cu alții	438
5.1.14. Succesul depinde de mine?	442
5.1.15. „PROMEHS” - Promovarea sănătății mintale în școală	448
5.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani	454
➤ Auto-conștientizare	454
5.1.1. Emoțiile - prieten sau dușman?	454
5.2.1. Rolul funcțional al emoțiilor negative	454
5.2.2. O privire în viitor	458
5.2.3. Fii tu însuși schimbarea pe care o dorești în lume!	463
5.2.4. Emoții și comportamente	467
5.2.5. Talente și interese	473
5.2.6. Analiza SWOT	483
5.2.7. Practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață	485
5.2.8. Ce să fac cu buruienile din fața casei mele?	492
5.2.9. Inteligența emoțională	502
5.2.10. Ajută-te să fii fericit!	513
5.2.11. Care sunt punctele mele tari?	517
5.2.12. Învăț să iau decizii	519
5.2.13. Explorarea emoțiilor	528
➤ Management personal	535
5.3.1. Spune adio stresului!	535
5.3.2. Stresul și vorbirea pozitivă despre sine	540
5.3.3. Stresul la examene, o cursă cu obstacole	546
5.3.4. Emoții/ convingeri/ comportamente	551
5.3.5. Stresul ... o altfel de abordare?	559
5.3.6. Pregătirea psihologică pentru examen	569
5.3.7. Diagrama OFFT	575
➤ Conștientizare socială	579
5.4.1. Empatia în relațiile școlare	579
5.4.2. Despre bunătate	589
➤ Abilități de comunicare și relaționare	594
5.5.1. Relații interpersonale, mai raționale	594
5.5.2. Prietenii și divergențele	601
5.5.3. Fenomenul bullying la adolescenți	604
5.5.4. Construirea relațiilor de prietenie	610

5.5.5. Stilurile de atașament	614
5.5.6. Relațiile dintre noi	620
5.5.7. Comunicare și relaționare interpersonală.....	623
➤ Luarea deciziilor	629
5.6.1. Cum luăm o decizie?	629
5.6.2. Asumarea responsabilității	634
5.6.3. Ia o decizie!	636
5.6.4. Scrisori la Redacție	641
Capitolul 6. Concluzii și recomandări	650
ANEXE	652
● Anexa 1: Program de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor	652
● Anexa 2: Fișă de prezentare - Activitate de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor	656
● Anexa 3: Fișă sintetică de prezentare a elementelor componente ale modelului CASEL..	659
● Anexa 4: Date de contact CJRAE/ CMBRAE din România, an școlar 2019-2020.....	660
● Anexa 5: Listă de resurse utile pentru profesorii consilieri școlari în perioada pandemiei	663
● Listă de acronime	664



5. Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani

- Fundamente ale dezvoltării competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani

*Dr. Speranța Țibu
CNPEE-UCE București*

Adolescența - între provocări și oportunități

Definită ca “adolescență târzie”, perioada de la 15 la 19 ani este o combinație de oportunități și provocări (Unicef, 2011). Majoritatea schimbărilor fizice majore au apărut până acum, deși corpul se dezvoltă în continuare. Evidențe ale cercetărilor arată că pubertatea apare astăzi mai devreme

cu aproximativ trei ani decât în trecut, în mare parte aceasta datorându-se standardelor mai înalte de alimentație și de sănătate. Pubertatea poate începe la opt ani la fete și la nouă ani la băieți. Ceea ce înseamnă că la vârsta adolescenței târzii, atât fetele cât și băieții au experimentat deja schimbările fiziologice și psihologice asociate adolescenței (World Health Organization, 2004). Creierul își continuă exponențial dezvoltarea, capacitatea de gândire analitică și reflexivă este mult îmbunătățită. Opiniile covârșnicilor continuă să fie foarte importante pentru adolescenți, totuși relevanța lor se diminuează pentru că în această perioadă adolescenții dobândesc mai multă claritate și încredere în propria identitate și în propriile opinii.

Dahl (2004) consideră adolescența o perioadă a paradoxului: deși este marcată de maturizare fizică, o sănătate mai robustă decât în copilărie și dispune de dezvoltarea mecanismelor cognitive de luare a deciziilor logice și raționale, este în același timp marcată de dificultăți în controlul comportamentelor și emoțiilor, constatându-se o creștere cu 200% a ratei mortalității și morbidității. Balica et al. (2016) evidențiază, de asemenea, paradoxul adolescenței, văzută ca „o perioadă foarte complexă a vieții, ofertantă ca oportunități, dar marcată de numeroase riscuri”, cu adolescenți mai rezilienți, dar mai vulnerabili și cu o disociere în traiectoriile de dezvoltare a abilităților cognitive de luare a deciziilor și a celor noncognitive din spectrul motivațional și emoțional.

În adolescența târzie experimentarea riscurilor (aspect caracteristic adolescenței timpurii și mijlocii) intră pe o pantă descendentă, pe măsură ce se dezvoltă abilitățile de a evalua riscurile și de a lua decizii asumate. Cu toate acestea, dacă în anumite cazuri fumatul și consumul de droguri și alcool au debutat în adolescența timpurie, acestea sunt adesea continuate atât în adolescența târzie, cât și ulterior în viața de adult. Oportunitatea dezvoltării explozive a creierului în această perioadă poate fi în mod serios pusă în umbră de continuarea implicării în comportamente de risc inițiate în adolescența timpurie precum consumul excesiv de alcool sau de droguri (Unicef, 2011).

Fetele în adolescența târzie sunt în risc mai mare de a avea probleme de sănătate decât băieții, incluzând depresia, anorexia sau bulimia, care pot fi puse pe seama anxietății cu privire la imaginea corporală de sine, alimentată de stereotipurile culturale și cele promovate de mass-media cu privire la frumusețea feminină. În ciuda acestor riscuri, adolescența târzie este o perioadă a oportunităților, idealismului și a speranței. În acești ani adolescenții își găsesc drumul spre lumea muncii și spre învățământul superior, își consolidează propria identitate și viziune asupra lumii și încep să se implice activ în „modelarea” realității care îi înconjoară (Unicef, 2011). Elevii de liceu reușesc să dezvolte relații mai mature cu ceilalți și să dobândească independența emoțională față de părinți și adulți. Ajung să își formeze o identitate personală, să consolideze un set de valori și un sistem etic care să le ghideze comportamentul (Denham 2018).

Alături de schimbări majore care pot fi observate în adolescență, este esențial să înțelegem și continuitatea în dezvoltarea competențelor socio-emoționale (SEL), care nu se schimbă din perspectiva conținutului, însă odată cu maturizarea devin mai sofisticate. Este și cazul abilităților de luare a deciziilor. Astfel, un elev de liceu abordează sarcini mai dificile cum ar fi considerarea unor factori etici, legați de siguranță sau factori sociali atunci când are de luat o decizie personală sau interpersonală. Spre finalul liceului, adolescenții devin capabili să aplice abilitățile de luare a deciziilor pentru a întări relații responsabile sociale și de lucru și pentru a face alegeri de viață sănătoase.

Contextele asociate cu sărăcia, experiențele traumatice și stresul cronic pot cauza disfuncții în manifestarea emoțiilor, motivației, atenției și a comportamentului în general, în ultimă instanță limitând potențialul de dezvoltare. Pe măsură ce adolescenții acumulează experiențe de autoreglare, identitatea lor va începe să includă încrederea cu privire la faptul că prin efort și perseverență pot avea rezultate pozitive și pot depăși situațiile dificile. Recuperarea și dezvoltarea sănătoasă a adolescenților care au suferit de pe urma experiențelor negative din copilărie este foarte probabil să fie stimulate prin expunerea la contexte și activități care stimulează dezvoltarea abilităților SEL (Denham, 2018).

Programe SEL la liceu

Definiți adesea ca „generația de mâine”, „generația viitorului”, adolescenții sunt în același timp și în mod ferm parte a prezentului. În 1994 a fost introdusă pentru prima dată sintagma „învățare socio-emoțională” ca un cadru conceptual pentru a adresa nevoile tinerilor. Programele din această categorie vizau cauzele unor probleme de comportament și în același timp sprijineau performanța școlară.

Greenberg (2003) arată că programele SEL pot obține rezultate atunci când sunt integrate în curriculumul școlar, elevii fiind implicați în activități atât la clasă cât și în afara acestora. De asemenea, când există o largă implicare a elevilor, părinților, comunității în planificarea, implementarea și evaluarea programelor. În opinia acestui autor, în mod ideal, învățarea SEL planificată, continuă, sistematică, coordonată ar trebui să înceapă la grădiniță și să continue pe întreaga perioadă a liceului.

Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak și Hawkins au realizat în 2002 o analiză a programelor în domeniul SEL, concluziile evidențiind următoarele aspecte: toate programele au adresat cel puțin cinci constructe SEL, programele care au durat nouă luni sau mai mult au produs rezultate mai bune decât programele mai scurte, utilizarea de programe și manuale dedicate oferă consistență programului, se impune introducerea de evaluări standardizate. De asemenea, analiza a evidențiat faptul că, în practică, activitățile sunt realizate ca inițiative fragmentate, pe termen scurt, astfel de programe și nevoile pe care le adresează nefiind suficient de bine legate de misiunea centrală a școlii sau de performanța școlară. Fără o coordonare și fără sprijin din partea managementului din școală, rareori este asigurată dezvoltarea profesională și sprijinul necesar implementării. „Programele care nu sunt suficient coordonate, monitorizate, evaluate și îmbunătățite vor avea un impact redus asupra elevilor și nu vor fi sustenabile” (Catalano, 2002). Cercetarea în domeniul implementării programelor SEL a evidențiat că cele mai eficiente strategii includ patru elemente reprezentate de acronimul SAFE:

1. *secvențialitate* - activități conectate și coordonate;
2. *învățare activă* - metode active de învățare pentru a-i sprijini pe elevi să dobândească noi abilități;
3. *focalizare* - componente clare care contribuie la dezvoltarea abilităților personale și sociale;
4. *explicit* - obiective care țintesc abilități sociale și emoționale (Durlak et al., 2011).

CASEL 2015 (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) arată că existența în școală sau implementarea unui program SEL nu sunt suficiente pentru a garanta rezultate pozitive. Succesul unui program depinde de implementarea lui în condiții de calitate. Aceste condiții de calitate se referă la necesitatea formării inițiale a celor care implementează astfel de programe, la sprijinul continuu după formarea inițială (ex: coaching, follow-up), la stabilirea unor așteptări înalte, alocarea de resurse, precum și la sprijinul continuu din partea managementului școlii care poate adopta un discurs și practici în școală care să asigure un climat de sprijin pentru programele SEL.

Evaluarea are un rol crucial în succesul programelor SEL. Evaluarea realizată în cadrul intervențiilor/ activităților incluse în curriculum, poate lua forma unui screening de diagnostică ca bază pentru intervențiile următoare, oferirea de feedback formativ asupra predării și învățării, evaluarea performanței prin comparare cu un set de standarde predefinite sau prin comparare cu performanța așteptată la o anumită vârstă. Majoritatea țărilor nu solicită evaluarea formală a competențelor SEL ale elevilor prin utilizarea unor instrumente/ teste standardizate, deși oferă direcții și sugestii pentru evaluare (Cefai, 2018). În ceea ce privește evaluarea programelor SEL în ansamblu, spre exemplu, pentru a fi incluse în Ghidul CASEL 2015, criteriul utilizat pentru selecția programelor în ceea ce privește evaluarea de impact a fost acela de a exista cel puțin o astfel de acțiune evaluativă care pe de o parte include un grup de comparație și este bazată pe măsurători pre și post-test, iar pe de altă parte demonstrează un impact pozitiv asupra comportamentului elevilor reflectat de măsurători statistice. Metodele analitice trebuie descrise cu suficientă claritate și să nu existe suspiciuni legate de validitate (CASEL 2015).

Evidențele cu privire la programele SEL pentru liceu sunt mai puține decât cele ale programelor pentru învățământul primar sau secundar inferior, cercetări recente aducând evidențe în ceea ce privește importanța acestora pentru pregătirea pentru învățământul superior și prevenirea abandonului școlar (CASEL, 2015). Atitudinile, abilitățile și cunoștințele dezvoltate de cele cinci categorii CASEL sunt extrem de importante pentru că în această perioadă adolescenții trec prin schimbări rapide fizice, emoționale și cognitive care creează oportunități unice pentru dezvoltarea personală și dezvoltarea abilităților sociale. Adolescenții se implică în comportamente riscante și trebuie să facă față unei multitudini de situații provocatoare, incluzând aici independența crescută, presiunea covârșnicilor, expunerea la social media. Studiile longitudinale au arătat că tinerii care dețin competențe socio-emoționale mai ridicate au probleme de comportament mai reduse (agresivitate, delincvență, consumul de substanțe intoxicante și abandonul școlar (CASEL, 2015).

Cu toate acestea, programele SEL pentru adolescenți s-au dovedit a nu fi atât de eficiente ca cele pentru ciclurile de învățământ inferioare (Yeager, Dahl & Dweck 2018). Autorii menționați consideră că succesul limitat al programelor “tradiționale” de prevenție pentru adolescenți sunt determinate mai degrabă de metodele inadecvate utilizate, și nu indică neapărat imposibilitatea obținerii unor schimbări de comportament pozitive în perioada adolescenței. Teza autorilor menționați este aceea că prin comparație cu cei mai tineri, adolescenții sunt mai sensibili și răspund mai bine atunci când sunt tratați cu respect și când li se acordă un statut înalt. Astfel, intervențiile de succes la această vârstă îi ajută pe adolescenți să facă alegeri profitabile pe termen lung pentru viitorul lor și în același timp să simtă că sunt respectați și că li se oferă un statut înalt pe termen scurt.

În contextul pandemiei cu virusul Corona, este important ca programele SEL să contribuie la dezvoltarea abilităților de a face față stresului asociat acestei perioade. Kaslow (2020) arată că programele pe tema stresului trebuie să fie focalizate pe răspunsurile emoționale cauzate de pandemie, să sprijine abilitățile de a face față stresorilor cauzati de pandemie pe termen scurt, mediu și lung, să promoveze recunoașterea semnelor și simptomelor psihologice ale stresului și să identifice resurse pentru intervenții de sprijin emoțional și comportament sănătos.

Bibliografie

Balica, M., Benga, O., David-Crisbăsanu, S., Goia, D., Horga, I., Iftode, O., Caragea, V. (2016). *Dezvoltarea abilităților noncognitive la adolescenții din România*. Buzău: Alpha MDN. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: http://aroi.ro/wp-content/uploads/2016/07/Dezvoltarea-abilitatilor-noncognitive-la-adolescentii-din-Romania_2016.pdf.

CASEL (2015). *2015 Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs-Middle and High School Edition*. Descărcat la 3 august 2020 de la adresele: <http://secondaryguide.casel.org/>, <https://casel.org/middle-and-high-school-edition-casel-guide/>.

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States :Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5, Article 15. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: <http://journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050015a.html>.

Cefai, C.; Bartolo P. A.; Cavioni. V; Downes, P. (2018). *Strengthening Social and Emotional Education as a core curricular area across the EU. A review of the international evidence. NESET II report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2019/06/AR3_Full-Report_2018.pdf.

Dahl, R.E. (2004). Adolescent brain development: *A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address*. În: *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021(1):1-22, July 2004. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: https://www.researchgate.net/publication/8457353_Adolescent_Brain_Development_A_Period_of_Vulnerabilities_and_Opportunities_Keynote_Address.

Denham, S.A. (2018). Keeping SEL Developmental: *The Importance of a Developmental Lens for Fostering and Assessing SEL Competencies*. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/04/Keeping-SEL-Developmental.pdf>.

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*.

Greenberg, M.T., Weissberg, R.P., Utne O'Brian, M., 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. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: https://www.researchgate.net/publication/5261862_Enhancing_School-Based_Prevention_and_Youth_Development_Through_Coordinated_Social_Emotional_and_Academic_Learning.

Kaslow, N. J., Friis-Healy, E. A., Cattie, J. E., Cook, S. C., Crowell, A. L., Cullum, K. A., Farber, E. W. (2020). Flattening the emotional distress curve: A behavioral health pandemic response strategy for COVID-19. *American Psychologist*. Advance online publication. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000694>.

United Nations Children's Found. (2011). Adolescence, the age of opportunity. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/SOWC-2011-Main-Report_EN_02092011.pdf.

World Health Organization, Joint United Nations Program on HIV/AIDS and United Nations Population Fund (2004). Seen but Not Heard: Very young adolescents aged 10–14 years. UNAIDS, Geneva. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: https://www.unicef.org/Seen_but_not_heard-Draft.pdf.

Yeager, D. S., Dahl, R. E., Dweck, C. (2018). Why Interventions to Influence Adolescent Behavior Often Fail but Could Succeed. În: Perspectives on Psychological Science 2018, Vol. 13(1) 101–122. Sage publication. Descărcat la 3 august 2020 de la adresa: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691617722620?journalCode=pssa>.

● **Sinteza programelor de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani**

*Dr. Speranța Țibu,
CNPEE-UCE București*

În urma apelului Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (fostul ISE) realizat ca urmare a solicitării Ministerului Educației și Cercetării, cu privire la colectarea unor programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor, au fost selectate **15 astfel de programe**. Cinci dintre acestea vizează toate **domeniile CASEL**, cel mai des vizat domeniu fiind cel al Auto-conștientizării (13 programe), în timp ce cel mai puțin abordat este cel al Luării deciziilor (8 programe). Ca număr de domenii abordate, un singur program este focalizat pe un singur domeniu, nouă programe vizează două-patru domenii, cinci programe vizează toate cele cinci domenii CASEL. Opt programe presupun activități de prevenție, în timp ce șapte sunt programe de intervenție/ consiliere.

Toate programele analizate menționează consilierul școlar ca persoană indicată pentru a le derula. Opt programe pot fi derulate exclusiv de către consilierul școlar, unul dintre cele opt presupunând o formare de specialitate a acestuia în abordările rațional-emotive și comportamentale. Patru programe pot fi derulate de consilierul școlar în colaborare cu profesorul diriginte, iar trei programe pot fi derulate și de către profesori.

Programele au fost elaborate pornind de la diferite contexte și nevoi ale elevilor, astfel:

- vârsta *adolescenței* și provocările pe care aceasta le generează a stat la baza elaborării a patru programe: pentru prevenirea comportamentelor de risc, pentru dobândirea unor modalități de stăpânire mai bună a emoțiilor și pentru reducerea problemelor de anxietate în adolescență (acest ultim program menționat a fost realizat pentru obținerea gradului didactic I).

- Situația elevilor din grupuri dezavantajate a condus la dezvoltarea a trei programe:
 - lipsa motivației și rezultatele slabe la învățatură la elevii din grupuri dezavantajate a condus la realizarea unui program de dezvoltare a abilităților de viață;
 - abandonul școlar mare în rândul elevilor din clasa a IX-a școala profesională a condus la implementarea unui program de prevenire a abandonului școlar în rândul elevilor de la învățământul profesional;
 - demotivarea elevilor de învățământ tehnologic ca urmare a depersonalizării deciziei de urmare a traseului educațional după clasa a VIII-a a condus la implementarea unui program de dezvoltare a abilităților socio-emoționale.
- Pandemia de coronavirus a condus la implementarea a două programe pentru dezvoltarea empatiei și a unor modalități de menținere și de creare a unor relații sănătoase cu cei din jur în noul context.
- Tranziția de la ciclul gimnazial la ciclul liceal care presupune un efort de adaptare a tinerilor la multiple schimbări a condus la realizarea a două programe pentru facilitarea integrării școlare: unul dintre acestea a vizat patru domenii CASEL și a valorificat rezultatele unui program de formare organizat la nivel de CJRAE, iar cel de-al doilea a vizat facilitarea adaptării școlare a elevilor din primul an de liceu, fiind implementat la solicitarea profesorului diriginte.
- Alte nevoi identificate care au condus la dezvoltarea câte unui program au fost:
 - tendințele accentuate de afirmare și de dominare a peste 70% dintre elevii claselor a XI-a - program pe tema leadershipului;
 - necesitatea dezvoltării emoționale;
 - dezvoltarea personală a elevilor din clasa a XII-a pentru obținerea performanțelor la examenele de la final de liceu;
 - promovarea sănătății mintale în școală într-un program care a valorificat experiența și rezultatele unui proiect Erasmus +.

Programele analizate au fost implementate în diferite **modalități**: cele mai multe (11) au fost derulate în cadrul orelor de Consiliere și orientare. Un program a menționat explicit derularea în cadrul orelor de Diriginție. Șase programe au menționat că au inclus ateliere de consiliere cu elevii (trei programe au menționat explicit ateliere de consiliere online), iar un program a inclus ateliere de consiliere comune elevi-părinți. Alte modalități de implementare identificate la nivelul câte unui program au fost: orele de practică la agenții economici sau în atelierele școlii, consiliere de tip grup de Facebook, disciplină opțională în cadrul ariei curriculare Consiliere și Orientare, în cadrul activităților de consiliere pentru părinți.

Durata programelor a variat ca întindere, cele mai multe programe dintre cele analizate fiind derulate pe perioada a două-trei luni (șapte programe). Alte programe s-au derulat pe perioade mai ample, incluzând toată durata unui an școlar (trei programe) sau un semestru șase luni (patru programe). Un singur program s-a derulat pe o perioadă mai scurtă (o lună). În ceea ce privește numărul de sesiuni/ activități/ ore de consiliere incluse, acestea au variat de la trei ședințe (pentru programul care a avut cea mai mică întindere, de o lună) până la 21 de ședințe pentru programele derulate pe perioada unui an școlar. Varianta preferată de majoritatea programelor analizate a fost aceea a oferi câte o activitate pe săptămână, în timp ce două dintre programele analizate au derulat activități cu o frecvență de o activitate pe lună.

Majoritatea programelor au presupuns o **diversitate de metode** utilizate (între patru și nouă metode menționate). Cele mai des menționate metode sunt: brainstorming (nouă programe), problematizarea și discuțiile/ dezbaterile (opt programe), jocul de rol, conversația, lucrul în grup/ echipe /diade, explicația (șapte programe), exercițiul și reflecția (trei programe). Alte metode menționate de mai puțin de trei programe au fost: povestea terapeutică, demonstrația, imageria mentală, descoperirea dirijată, demonstrația cu mijloace TIC, desenul, jocul, studiul de caz, vizionarea de filme, observația, hărțile mentale, turul galeriei, cafeneaua publică, metode și tehnici de marketing personal.

Diseminarea și promovarea a reprezentat o preocupare pentru programele analizate, realizându-se către diverși beneficiari și în diverse modalități, față în față sau online:

- către elevi/ profesori/ părinți (ex: prezentarea programului fiecărei clase nou venite în liceu și a Consiliului Elevilor, prezentarea proiectului către diriginți, promovarea proiectului în cadrul întâlnirilor Asociației de Părinți) – majoritatea programelor;
- în presa scrisă (articole de presă, publicarea unui articol în revista liceului sau în anuarul CJRAE, publicarea studiului sub formă de carte tipărită cu CD inclus);
- în comisiile metodice ale diriginților sau ale consilierilor școlari, precum și în consiliile profesorele;
- în mediul online (grup WhatsApp elevi, WhatsApp al clasei, pagina de Facebook a liceului, a cabinetului de consiliere, atelier de creație pe platforma Google Classroom);
- prin realizarea de materiale promoționale (afis, film de promovare, pliant, fluturaș);
- în cadrul unor evenimente (zilele CJRAE);
- către reprezentanți ai comunității sau reprezentanții agenților economici, realizarea unor ore deschise cu invitați din școală sau comunitate;
- prin împărtășirea de exemple de bună practică în activitatea de orientare școlară și profesională în cadrul învățământului tehnologic cu consilierii școlari.

Programele analizate au vizat în principal **implicarea** celor care le-au implementat (*consilier școlar, diriginte*). Sprijinul din partea *școlii* și a celorlalte *cadre didactice* a venit sub forma diseminării informațiilor despre program către elevi și părinți, asigurarea unor materiale și spațiu adecvat activităților, tipărirea caietelor/ fișelor necesare, alocarea de ore de Consiliere, selecția grupului țintă. În unele situații, profesorii și părinții au participat la lecția deschisă propusă de consilierul școlar, un program a menționat faptul că profesorul diriginte a continuat să dezbătă/ să aprofundeze temele discutate în cadrul programului la orele de dirigenție și la ședințele cu părinții.

Un alt program a specificat faptul că profesorul diriginte a participat la activitățile desfășurate în clasă și la discuțiile din cadrul activităților, dar și la toate discuțiile de grup pentru evaluarea programului.

Părinții au fost implicați la nivelul informării despre program și al obținerii acordului pentru implicarea elevilor. Părinții au mai fost implicați prin păstrarea legăturii cu consilierul școlar (consiliere individuală), participând la lectoratele cu părinții pe teme de practici educative. Un program a menționat interes și implicare scăzute ale părinților pentru cunoașterea situației școlare, a identificării și valorificării potențialului propriilor copii.

În ceea ce privește implicarea *comunității*, un program a menționat că la întâlnirile cu părinții au fost invitați să participe și alți reprezentanți ai comunității: asistent medical, asistent social în vederea unor intervenții integrate. Un alt program a subliniat abordarea integrată la nivelul școlii, fiind necesară implicarea întregii comunități școlare alături de familie.

Evaluarea programului și a rezultatelor s-a realizat prin următoarele metode:

- discuții (feed-back după fiecare activitate derulată; discuții individuale și de grup cu beneficiarii și cu profesorul diriginte privind satisfacția elevilor);
- interviuri individuale cu profesorii dirigenți;
- observarea sistematică a elevilor, a comportamentelor specifice ca indicatori ai adaptării și integrării școlare și sociale;
- chestionare (de evaluare a programului/ activităților, pentru elevi; privind nivelul de satisfacție prin participarea la activități);
- analiza produselor activităților (ex.: proiectele realizate și prezentate de elevi, fotografii, postere);
- fișe de (auto)evaluare;
- fișă de orientare școlară și profesională care urmărește recunoașterea de către fiecare elev implicat în program a potențialului personal, dar mai ales a perspectivelor de viitor;

- Scala de maturitate emoțională Friedmann și un chestionar sociometric, aplicate la începutul și la finalul programului;
- studiu/ cercetare științifică;
- raport de activitate, fișe de monitorizare.

Impactul programelor, așa cum a reieșit din fișele completate de către autorii programelor și incluse în prezentul ghid, a reprezentat un aspect mai puțin vizat, în mod sistematic, de acestea. Impactul a fost în cele mai multe cazuri asimilat rezultatelor obținute prin metodele de evaluare a programului/ activităților. Cele mai des menționate metode de evaluare a impactului au fost chestionarele, discuțiile cu elevii/ profesorii și observarea sistematică pentru colectarea feedbackului privind activitățile derulate și programul. Redăm în continuare câteva aspecte incluse în secțiunea impact, dar care, pentru majoritatea programelor prezentate, nefiind însoțite de o metodologie consistentă de evaluare a impactului, pot fi considerate aprecieri calitative ale consilierului/ profesorului diriginte cu privire la impactul programului asupra elevilor:

„O coeziune mai mare a grupului de elevi .. au conștientizat importanța menținerii și creării relațiilor sănătoase și pe parcursul distanțării sociale, de adaptare la diverse situații și și-au dezvoltat flexibilitatea de interacțiune socială”.

„Nivel ridicat de satisfacție a elevilor cu privire la participarea la activități, apreciind oportunitățile de auto-explorare și auto-conștientizare, de intercunoaștere și valorizare reciprocă, de colaborare și lucru în echipă și de stabilire a unei viziuni comune a grupului la început de ciclu liceal”.

„Profesorii diriginți ai claselor la care a fost aplicat programul au constatat îmbunătățirea relațiilor interpersonale și dezvoltarea colectivului de elevi ca grup, cu interese și obiective comune”.

„Elevii au conștientizat necesitatea de a decide demersul propriului proces de dezvoltare personală. Au reflectat și exersat formarea stilului propriu de dezvoltare personală, ... gestionarea eficientă a resurselor personale și stabilirea de scopuri realiste în viață”.

„Elevii au învățat să denumească emoții, să descrie situații care generează anumite emoții, să identifice gândurile rationale și iraționale și să identifice modalități de control a emoțiilor negative”.

„În unele cazuri relația părinte-copil s-a îmbunătățit, elevii și-au identificat în mare parte dificultățile și lucrează acum la diminuarea lor .. au făcut progrese în gestionarea stărilor emoționale, în autocunoaștere, iar implicarea părinților în aceste activități i-a ajutat foarte mult. S-a îmbunătățit abilitatea de a lua decizii. Există în cadrul acestui program elevi cărora nu le-am putut capta atenția într-un mod satisfăcător”.

„Elevii au reacționat pozitiv, au participat cu interes și au conștientizat importanța studiilor de pregătire. Ei au precizat că în timpul derulării programului au simțit că părerile lor sunt ascultate și au aflat mai multe lucruri despre ei și despre colegi. Un efect al derulării proiectului a fost creșterea coeziunii clasei și relaționarea mai bună cu profesorul diriginte. Acest efect a fost observat de către profesorul diriginte și consilierul școlar pe parcursul derulării activităților”.

„Aproximativ jumătate din elevii participanți au manifestat capacitate de decizie, finalizează ceea ce își propun, își asumă provocările vieții în acord cu un management personal al resurselor (timp, scopuri, sarcini)”.

„Activitățile i-au ajutat pe elevi să se cunoască mai bine pe ei înșiși, dar și pe colegi, ceea ce a favorizat comunicarea interpersonală, dezvoltarea abilităților sociale și a relațiilor interumane sănătoase”.

„Peste 50% dintre elevi și-au dezvoltat abilități de interrelaționare pozitivă, de luare de decizii responsabile, concretizate în creșterea numărului de elevi implicați în proiecte educaționale/de voluntariat în domeniul sănătății”.

„Inteligența emoțională a crescut la nivel de clasă și la nivel individual; s-a trecut de la un grup cu probleme de comunicare și disciplină și o coeziune slabă, la un grup cu un climat relațional deschis și concurență moderată între elevi”.

„S-au familiarizat cu metode și tehnici eficiente de învățare și cu modalitățile comportamentale eficiente în pregătirea și susținerea examenelor.”

● **Sinteza activităților de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani**

*Dr. Petre Botnariuc
CNPEE-UCE, București*

Din activitățile de consiliere propuse de colaboratorii din CJRAE/CMBRAE pentru nivelul de învățământ liceal/ profesional de trei ani, au fost selectate în total 33 de activități care abordează **toate domeniile CASEL** cu o dominanță a celor de autoconștientizare, dezvoltare a abilităților de relaționare și de comunicare și de management personal și relativ mai puține dedicate conștientizării sociale și luării deciziilor. Fiecare din acestea sunt gândite pentru a fi implementate de profesorul consilier școlar, iar unele dintre acestea pot fi realizate alternativ și de profesorul diriginte, unele fiind concepute pentru a fi implementate în colaborare între aceștia. Majoritatea propunerilor vizează activități de consiliere ce se pot realiza în cadrul unei ore de curs de 45 sau 50 de minute în care profesorul consilier poate realiza o activitate tematică la o clasă de elevi. Există și variante mai scurte ce se pot realiza în spațiul online (de 30 de minute), dar și activități care au o durată planificată de o oră și jumătate sau chiar trei ore de curs (90 de minute, respectiv 180 minute).

Tematica activităților este prezentată în general în mod atractiv indicând activități de consiliere cu semnificație directă pentru viața și aspirațiile de carieră ale liceenilor/elor (ex. „Scrisori la redacție .. Ajută-te să fii fericit! .. Autocontrolul / Inteligența emoțională .. Relațiile de prietenie .. Disensiunile cu prietenii .. Buruienile din fața casei .. Pregătirea psihologică pentru examen .. Stresul, o altfel de abordare .. Analiza nevoilor personale .. Talente și interese”). Acest capitol prezintă sugestii de activități de consiliere adresate elevilor/elevelor de liceu și de învățământ profesional de trei ani, iar aproximativ una din zece din activitățile propuse se pretează și elevilor din anii terminali de gimnaziu (conform specificațiilor de la rubrica *Nivel de învățământ*).

Relația dintre **scopul** și obiectivele activităților de consiliere propuse este una în ansamblu coerentă și continuă în bună măsură realizarea profilului de formare al absolventului în raport cu finalitățile asumate (competențe generale și specifice) în programele de gimnaziu și respectiv de învățământ profesional de trei ani sau acolo unde este cazul cu opționalele de consiliere de la liceu. Astfel, acestea își propun ca scop îmbunătățirea abilităților de viață ale elevilor (auto și intercunoaștere, formarea unei imagini de sine realiste, conștientizarea relației dintre gânduri și emoții, conștientizarea potențialului personal și a responsabilității în cultivarea acestuia, îmbunătățirea imaginii de sine prin raportarea la modelele sociale, management personal în situații de tensiune psihologică/ criză, dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor adecvate promovării propriei sănătăți fizice și mentale, de comunicare, în vederea dezvoltării personale și profesionale, de interrelaționare în contexte variate, de a valoriza propriul potențial, promovarea unei culturi a bunătății la nivelul grupului de elevi, de luare a deciziilor).

Acestea se reflectă la nivel de obiective ale activităților de consiliere astfel:

Auto-conștientizarea	recunoașterea nivelurilor imaginii de sine (scăzută/ridicată), identificarea atuurilor și limitărilor personale, autoevaluarea capacității empatică
Managementul personal	dezvoltarea imaginii de sine prin modele de dezvoltare a abilităților de ascultare activă, descoperirea de resurse personale de gestionare emoțională, aplicarea metodelor de adaptare la diferitele situații cu încărcătură ridicată afectivă, aplicarea tehnicilor de relaxare și abordare optimistă a realității, evidențierea și aplicarea modalităților de autocontrol emoțional, identificarea de strategii de gestionare a stresului și adaptare optimă în situația de examen, analiza comportamentului eficient în prețuia examenului, în timpul examenului și după examen, utilizarea energiei date de stres,
Conștientizarea socială	exersarea comunicării empatică, exprimare a emoțiilor la persoana I-a, acordarea de feedback colegilor cu privire la atuurile și limitările personale, aplicarea regulilor de comunicare asertivă, exersarea comunicării eficiente, exersarea abilității de a face față conflictelor cu prietenii, argumentare, evaluarea relevanței celor învățate în urma lucrului în echipă, aplicarea abilităților de gândire rațională în relațiile interpersonale
Luarea deciziilor	luarea unei decizii raționale/ alegerea celor mai potrivite opțiuni prin analiza posibilelor rezultate și consecințe

Cele mai multe propuneri de activități sunt pentru **modul de lucru față în față**, iar aproximativ una din trei activități propuse presupune **interacțiunea online**. Modul de realizare a activităților este descris succint și clar și în multe cazuri se bazează pe câte un set de fișe de lucru pentru elevi care sunt anexate la finalul respectivelor activități.

Spre deosebire de propunerile de programe care au o extensie temporală îndelungată (de la o lună la un an școlar), propunerile de activități de consiliere au un caracter fragmentat, adhoc, cu obiective bine delimitate, care de obicei sunt organizate ca urmare a solicitării directorului sau a

profesorilor diriginți, a altor profesori sau comisii de la nivelul școlii. Acestea prezintă în general o metodologie de natură să motiveze și să implice elevii prin **metode activ participative** alese în funcție de tematica, respectiv de scopul și obiectivele propuse. În general acestea debutează prin momente de sensibilizare a elevilor la tematica abordată și prin tehnici de spargere a gheții și de activare a elevilor, acestea având un caracter transversal, putând fi aplicate și în alte contexte de consiliere de grup. Metodica activităților de consiliere pe care o regăsim în propunerile de activități face referire la metode diverse: sarcini de învățare prin descoperire, prin explorarea unor resurse educaționale recomandate, de învățare prin cooperare, discuții și dezbateri de grup pe teme date, interpretare de citate/ analiză de incidente critice, joc de rol, simulare și exersare de abilități specifice și chiar de tehnici specifice cognitiv-afectiv-comportamentale, narațiunea, analiză de scenarii, prelegerea motivațională sau aplicarea de teste docimologice și analiza colaborativă a rezultatelor. Unele activități propuse pentru a fi realizate online prezintă instrumente inovative de lucru de tip web 2.0 (padlet, youtube) sau de comunicare sincronă (ex. ZOOM) sau asincronă în spațiul virtual.

Mijloacele didactice necesare pentru realizarea activităților de consiliere sunt indicate în rubrici specifice:

- pentru cele de tip față în față - fișe de lucru, coli A1, A4/ flipchart/ tablă, cartoane colorate, caiete, planșe, bilete cu scenarii, chestionare, prezentare PowerPoint, creioane/pixuri negre sau colorate, post it-uri adezive, fotografii/imagini, piese de puzzle, afișe/ postere, frânghie, rolă de bandă izolantă, foarfecă, lipici, autocolante, calculator/ laptop, conexiune Internet, aplicația videoconferință (Zoom sau Microsoft Teams), video-proiector, tablă inteligentă, link la resurse educaționale audio-video - ex. youtube) sau
- pentru cele care se realizează online (coli A4, dispozitive pentru conectarea online (telefon, tabletă, laptop, PC), acces la platforme de conferințe audio-video ex. ZOOM, conexiune Internet).

Evaluarea rezultatelor activităților desfășurate în ceea ce privește achiziția de noțiuni și consolidarea și dezvoltarea unor abilități și atitudini relevante pentru domeniul CASEL reprezintă un demers dificil în cazul profesorului consilier școlar care interacționează doar ocazional cu o clasă de elevi. Cu toate acestea, consilierul se poate raporta la un nivel relativ al dezvoltării acestor elemente de competență specific grupului de vârstă și la descrieri realizate de profesorii diriginți care ar putea oferi unele elemente de diagnoză a respectivului grup de elevi din perspectiva dimensiunilor CASEL (ex. realismul percepției de sine, gradul de autocontrol, percepția și reglarea de tip social și abilitățile de luare a deciziilor), cât și la unii indicatori de evaluare identificați în respectiva activitate. Printre metodele de evaluare utilizate în cadrul acestor activități se regăsesc metode de evaluare frontală, individuală/ pe grupe, observația sistematică sau spontană, interogarea structurată și oferirea de feedback corectiv sau feedforward, analizarea modului de lucru și a răspunsurilor, interevaluare și aprecieri verbale ale profesorului sau ale colegilor, autoapreciere și autoevaluare a elevilor/elor după aplicarea în viața reală a tehnicilor exersate, aplicarea de chestionare și desfășurarea de scurte discuții cu elevii la încheierea activității, analiză reflexivă și compararea autoevaluării cu imaginea colegilor despre propria persoană, cât și prin elemente de evaluare formativă realizată pe baza observării comportamentului elevilor pe parcursul muncii în echipă și adresarea de întrebări referitoare la tema și scopul urmărite, coroborate cu completarea de mini-chestionare la finalul activității realizate prin google form.



5.1. Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal / profesional de trei ani

5.1.1. Emoțiile - prieten sau dușman?

*Mărioara Pop
CJRAE Constanța*

- **Context:** Problemele cu care se confruntă adolescenții în contextul socio-economic actual (plecarea părinților la muncă în străinătate, timpul redus petrecut cu familia, divorțul părinților, problemele financiare, lipsa unei perspective clare asupra viitorului lor profesional) constituie adevărați factori de stres pentru aceștia. Realitatea a demonstrat deseori că, adolescenții care își stăpânesc bine emoțiile și care abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în domeniul

școlar dar nu numai. Pentru adolescenți, formarea unor competențe în domeniul afectiv are un caracter protector pentru tulburările emoționale sau performanțe școlare scăzute.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Caracteristicile populației-țintă**
 - 28 elevi (46% fete și 54% băieți)
 - clasa a IX-a dintr-un liceu tehnologic
 - mediu urban
- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor
- **Obiectivele programului:**
 - recunoașterea propriilor emoții și ale celorlalți;
 - aplicarea unor modalități de management emoțional adaptativ.
- **Modalitatea în care va fi derulat programul:** activitățile se desfășoară în cadrul orelor de consiliere și orientare.
- **Metode și tehnici de lucru utilizate:** jocul de rol, povestirea, jocuri de spargere a gheții.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** temele principale se referă la autocunoaștere, cunoașterea propriilor emoții și ale celorlalți, abilități de relaționare și empatie.
- **Prima activitate:**
 - a) Eu sunt .. Fiecare participant se prezintă cu prenumele și cu o calitate asociată acestuia (ex.: Eu sunt Ana și sunt ambițioasă).

b) Roata Emoțiilor. Un elev va învârti roata*, iar acul atașat se va opri la o emoție. Elevul va oferi un exemplu de situație din viața sa în care a trăit emoția respectivă și ce a însemnat acel moment pentru el. Notați pe tablă/flipchart, succint, emoțiile și situațiile, pe măsură ce sunt prezentate de elevi (ex.: bucurie → am luat o notă bună).

c) O singură emoție - mai multe situații. Dați exemplu de o emoție (de pildă frica) și solicitați-le, mai multor elevi, să exemplifice situații în care au trăit emoția respectivă. Listați răspunsurile lor și concluzionați.

d) O singură situație - mai multe emoții. Se oferă ca punct de plecare o situație (ex: m-am certat cu mama). Elevii vor da exemple de emoții trăite, asociate cu emoția respectivă.

e) O singură emoție - manifestări diferite. Dați exemplu de o altă emoție (diferită de cea de la punctul anterior). Elevii sunt solicitați să spună cum se manifestă ei, atunci când trăiesc emoția respectivă. Listați răspunsurile lor și concluzionați.

f) Experiment emoțional (activitate opțională). Elevii sunt invitați ca, timp de 30 de secunde, să încerce să fie triști. Apoi îngrijorați, enervați și bucuroși. Evidențiați rolul gândurilor în formarea emoțiilor, notând, pe tablă, schema: eveniment (gânduri asociate) → emoție → comportament.

Notă: Emoțiile notate pe Roata Emoțiilor (sau cărți de joc) sunt 13: bucurie, tristețe, frică, furie, dezamăgire, mulțumire, respingere, singurătate, resentiment, entuziasm, invidie, iertare, vinovăție.

● A doua activitate:

a) Facem complimente. Elevii vor fi grupați în perechi, astfel încât să realizeze activitatea cu colegii cu care au relaționat mai puțin. În cadrul unei perechi, un elev va adresa un compliment celuilalt, urmând ca rolurile să se inverseze. Complimentul se va referi la orice aspect considerat important și va fi spus doar în condițiile în care cei doi vor adopta o postură adecvată (față în față) și vor realiza un contact al privirilor. Cel care primește complimentul, va mulțumi.

b) Recunoaștem emoții. Elevii vor lucra în perechi, pe fișa de lucru (anexa 1) pentru recunoașterea emoțiilor și încadrarea lor în neplăcute - adaptative/sănătoase și neplăcute - dezadaptative/nesănătoase. Se va discuta la nivel frontal diferențele existente între cele două categorii de emoții.

c) Sunt...Mă simt... În vederea asigurării distincției corecte între cele două categorii de emoții, elevii vor lucra individual pe fișa de lucru (anexa 2).

d) Jocul „Parola emoțiilor” Pe rând, câțiva elevi voluntari aleg bilețele (pe care se află notate emoții) și, prin joc de rol, simulează ce ar gândi o persoană care manifestă acea emoție. Ceilalți elevi trebuie să identifice emoția.

c) Sunt...Mă simt... În vederea asigurării distincției corecte între cele două categorii de emoții, elevii vor lucra individual pe fișa de lucru (anexa 2).

d) Jocul „Parola emoțiilor” Pe rând, câțiva elevi voluntari aleg bilețele (pe care se află notate emoții) și, prin joc de rol, simulează ce ar gândi o persoană care manifestă acea emoție. Ceilalți elevi trebuie să identifice emoția.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** un semestru - 9 activități
- **Resurse necesare:** Roata emoțiilor, fișa de lucru, post-it-uri, flipchart.
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** Prezentarea programului fiecărei clase nou venite în liceu; articol în revista liceului; promovarea proiectului în cadrul întâlnirilor Asociației de Părinți și a Consiliului Elevilor; realizarea unor ore deschise cu invitați din școală sau din comunitate.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Personalul școlii (respectiv, directori și diriginți implicați) au sprijinit constant aplicarea proiectului. Echipa managerială a contribuit la realizarea parteneriatului cu CJRAE, a urmărit și monitorizat parcurgerea activităților proiectului și a participat la lecția deschisă propusă de consilierul școlar.
- **Modalități de evaluare a programului:** discuții individuale, feed-back pentru fiecare activitate derulată.
- **Impactul asupra elevilor Din feed-back-ul oferit elevii au evidențiat următoarele:** „am învățat lucruri despre mine”, „am aflat că există tot felul de emoții”, „acum mă descurc mai bine la a-mi controla emoțiile”. Dincolo de aceste feedback-uri, s-a observat o coeziune mai mare a grupului de elevi și o reducere a comportamentelor ofensive.

Date de contact:



Marioara Pop

Consilier școlar

CJRAE, Constanța

psihologmiapopp@gmail.com

Bibliografie

Golleman D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea veche.

Macavei, B. (2007). *Controlul emoțiilor negative. Ghid pentru consiliere și orientare*. Cluj-Napoca: Sinapsis.

Moldovan, R. (2007). *Autocunoaștere și dezvoltare personală. Ghid pentru consiliere și orientare*. Cluj-Napoca: Sinapsis.

Opre, A. (2009). *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Prevenția și terapia tulburărilor emoționale și comportamentale din mediul școlar. Suport de curs*.



5.1.2. Emoțiile - prieten sau dușman?

*Eniko Onodi
CJRAE Satu Mare*

- **Context:** Programul a fost dezvoltat în context educațional, în cadrul realizării lucrării metodicо-științifice cu tema „Intervenții validate științific în anxietatea la adolescenți”, în perioada 2013 - 2015. Lucrarea a fost realizată cu ocazia obținerii gradului didactic I, sub coordonarea doamnei conferențiar universitar dr. Anca Dobrea, de la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar cu formare de specialitate în abordările rațional-emoțive și comportamentale

- **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:** liceal/ profesional

● **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** Designul de cercetare, a fost unul mixt (pretest-posttest cu grup de control), variabila independentă: intervenția, iar variabila dependentă: nivelul de anxietate și îngrijorare. Demersul experimental a presupus manipularea variabilei independente, în cazul nostru aplicarea programului de intervenție rațional-emoțională și comportamentală în vederea modificării variabilei dependente - nivelului de anxietate și de îngrijorare în rândul adolescenților.

Eșantionul pentru cercetare: au fost selectați elevi cu vârste cuprinse între 16-18 ani din clasa a X-a (grup de control) și din clasa a XI-a (cei care au beneficiat de intervenție), din cadrul Liceului Teoretic Carei, județul Satu Mare. Elevii au participat pe baza unui acord verbal, aceștia fiind în prealabil informați cu privire la demersul și scopul implicării lor în procesul cercetării.

Intervenția s-a realizat la clasa a XI-a, unde a fost aplicat un program de intervenție rațional-emoțională și comportamentală în anxietatea la adolescenți cu titlul „Gândește rațional, trăiește fericit!”. Educația rațional-emoțională și comportamentală este considerată o metodă de intervenție cu o ridicată validitate științifică. Astfel, s-a apreciat că va fi o metodă eficientă pentru ameliorarea sau rezolvarea problemelor de anxietate și îngrijorare cu care se confruntă adolescenții. Programul a fost structurat în 11 ședințe, însumând 21 de ore. Ședințele de consiliere de grup au fost realizate la Cabinetul de Asistență Psihopedagogică al Liceului Teoretic din Carei.

În urma prelucrării datelor și interpretării statistice a acestora, s-a concluzionat că o intervenție rațional-emoțională și comportamentală la adolescenți, în context educațional, poate fi considerată o metodă eficientă în reducerea problemelor de anxietate, ținând cont de rezultatele măsurătorilor.

● **Scopul programului:** reducerea problemelor de anxietate și îngrijorare, printr-un program de intervenție, aplicat în context educațional, prin înțelegerea mecanismelor etiologice ale emoțiilor disfuncționale și asimilarea unor tehnici de control și autocontrol al acestora, din perspectiva Educației rațional-emoționale și comportamentale (EREC).

● **Obiective:**

- să definească emoțiile și să identifice caracteristicile acestora;
- să identifice emoțiile funcționale, respectiv disfuncționale, comportamentele dezirabile/ indezirabile;
- să identifice relația directă dintre A-B-C (A– evenimente activatoare, B- convingeri iraționale, C– consecințe);
- să prezinte rolul central al convingerilor persoanei în declanșarea emoțiilor personale;
- să identifice credințele/ gândurile iraționale;
- să exerseze metode de disputare a convingerilor iraționale;

- să utilizeze modelul ABC (A– evenimente activatoare, B– convingeri iraționale, C– consecințe) în rezolvarea problemelor emoționale;
- să exerseze diferite modalități de exprimare emoțională;
- să argumenteze importanța acceptării necondiționate a propriei persoane;
- să utilizeze principiile de coping rațional în problemele cotidiene.

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** Acest program de intervenție, poate fi aplicat/derulat în cadrul orelor de consiliere și orientare, atât de către consilierii școlari care realizează cel puțin patru programe de prevenție/ intervenție într-un an școlar, la clase diferite, cât și de către profesorii diriginți în colaborare cu consilierul școlar, pentru a oferi sprijin pentru unele probleme prezente în viața adolescenților, cu care aceștia se confruntă, în această perioadă a vieții (stres, anxietate, îngrijorare).

● **Metode utilizate:** conversația, explicația, jocul, munca în diade, munca independentă, munca în echipe, descoperirea dirijată, dezbateră, problematizarea, povestea terapeutică, expunerea, demonstrația, imageria mentală etc.

● **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** inteligența emoțională, abilitățile sociale, acceptarea propriei persoane.

● **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** programul a fost structurat în 11 ședințe însumând 21 de ore, realizate în cadrul consilierilor colective, în decursul unui an școlar.

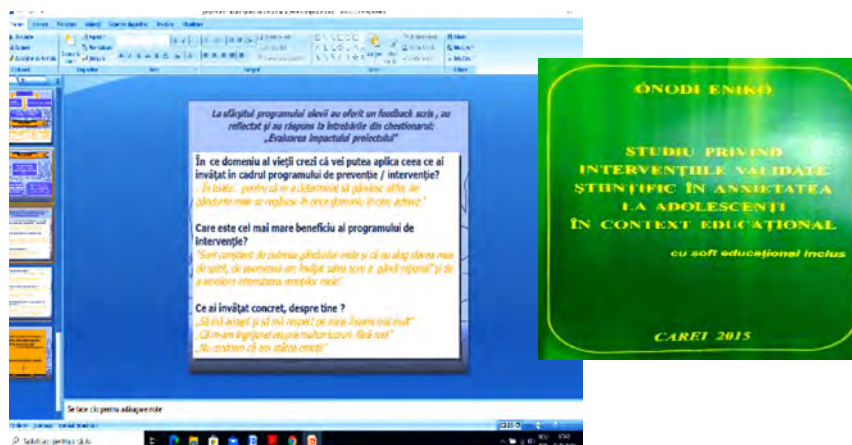
● **Resurse necesare:** videoproiector, calculator, flipchart/tabla, markere, scotch, cretă colorată, post-it-uri colorate, fișe de lucru, pliante, opțional (caiet de lucru pentru elevi și PPT-ul).

● **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului prin:**

- publicarea studiului sub formă de carte, intitulată „Studiu privind intervențiile validate științific în anxietatea la adolescenți în context educațional”, cu suport digital pe CD), cu ISBN 978-973-0-19851-5.
- Prezentarea rezultatelor (cu suport PPT) și oferirea de CD-uri cu programul de intervenție, atât colegilor din școală, părinților elevilor, cât și comisiei de acordare a gradului didactic I, în cadrul susținerii lucrării/cercetării realizate.
- Prezentarea rezultatelor în cadrul întâlnirii metodice locale pentru colegii consilieri școlari.

● **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Implicarea profesorilor și a părinților a constat în mare parte, în sprijinul, înțelegerea și susținerea realizării programului prin oferirea posibilităților de întâlnire cu elevii, tipărirea caietelor/ fișelor necesare.

- **Modalitățile de evaluare a programului au fost următoarele:** proiectele realizate și prezentate de elevi la finalul programului, în cadrul unei ore de consiliere, dedicate evaluării; chestionar de evaluare a impactului proiectului; discuții individuale; cercetare științifică, eficiența intervenției fiind evaluată în cadrul cercetării realizate. Rezultatele studiului au relevat eficiența intervenției rațional-emoțive și comportamentale la adolescenți în context școlar în caz de anxietate, fiind interpretabilă eficiența în ceea ce privește îngrijorarea.
- **Impactul asupra elevilor:** La finalul programului de intervenție, s-a aplicat un chestionar denumit: „Evaluarea impactului proiectului”. Informațiile de mai jos, sunt câteva dintre răspunsurile elevilor la unele întrebări.



- Link-ul la program include [caietul de lucru pentru elevi și PPT-ul](#):

Date de contact:



Eniko Onodi
Consilier școlar
CJRAE, Satu Mare
onodieni1@gmail.com

Bibliografie

Băban A. (2001). *Consiliere educațională– ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consilier*. Cluj-Napoca: Editura „Ardealul”.

Onodi, E. (2013-2015). *Intervenții validate științific în anxietatea la adolescenți*. Lucrare metodică științifică elaborată pentru susținerea gradului didactic I, coord. Conf. Univ. Dr. Anca Dobrean, Universitatea Babeș Bolyai, Cluj-Napoca.

Vernon, A. (2008). *Programul pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII*. Cluj Napoca: Editura RTS.

Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj Napoca: Editura ASCR.



5.1.3. Întâmplări dintr-o lume paralelă

*Diana Ecaterina Aprodu,
Elena Anca Stamatachi
CJRAE Bacău*

- **Context:** Programul a fost elaborat ca urmare a concluziilor analizei de nevoi a elevilor din clasa a XI-a. Analiza a evidențiat faptul că 70% din elevi aveau tendințe accentuate de afirmare și dominare, dar pe care nu știau să le managerieze în mod constructiv, în cadrul relațiilor interpersonale. Astfel, prezentul program a valorificat, prin ședințele sale de consiliere, conceptul de leadership pentru a satisface în mod adaptativ, constructiv și creativ nevoile elevilor, creând mediul propice pentru conștientizarea și dezvoltarea calităților de leader, esențiale pentru succesul în viața personală, socială și profesională.

- **Cine realizează programul:** consilier școlar

- **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 liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 30 de elevi din clasa a XI-a, dintr-un liceu tehnologic, mediul urban, dintre care 90% băieți, 10% fete; colectiv cu numeroase conflicte interpersonale, având drept cauze nevoia accentuată de afirmare și de dominare, remarcate la 70% dintre beneficiari.
- **Scopul programului:** dezvoltarea leadershipului și a atitudinilor civic-morale.
- **Obiectivele programului:**
 - dezvoltarea și exersarea comunicării empatetice, asertive și persuasive, ca principali vectori ai leadership-ului;
 - dezvoltarea spiritului ludic, a spontaneității și creativității în planul relațiilor interpersonale;
 - dezvoltarea respectului pentru valorile civice reale ce trebuie asumate în cadrul colectivului de elevi.
- **Modalitățile în care se derulează programul:** programul este structurat în *trei ateliere de consiliere*, ce conțin:
 - *povestea intro* care permite elevilor să se transpună în *firul epic al programului de consiliere* - incursiunea într-o lume paralelă în care nu există agresivitate, tendințe de dominare, conflicte, o lume în care fair-play-ul, empatia și înțelegerea sunt valori fundamentale;
 - *scenarii didactice* (însoțite de fișele de lucru corespunzătoare), conținând exerciții interdisciplinare (educație civică, artă teatrală, literatură) care provoacă elevii la reflecție, colaborare și asumarea de decizii personale/ de grup (ex.: la conferințe (amuzante) de presă; implicarea în exerciții de improvizație teatrală).
- **Metode utilizate:** povestirea, reflecția, insight-ul, conversația euristică, argumentarea, brainstormingul, exercițiul, problematizarea, explicația.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Alegeri democraticeîntr-o lume paralelă, „Trouble in paradise” ... dificultăți în lumea paralelă, Ambasador în lumea paralelă
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 1 lună/ 3 ședințe de consiliere; durata unei ședințe: 1 oră și 30 de minute
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**
 - **Resurse didactice:** fișe de lucru specifice fiecărei ședințe

- **Costuri:** cele aferente tipăririi fișelor de lucru
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** prezentarea programului de consiliere (scenariul didactic, beneficii, rezultate) în cadrul comisiei metodice a diriginților; campanie de promovare a programului de consiliere în rândul elevilor prin intermediul activităților periodice ale Consiliului Consultativ al Elevilor.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** implicarea profesorilor diriginți în prezentarea scenariilor programului de consiliere/ beneficiilor așteptate/ rezultatelor obținute în cadrul activităților de consiliere și orientare/ în alte activități de tip nonformal cu elevii.
- **Modalități de evaluare a programului:** completarea de către elevii beneficiari a unei fișe de autoevaluare axată pe conștientizarea progresului obținut de către elevi pe diferitele problematice vizate de programul de consiliere; discuții (individuale și de grup) cu elevii privind gradul de satisfacție obținut ca urmare a parcurgerii programului de consiliere.
- **Impactul asupra elevilor:** Elevii au exersat și dezvoltat comunicarea empatică, asertivă și persuasivă, ca principali vectori ai leadership-ului. Este vizată obținerea unui impact pozitiv și pentru elevii care accesează un program nou de consiliere.

Date de contact:

Diana Ecaterina Aprodu, Elena Anca Stamatachi
 Consilieri școlari
 CJRAE Bacău
diana.aprodu@yahoo.com,
ancastamatachi@yahoo.com

Bibliografie

Radu Gabriel. Exercițiu de Improvizatie - Extreme Training: Disponibil online la:
<https://www.youtube.com/watch?v=1g5lvJoZifs>

Fișa de lucru 1

I. Detalierea sesiunilor/ activităților incluse în program

Subiectul sesiunii de consiliere nr. 1: „Alegeri democratice...într-o lume paralelă”

Durata: 50 minute

Scopul: Dezvoltarea și exersarea comunicării empatică, asertive și persuasive, ca principali vectori ai leadership-ului

Materiale utilizate: coli A4, pixuri, fișe de lucru

Desfășurarea sesiunii de consiliere: Sarcini de lucru:

- Consilierul școlar citește povestea intro (Anexa 1) ce prezintă o societate ideală dintr-un univers paralel cu al nostru, societate ce va constitui cadrul metaforic al exercițiilor din sesiunea de consiliere:

Anexa 1 Poveste intro: Alegeri democratice ... într-o lume paralelă

Societatea paralelă despre care vă vorbesc este formată din oameni care își acordă respectul reciproc, acest lucru implicând mai multe reguli și principii. Oamenii din această societate interacționează frecvent și sunt prieteni în toate formele posibile: prieteni de cafea, de chefuri, de împărtășit opinii și păreri cu privire la lumea din jur, relații de muncă etc.).

Așadar, în această lume nu există ideea de a face ceva în interes personal, dacă aceasta presupune ca o altă persoană să aibă de suferit. Când oamenii din societatea paralelă se referă la suferință, nu se gândesc la durere fizică efectiv, ci și la o neplăcere emoțională sau morală.

Mulți oameni din această societate au ca sport mondial fotbalul, pentru că prin acest sport ei își pot manifesta un principiu fundamental al acestei lumi: fair-play-ul. Pe lângă fair-play, care înseamnă respectarea adversarului, mai există și alte principii ca: respectarea cuvântului dat sau promisiunea cu toate derivatele sale!

În această lume, a spune cuiva “băi”, este o foarte mare bătănie, și prin acest gest există un risc foarte mare de fi expulzat din societate. La fel se întâmplă și dacă vorbești vulgar.

Pentru astfel de incidente, liderul Lumii paralele a impus să fie sancționată persoana în cauză cu o amendă egală cu de 5 ori salariul mediu pe economie, amendă aplicată și în cazul aceluia care aruncă mizeria în spațiul public.

În această societate paralelă nu există mizerie, bătărănie, nesimțire, indiferență față de oamenii din jur. În societatea paralelă există doar respect, curățenie, grijă față de tot ce este în jur, ajutor, mulțumire, iubire, dorința de a face bine, muzică bună!

- Consilierul școlar invită elevii să reflecteze asupra statutului civic (de „cetățean liber” sau de „lider”), pe care și l-ar asuma dacă ar trăi în această societate paralelă. Sunt invitați să îl asume în scris pe *Fișa de identificare a statutului civic* (Anexa 2) distribuită fiecărui elev:

Anexa 2 - Fișa de identificare a statutului civic

- dacă aș fi în această societate paralelă, mi-aș dori să îmi pot alege în mod democratic liderul;
- dacă aș fi în această societate paralelă, mi-aș dori să devin conducătorul acestei lumi.

- Consilierul școlar solicită fiecărui elev să își asume cu voce tare, în fața colegilor, statutul de pe fișa menționată anterior.

- În funcție de deciziile fiecărui elev (descrise în Anexa 1 a sesiunii), consilierul oferă două fișe distincte, care vor fi lucrate individual: fișa pentru cetățeni (*Fișa pentru cetățeni*, Anexa 3) și fișa pentru lideri (*Fișa pentru lideri*, Anexa 4).

Anexa 3 - Fișa pentru cetățeni

Cum ar fi viața mea în această societate paralelă?
Ce lider mi-aș dori să am în această societate paralelă?

Nominalizează un coleg/ o colegă din clasă care îndeplinește în cea mai mare parte calitățile de lider identificate la întrebarea 2. Colegul/a nominalizat/ă nu trebuie să fie neapărat din cei/cele care și-au anunțat candidatura pentru funcția de conducător al acestei societăți.

Dacă ai fi reporter în această societate paralelă, ce întrebări capcană ai pune candidaților pentru funcția de conducător al acestei lumi, astfel încât cetățenii să își dea seama de gradul de compatibilitate al candidaților cu statutul de lider/ conducător?

Anexa 4 - Fișa pentru lideri

1. Formulează un motto al campaniei tale electorale, care să exprime pe scurt ce anume vrei să oferi cetățenilor ocupând funcția de conducător al societății respective.
2. Schițează pe scurt un afiș al campaniei tale electorale și explică cetățenilor ce mesaj ai dorit să transmiți prin acesta.
3. Enumeră trei principale acțiuni pe care le vei întreprinde în această societate paralelă, după ce vei fi ales conducător.
4. Pregătește-te pentru o conferință de presă în care reporterii îți vor pune diferite întrebări cu privire la planurile tale ca viitor conducător.

- Consilierul școlar colectează răspunsurile elevilor care și-au asumat statutul de „cetățean activ” și citește cu voce tare răspunsurile la primele trei întrebări din Anexa 3.
- După ce elevii și-au făcut o imagine de ansamblu asupra atitudinii generale a clasei vis-a-vis de societatea ideală prezentată în povestea intro și respectiv asupra calităților dorite de la un lider, elevii care și-au asumat statutul de “lider” prezintă rezultatele proprii la *Fișa pentru lideri* (Anexa 4). Aceasta reprezintă de fapt candidatura lor pentru statutul de *conducător al lumii paralele*.
- Pe tot parcursul prezentărilor, elevii care au statutul de „cetățean activ”, trebuie să reflecteze asupra compatibilității dintre candidații la statutul de *conducător al lumii paralele* și postul pe care îl accesează.
- După ce elevii care și-au asumat statutul de “lider” și-au depus candidatura, aceștia se prezintă în fața clasei. Consilierul școlar anunță oficial deschiderea „Conferinței de presă” și invită elevii - cetățeni să adreseze candidaților la statutul de lider întrebările formulate la sarcina nr. 4 din Anexa 3.
- După finalizarea Conferinței de presă, se solicită elevilor cetățeni ca pe baza prezentărilor elevilor candidați la statutul de lider, să aleagă persoana potrivită pentru această funcție prin vot secret (fiecare elev – cetățean primește un bilețel alb pe care va scrie numele candidatului dorit).

Subiectul sesiunii de consiliere nr 2: „Trouble in paradise ... dificultăți în lumea paralelă”

- **Durata:** 50 minute
- **Scopul:** dezvoltarea spiritului ludic, a spontaneității și creativității în planul relațiilor interpersonale

- **Materiale utilizate:** coli A4, pixuri, bilete
- **Desfășurarea sesiunii de consiliere:** Exercițiul: “Trouble în paradise...dificultăți în lumea paralelă”

Sarcinile de lucru:

- Consilierul școlar citește cu voce tare povestea intro (Anexa 5) care continuă firul logic al povestii intro a sesiunii 1 și care vizează crearea unui cadru metaforic care să permită reflecții asupra importanței umorului în păstrarea energiei psihice pozitive pentru a face față situațiilor complexe pe care le presupune conviețuirea în societate.

Anexa 5 - Povestea intro: Trouble în paradise...dificultăți în lumea paralelă

După alegerile democratice din lumea paralelă, cetățenii au răspuns imediat inițiativelor propuse de cei aleși și, deși nu se putea reproșa nici de o parte nici de cealaltă efortul depus, ceva nedefinit marca sufletele oamenilor. Căci parcă din ce în ce mai des le lipsea energia de a duce la capăt anumite sarcini și cu cât se străduiau mai mult, cu atât parcă li se părea că dificultatea responsabilităților crește și că le vine din ce în ce mai greu să și le asume.

Îngrijorați de acest fenomen de oboseală din ce în ce mai răspândită în rândul cetățenilor (altă dată atât de responsabili și de activi...) liderii lumii paralele se hotărâra să apeleze la un pustnic bătrân, atât de bătrân ... că mulți îl suspectau ca fiind nemuritor.

Acesta, în timp ce asculta frământările liderilor lumii în care trăia, își mângâia barba gânditor și încerca să își amintească ce secret tainic s-a pierdut treptat din sufletele oamenilor în tot timpul perioadei lungi de transformare a societății, nu în una ... perfecta.... ci mai mult ca perfecta!

Și dintr-o dată și-a amintit! Așa că... un râs sănătos și zgomotos a izbucnit din rărunchii bătrânului, fapt ce a trezit în același timp uimire și spaimă în rândul auditoriului.

După o repriză lungă de hohote cu lacrimi, pustnicul înțelept își lamuri liderii nedumeriți:

Secretul reenergizării sufletești a cetățenilor stă pur și simplu în... redescoperirea capacității lor de a râde!

Ușurați că au găsit cheia restabilirii ordinii și armoniei în societatea lor, liderii au dat de un alt impas. Căci, după un lung șir de interviuri și selecții, s-a constatat că cetățenii acestei lumi, deși profund responsabili și atenți la nevoile celorlalți, au uitat de fapt să glumească. Erau mult prea serioși!

Ce este de făcut? Se frământau liderii societății paralele... unde să găsească ei un om cu umor sănătos, care să știe să glumească și în același timp să nu jignească pe cei din jur?

Soluția a venit în modul cel mai surprinzător de la un student care studia fizica cuantică. Acesta a descoperit că simultan lumii lor există o altă lume geamăna, cu oameni și instituții aflate în oglindă, iar această lume, deși are unele valori și principii contradictorii celei în care trăiesc, cu siguranță și-au păstrat umorul, ca resursă psihică inepuizabilă de optimism și voie bună.

Experimente intense s-au derulat în laboratoarele de cercetare ale societății paralele, până când, în sfârșit, a rezultat o mașină - transportator ce permitea saltul temporal dintre cele două lumi.

O dată cu finalizarea mașinării temporale, s-a stabilit și misiunea ce avea să valorifice acesta invenție nemaipomenită: *reprezentanți ai lumii paralele vor căuta în lumea – oglinda, o persoană care să dea dovadă de simț dezvoltat al umorului... de bun simț... și, o dată identificată, să fie adusă în lumea paralelă, unde să îi reînvețe pe cetățeni să glumească!*

- Consilierul școlar solicită grupului de elevi să noteze pe un bilet (Anexa 6) care dintre colegii lui ar fi cetățeanul cu cel mai dezvoltat simț al umorului ... de bun simț

Anexa 6 – Cetățeanul cu cel mai dezvoltat simț al umorului de bun simț

Eu consider ca elevul/ eleva cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț ce poate aduce buna dispoziție în societatea paralela este.....

- Se colectează răspunsurile elevilor cu cel mai dezvoltat simț al umorului și se identifica *elevul care a obținut cele mai multe voturi*. Acest elev va fi desemnat ca *prim candidat la statutul de cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț* și va participa alături de alți doi elevi la concursul de creativitate și umor ce se va desfășura în cadrul acestei sesiuni.
- Elevul, ales în ședința trecută ca lider al societății paralele, va nominaliza un elev care va deveni *cel de-al 2-lea candidat* la statutul de *cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț*.
- *Consilierul școlar* va nominaliza la rândul sau un elev care va deveni *cel de-al 3-lea candidat* la statutul de *cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț*.
- Elevilor candidați ce aspiră la statutul de *cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț* li se explica faptul că fiecare din ei vor fi pentru 10-15 minute *experți în cate un domeniu inexistent* și, mai mult decât atât, *vor participa la o Conferința de presă* în care ziariștii (adică

colegii de clasa) **le vor pune întrebări pentru a afla cât mai multe detalii legate de domeniul în care sunt considerați profesioniști.**

Sarcina lor este aceea de avea prezență de spirit și umor și de a răspunde cât mai prompt și cât mai original la întrebările ce le sunt adresate (**Exercițiu de improvizație în teatru „Expertul”** <https://www.youtube.com/watch?v=1g5lvJoZifs>).

● Candidații aspiranți statutul de **cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț** vor trage la sorți câte un bilețel din șase posibile pe care sunt scrise următoarele **domenii inexistente** în care ei vor fi **experți**:

1. reciclarea sâmburilor de adevăr;
2. îmblânzirea leilor moldovenești;
3. designer de vestimentație de fermă;
4. prepararea vinului din piatră seacă;
5. regenerarea capetelor balaurilor din poveste;
6. energie alternativă pe baza curentului produs de ferestrele deschise.

● Consilierul școlar organizează și moderează Conferința de presă în care elevii clasei pun întrebări capcană candidaților aspiranți la statutul de **cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț**. **Obs:** Se va organiza câte o conferință de presă pentru fiecare candidat, pentru a putea pune întrebări specifice fiecărui domeniu în care aceștia sunt ”experți”.

● Consilierul școlar solicită elevilor clasei ca pe baza prezentărilor, să aleagă candidatul potrivit pentru statutul de **cetățean cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț** (fiecare elev primește un bilețel alb pe care va scrie numele candidatului dorit).

● *Se colectează răspunsurile elevilor și se identifică colegul care a obținut cele mai multe voturi în urma participării la conferința de presă. Acesta va fi considerat **cetățeanul cu cel mai dezvoltat simț umorului ... de bun simț ... care va readuce buna dispoziție în lumea paralelă.***

Subiectul sesiunii de consiliere nr. 3: “Ambasador în lumea paralelă”

Durata: 50 minute

Scopul: Dezvoltarea respectului pentru valorile civice ce trebuie asumate în cadrul colectivului de elevi

Materiale utilizate: Coli A4, pixuri, fișe de lucru, bilețele

Desfășurarea sesiunii de consiliere: Sarcinile de lucru:

- Consilierul școlar citește cu voce tare *povestea intro (Anexa 7)* care continuă firul logic al poveștii intro a sesiunii 2 (Anexa 5) și care vizează crearea unui *cadru metaforic* care să permită *reflecții asupra importanței comunicării asertive și persuasive în comunicarea interpersonală* pentru a face față situațiilor complexe pe care le presupune conviețuirea în societate:

Anexa 7 - Povestea intro: Ambasador în lumea paralelă

Aducerea onorabilului cetățean cu umor sănătos din lumea mai puțin perfectă a reprezentat pentru lumea paralelă un adevărat miracol... Oamenii și-au recăpătat buna dispoziție, energia și plăcerea de a se implica în nevoile comunității, de a-și asuma responsabilități și de a și le onora cu succes.

Însă, trebuie să spunem că revelațiile lumii paralele nu s-au redus la simpla conștientizare a importanței umorului pentru sănătatea fizică și psihică a cetățenilor. Dimpotrivă, surprizele au fost cu mult mai multe și mai surprinzătoare. Ele au apărut o dată cu relatările onorabilului cetățean umorist despre lumea sa, lume ce seamănă izbitor cu cea perfectă în care era invitat. Astfel, el povestea despre orașe, clădiri, munți, ape și oameni care, în mod surprinzător, au existat sau existau încă în lumea mai mult ca perfectă.

Și atunci *marea revelație* s-a produs! Cetățenii lumii mai mult ca perfecte au înțeles că universul din care vine invitatul nu este doar unul paralel, ci este și unul în oglindă!

Pornind de la această neașteptată descoperire, s-au pus bazele unor noi negocieri diplomatice între cele două lumi, negocieri ce s-au soldat cu decizia strategică că, pentru o anumită perioadă de timp, un cetățean dintr-o lume să facă un schimb cu tiz-ul lor din cealaltă lume, cu scopul de a acumula cât mai multă experiență și învățăminte din lumea oglindă, pe care să le folosească apoi în viața comunității lui.

Vă invităm să participați la interviul de selecție celui mai bun ambasador din lumea noastră care va petrece o perioadă de timp în lumea paralelă pentru a-și îmbogăți viața cu experiențe de viață utile pentru el și pentru comunitatea în care trăiește.

- Consilierul școlar invită elevii să se transpună în mintea unui diplomat din societatea actuală și respectiv din societatea paralelă, pentru a oferi sfaturi constructive în vederea unei adaptări cât mai armonioase la cele două societăți, completând *Fișa de identificare a candidaților la statutul de ambasador într-o lume paralelă* (Anexa 8)

Anexa 8 Fișa de identificare a candidaților la statutul de ambasador într-o lume paralelă

Întrebare interviu	Întrebare interviu
Ce sfaturi crezi ca ți-ar da tiz-ul din lumea mai mult ca perfectă pentru a reuși să te integrezi cât mai bine în lumea lui?	Ce sfaturi crezi ca ți-ar da tiz-ul din lumea mai mult ca perfectă pentru a reuși să te integrezi cât mai bine în lumea lui?

- Consilierul școlar citește cu voce tare răspunsurile elevilor din Anexa 8, solicitând totodată unui elev să scrie pe o foaie de hârtie cele mai constructive și pozitive răspunsuri la cele 2 întrebări.
- Foaia de hârtie va fi afișata și fiecare elev din clasă va vota cel mai bun răspuns.
- Se centralizează voturile elevilor pentru fiecare răspuns și se identifica **primii 5 elevi** care au oferit acele răspunsuri – aceștia fiind desemnați candidați la statutul de **ambasador în lumea paralelă**.
- Li se explica elevilor candidați la statutul de **ambasador în lumea paralelă** faptul că vor avea, timp de maxim 5 minute, de interpretat un personaj politicos dintr-o **piesă de teatru** „ce se redactează treptat” la mașina de scris imaginară a consilierului. Adaptare după exercițiul de improvizație „Mașina de scris” [URL](#)

Regulile acestui exercițiu sunt următoarele:

- pe rând, fiecare elev candidat va trebui să asculte cu atenție narațiunea consilierului școlar și când acesta va pronunța fraza: „...**atunci, personajul nostru a spus...**”, elevul candidat va trebui să formuleze o replică care să fie în conformitate cu evoluția narațiunii și care să fie în același timp diplomată, asertivă;
- posibilele tematici pe care consilierul școlar le va aborda în realizarea narațiunilor necesare pentru acest exercițiu sunt:
 1. Cina romantică la restaurant.
 2. Aglomerație în autobuz.
 3. Microbiști pe stadion.
 4. Stând la coadă la E-on Gaz pentru plata facturilor.
 5. De vorbă cu mama prietenei tale.

- Candidații la statutul de **ambasador în lumea paralelă** vor trage la sorți câte un bilețel (din cele cinci posibile) pe care sunt scrise temele menționate anterior și care vor fi transformate în mici narațiuni de către consilierul școlar.
- Candidații la statutul de **ambasador în lumea paralelă** participă la exercițiul de improvizație „mașina de scris”, conform regulilor menționate anterior.
- După finalizarea prestațiilor tuturor candidaților la statutul de **ambasador în lumea paralelă** se solicită celorlalți colegi să aleagă candidatul potrivit pentru statutul vizat (fiecare elev primește un bilețel alb pe care va scrie numele candidatului dorit).
- Se colectează răspunsurile elevilor și se identifică elevul care a obținut cele mai multe voturi în urma prestației la exercițiul ”Mașina de scris” – acesta va fi considerat **ambasadorul** ce va aduce cele mai bune învățăminte din lumea paralelă.

II. Feedback/ evaluare

Elevii primesc o **fișă de autoevaluare** a programului de consiliere, pe care o vor completa:

Fișa de autoevaluare

M-a surprins să aflu despre mine:	Mi s-a confirmat:
Mi s-a clarificat:	Întrebări care au apărut:

Bibliografie

Exercițiul de improvizație „[Mașina de scris](#)”

Exercițiul de improvizație în teatru „[Expertul](#)”



5.1.4. Alături de colegii din an terminal!

*Daniela Emanuela Hainagiu
CJRAE Sibiu*

● **Context:** Programul a fost dezvoltat în contextul distanțării sociale impuse în urma apariției virusului COVID-19 și a vizat crearea de mesaje de susținere emoțională a elevilor din an terminal (nivel liceal, clasa a XII-a și nivel profesional, clasa a XI-a) de către colegii lor din clasele a X-a și a XI-a. Programul a vizat menținerea tradiției din cadrul liceului de a sărbători elevii din an terminal, prin oferirea de simboluri de sfârșit de ciclu școlar: flori, tocă, mesaje de încurajare. Elevii s-au aflat în contextul distanțării sociale și întreruperii școlarizării față în față, fapt care le-a limitat interacțiunile sociale și au simțit nevoia continuării activităților și interrelaționării. Au fost implicați 118 elevi din an terminal, clasa a XI-a, nivel profesional și clasa a XII-a, nivel liceal.

S-a urmărit dezvoltarea empatiei, a învățării sociale și emoționale a elevilor din învățământul liceal și profesional, identificarea de către elevi a unor modalități de menținere și creare a unor relații de susținere, a unor modalități de adaptare la noul context de distanțare socială, implicarea activă a elevilor în creșterea lor emoțională și socială. Programul s-a desfășurat din resurse proprii.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar în colaborare cu diriginții claselor a XI-a nivel liceal și clasei a X-a, nivel profesional dual.
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** în prima etapă au participat la crearea de mesaje 207 elevi din clasele a X-a și a XI-a, liceu tehnologic, învățământ profesional dual și liceal, mediul urban. În a doua etapă, au participat 118 elevi din an terminal clasele a XI-a nivel profesional, respectiv clasa a XII-a, nivel liceal, mediul urban.
- **Scopul programului:** dezvoltarea empatiei și a abilității de a stabili și menține relații sănătoase și satisfăcătoare la elevii de liceu
- **Obiectivele programului:**
 - crearea de mesaje de susținere emoțională a elevilor aflați la sfârșit de ciclu școlar;
 - identificarea de modalități de comunicare a mesajelor de susținere a colegilor din an terminal;
 - stabilirea de relații sănătoase între colegii din liceu.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** în orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar; atelier de consiliere online.
- **Metodele utilizate** au vizat stimularea creativității și exprimării în funcție de abilitățile avute de fiecare elev: prezentarea, explicația, brainstorming, aplicații TIC de mesagerie, demonstrația prin mijloace TIC.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
 - suntem o comunitate – nevoia de suport emoțional;
 - cum realizăm mesaje de susținere pentru elevii din an terminal – simboluri, tradiții;
 - prezentarea de mijloace TIC de realizare mesaje de încurajare online;
 - prezentarea de modalități de transmitere a mesajelor de încurajare;

- diseminarea rezultatelor proiectului în mediul online;
 - evaluarea programului de consiliere.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** Programul s-a desfășurat pe parcursul a opt săptămâni, cu un număr de șase ședințe/activități realizate.
 - **Resurse necesare:** imprimantă color, hârtie, avizier, carton colorat, program informatic (Microsoft Publisher Document, Microsoft PowerPoint Presentation, Paint 3D, Pic.Collage, programe gratuite pentru realizare de hărți mentale).
 - **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**
 - grup WhatsApp "Alături de colegii din an terminal!", realizat cu diriginților claselor a X-a și a XI-a care au creat mesaje și profesorul consilier școlar;
 - afiș de prezentare a programului "Alături de colegii din an terminal!";
 - atelier de creație "Alături de colegii din an terminal" pe platforma Google Classroom;
 - consiliere psihopedagogică pe platforma Google Classroom;
 - film MP4 diseminare program –"Alături de colegii din an terminal!";
 - pagina de Facebook a Cabinetului de asistență psihopedagogică.
 - **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Profesorii diriginți au diseminat informația pentru elevii din clasele lor și au motivat elevii pentru participarea la activitate. A fost oferit suport material și logistic în vederea realizării activității și expoziției de către managementul și personalul unității școlare. La diseminarea mesajelor de încurajare, elevii au colaborat cu profesorii și cu diriginții claselor din an terminal (claselor a XII-a, nivel liceal și clasa a XI-a, nivel profesional).
 - **Modalități de evaluare a programului:**
 - chestionar de evaluare program;
 - discuții individuale cu beneficiarii;
 - numărul elevilor și al claselor implicate;
 - obținerea feed-backului beneficiarilor.

- **Impactul asupra elevilor:** Elevii au conștientizat importanța menținerii și creării relațiilor sănătoase și pe parcursul distanțării sociale, menținerii activităților de învățare și păstrării tradiției de a oferi ceva simbolic și de a-i încuraja pe colegii lor mai mari, prin metode online, chiar dacă se modifică contextul modului de relaționare.

Elevii mai mici au identificat modalități de adaptare la diverse situații și și-au dezvoltat flexibilitatea de interacțiune socială, în timp ce elevii claselor terminale au avut suportul emoțional necesar și posibilitatea să se exprime, la rândul lor, emoțional și să conștientizeze că fac parte dintr-o comunitate care îi apreciază și care le este alături la finalizarea ciclului de studii.

Date de contact:



Daniela Emanuela Hainagiu

Consilier școlar
CJRAE Sibiu

hainagiu.diana@yahoo.com,

Bibliografie

[Pagină Facebook Cabinet de Asistență Psihopedagogică](#)

Link cu [filmul de diseminare program](#)





5.1.5. La început de drum

*Ana-Camelia Tamaș
CJRAE Iași*

• **Context:** Tranziția de la ciclul gimnazial la ciclul liceal presupune un efort de adaptare a tinerilor la multiplele schimbări legate de cerințele școlare, contextul școlar și social în care își desfășoară activitatea, sistemul de relații și interacțiuni sociale. Acest moment de trecere se suprapune cu debutul adolescenței, etapa caracterizată prin numeroase transformări de natură bio-psiho-socială.

Pentru a preveni apariția dificultăților de adaptare și a facilita integrarea școlară a adolescenților, se recomandă organizarea unor activități de consiliere care să ofere contexte și oportunități pentru autocunoaștere și auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, dezvoltând abilități de relaționare și comunicare.

Programul valorifică abordările conceptuale și experiențele dobândite în cadrul programului de formare „The teacher is a change agent”, organizat în cadrul proiectului „QualForm – CALitate în educație prin FORMarea echipelor de schimbare”, finanțat prin Granturile SEE 2014 - 2021,

în cadrul Programului de Educație, Burse, Ucenicie și Antreprenoriatul Tinerilor în România, implementat de CJRAE Iași, în perioada septembrie 2018 - octombrie 2019.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar în colaborare cu profesorul diriginte
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** Programul se adresează elevilor liceeni de clasa a IX-a, elevi aflați la vârsta adolescenței, o perioadă marcată de nevoia acută a tânărului de identificare și de unicitate, în contextul unei pendulări persistente între conformism și autonomie, dependență și detașare, între interiorizare și dorința de integrare în diverse grupuri sociale, între nesiguranța de sine, confuzia identitară și nevoia de originalitate. Deși în aspectul general al personalității adolescentului pot fi identificate tendințe tot mai clare spre organizare și armonizare, aceștia pot avea dificultăți de adaptare la mediul social sau școlar (eșec/insucces școlar, probleme disciplinare, reacții revendicative, agresive, stări de nemulțumire, suspiciune față de cei cu care interacționează, conflicte).

Un adolescent bine adaptat la cerințele ciclului liceal are o motivație și o reușită școlară bună, stabilește relații interpersonale constructive cu colegii și cu profesorii, se simte integrat și acceptat în grupul școlar, este deschis, sociabil, îi face plăcere să fie la școală.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor aflați la începutul ciclului liceal în vederea optimizării adaptării școlare și sociale
- **Obiectivele programului:**
 - dezvoltarea abilităților de auto-/intercunoaștere pentru o mai bună adaptare la grupul școlar;
 - dezvoltarea abilităților de reglare emoțională în contexte de viață variate;
 - dezvoltarea de atitudini de acceptare și înțelegere a diferențelor interindividuale;
 - identificarea modalităților de valorificare a diferențelor dintre oameni în activitatea de grup;
 - identificarea caracteristicilor relațiilor sociale, din perspectiva calității acestora;
 - dezvoltarea abilităților de lucru în echipe;

- exersarea empatiei, pentru o implicare suportivă și constructivă în relațiile interpersonale;
- dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală.

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** în cadrul orelor de Consiliere și orientare din curriculum-ul școlar, prin colaborarea cu profesorul diriginte al clasei.

● **Metode utilizate:** conversația, problematizarea, exercițiul, explicația, jocul didactic, desenul, povestirea, brainstorming, jocul de rol, lucrul pe grupe, reflecția

● **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Sesiunea 1: *Cine sunt eu?* (activități de identificare și valorificare a propriilor resurse în procesul de adaptare școlară și socială);

Sesiunea 2: *Eu și emoțiile mele* (activități de identificare, exprimare și reglare emoțională în contexte variate în care se află tinerii - școală, familie, grup de prieteni etc.);

Sesiunea 3: *Eu, împreună cu ceilalți* (activități de identificare și valorificare a diferențelor interindividuale);

Sesiunea 4: *Grup vs. Echipă* (activități de identificare a diferențelor grup - echipă, a etapelor de trecere de la grup la echipă, conform modelului lui Bruce W. Tuckman);

Sesiunea 5: *Divergent – Convergent în activitatea echipei* (activități de dezvoltare a creativității prin stimularea gândirii divergente, de dezvoltare a cooperării în echipe de lucru);

Sesiunea 6: *Empatia și sprijinul* (activități de exersare a implicării suportive în relațiile interpersonale, prin utilizarea sprijinului ca mijloc de susținere altruistă);

● **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 1 lună și jumătate, cu un număr de șase ședințe organizate săptămânal

● **Resurse necesare:** coli de hârtie, creioane colorate, flipchart, markere, fișe de lucru cu sarcini frontale, individuale și de grup, piese lego de diferite culori, telefoane mobile, reviste variate, imagini, vederi; costuri de achiziționare a materialelor necesare desfășurării activităților, de tipărire

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

- prezentarea programului directorului unității de învățământ, profesorilor diriginți ai claselor a IX-a, părinților elevilor din grupul țintă, la începutul anului școlar;

- realizarea materialelor de promovare (pliant, fluturaș) a proiectului și distribuirea lor în rândul beneficiarilor (elevi, părinți, profesori), la începutul anului școlar;
- prezentarea rezultatelor obținute în urma implementării proiectului în cadrul comisiilor metodice ale diriginților, consiliilor profesorale etc.

• **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Programul este realizat prin colaborarea cu profesorii diriginți ai claselor a IX-a care alocă timpul necesar derulării lui, din cel dedicat disciplinei Consiliere și orientare. Programul de consiliere a elevilor este corelat cu intervenții psihopedagogice ale profesorului consilier școlar în cadrul ședințelor cu părinții, pentru a susține demersul copiilor de adaptare și integrare școlară și socială.

• **Modalități de evaluare a programului:**

- chestionare privind nivelul de satisfacție prin participarea la activități;
- analiza produselor activităților;
- observarea sistematică a elevilor, a comportamentelor specifice ca indicatori ai adaptării și integrării școlare și sociale;
- interviuri individuale cu profesorii diriginți.

• **Impactul asupra elevilor:** Analiza datelor obținute în urma evaluării programului indică un nivel ridicat de satisfacție a elevilor cu privire la participarea la activități, apreciind oportunitățile de auto-explorare și auto-conștientizare, de intercunoaștere și valorizare reciprocă, de colaborare și lucru în echipă și de stabilire a unei viziuni comune a grupului la început de ciclu liceal.

Profesorii diriginți ai claselor la care a fost aplicat programul au constatat îmbunătățirea relațiilor interpersonale și dezvoltarea colectivului de elevi ca grup, cu interese și obiective comune.

Date de contact:



Ana-Camelia Tamaș

Consilier școlar

CJRAE Iași

camitama@yahoo.com, cjraeiasi@yahoo.com

Bibliografie

Hardulea A., Tamaș A. C., Vameșu C.E. (2018). *Construirea echipelor de schimbare. Ghid pentru facilitatori*. Iași: Editura Stef.



5.1.6. Trăiește-ți emoția

*Niculina Prozorianu
CJRAE Bistrița Năsăud*

- **Context:** Programul a fost dezvoltat în contextul facilitării adaptării școlare a elevilor din primul an de liceu, la solicitarea profesorului diriginte. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale este necesară pentru: adaptarea elevilor cu noul diriginte și noii profesorii, cu noii colegi, cu disciplinele noi și unele moduri de însușire a cunoștințelor neîntâlnite (stagii de practică, alcătuire de portofolii bazate pe munca personală etc); adaptarea la situațiile din clasă și continua adaptare la noțiunile predate; adaptarea la exigențele unor discipline, adaptarea cu programul mult mai încărcat/noul orar, cu regimul de muncă și mai complex; adaptarea la problemele specifice adolescenței.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar în colaborare cu profesorul diriginte

- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal

- **Tipul programului:** prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 31 eleve din clasa a IX-a, 100% fete, dintr-un liceu din mediul urban. Acestea nu au mai beneficiat de activități de consiliere școlară.
- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevelor
- **Obiectivele programului:**
 - identificarea caracteristicilor personale;
 - recunoașterea diferitelor tipuri de emoții;
 - descrierea situațiilor care pot genera diferite stări emoționale;
 - analizarea relației gânduri-emoții-comportamente;
 - identificarea modalităților de exprimare și control al emoțiilor.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar
- **Metode utilizate:** conversația euristică, învățarea prin cooperare, exercițiul, explicația, jocul de rol, brainstormingul, povestirea, studiul individual, problematizarea, grup de discuții
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
 - Emoțiile și fericirea (activități de identificare a emoțiilor, de exprimare emoțională); emoțiile în adolescență (dezbateri/grup de discuții despre emoțiile experimentate în perioada adolescenței)
 - Ce se întâmplă cu emoțiile și sentimentele tale? (tipuri de emoții, descrierea acestora, intensitatea acestora, situații care generează emoții, cum le putem face față)
 - Scurtă poveste despre sentimente ([în limba engleză](#)), ([în limba română](#))
 - Ajută-te să fii fericit (povestire, despre catastrofare, a se vedea exemplul de activitate de consiliere)
 - Cum se pot schimba emoțiile dacă schimbăm gândurile? Modificarea emoțiilor – vezi fișa de lucru din Programul Pașaport pentru succes – în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a elevilor din clasele IX-XII Vernon, Ann, (1998), pag. 98-100.

- Povestea Veverițelor (povești terapeutice despre emoții), sursa: Pașca, Maria Dorina, (2004), Povestea terapeutică, Mureș: Editura Ardealul.
- Gândurile raționale și iraționale (identificarea gândurilor, exemple de gânduri raționale și iraționale).
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** Durata: 2 luni, cu un număr de opt ședințe de câte 50 de minute
- **Resurse necesare:** conexiune la internet, laptop, videoproiector, fișe de lucru, instrumente de scris, coli A4
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** Pe parcursul și la sfârșitul programului au fost postate pe grupul de WhatsApp al clasei și pe pagina de facebook a liceului imagini sugestive și articole informative despre emoții, gânduri, adolescență, comunicare și fericire.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Programul a beneficiat de o bună colaborare cu managementul școlii, cu profesorul diriginte, părinții exprimându-și acordul și interesul pentru activitățile de consiliere. Profesorul diriginte a continuat, la orele de dirigiență și la ședințele cu părinții, să dezbată/să aprofundeze temele discutate în cadrul programului.
- **Modalități de evaluare a programului:** Evaluarea pe parcurs a programului s-a realizat prin discuții individuale și de grup cu beneficiarii și cu profesorul diriginte privind satisfacția elevilor cu privire la îndeplinirea obiectivelor activităților de consiliere. La finalul programului a fost aplicat elevilor Chestionarul de evaluare a activităților de consiliere:

Aspecte relevante/ Criterii	Nivel de apreciere				
	Foarte bine	Bine	Mai puțin bine	Mai puțin satisfăcător	Nesatisfăcător
Calitatea organizării și logisticii din punctul de vedere al:					
Materialelor puse la dispoziție					
Comunicării în activitatea de învățare/ consiliere					
Sprijinului acordat de consilierul școlar					
Timpului alocat activității					

Desfășurarea activității – din punctul de vedere al:

Îndeplinirii obiectivelor propuse					
Relevanței conținutului					
Sprijinului acordat de consilierul școlar					

● **Impactul asupra elevilor:** Prin acest program s-a obținut dezvoltarea abilităților elevilor de exprimare și control al emoțiilor. Elevii au învățat să denumească emoții, să descrie situații care generează anumite emoții, să identifice gândurile rationale și iraționale și să identifice modalități de control a emoțiilor negative. S-a obținut o receptivitate maximă din partea elevilor. Chestionarul de evaluare a activităților de consiliere a fost aplicat la sfârșitul programului la elevii beneficiari, care afirmă că: au fost îndeplinite obiectivele prezentate la începutul programului în proporție de foarte bine (54%) și bine (46%).

Cum apreciați desfășurarea activităților de consiliere din cadrul programului - din punct de vedere al îndeplinirii obiectivelor propuse la începutul programului?



Date de contact:



Niculina Prozorianu

Consilier școlar

CJRAE Bistrița Năsăud

niculinaplesa@gmail.com

Bibliografie

Vernon, A. (1998). *Programul Pașaport pentru succes – în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a elevilor din clasele IX-XII*. Cluj-Napoca: RTS.

Pașca, M. D. (2004). *Povestea terapeutică*. Mureș: Editura Ardealul.

<http://www.adolescenten.ro/14-18-ani-adolescenta/ce-se-intampla-cu-emoțiile-14-18/> consultat pe data de 10.09.2019

<https://youtu.be/SJOjpprbfeE>, Consultat pe data de 10.09.2019



5.1.7. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale

*Simona Ioana Răuță
CJRAE Brașov*

● **Context:** În cadrul liceului, a fost identificat un număr mare de elevi care se caracterizează prin lipsa motivației, rezultate slabe la învățătură (foaia matricolă, rezultate slabe la evaluarea națională, la testele inițiale). Majoritatea acestor elevi aparțin unor grupuri dezavantajate. Aceste grupuri prezintă un caracter particular conform raportului și a analizei de diagnoză realizate, pe baza unei anchete (prin interviu și chestionar) în vederea colectării opiniilor cadrelor didactice, elevilor și părinților referitoare la toate aceste aspecte. S-au identificat următoarele probleme:

1. Elevii care optează pentru profilurile liceului nostru sunt în marea lor majoritate, elevi lipsiți de motivație, cu rezultate extrem de slabe la învățătură. O parte dintre ei au fost înregistrați la cursurile gimnaziale, ca elevi cu CES însă după intrarea la liceu, părinții lor au refuzat categoric reînnoirea dosarelor. Aceștia însă fac față cu greu cerințelor.

2. Părinții sunt plecați în străinătate. Marea majoritate a acestor părinți practică o migrație sezonieră în căutarea unui loc de muncă. Din păcate, acest fenomen are deja o vechime considerabilă (18 -20 ani). Nu sunt persoane care se stabilesc într-o anumite zonă, la un anumite loc de muncă. Sunt mereu în căutarea unui loc de muncă mai bun. Probleme semnificative apar în momentul în care acest tip de migrație este asociat cu dezorganizarea familiei și cu lipsa resurselor. Ei nu reușesc să aibă grijă de copiii lor, dar nu reușesc nici să ridice nivelul de trai al familiei sau să asigure un trai decent la bătrânețe. Unii părinți sunt șomeri, având dificultăți în a găsi un loc de muncă sau pur și simplu nu doresc să muncească pentru simplul motiv că muncește partenerul de viață, în străinătate. Alții sunt persoane care la rândul lor au abandonat școala. În această categorie intră persoanele care au părăsit de timpuriu școala. Nu și-au putut forma abilitățile solicitate pe piața muncii. Din această cauză, acceptă locuri de muncă foarte prost plătite. Când realizează că sunt în incapacitatea de a obține un loc de muncă mai bun, părăsesc piața muncii contribuind astfel la creșterea șomajului, a asistaților sociali, la scăderea contribuției la creșterea economică locală.

Aceste categorii de părinți creează un model educațional lipsit de motivație și cu încredere scăzută în școală, model pe care îl transmit copiilor lor. Copiii, la rândul lor, asimilează acest model și fie renunță la școală de timpuriu, fie, consideră că bacalaureatul nu are nici un fel de importanță.

3. Există riscul implicării elevilor în grupuri infracționale.

4. Intrarea de timpuriu pe piața muncii.

Prin angajarea timpurie a elevilor, din diverse motive, cresc veniturile financiare, dar crește și abandonul școlar.

Din aceste patru cauze principale, am considerat necesar un program de consiliere care să remedieze aceste probleme, un plan care să cuprindă activități comune elevi – părinți.

Abilitățile cognitive, emoționale și sociale ale fiecărei persoane reprezintă resursele interne ale acelei persoane. Acestea au fost identificate ca având un rol de protecție și menținere a sănătății emoționale și sociale. Persoanele la care sunt dezvoltate aceste abilități se adaptează mai ușor la situațiile de suprasolicitare și stress și au o calitate crescută a vieții personale. Emoțiile sunt „furnizoare” de informații atât pentru persoana care le trăiește, cât și pentru cei din jur, cu care individul interacționează. Copiii pot fi învățați să-și cunoască propriile emoții, să ”citească” emoțiile trăite de ceilalți, să-și controleze manifestările emoționale intense, distructive și să dezvolte relații sociale constructive, adaptative, în funcție de stadiul dezvoltării lor psihosociale.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă** - Grupul țintă se caracterizează prin performanțe școlare slabe, rămânere în urmă la învățătură, absentism, repetenție, număr mare de corigențe,

abandon școlar, număr redus al părinților care se implică în viața școlară, abilități socio-emoționale slab dezvoltate.

Aceste tipuri de incapacități sunt însoțite de stări de oboseală permanentă, oboseală acumulată în anii anteriori prin neimplicare, izolare și realizarea unor alte tipuri de activități, revenire dificilă după vacanță la activitatea școlară.

Incapacitatea de a face față activităților școlare, de a se adapta cerințelor școlare, incapacitatea sau refuzul de a învăța și de a nu avea rezultate în concordanță cu cerințele cât și incapacitatea de a se integra în colectiv vor avea ca efect o slabă integrare socio-profesională.

Acești elevi vor avea dificultăți în căutarea unui loc de muncă. Astfel, integrarea socio-profesională se va realiza slab. Părinții care fac parte din grupurile defavorizate nu pot să asigure copiilor referințe culturale minime, necesare pentru a valorifica eficient oferta școlară existentă. Educați într-o cultură diferită de cultura dominantă oferită de școală, copiii vor achiziționa valori, atitudini și stiluri de muncă diferite. Se creează un model educațional lipsit de motivație și cu încredere scăzută în școală, model pe care îl transmit copiilor lor. Copiii asimilează acest model și fie renunță de timpuriu la școală, fie consideră că examenul de bacalaureat nu are nici un fel de importanță. Implicarea în activități la limita legii reprezintă factori demotivatori.

● **Scopul programului:** motivarea grupului țintă în vederea dezvoltării abilităților socio-emoționale și exersarea acestor abilități

● **Obiectivele programului:**

- identificarea, recunoașterea, exprimarea în manieră constructivă a propriilor emoții;
- exersarea autocontrolului în exprimarea emoțiilor;
- evaluarea alternativelor, în procesul de luare a unei decizii;
- utilizarea de strategii diverse de informare, în procesul decizional;
- exersarea tehnicilor de luare a unei decizii;
- analizarea efectelor prejudecăților și ale stereotipurilor sociale;
- cooperarea cu alte persoane din grup, în rezolvarea unor sarcini.

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** organizare de ateliere de consiliere comune elevi-părinți.

● **Metode utilizate:** descrierea, prezentarea, dezbateră, jocul, studiu de caz, învățarea interactivă, vizionarea de filme, valorizarea experienței

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** temele abordate în programul de consiliere: Cum pot să îmi exprim emoțiile?, Pot gestiona propriile emoții? Etapele luării deciziei, Acceptarea diferențelor dintre oameni, Afirmarea prin cooperarea cu ceilalți.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 6 luni, număr de activități: 5 activități / două ore alocate fiecărei activități
- **Resurse necesare** (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare: fișe de lucru, de documentare, de evaluare, prezentări power-point, filme.
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** în cadrul comisiilor metodice și al întâlnirilor cu părinții, cât și în cadrul întâlnirilor cu reprezentanți ai comunității.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** profesorii diriginți sunt implicați în selectarea grupului țintă format din elevi și părinți.
- **Modalități de evaluare a programului:** raport de activitate, fișe de evaluare, de monitorizare, fotografii, postere și alte rezultate ale activităților desfășurate.

Modul de desfășurare a activităților trebuie să fie unul bazat pe interacțiune cu elevii. Pentru a avea o reușită, trebuie ca elevii să fie ajutați în fiecare experiență de învățare, într-un mediu încurajator, flexibil, dinamic, pliat perfect pe nevoile lor de formare.

Aspectele care trebuie urmărite sunt: identificarea, recunoașterea și exprimarea propriilor emoții; identificarea emoțiilor pozitive și a celor negative; identificarea punctelor tari, slabe, oportunităților și amenințărilor propriei persoane și să argumenteze rolul acestora în autocunoaștere; formarea abilităților de ascultare activă; înțelegerea conceptului „alternativă în luarea unei decizii”; conștientizarea importanței evaluării alternativelor în procesul de luare a unei decizii, identificarea avantajelor și dezavantajelor unei alternative de decizie; identificarea experienței relevante pentru dezvoltarea abilităților și formarea unor deprinderi personale; sesizarea relației dintre valorile personale și valorile părinților.

- **Impactul asupra elevilor:** În urma implementării programului de consiliere educațională ne așteptăm să înregistrăm rezultate pe două niveluri: individual și la nivelul grupului.

După completarea chestionarelor de feedback, a reieșit că în unele cazuri relația părinte-copil s-a îmbunătățit, elevii și-au identificat în mare parte dificultățile și lucrează acum la diminuarea lor. Alții consideră că au făcut progrese în gestionarea stărilor emoționale, în autocunoaștere și că implicarea părinților în aceste activități i-a ajutat foarte mult. S-a îmbunătățit, de asemenea, abilitatea de a lua decizii. Există în cadrul acestui program elevi cărora nu le-am putut capta atenția într-un mod satisfăcător.

Date de contact:



Simona Ioana Răuță

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Liceul Tehnologic

„Malaxa”, Zărnești, jud. Brașov

ioanasimonarauta@yahoo.com



5.1.8. Prevenirea abandonului școlar

*Roxana Taloș
CJRAE Brașov*

- **Context:** Abandonul școlar este mare în rândul elevilor din clasa a IX-a școala profesională, de aceea este oportună desfășurarea unui program care să ajute elevii să conștientizeze consecințele renunțării de timpuriu la studii. Programul de prevenire a abandonului școlar include activități recomandate de CJRAE Brașov pentru reducerea fenomenului în rândul elevilor de la învățământul profesional.
- **Cine realizează programul:** consilierul școlar împreună cu profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Tipul programului:** prevenție
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional

● **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 25 de elevi de 14-15 ani din clasa a IX-a învățământ profesional din liceu tehnologic din mediul rural, predominant băieți. Clasa a totalizat un număr foarte mare de absențe nemotivate. Majoritatea elevilor provin din categorii sociale defavorizate, familii cu venituri scăzute, părinții fără studii sau cu maxim 10 clase. Având în vedere numărul mare al absențelor și probabilitatea crescută ca în familia elevilor să nu fie valorizate studiile, am considerat necesară desfășurarea unui program de consiliere care să-i ajute pe elevi să înțeleagă importanța educației.

● **Scopul programului:** reducerea fenomenului absenteismului școlar la clasa implicată în proiect astfel încât toți elevii care au participat la proiect să finalizeze anul școlar și creșterea importanței școlii în sistemul de valori al individului

● **Obiectivele programului:**

- să analizeze rolul școlii în evoluția ulterioară a elevilor;
- să identifice modalități de a face față presiunii grupului în situații de risc;
- să explice consecințele absenteismului școlar.

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** în cadrul orelor de dirigenție

● **Metode utilizate:** chestionarul, joc de rol, conversația euristică, brainstorming, elevii vor lucra individual și în grupuri mici.

● **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** surse de stres școlar, reacții la stres, atitudinea mea, punctele tari și slăbiciunile mele, cum sunt și cum doresc să fiu, vocabularul emoțiilor, imaginile emoțiilor, cum reacționăm la presiunea grupului, cum învățăm să spunem NU.

● **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** un semestru, aproximativ cinci luni, număr de ședințe: cinci (câte o activitate lunar)

● **Resurse necesare:** materiale informative, fișe de lucru, coli de hârtie, costuri de tipărire/multiplicare a materialelor de lucru

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

- Promovarea: Profesorul consilier va prezenta programul elevilor în cadrul unei ore de dirigenție și părinților în cadrul unei ședințe cu părinții. La toate aceste activități va participa și profesorul diriginte.
- Diseminarea: Prezentarea activităților și a impactului acestora de către elevi în cadrul unei ședințe în Consiliul școlar al elevilor. Părinții vor fi informați în cadrul unei ședințe cu părinții despre rezultatele proiectului.

● **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** În derularea

programului este implicat profesorul diriginte, care participă la activitățile desfășurate în clasă. Dirigințele participă la discuțiile din cadrul activităților, dar și la toate discuțiile de grup pentru evaluarea programului. Înainte de începerea programului de consiliere, în cadrul unei ședințe la clasă, părinții sunt informați de către profesorul consilier școlar despre activitățile ce se vor desfășura, obiectivele și rezultatele așteptate.

- **Modalități de evaluare a programului:** Evaluarea se face prin discuții de grup la finalul fiecărei activități/ ședințe și prin observarea directă, iar la încheierea programului, se aplică un chestionar de feedback (Fișa de evaluare).

- **Impactul asupra elevilor:** La sfârșitul proiectului, s-au purtat discuții de grup cu elevii prin care s-a observat impactul proiectului. Elevii au reacționat pozitiv, au participat cu interes și au conștientizat importanța studiilor. Ei au precizat că în timpul derulării programului au simțit că părerea lor sunt ascultate și au aflat mai multe lucruri despre ei și despre colegi. Un efect al derulării proiectului a fost și creșterea coeziunii clasei și relaționarea mai bună cu profesorul diriginte. Acest efect a fost observat de către profesorul diriginte și consilier școlar pe parcursul derulării activităților.

Date de contact:



Roxana Talos

Consilier școlar

CJRAE Brașov, Colegiul Agricultură și Industrie Alimentară „Țara Bârsei”, Prejmer
talosroxanagratia@ajraebrasov.ro

Bibliografie

Băban, A. (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Psinet.

Lemeni, G., Miclea, M. (2004). *Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca: ASCR.

Fișa de lucru

Chestionar feedback - Prevenirea abandonului școlar

1. Cum apreciezi activitățile desfășurate în cadrul programului Prevenirea abandonului școlar?

Foarte utile	Utile	Puțin utile	Inutile

2. Ce activitate din cadrul programului ți-a plăcut cel mai mult? De ce?

.....

3. Ce activitate din cadrul programului nu ți-a plăcut? De ce?

.....

4. Spune trei lucruri pe care le-ai reținut/ învățat pe parcursul activităților.

.....

.....

.....

5. În ce fel crezi că te va ajuta în viitor ceea ce ai învățat în cadrul acestui program?

.....



5.1.9. Mi se potrivește ceea ce fac

*Daniela-Georgeta Demenencov
CJRAE Caraș-Severin*

● **Context:** Prin responsabilizarea elevului se dezvoltă foarte mult încrederea și respectul de sine, elemente esențiale în dezvoltarea unei personalități armonioase. Pe lângă acestea, copilul capătă îndemânarea de a face diverse lucruri, trecând treptat de la a fi responsabilizat de către adulți la a se responsabiliza singur. Foarte important în acest demers este ca adulții să planifice procesul de autoresponsabilizare pentru elev, apoi să stimuleze mereu elevul spre a-și asuma responsabilități. Nu în ultimul rând, autoresponsabilizarea ca abilitate ce trebuie dezvoltată la elev se corelează cu un feedback permanent din partea adulților implicați, feedback centrat pe aprecierea eforturilor depuse de elev în rezolvarea situațiilor problemă.

Majoritatea elevilor înscriși în învățământul tehnologic provin din mediul rural, în motivarea opțiunii școlare exprimate regăsindu-se mai degrabă nevoi financiare, statut social, demotivarea personală. În cele mai multe cazuri, elevii acceptă opinia părinților, care decid spre ce școală să se îndrepte alegând abandonul școlar al copilului în defavoarea autoresponsabilizării lui de a continua studiile și mai ales, de a-și asuma calificarea într-o meserie.

- **„Cine realizează programul”:** consilier școlar, dirigintele clasei, maiștri/profesorii care coordonează activitatea practică a elevilor

- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare; management personal; conștientizare socială; abilități de relaționare și comunicare; luarea deciziilor

- **Tipul programului:** de intervenție / consiliere

- **Nivelul de învățământ:** liceal / profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 22 elevi cu vârste cuprinse între 15-17 ani (clasa a X-a) dintr-un liceu tehnologic, mediul urban, 87% băieți, 13% fete. Majoritatea provin din mediul rural, respectiv mai multe localități limitrofe orașului Caransebeș. Elevii fac naveta zilnic sau săptămânal, unii dintre aceștia. O parte dintre ei locuiesc la cămin, iar majoritatea provin din familii cu venituri scăzute sau au părinți plecați la muncă în străinătate. Foarte puțini dintre acești elevi au beneficiat de consiliere școlară, respectiv suport psihologic și social în școala gimnazială.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilității de auto-responsabilizare a 22 de elevi din clasa a X-a învățământ profesional pe parcursul anului școlar 2019-2020 (6 luni din anul școlar), care au optat pentru meseria de mecanic - auto și electrician.

- **Obiectivele programului:**

- dezvoltarea capacității elevilor de autoplanificare (management personal);
- înțelegerea de către elevi a noțiunii de „auto-responsabilizare”;
- facilitarea capacității de reflecție a elevilor asupra motivației interioare.

Dezvoltarea abilităților de viață urmărindu-se dezvoltarea Comportamentelor, Cunoștințelor, Atitudinilor, respectiv Performanței (CCAP), la nivelul la care poate ajunge un elev în dezvoltarea uneia sau a mai multor abilități de care are nevoie atât în mediul școlar, cât mai ales în viață.

Comportament (a face)	Cunoștințe (a ști)	Atitudine (a manifesta)	Performanță (a demonstra)
*Planifică și organizează activitățile în acord cu variabilele timp, resurse, perspective. *Acționează consecvent, în mod controlat raportat la scop/obiective. *Îndeplinește sarcinile de lucru; își asumă rolul în munca de echipă. *Estimează riscurile. *Ia decizii coerente. *Se implică activ în rezolvarea problemelor.	*Definește conceptul ”a fi responsabil” *Știe cum să planifice. *Cunoaște modalități de gestionare eficientă a timpului. *Definește noțiunile de ”scop/obiective”. *Cunoaște ce înseamnă lucrul în echipă. *Cunoaște modalități de identificare a unor posibile riscuri. *Știe ce înseamnă asumarea deciziilor în cunoștință de cauză. *Cunoaște etape în rezolvarea de probleme.	*Interes *Consecvență *Promptitudine *Motivație interioară *Deschidere *Respect față de termene, ținte, sarcini și roluri asumate *Stimă de sine ridicată	*Verticalitate *Finalitate în acțiuni *Decizie exprimată în rezultate *Asumarea provocărilor vieții (singura limită acceptată este timpul)

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** în cadrul orelor de Consiliere și orientare, folosind și spațiul virtual ca modalitate de comunicare și relaționare on-line cu elevii, cât și în orele de practică la agenții economici sau în atelierele școlii, implicați fiind consilierul școlar, dirigintele și maiștrii/profesorii de specialități.

● **Metode utilizate:** în dezvoltarea abilității de auto-responsabilizare, folosind modelul Life Skills Development Cycle (LSDC) se parcurg următorii pași:

Pasul 1. Definirea și selectarea abilității de viață;

Pasul 2. Prezentarea și descrierea abilității de viață în termeni comportamentali;

Pasul 3. Dezvoltarea abilității de viață;

Pasul 4. Evaluarea abilității/ abilităților de viață.

Activitățile se organizează, ținând cont de cinci posibile situații de învățare: activități în mediu sigur; sarcini și roluri într-un mediu sigur; situații spontane într-un mediu sigur; instruire pe tema abilităților de viață; utilizarea abilităților de viață. În activități au fost utilizate metodele: lucrul în

echipe, discuția de grup, brainstormingul, jocul, atelierul, observația etc.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** temele abordate în cadrul programului de consiliere a elevilor au fost: management personal, orientare școlară și profesională, abilități de auto-responsabilizare, autocunoaștere și luarea deciziilor, comunicare și relaționare.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** programul a durat șase luni în care s-au organizat 12 activități de grup (șase activități pentru elevii care au optat pentru calificarea de mecanic și șase activități pentru elevii care au optat pentru calificarea de electrician). În cadrul programului au avut loc și sesiuni de consiliere individuală în funcție de nevoi, săptămânal, aproximativ 30 de minute pentru activități față în față și 20 minute pentru activități online.

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

- Resurse umane: consilierul școlar, dirigintele clasei, directorul școlii, maiștri/profesori de specialitate, agenți economici;

- Resurse materiale: spațiu adecvat activităților de consiliere, atelierele școlii, ale agenților economici, hârtie, toner, mijloace de comunicare on-line (telefon, tabletă), imprimantă, calculator, videoproiector, pixuri, hârtie colorată;

- Sursa de finanțare: a fost din bugetul școlii pentru materialele de papetărie și logistică precum și transportul elevilor la agenții economici.

- **Modalitățile de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** prin întâlniri cu reprezentanții agenților economici, cu corpul profesoral al școlii; articol de specialitate în revista Bune practici în consilierea școlară și profesională, editată de CJRAE Caraș-Severin, dar mai ales cu specialiștii din cadrul CJRAE prin împărtășirea de exemple de bună practică în activitatea de orientare școlară și profesională în cadrul învățământului tehnologic.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** În derularea programului, cei mai implicați au fost maiștrii/profesorii de specialități, directorul școlii, agenții economici, consilierul educativ. Părinții elevilor din învățământul tehnologic manifestă un interes scăzut pentru cunoașterea situației școlare, a identificării și valorificării potențialului propriilor copii. Au avut loc întâlniri individuale ale consilierului școlar cu părinții, în care au fost discutate aspectele observate de către aceștia la proprii copii, ca urmare a participării la activitățile programului.

- **Modalități de evaluare a programului:** observația sistematică a comportamentului format în activitățile practice, dar și în cele educative. A fost utilizată și o fișă de orientare școlară și profesională, care urmărește recunoașterea de către fiecare elev implicat în program a potențialului personal, dar mai ales a perspectivelor de viitor.

● **Impactul asupra elevilor:** Ca urmare a implicării elevilor în programul de consiliere și orientare școlară și profesională, aproximativ jumătate din elevii participanți au manifestat capacitate de decizie, finalitazează ceea ce își propun, își asumă provocările vieții în acord cu un management personal al resurselor (timp, scopuri, sarcini). Elevii care au finalizat proiectul vor fi voluntari în următoarele proiecte. Pe termen lung, prin abilitatea de autoresponsabilizare formată, ei contribuie la dezvoltarea durabilă a societății.

Date de contact:**Daniela-Georgeta Demenencov**

Consilier școlar

CJRAE, Caraș-Severin

dana_dem@yahoo.com

Bibliografie

Modelul Life Skills Development Cycle (LSDC). Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile în cadrul proiectului cofinanțat din FSE prin POCU 2014-2020 ”Dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor în contextul dezvoltării durabile”.



5.1.10. Dezvoltarea personală în adolescență

*Viviana Petcu
CJRAE Ilfov*

- **Context:** Adolescența este o perioadă caracterizată prin modificări considerabile atât în plan psihologic, cât și în plan fizic. Nevoia de autocunoaștere este stringentă la această vârstă. Funcționarea eficientă în mediul socio-profesional contemporan este facilitată de capacitatea de autocunoaștere și de autoreglare eficientă. Dificultățile pe care le întâmpină adolescenții în încercarea de a face față solicitărilor mediului ridică în mod serios problema necesității achiziției de către elevi a unor strategii de autocunoaștere și dezvoltare personală.
- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** management personal, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor

- **Tipul programului:** program de prevenție

- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 28 elevi de 15 ani, clasa a IX-a - liceu teoretic: uman – științe sociale, mediul rural 60% fete, 40% băieți; 38% provin din familii monoparentale, 80% provin din familii cu venituri scăzute. Elevii nu au beneficiat de activități de consiliere școlară.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor și promovarea comportamentelor pro sociale și a relațiilor sănătoase

- **Obiectivele programului:**
 - cristalizarea la elevi a unei imagini de sine pozitive;
 - sporirea responsabilității personale față de sine, alții, societate;
 - creșterea capacității de luare a deciziilor;
 - păstrarea echilibrului în situații de eșec sau succes;
 - creșterea toleranței la frustrare, marginalizare temporară, critică;
 - autoevaluarea realistă a potențialului propriu (intelectual, fizic, aptitudinal).

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
 - furnizarea săptămânală de materiale informative;
 - orele de Adolescență și autocunoaștere din curriculumul școlar (săptămânal);
 - organizarea atelierelor de consiliere de grup.(3 grupe – 3 întâlniri pe lună).

- **Metode utilizate:**
 - Hărțile mentale (engleză: mind maps) reprezintă o modalitate simplă de a reprezenta idei folosind cuvinte- cheie, culori și imagini. Formatul său neliniar ajută elevii să genereze, să organizeze și să vadă conexiunile dintre idei. Hărțile mentale integrează gândirea logică și imaginativă și creează o imagine de ansamblu a ceea ce elevii știu și cred despre un subiect.

- Grupul de discuție (engleză: buzz group) vizează împărțirea participanților în perechi sau grupuri de trei persoane. Scopul este de a împărtăși opinii referitoare la o problemă specifică, precis delimitată, în vederea creșterii gradului de implicare a participanților în activitate, concentrarea atenției pe o anumită temă, verificarea modului de înțelegere a unei probleme.
- Turul galeriei are în vedere lucrul în grupuri și reprezentarea muncii lor pe foaie de format mare, sub forma unui afiș. Participanții vor face o scurtă prezentare în fața întregului grup a proiectului lor. Apoi, participanții vor expune afișele pe pereți. Grupurile de participanți se opresc în fața fiecărui afiș, îl discută și notează pe foaia albă anexată comentariile, sugestiile și întrebările lor.
- Cafeneaua presupune împărțirea participanților în 3-4 grupe, având un număr egal de membri (minim patru în fiecare grupă). Fiecare grupă primește anumite sarcini de realizat. Sarcinile pot fi aceleași sau pot fi diferite. După terminarea sarcinilor, grupele își delegă fiecare câte un reprezentant (denumit vizitator pentru a se deplasa în vizită la o altă grupă), care se va așeza la mesele celorlalte grupe. Vizitatorii revin în grupele lor și în funcție de informațiile primite de la colegii din celelalte grupe, își perfecționează și dezvoltă materialul.
- Jocul de rol vizează sprijinirea elevilor să își schimbe atitudinile, să vadă consecințele acțiunilor lor asupra celorlalți, le oferă elevilor posibilitatea de a urmări cum se pot simți/comporta alții într-o situație dată. Oferă un mediu sigur în care elevii pot explora probleme care, discutate în viața reală, ar crea disconfort.

● **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Cine sunt eu? Autocunoaștere, Intercunoaștere, Comunicare interpersonală, Acceptarea diferențelor, Relațiile în adolescență, Gândirea critică, Empatia, Planificare și organizare, Comportamente pro și antisociale.

● **Durata / număr de ședințe de consiliere:** 6 luni, iar numărul de activități: 18 ateliere consiliere grup + 21 ore de Adolescență și autocunoaștere din curriculum școlar.

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

- materiale informative, laptopuri, video-proiector, flipchart;
- costuri: materiale de tipărit.

● **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** campanie de promovare a programului, pliante, broșuri.

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

Dirigintele clasei a fost implicat permanent în consolidarea relației între elevii clasei, aceștia fiind în primul an la liceu, un an al adaptării la viața de liceean. Părinții au fost implicați prin păstrarea legăturii cu consilierul școlar, participând la lectoratele cu părinții pe teme de practici educative.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale cu beneficiarii.
- **Impactul asupra elevilor:** programul s-a desfășurat în cadrul unor ateliere de dezvoltare personală (în medie 10 elevi), în cadrul cărora elevii alături de consilierul școlar (cu rol de mediator) au experimentat și explorat experiențele proprii, dar și pe ale colegilor în scopul de a-și dezvolta abilități de comunicare, explorare emoțională, autocunoaștere, analiză, luarea deciziei, rezolvarea de probleme. Activitățile i-au ajutat pe elevi să se cunoască mai bine pe ei înșiși, dar și pe colegi ceea ce a favorizat comunicarea interpersonală, dezvoltarea abilităților sociale și a relațiilor interumane sănătoase.

Date de contact:



Viviana Petcu
Consilier școlar
CJRAE, Ilfov

Bibliografie

Băban, A. (2003). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Psinet

Skuy, M. (coord.) (2002). *Experiența învățării mediate în clasă și în afara acesteia*. Cluj-Napoca: ASCR



5.1.11. Adolescența și prevenirea comportamentului de risc

*Anca Hardulea
CJRAE Iași*

- **Context:** Debutul adolescenței este o perioadă deosebit de importantă pentru întregul traseu al vieții, caracterizată prin numeroase transformări de natură bio-psiho-socială, marcată de vulnerabilități specifice vârstei, de provocări și non-conformism.

În vederea prevenirii unor comportamente de risc, a unor comportamente sexuale indezirabile, a sarcinilor la minore, a traficului și abuzului asupra minorilor, se recomandă organizarea unor activități de consiliere, care să ofere contexte și oportunități pentru autocunoaștere și auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, dezvoltând abilități de relaționare și comunicare.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniul/ domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, conștientizare socială, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

La activități participă 30 elevi din clasele a VIII-a – a X-a din unități de învățământ din mediul rural, din care 50% fete, respectiv 50% băieți. Majoritatea elevilor provin din familii cu nivel de educație scăzut. Unitățile de învățământ nu beneficiază de servicii de asistență psihopedagogică.

- **Scopul programului:** prevenirea comportamentelor sexuale inadeczirabile, a abuzului și traficului de persoane asupra minorilor, a sarcinilor la minore

- **Obiectivele programului:**

- dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor;
- promovarea comportamentelor dezirabile și a relațiilor sănătoase;
- dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Programul va consta în organizarea unor ateliere de informare și consiliere a elevilor în vederea construirii unui stil de viață sănătos, furnizarea unor materiale informative: pliante, broșuri; fișe de lucru, prezentări power point (PPT), filme educaționale.

- **Metode utilizate:** conversația, brainstormingul, problematizarea, lucrul în perechi/echipe, jocul de rol.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Ce se întâmplă cu corpul tău? Ce se întâmplă cu emoțiile și sentimentele tale? Eu și tu. Să exersăm empatia. Ce se întâmplă cu comportamentul și relațiile tale? Riscul. Superman sau alți eroi.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** Durata: 2 luni; Număr de ședințe/ activități: 5

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

- informaționale: materiale informative, prezentare PPT, filme educaționale, pliante, broșuri;
- materiale: calculator, videoproiector;
- costuri: de deplasare, de tipărire a materialelor informative;
- surse de finanțare: de la buget, sponsorizări.

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

- pagina de site web /social media a CJRAE/ unităților de învățământ;
- articole de presă;
- pliante, broșuri;
- prezentarea programului în cadrul unor evenimente: Zilele CJRAE;
- articol în Anuarul CJRAE.

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

● Profesorii diriginți participă la program pentru a asigura continuitatea demersului de dezvoltare a unui stil de viață sănătos la tineri prin intermediul orelor de consiliere și orientare din curriculumul școlar sau în cadrul activităților de consiliere individuală a acestora;

● Programul este prezentat în cadrul unor întâlniri cu părinții elevilor pentru conștientizarea acestora cu privire la necesitatea implementării unor activități de prevenire a riscurilor la tineri și pentru adoptarea unor strategii educative congruente; părinții își exprimă acordul cu privire la implicarea copiilor în program.

● La întâlnirile cu părinții sunt invitați să participe și alți reprezentanți ai comunității: asistent medical, asistent social în vederea unor intervenții integrate.

● **Modalități de evaluare a programului:**

- chestionare privind nivelul de satisfacție prin participarea la activități;
- analiza produselor activităților;

- observarea sistematică a elevilor, a comportamentelor specifice ca indicatori ai adaptării și integrării școlare și sociale;
 - interviuri individuale cu profesorii diriginți.
- **Impactul asupra elevilor:** Peste 50% dintre elevi și-au dezvoltat abilități de interrelaționare pozitivă, de luare de decizii responsabile, concretizate în creșterea numărului de elevi implicați în proiecte educaționale/de voluntariat în domeniul sănătății. Activitățile centrate pe interesele reale ale vârstei, inițiate de consilieri școlari prin consultarea elevilor, valorizarea actelor și ideilor interesante, participarea la clarificarea imaginii de sine contribuie la dezvoltarea personală a tinerilor. Cheia reușitei unui astfel de demers este autenticitatea, deschiderea, disponibilitatea, dialogul, atitudini apreciate și acceptate de elevi.

Date de contact:

Anca Hardulea
 Consilier școlar/director
 CJRAE Iași
ancahardulea@yahoo.com

Bibliografie

[Dezvoltarea emoțională și socială a elevilor.](#) (2017). Proiect ERASMUS +, *Alfabetizarea emoțională – instrument pentru consilierea profesorilor și părinților*, implementat de CJRAE Iași.



5.1.12. Dicționarul emoțiilor

*Ancuța Teleşpan
CJRAE Sibiu*

● **Context:** Programul a fost dezvoltat în contextul izolării sociale ca urmare a evoluției situației epidemiologice naționale și internaționale, determinată de răspândirea coronavirusului SARS-CoV-2. Abilitățile socio-emoționale reprezintă un set de achiziții care ne ajută să resimțim constructiv emoțiile, să le exprimăm într-un mod adecvat contextului socio-cultural, să le reglăm și, în acest fel, să dezvoltăm relații sănătoase cu cei din jurul nostru.

În contextul izolării sociale, relațiile sociale s-au adaptat soluțiilor online de comunicare umană. Aceste abilități presupun în primul rând, identificarea și înțelegerea propriilor emoții în izolare, citirea și înțelegerea emoțiilor altor persoane de la distanța socială impusă prin intermediul mijloacelor audio-video, gestionarea emoțiilor proprii pe baza introspecției și manifestarea stărilor emoționale într-un mod adecvat contextului de distanțare.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** elevi din clasele a IX-a – a XI-a dintr-un liceu tehnologic, mediul urban. Elevii resimt confuzie de rol, distres emoțional și dezorientare comportamentală, în condițiile desfășurării activităților educative de tip online. Întâmpină dificultăți în identificarea și etichetarea stărilor emoționale proprii, contradictorii, generate de situația izolării sociale. Deoarece modificarea programului școlar a survenit într-un timp foarte scurt, elevii au întâmpinat dificultăți în mutarea relațiilor socio-emoționale directe în spațiul online. Elevii solicită resurse online pentru ocuparea eficientă a timpului liber, deoarece programul activităților zilnice a fost puternic modificat.
- **Scopul programului:** îmbunătățirea deprinderilor socio-emoționale și a abilităților de comunicare online, în contextual izolării sociale la elevii din învățământul liceal/ profesional
- **Obiectivele programului:**
 - identificarea relațiilor dintre emoții, gânduri și comportamente în situațiile propuse spre analiză;
 - exprimarea de mesaje empaticе adresate colegilor folosind spațiul on-line din cadrul grupului;
 - transmiterea online de provocări adresate colegilor, adecvate situațiilor propuse în cadrul activităților;
 - cooperarea în cadrul grupului de lucru pentru a răspunde la provocările primite de la colegi;
 - exemplificarea, cel puțin printr-un model de luare a deciziei propus, o situație problematică personală.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** în cadrul orelor de consiliere și orientare din curriculumul școlar; organizarea unor ateliere de consiliere online, folosind un avizier virtual de consiliere de tip grup de facebook.
- **Metode/ tehnici de lucru utilizate:**
 - metode - expunerea, explicația, exercițiul, problematizarea, reflecția, demonstrația cu ajutorul mijloacelor de învățământ informatice, munca în echipă;

- tehnici - gândiți / lucrați / comunicați (în mediul on-line), punerea în situație, introspecția.

● **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

- Confuzie în izolare – identificarea nevoilor de dezvoltare socio- emoțională;
- Dicționarul emoțiilor - postări în cadrul grupului de facebook conform unui orar fix, cu următoarea tematică:
- Dor - reperi informative și recomandare video;
- Înfrorare - reperi informative și reperi video;
- Frica - reperi informative și recomandare video;
- Furie - reperi informative și recomandare video.
- Sarcini experiențiale și de reflecție a emoțiilor prezentate în materialele informative: Copacul dorințelor, Băutura cu înfrorare, Turnul fricilor, Controlăm furia etc.
- Prezentarea unor mijloace TIC și a unor modalități de transmitere de mesaje online care exprimă empatia - Mesaj pentru colegi.
- Prezentarea de mijloace TIC și modalități de transmitere de mesaje online prin care se oferă sau se primesc provocări legate de emoțiile prezentate - Provocarea emoțiilor.
- Prezentarea de modele de luare a deciziilor, adaptate situațiilor noi trăite de elevi, de exemplu, Modelul DECIDES, Plan de abordare a situațiilor noi.

● **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 10 activități săptămânale de 50 minute.

● **Resurse necesare**

- Umane: 50 de elevi ai claselor a IX-a, a X-a, a XI- a învățământ profesional, profesor consilier școlar, diriginții claselor implicate în proiect.
- Materiale: laptop cu program informatic și acces internet.
- Surse de finanțare: aproximativ 200 ron (hârtie alba, colorată, carton alb, colorat, lipici, fructe, legume necesare elevilor acasă pentru îndeplinirea sarcinilor/ provocarilor primite).

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

- în mediul online, în grupurile de WhatsApp a claselor a IX-a – a XI-a;

- pe paginile de facebook ale profesorului consilier școlar și ale profesorilor diriginți;
- afiș anunțare program Dicționarul emoțiilor;
- pagină Padlet Dicționarul emoțiilor.

• **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** Profesorii diriginți au diseminat informația elevilor claselor a IX-a – a XI-a și au sprijinit elevii pentru participarea la activitățile programului. Părinții au susținut activitățile prin oferirea resurselor informatice, audio-video.

• **Modalități de evaluare a programului:**

- chestionar de evaluare a programului;
- discuții individuale cu beneficiarii;
- numărul elevilor implicați și numărul sarcinilor realizate.

• **Impactul asupra elevilor:** Elevii au conștientizat necesitatea de a decide demersul propriului proces de dezvoltare personală. Au reflectat și exersat formarea stilului propriu de dezvoltare personală prin rezolvarea unor sarcini concrete de tip experiențial. S-au implicat activ în procesul de comunicare online, prin trimiterea de mesaje empatică și provocări tematice. Mesajele transmise au arătat compasiune și empatie pentru colegi, promovând încredere personală, urmarea visurilor, curajul de a acționa. Aflați în situația educativă, în care să nu fie controlați de factori externi, elevii au internalizat scopurile personale și au fost motivați să ia decizii critic și autonom. Elevii au demonstrat activ, pe baza modelelor propuse, gestionarea eficientă a resurselor personale și stabilirea de scopuri realiste în viață.

Date de contact:



Ancuța Teleşpan

Consilier școlar

CJRAE Sibiu

anca_ursan@yahoo.com, cjraesibiu@gmail.com

Bibliografie

Link-uri program: [1](#), [2](#).



5.1.13. Eu - în înțelegere cu mine și cu alții

*Aura Lazăr
CJRAE Tulcea*

● **Context:** Acest proiect s-a născut ca răspuns la necesitatea dezvoltării emoționale a elevilor. În ultimii ani, în școlile în care lucrez, s-au înregistrat tot mai multe manifestări negative ale elevilor care aveau ca principală cauză imaturitatea emoțională. Proiectul își propune să dezvolte la elevi inteligența emoțională, astfel încât aceștia să se integreze în grupul clasei și să găsească modalități neagresive de relaționare și de rezolvare a conflictelor. Acest proiect va fi realizat prin munca profesorului consilier școlar împreună cu elevii din grupul-țintă.

● **Cine realizează programul: consilierul școlar**

● **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare; management personal; abilități de relaționare și comunicare

- **Tipul programului:** de intervenție / consiliere
- **Nivelul de învățământ:** liceal / profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** 30 elevi de 15 și 16 ani (clasa a IX-a) dintr-un liceu tehnologic, mediul urban, 50% fete, 50% băieți, majoritatea provenind din familii cu venituri scăzute și familii dezorganizate.
- **Scopul programului:** dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor
- **Obiectivele programului:**
 - dezvoltarea autocunoașterii și intercunoașterii;
 - cunoașterea și gestionarea adecvată a emoțiilor;
 - dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale ale elevilor
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** activitățile cu elevii au avut loc în orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar.
- **Metode utilizate în derularea programului:** conversația, problematizarea, descoperirea, brainstorming, dezbateră, conversația euristică, jocul didactic, jocul de rol, expunerea, lucrul în grup, activitatea independentă.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
 - Autocunoaștere, valorizare personală și intercunoaștere: „Să ne cunoaștem!”; „Eu sunt-Tu ești”; „Noi ”, „Cum mă văd eu și cum mă văd alții?”;
 - Cunoașterea emoțiilor și exersarea modalităților adecvate de gestionare a emoțiilor negative: „Eu și emoțiile mele”, „Emoții și emoții”, „Managementul emoțiilor”;
 - Dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale: „Despre colegialitate și prietenie”; „Comunicarea asertivă și beneficiile ei”; „Cum să comunic eficient ?”; „Conflictul și modalități de soluționare ale acestuia”;” Activități la final de proiect”.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** activitățile cu elevii au avut loc cu o frecvență de o întâlnire pe săptămână, pentru o perioadă de 12 săptămâni. O întâlnire a avut durata de 50 de minute.
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**
 - materiale necesare - coli, markere, imprimantă, videoproiector, tablă și cretă, CD; un ghem de ață, coli colorate, o minge, postit-uri etc.;
 - surse de finanțare: bugetul școlii și personal.

● **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** prezentarea programului părinților, cadrelor didactice și elevilor.

● **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** A fost primit sprijin din partea școlii cu diverse materiale și spațiu adecvat activităților activ-participative. Părinții au fost de acord cu programul de consiliere, li s-au prezentat progresele clasei după implementarea programului, ex. relaționare adecvată, rezolvarea conflictelor în manieră neagresivă etc..

● **Modalități de evaluare a programului:**

- după activitățile cu elevii s-a aplicat un chestionar de feedback;
- la începutul și la finalul programului s-au aplicat: Scala de maturitate emoțională Friedmann și un chestionar sociometric.

Prin compararea rezultatelor, s-au constatat următoarele aspecte: inteligența emoțională a crescut la nivel de clasă și la nivel individual; s-a trecut de la un grup cu probleme de comunicare și disciplină și o coeziune slabă, la un grup cu un climat relațional deschis și concurență moderată între elevi.

● **Impactul asupra elevilor:** activitățile desfășurate au fost bine primite de către elevi, le plăcea acest tip de activitate școlară, abia așteptau să ne întâlnim, și-ar fi dorit ca acest proiect să se întindă pe o perioadă mai lungă de timp.

Date de contact:



Aura Lazăr

Consilier școlar

CJRAE Tulcea

arua71@yahoo.com; cjrae.tulcea@yahoo.com

Bibliografie

Drugas, I. (2010). *101 aplicații artterapeutice în consilierea copiilor*. Oradea: Editura Primus.

Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligența emoțională*. București: Polirom.

Shapiro, E. L. (2012). *Inteligența emoțională a copiilor*. București: Polirom.

https://www.didactic.ro/materiale-didactice/22920_esti-prieten-bun-chestionar (accesat la data de 07.07.2020).

<https://booknation.ro/proverbe-despre-prietenie/> (accesat la data de 07.07.2020).

<https://tikaboo.ro/cele-mai-eficiente-3-tehnici-de-respiratie-pentru-copilul-tau-vei-fi-surprinsa-de-rezultate/> (accesat la data de 07.07.2020).

<http://www.anidescoala.ro/divertisment/povesti/povesti-populare/cea-mai-de-pret-comoara-poveste-populara/> (accesat la data de 07.07.2020).

<https://www.scribd.com/doc/59298868/Chestionar-Stil-Personal-Rezolvare-Conflict> (accesat la data de 07.07.2020).

<https://www.scribd.com/doc/230938704/Blazonul-Metoda-Didactica> (accesat la data de 07.07.2020).



5.1.14. Succesul depinde de mine – Pregătirea psihologică pentru examenul de bacalaureat

*Simona Maria Albu
CJRAE Ilfov*

- **Context:** Programul a fost inițiat pentru dezvoltarea personală a elevilor din clasa a XII-a, în ceea ce privește creșterea motivării pentru implicare în activitățile de pregătire intelectuală și psihologică, necesare pentru obținerea performanțelor la examenele de la final de liceu.

Programul a fost conceput de către profesorul consilier școlar în anul 2018, fiind implementat în anul școlar 2018-2019 (față în față) și în anul 2019-2020 (parțial online). Resursele necesare implementării au fost asigurate din bugetul unității școlare.

- **Cine realizează programul:** Programul este inițiat de consilierul școlar și implementat în colaborarea cu profesorii diriginți. Pentru aplicațiile practice din cadrul activităților de învățare eficientă și planificarea timpului de studiu s-au alăturat profesorii de la materiile de examen (limba română, matematică, biologie).

- **Domeniul/domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** Populația țintă (an școlar 2019-2020) este formată din 44 de elevi din clasa a XII-a care urmează cursurile unui liceu cu profil tehnologic din mediul rural, 22% fete, 78 % băieți. Majoritatea provin din familii cu venituri sub medie, 28 de elevi (64%) locuiesc în căminul liceului (neavând părinții zilnic alături de ei).

Programul susține împlinirea nevoilor de autorealizare personală și profesională a elevilor.

- **Scopul programului:** dezvoltarea în rândul elevilor a unor atitudini pozitive față de sine, față de activitatea de învățare și față de situația de examen, premisă pentru obținerea performanțelor școlare

- **Obiectivele programului:**

- identificarea unor caracteristici personale care influențează activitatea de învățare și modul de prezentare la examen;
- stabilirea scopurilor personale și a modalităților de realizare a acestora;
- conștientizarea rolului motivației în realizarea performanțelor personale și socio-profesionale;
- identificarea stilului de învățare și a modalităților de învățare potrivite;
- familiarizarea cu tehnici și metode eficiente de învățare;
- exersarea unor modalități de gestionare a emoțiilor;
- identificarea comportamentelor corespunzătoare în pregătirea/ susținerea examenelor.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** la orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar/ activități online de consiliere.

- **Metode utilizate:** brainstorming, dezbateri, problematizare, argumentare, transpunere în diferite situații, activități structurate, studiu de caz, metode și tehnici de marketing personal

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Activitatea 1: „Eu și examenul” – se prezintă elevilor, pe scurt, activitățile programului, elevii sunt rugați să își exprime așteptările față de activitățile programului, se face o analiză a unor modele atitudinale față de examenul de bacalaureat (examenul terifiant/ examenul indiferent/ examenul o aventură). Tema de reflecție „*Care atitudine mă ajută la atingerea scopurilor mele?*”

Activitatea 2: „Examenul o provocare - cum mă pregătesc?” - Fiecare elev primește mapa personală cu toate materialele necesare pentru activitățile programului. Folosind fișe de lucru, participanții își stabilesc obiective pe termen lung (5 ani), pe termen scurt (referitor la promovarea examenului de bacalaureat), apoi identifică modalități de a atinge acele obiective, fac o scurtă autoprezentare (în plen) pe baza aspectelor identificate în proba de autocunoaștere și fișa de lucru.

Activitatea 3: „Succesul depinde de mine?” - Fișa de lucru „Modelul meu de succes/ trăsături care le asigură succesul” (centralizare și analiză la nivel de clasă). Dezbateri: „Ce reprezintă succesul?” pentru fiecare și cum poate fi atins, ghidând clasa spre concluzia: în momentul de față învățatul fiind activitatea principală, reprezintă o condiție necesară pentru atingerea succesului. Identificarea motivelor pentru care învață (completare fișă de lucru), prezentare în plen și dezbateri pe tema motivației în învățare.

Activitatea 4: „Cum învăț?” - Exerciții de autocunoaștere și chestionar pentru identificarea stilului preferat/ potrivit de învățare, familiarizarea cu modalitățile de învățare specifice stilului propriu de învățare.

Activitatea 5: „Cum învăț eficient?” - Familiarizarea cu tehnici eficiente de învățare prin analiza/ utilizarea unor tehnici eficiente de învățare (RICAR, SPIR, MURDER, CCUCCPP). Analizarea caracteristicilor tehnicilor de învățare eficiente prezentate, discuție pe marginea *Piramidei învățării*, și a modului în care elevii învață/ cum ar putea fi îmbunătățit modul de învățare.

Activitatea 6: „Planificarea timpului de studiu” - Clasa împărțită în trei grupe elaborează planurile de studiu pentru cele trei discipline de examen (limba română, matematică și biologie), apoi fiecare grupă prezintă în plen. Prin implicarea profesorilor care predau disciplinele de examen planurile de studiu s-au îmbunătățit, iar profesorii au monitorizat respectarea planului de studiu.

Activitatea 7: „Emoțiile și examenul” - cuprinde completarea fișei „Emoțiile la examen” prin care identifică manifestările emoțiilor, a intensității lor în anumite situații, familiarizarea cu mecanismul de producere a emoțiilor și cu manifestările acestora în plan fizic și mental, exersarea unor modalități de control a manifestărilor emoționale (respirație, concentrare, relaxare), analiza unor recomandări pentru pregătirea examenului, în prețuia și ziua examenului, în timpul examenului.

Activitatea 8: „Gestionarea emoțiilor” - înmânarea diplomei de absolvire a programului, fișa de lucru „Diploma – Primul pas spre succes” - prin care participanții își stabilesc obiectivul de atins în ceea ce privește examenul de bacalaureat. Familiarizarea cu modalități de gestionare a emoțiilor (Sistem GEC – gânduri, emoții, comportamente) și pregătirea elevilor pentru eventuale rezultate mai slabe la examenul de bacalaureat.

● **Evaluarea activităților din program - formular de evaluare și feedback.**

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** În anul școlar 2019-2020, programul s-a desfășurat în perioada 01.02 - 31.03.2020, în întâlniri săptămânale. Dintre cele 8 activități, ultimele 2 s-au realizat online.

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

Resurse umane: consilier școlar, profesorii diriginți, profesor de limba română, profesor matematică, profesor biologie

Resurse materiale: caietul de lucru, surse informaționale, echipament IT

Surse de finanțare: bugetul unității școlare

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** Prezentarea programului în cadrul ședințelor de lucru ale profesorilor consilieri școlari, prezentarea activităților în grupurile de lucru ale unității școlare.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** În realizarea activităților au fost implicați profesorii diriginți și profesorii disciplinelor la care elevii susțin examenul de bacalaureat.

- **Modalități de evaluare a programului:** Formular de feedback și evaluare.

- **Impactul asupra elevilor:**

- elevii participanți și-au identificat caracteristicile personale care influențează activitatea de învățare, fapt care îi ajută să eficientizeze activitatea de învățare, ducând la creșterea interesul față de activitățile școlare, ceea ce mărește posibilitatea creșterii performanței examenului de bacalaureat;

- elevii participanți s-au familiarizat cu metode și tehnici eficiente de învățare și cu modalitățile comportamentale eficiente în pregătirea și susținerea examenelor;

- elevii participanți s-au familiarizat și au exersat tehnici de gestionare a emoțiilor curente.

Date de contact:



Simona Maria Albu

Consilier școlar

CJRAE, Ilfov

albusimo76@yahoo.com

Bibliografie

Băban, A (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Ed. S.C. Psinet S.R. L..

Miclea, M; Lemeni, G (coord) (2004). *Consiliere și orientare*. Cluj –Napoca: Ed. ASCR.

Sasu H: [Secretele succesului în examene](#) (accesat la data de 10.12. 2018).

www.nlpmania.ro (accesat la data de 10.12.2018).

Fișa de lucru

Diploma - Primul Pas spre succes

Se acordă domnului /domnișoarei..... pentru buna pregătire în cadrul programului “**Succesul meu depinde de mine?**” desfășurat în perioada 01.02.2020 - 31.03.2020

Diriginte,

Profesor consilier școlar,

Promovarea examenului de Bacalaureat

La examenele de bacalaureat îmi propun să obțin următoarele note:

Disciplina de examen	Nota propusă	Media
Limba și literatura română		
Matematică		
Biologie		
Limba și literatura română		

Semnatura:



5.1.15. „PROMEHS” - Promovarea sănătății mintale în școală

*Aurora Adina Colomeischi
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava*

● **Context:** Promovarea sănătății mintale în școală (Promoting Mental Health at School – PROMEHS) este un proiect Erasmus +, KA3, cofinanțat de Comisia Europeană și coordonat de Universitatea Milano Bicocca, Italia.

Proiectul PROMEHS este coordonat de o echipă de cercetători de la Universitatea Bicocca din Milano, este dezvoltat în parteneriat alături de șase universități europene și autorități publice din țările participante, fiind conceput pentru a dezvolta, implementa și evalua un curriculum de promovare a sănătății mintale pentru grădinițe, școli primare, gimnaziale și licee, oferind, în același timp, o formare de înaltă calitate personalului didactic. Proiectul se dezvoltă sub egida programului Erasmus +, de tip KA3, urmărind dezvoltarea unei politici inovatoare în domeniul educației. Programul urmărește validarea științifică a unui curriculum de promovare a sănătății mintale în școală, precum și inovarea la nivelul politicilor educaționale europene și naționale. PROMEHS este un curriculum de promovare a sănătății mintale dezvoltat în colaborare de cercetători, reprezentanți ai autorităților publice și reprezentanți ai asociațiilor științifice din șapte țări europene.

- **Cine realizează programul:** Programul poate fi implementat la clasă de profesori, precum și de consilierul școlar. Programul propune un curriculum comprehensiv, prezentat în manuale adresate elevilor (pe categorii de vârstă), precum și în ghiduri adresate profesorilor și părinților. Programul poate fi implementat atât la nivelul școlii, prin orele de curs, cât și acasă, prin implicarea părinților. Programul propune o abordare integrată la nivelul școlii, ceea ce presupune implicarea tuturor agenților educaționali (profesor, părinte, comunitatea școlară).

- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.

La aceste domenii specifice învățării sociale și emoționale, programul adaugă o serie de obiective care vizează dezvoltarea rezilienței, precum și prevenția tulburărilor de internalizare (anxietate, depresie) și externalizare (tulburări comportamentale, consum de substanțe)

- **Tipul programului:** de prevenție

- **Nivelul de învățământ:** primar, gimnazial, liceal/ profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** Programul se adresează copiilor integrați într-o formă de învățământ (de la grădiniță, până la liceu) ca o formă de prevenție universală, urmărind să optimizeze dezvoltarea abilităților socio - emoționale, dar, în același timp, urmărește să ofere prevenție specifică acelor copii care sunt expuși riscului marginalizării și excluziunii sociale.

- **Scopul programului:**

- oferirea unui cadru sistematic pentru dezvoltarea și implementarea unui curriculum universal, comprehensiv, validat științific care să promoveze sănătatea mintală în școală;

- creșterea nivelului de sănătate mintală a elevilor, profesorilor și a familiilor;

- susținerea eforturilor profesorilor, liderilor din educație, decidenților din domeniul politicilor educaționale de a integra promovarea sănătății mintale la nivelul politicilor educaționale naționale și internaționale.

- **Obiectivele programului:**

- promovarea sănătății mintale, a dezvoltării emoționale și sociale sănătoase;

- prevenția tulburărilor de sănătate mintală;

- prevenția tulburărilor de comportament și consumului de substanțe intoxicante.

● **Modalitățile în care va fi derulat programul:** Programul poate fi furnizat în cadrul orelor de consiliere și orientare din curriculumul școlar, ca opțional separat în cadrul ariei curriculare Consiliere și orientare. Programul se va derula și în cadrul activităților de consiliere pentru părinți.

● **Metode utilizate:** Programul propune manuale pentru elevi și ghiduri pentru profesori astfel încât fiecare lecție este în detaliu prezentată alături de recomandările pentru profesori. PROMEHS propune un curriculum validat științific, rezultat în urma cercetărilor teoretice și experimentale, realizate în șase țări europene, având grupuri experimentale și de control, utilizând măsurători validate, înainte și după implementarea programului.

- Abordare integrată la nivelul școlii: curriculumul accentuează importanța colaborării dintre elevi, profesori, familii, lideri școlari, reprezentanți ai comunității. Cadrul programului se adresează tuturor factorilor implicați în educația copilului.

- Abordarea SAFE: dezvoltarea activităților din cadrul PROMEHS se bazează pe abordarea SAFE (Durlak et al., 2015), care arată că activitățile la clasă ar trebui:

- să fie secvențiate (eșalonate, conectate și coordonate pentru a susține dezvoltarea abilităților pe parcursul școlarității, pentru a fi adecvate vârstei);

- să includă forme de învățare activă, (să-i ajute pe elevi să dețină noi abilități pe care să le aplice în contexte noi, dincolo de cel școlar);

- să fie focalizate (să evidențieze dezvoltarea unei competențe specifice);

- să se centreze explicit pe fiecare abilitate (profesorii vor explica cu claritate fiecare abilitate care urmează a fi antrenată).

- Abordare integrată: abilitățile pot fi adresate pe parcurs tuturor celorlalte activități de învățare.

- Abordare inclusivă: PROMEHS urmărește să ridice nivelul angajamentului elevilor în învățare, inclusiv în cazul elevilor care întâmpină dificultăți de sănătate mintală (temporare sau moderate). Activitățile sunt dezvoltate pentru a valoriza cultura, proveniența și experiențele tuturor elevilor, incluzând-i pe cei care provin din medii dezavantajate.

- Formare și mentorat pentru profesori: implementarea programului PROMEHS necesită formarea continuă a profesorilor. Trainingul profesorilor va contribui la optimizarea sănătății mintale, a competenței socio - emoționale a profesorilor, precum și la creșterea capacității lor de promova starea de bine în rândul elevilor și familiilor lor.

- Angajarea familiei: materialele furnizate de PROMEHS se adresează părinților astfel încât în cadrul familiei, acasă, să fie reîntărite abilitățile și comportamentele antrenate la școală.

- **Sustenabilitate:** pentru ca impactul rezultatelor proiectului să fie cât mai mare, inițiativa promovării sănătății mintale în școală trebuie să fie conectată cu politicile educaționale existente și susținută de către decidenții de la nivel local, național sau internațional.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Programul propune un curriculum comprehensiv, validat științific, bazat pe cercetarea teoretică și experimentală, și vizează trei dimensiuni: învățare socială și emoțională, reziliență și prevenția dificultăților mintale (tulburări de internalizare și de externalizare).

Curriculum-ul PROMEHS include trei dimensiuni majore: promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței, prevenția problemelor sociale, emoționale, comportamentale.

Învățarea socială și emoțională (SEL) conform modelului CASEL (the Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) include: auto-conștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.

Fiecare dimensiune cuprinde un set de teme care prezintă în detaliu competențele cărora i se adresează. Fiecare temă se dezvoltă prin anumite obiective care descriu abilitățile specifice promovate de respectivele activități. Profesorul poate alege între două tipuri de activități având nivele de complexitate diferite: un nivel de bază și un nivel avansat.

- **Conținutul activităților:**

Activitățile sunt proiectate și prezentate detaliat. Fiecare activitate poate dura 1 – 2 ore. Fiecare activitate prezintă o scurtă descriere a rezultatelor învățării, specifice vârstei căreia i se adresează, nivelului de dificultate, materialelor necesare. Fiecare activitate este proiectată conform următoarelor etape:

- scurtă povestire despre un personaj PROMEHS;
- întrebări pentru reflecție pentru a aprofunda discuțiile;
- activități practice, utilizând metode diverse;
- standarde de evaluare pentru a monitoriza progresul elevilor;
- explicații ale scopurilor activității;
- instrucțiuni pentru a arăta cum poate fi inclusă abilitatea respectivă în alte activități de învățare (nespecifice, ex. Alte arii curriculare);
- resurse suplimentare.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** Programul se poate derula pe parcursul

unui an școlar, o dată pe săptămână, la nivelul grădiniței, școlii primare, gimnaziu și liceu. Durata activităților poate varia de la 1 la 2 ore pentru fiecare temă.

● **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:** Proiectul este cofinanțat de Comisia europeană prin programul ERASMUS+, KA3, dezvoltarea de politici educaționale. PROMEHS oferă o serie de manuale și resurse pentru profesori, elevi, familii, lideri școlari și decidenți.

Pentru profesori:

- cursuri de formare pentru profesori;
- manual pentru profesori pentru a promova sănătatea mintală a elevilor - versiune pentru grădiniță și ciclul primar;
- manual pentru profesori pentru a promova sănătatea mintală a elevilor - versiune pentru ciclul gimnazial și liceu;
- ghid pentru profesori pentru promovarea propriei sănătăți mintale.

Pentru elevi:

- manuale pentru elevi (pentru promovarea sănătății mintale) - versiune pentru grădiniță și ciclul primar,
- manuale pentru elevi (pentru promovarea sănătății mintale) - versiune pentru gimnaziu și liceu.

Pentru familii:

- întâlniri cu părinții focalizate pe promovarea sănătății mintale,
- manual pentru părinți pentru a promova sănătatea mintală acasă.

Pentru lideri școlari și decidenți:

- ghid pentru liderii școlari și decidenții politici pentru a promova sănătatea mintală în școală.

● **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** Programul se află în curs de elaborare. În acest an se va urmări validarea științifică prin implementarea experimentală a curriculumului, având un grup experimental și un grup de control. Rezultatele programului vor fi diseminate la nivelul comunităților școlare, precum și la nivelul comunității părinților, dar și al comunității academice, prin publicații științifice și de popularizare.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:** PROMEHS propune o abordare integrată la nivelul școlii, fiind implicați în procesul promovării sănătății mintale întreaga comunitate școlară alături de familie.

- **Modalități de evaluare a programului:** Programul propune modalități standardizate de evaluare, utilizând chestionare de satisfacție și de monitorizare a implementării. De asemenea, progresul copiilor este monitorizat prin utilizarea de chestionare care vizează dimensiunile sănătății socio - emoționale și a rezilienței.

- **Impactul asupra elevilor:**

- dezvoltarea socio - emoțională a elevilor:
- creșterea capacității de reziliență;
- îmbunătățirea performanțelor școlare.

Date de contact:

Aurora Adina Colomeischi (coord. România),
Petruța Rusu, Diana Duca
Conferențiar universitar doctor/
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
adina.colomeischi@usm.ro

Link la programul [PROMEHS](#).



5.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/ profesional de trei ani

➤ Auto-conștientizare

5.2.1. Rolul funcțional al emoțiilor negative

*Sorin Gheorghe Aionesei
CJRAE Botoșani*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional

- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea de către elevi a rolului funcțional al emoțiilor negative

- **Obiectivele:**

- identificarea de către elevi a unor emoții negative;
- diferențierea de către elevi a unor emoții negative cu rol constructiv și distructiv.

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

Etapa I: Simbioza emoții negative - emoții pozitive (durata: 10 minute)

Consilierul vorbește despre emoțiile negative și despre modul în care ele pot consolida stări emoționale pozitive. Se folosește analogia lumină - întuneric: apreciem lumina tocmai pentru că știm ce înseamnă lipsa ei, iar fericirea este prețioasă tocmai datorită suferințelor prin care am trecut.

Etapa a II-a: Emoții negative în viața elevilor (durata: 30 de minute)

Consilierul sau un elev citește o listă de trăiri emoționale care induc disconfort. Fiecare elev alege cinci sentimente trăite în ultimul timp.

Elevii sunt rugați să detalieze sentimentele la care s-au gândit: pe un post-it vor elabora, pe rând, fiecare din sentimentele alese: când apare sentimentul ales, care sunt persoanele în relație cu care se manifestă cel mai mult, ce gânduri sunt asociate sentimentului respectiv, comportamente declanșate de sentimentul în cauză.

Odată încheiat procesul de prezentare a sentimentelor, elevii sunt rugați să le ierarhizeze. Sentimentele sunt ordonate în funcție de intensitate, crescător, de la stânga la dreapta. Elevii care doresc pot folosi și alte modalități de organizare: lipirea bilețelelor pe o foaie A4 sau pe pupitru de sus în jos (de la cel mai intens la cel mai slab), folosirea unor litere mai mari pentru emoțiile mai intense, folosirea unui cod cromatic (roșu pentru emoțiile negative foarte intense, portocaliu, galben pentru cele moderate, albastru pentru emoțiile negative având o intensitate scăzută); pot aplica etichete pe fiecare post-it, pentru a rezuma intensitatea sentimentului, folosind termeni precum uriaș', ,mare', ,mediu' ș.a.m.d.

Etapa a III-a: Emoțiile negative funcționale (durata: 10 minute)

Este propus următorul experiment mental: „Imaginați-vă că s-a descoperit un medicament care vă scapă de toate emoțiile negative cu care v-ați putea confrunta în viața voastră. Aveți însă posibilitatea de a păstra o singură emoție negativă, pentru că este importantă pentru voi și vă ajută pe termen lung. Care ar fi acea emoție și de ce?”

Consilierul dă ca exemplu de emoție negativă funcțională regretul: „Regretul este important pentru

că ne ajută să ne schimbăm. Dacă nu regreti că nu ai fost alături de un prieten când a avut nevoie de tine, nu poți deveni în viitor un prieten mai bun”.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** post-it, fișe de lucru
- **Modalități de evaluare a activității:** chestionar de satisfacție care vizează validarea emoțiilor negative funcționale. Criteriul principal de evaluare este nivelul de acceptare de către elevi al emoțiilor negative funcționale, utile în viață.

Date de contact:



Sorin Gheorghe Aionesei

Consilier școlar

CJRAE Botoșani

sorin.aionesei@protonmail.com

Bibliografie

Vernon, A. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. Educație rațional-emoțională și comportamentală, Cluj Napoca: Editura ASCR.

Fișa de lucru

Listă Sentimente neplăcute

Citiți cu atenție lista emoțiilor de mai jos. Alegeți cinci emoții cu care v-ați confruntat în ultimul an. Notați fiecare emoție pe un bilețel post-it, după care ordonați bilețelele în funcție de intensitatea emoției, de la cea mai intensă emoție la cea mai puțin intensă. Le puteți ordona lipind bilețelele de la dreapta la stânga pe o foaie A4 (la dreapta fiind emoția cea mai intensă), de sus în jos (cu emoția cea mai intensă sus). Puteți alege și alte criterii de ordonare: de exemplu, să îngroșați sau să folosiți litere mai mari pentru emoțiile mai intense.

- Dezamăgit
- Frustrat
- Stresat
- Gelos
- Singur
- Confuz
- Vinovat
- Rușinat
- Rănit
- Supărat
- Speriat
- Jenat
- Iritat
- Furios
- Disperat
- Neajutorat
- Descurajat
- Agitat
- Copleșit
- Dezgustat
- Trist
- Îngrijorat
- Nervos
- Supărat
- Agasat
- Îngrozit
- Umilit

Bibliografie

Băban, A. (2009). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj Napoca: Editura ASCR.

Vernon, A. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală*, Cluj Napoca: Editura ASCR.



5.2.2. O privire în viitor

*Alina Gabriela Băiașu
CJRAE Constanța*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** exersarea luării deciziei privind cariera într-o manieră organizată, rațională
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - definirea în mod corect și explicit a atitudinii față de viitor;

- argumentarea emoțiilor și sentimentelor identificate ca fiind provocate de gândul la viitorul personal;
- identificarea obstacolelor și oportunităților (exterioare și interioare) care stau la baza emoțiilor precizate anterior.

● **Etapele/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Elevii, așezați în formă de semicerc, sunt anunțați că, întrucât în ședințele anterioare s-au desfășurat exerciții de autocunoaștere, de caracterizare a propriei personalități în ansamblul relațiilor existențiale, în cadrul acestei activități vor face un pas înainte, concretizat într-o primă sondare a viitorului fiecăruia.

● Prima sarcină pe care o primesc elevii este aceea de a scrie pe foile date primul gând, maximă, chiar primul cuvânt care le vine în minte atunci când aud cuvântul „viitor”; se va lucra individual, după care fiecare elev va explica mesajul scris;

● pentru ca prima incursiune în viitor să nu se realizeze brusc, elevii vor primi sarcina de a alege dintre mai multe emoții dispuse pe o listă (fișa de lucru 1 - „Lista emoțiilor”- ex.: nesiguranță, teamă, speranță etc.) pe cea pe care o încearcă preponderent atunci când se gândesc la viitor; alegerile făcute individual sunt apoi argumentate, susținute în fața grupului;

● în funcție de atitudinile fiecărui membru al grupului față de viitor (optimiste/ pesimiste), în continuare elevii vor fi puși în situația de a identifica și de a scrie pe foile date obstacolele exterioare (care nu țin de ei) / interioare (care țin de ei, de cât de bine se cunosc, de ce fel de persoane sunt etc.), precum și oportunitățile exterioare (oferite de societate, de familie etc.) / personale (atuurile proprii) (fișa de lucru 2 - „Balanța oportunități/ obstacole”);

● după ce fiecare elev a rezolvat individual sarcina dată, își va susține punctul de vedere în fața grupului și va căuta să realizeze o corespondență între eventualele obstacole și oportunități identificate pentru a analiza direcția în care atârână balanța - fie spre sentimentul pozitiv, de încredere în viitor, fie spre cel negativ, de neîncredere, pesimism etc.;

● în timpul expunerilor personale elevii își vor putea adresa întrebări și sugestii dacă vor considera necesar acest lucru;

● elevii sunt rugați să privească încă o dată ceea ce au scris anterior și să spună dacă ar dori să aducă unele modificări prilejuite de discuțiile anterioare cu colegii de grup;

● după terminarea completărilor, elevii sunt puși în situația de a privi încă o dată lista cu emoții studiată anterior pentru a verifica dacă și-ar schimba acum, la sfârșitul activității, emoția aleasă anterior.

Durata activității de consiliere: 50 de minute

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** materiale tipărite pentru distribuire, flipchart și markere colorate, pixuri sau creioane;
- **Modalități de evaluare a activității:** aprecierea activității se va realiza de către elevi prin stabilirea unui cuvânt, a unei expresii, metafore care ar caracteriza cel mai bine activitatea care tocmai s-a desfășurat.
- Fișa de lucru 1 - Lista emoțiilor și fișa de lucru 2 - Balanța oportunități / obstacole pot fi consultate la finalul prezentării acestei activități.

Date de contact:



Alina Gabriela Băiașu
Consilier școlar
CJRAE Constanța
alibaiasu@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Lista emoțiilor

îngrijorare

indiferență

teamă

încredere

neîncredere

liniște

dezorientare

speranță

neliniște

iritare

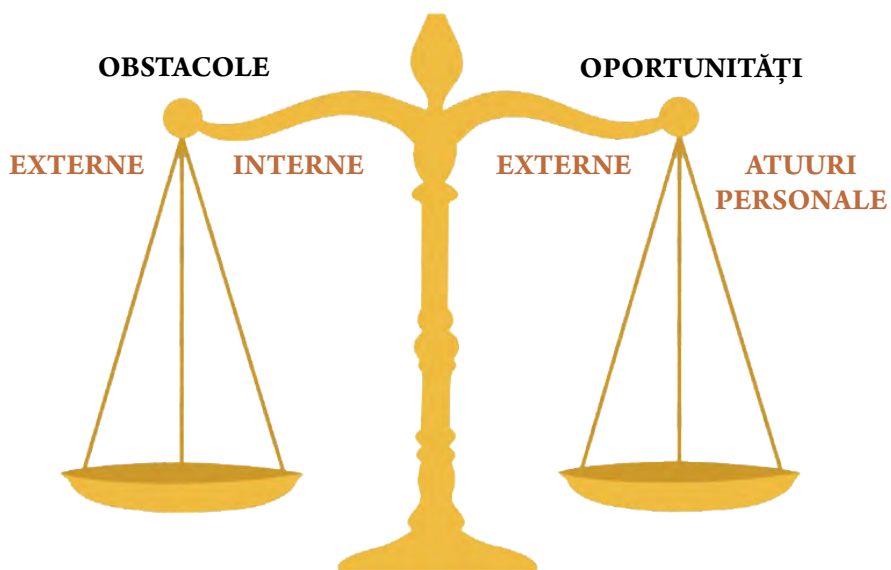
plăcere

îngrozire

spaimă

ușurare

Fișa de lucru 2





5.2.3. Fii tu însuși schimbarea pe care o dorești în lume

*Alina Gabriela Băiașu
CJRAE Constanța*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** formarea unei imagini de sine realiste, prin conștientizarea potențialului personal și a responsabilității în cultivarea acestuia
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - analiza unui fapt de conduită pe coordonatele: motiv – atitudine – valoare - comportament – consecințe în plan personal și social;

- găsirea unei relații de corespondență între imaginație/ creativitate și rezolvarea eficientă a unor probleme zilnice;
- identificarea trăsăturilor de personalitate ale colegilor, pe baza lucrărilor prezentate.

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

- Elevilor, așezați în formă de semicerc, le este prezentat următorul citat: „Fii tu însuși schimbarea pe care o dorești în lume!”, fiind rugați să-l comenteze și să spună dacă sunt de acord cu ideea exprimată.
- Se va realiza un studiu de caz pe baza povestirii „Una câte una” de J. Canfield (fișa de lucru 1); analiza cazului se va realiza după următorul scenariu: - Cum ați intitulat povestirea? De ce?; Este mesajul povestirii în acord cu citatul anterior?; Ce însușiri ale personalității exprimă atitudinea și comportamentul personajului?; Sunteți de acord cu atitudinea personajului?; Cum ați formula filosofia de viață a personajului? Este aceasta viabilă în zilele noastre?
- Completarea fișei de lucru 2 „Ce-aș schimba cu bagheta mea fermecată”; elevii sunt puși în situația de a reprezenta prin desen ce ar dori să schimbe la ei sau în lumea lor; se precizează că este un exercițiu de imaginație, pot să schimbe orice ar dori, închipuindu-și în timpul exercițiului că au puteri nelimitate.
- Prezentarea desenelor se realizează de către fiecare elev, ceilalți fiind invitați să pună întrebări când au nelămuriri și să identifice, pe baza lucrării, cel puțin două caracteristici ale colegului.

Durata activității de consiliere: 90 de minute

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** materiale tipărite pentru distribuire, flipchart și markere, pixuri, creioane colorate
- **Modalități de evaluare a activității:** Elevii sunt rugați să-și intituleze lucrările personale și să aprecieze ce au câștigat prin participarea lor la activitatea desfășurată.
- **Fișe de lucru:** Povestirea „Una câte una” (apud Canfield, Hansen, 2000), Ce-aș schimba cu bagheta mea fermecată?

Date de contact:



Alina Gabriela Băiașu

Consilier școlar

CJRAE Constanța

alibaiasu@yahoo.com

Bibliografie

Canfield, J., Hansen, M. V., (2000), *Supă de pui pentru suflet*, București: Editura Amaltea.

Fișa de lucru 1

„Fii tu însuși schimbarea pe care o dorești în lume!”

Mahatma Gandhi

Povestirea „Una câte una”

„Un prieten de-al meu se plimba pe o plajă pustie pe la apusul soarelui. În timp ce se plimba, văzu în depărtare un alt bărbat. Pe măsură ce se apropie de el, observă că localnicul se tot apleca, ridica ceva de jos și arunca în apă. Din când în când tot arunca ceva în ocean.

Ajungând mai aproape de el, prietenul meu observă că bărbatul culegea de pe jos stele de mare aruncate de valuri pe țărm și le arunca înapoi în apă, una câte una.

Prietenul meu era contrariat. Se dădu mai aproape de omul respectiv și spuse: „Bună seara, prietene. Mă întrebam ce tot faci?”.

Arunc stele de mare înapoi în apă. Vezi tu, acum este reflux și toate stelele astea au fost aruncate la mal. Dacă nu le arunc înapoi, vor muri cu toatele”.

„Înțeleg”, răspunse prietenul meu, „Dar trebuie să fie mii de stele de mare pe toată plaja. Nu poți să le aduni pe toate. Sunt pur și simplu prea multe. Și pe de altă parte nu-ți dai seama că acest lucru se poate întâmpla chiar acum pe alte sute de plaje? Nu vezi că n-are nici un rost?”.

Localnicul zâmbi, se aplecă, mai culese o stea de mare și, după ce o aruncă înapoi în mare, îi răspunse: „Are rost pentru aceea pe care tocmai am aruncat-o!” (Canfield and Hansen, 2000).

Fișa de lucru 2

Ce-aș schimba cu bagheta mea fermecată? [Sursă imagine.](#)





5.2.4. Emoții și comportamente

*Valentina Ciupitu
CJRAE Galați*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar împreună cu profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine ca persoană unică și a abilităților de autocontrol emoțional
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea legăturii dintre emoții și comportamente;

- diferențierea reacțiilor emoționale adaptative de cele dezadaptative;
- identificarea propriilor reacții comportamentale asociate emoțiilor;
- exemplificarea modalităților eficiente de a gestiona propriile emoții.

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

- Moment organizatoric (durata: 2 minute) Se creează condițiile necesare desfășurării lecției: prezentarea, pregătirea materialelor didactice; se împart fișele de lucru.

- Anunțarea temei și a obiectivelor (durata: 2 minute) Profesorul anunță tema lecției „Emoții și comportamente” și obiectivele acesteia. La această vârstă, elevii au un vocabular emoțional destul de extins și sunt capabili să înțeleagă legătura dintre modul în care se simt și modul în care se comportă. De aceea, este important pentru dezvoltarea lor emoțională să fie ajutați să evalueze efectele diverselor reacții emoționale, să deosebească reacțiile emoționale care îi ajută și sunt sănătoase, de reacțiile emoționale care nu îi ajută, sunt dezadaptative și periculoase, nesănătoase.

- Captarea atenției (5 minute) Elevii vor primi post-it-uri colorate, pe care își vor scrie numele, în scopul individualizării și cunoașterii lor. Apoi, elevii se așează în cerc și primesc o minge „fierbinte”, care trece pe la fiecare participant, în timp ce acesta își spune numele și spune cum se simte în ziua respectivă. Pentru a facilita exprimarea stării fiecăruia, elevii pot face comparație cu un animal („mă simt greoi ca un elefant”, „ma simt puternic ca un leu”, „mă simt energic ca o albină”...). Rolul este acela de a identifica starea în care se află, de a intra în contact cu el și de a exprima mai multe emoții.

- După ce fiecare elev a identificat starea în care se află, se anunță că pe parcursul activității se va discuta despre emoții și despre cum una și aceeași situație provoacă emoții diferite persoanelor care o trăiesc.

- Sarcini de lucru: *Ce vă vine în minte atunci când vă gândiți la emoții? Cum sunt emoțiile?* (durata: 5 minute)

- Elevii identifică tipurile de emoții și își exprimă opiniile privind „*Emoțiile adolescentului*”. Își vor nota numele și emoția pe care o simt în acel moment pe o fâșie de hârtie, verbalizându-le. Fiecare fâșie este prinsă într-un lanț pe care îl putem numi *Lanțul emoțional al prieteniei*.

- *Emoții și comportamente* (durata: 8 minute) Fiecare elev va extrage dintr-un bol un cartonaș cu una dintre Emoțiile de bază (Fișa de lucru 1) și va primi 2 carduri goale; pe acestea, va nota două lucruri pe care le face când simte emoția respectivă.

- *Pozitiv sau negativ* (durata: 8 minute) Când elevii au terminat de scris, vor citi ceea ce au scris pe carduri, în fața celorlalți. Se va discuta despre comportamentele identificate și se vor exemplifica diverse situații din viață. Fiecare elev va nota cu „+” comportamentele pe care le consideră sănătoase, utile, și cu „-”, pe acelea care ar putea să nu fie utile.

- *Eficient sau ineficient* (durata: 10 minute) Profesorul adresează câteva întrebări pentru a-i ajuta pe elevi să-și fixeze informațiile: „A fost dificil să vă gândiți la modul în care vă comportați când aveți o anumită emoție? În viața cotidiană sunteți conștienți de aceste comportamente și reacții? A fost dificil să identificați emoția corespunzătoare fiecărui comportament? Ați reușit să distingeți între comportamentele care ar putea fi utile sau nu? Ați avut vreodată vreo reacție/comportament care nu v-a fost de ajutor? Ce ați simțit? Ce consecințe a avut acel comportament? Cum am putea transforma o reacție comportamentală negativă/dezadaptativă într-una pozitivă și ce mesaje pozitive ar fi utile? Exemplificați!”

- **Mod de realizare:** Față în față

- Resurse necesare: markere, fișe de lucru, flip-chart, post-it-uri, tablă, cretă, minge

- **Modalități de evaluare a activității:**

- Elevii vor primi câte un răvaș sub formă de bilețel, care conține descrierea unei modalități de a reacționa adaptativ și de a gestiona emoțiile. Elevii sunt rugați să le comunice celorlalți în ce situație vor folosi acel sfat (Fișa de lucru 2 - Răvașe) - durata: 5 minute.

- În încheiere, elevii completează un chestionar de evaluare a activității de consiliere (Fișa de lucru 3 - Când mă simt...cred despre mine...) - durata: 5 minute.

Date de contact:



Valentina Ciupitu

Consilier școlar

CJRAE Galați, Liceul Tehnologic „Paul

Bujor” din Berești, județul Galați

valentina.postelnicu@yahoo.com

Bibliografie

Ulete, F. (2016). *Proiectarea și realizarea orei de consiliere școlară. Ghid metodologic pentru profesori diriginți și consilieri școlari*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Fișa de lucru 1

Emoții de bază

- furios
- îngrijorat
- entuziasmat
- dezamăgit
- trist
- fericit
- optimist
- încrezător
- surprins
- frustrat
- speriat
- supărat
- invidios
- emoționat
- nerăbdător
- îndrăgostit
- plictisit
- timid

Fișa de lucru 2

Răvașe

Plâng pentru a mă descărca	Încerc să discut cu persoana de lângă mine.
Încerc să gândesc pozitiv.	Gândesc optimist.
Îmi găsesc de lucru.	Ies la o plimbare.
Discut cu prietena/prietenul.	Am încredere în mine.
Mă relaxez.	Sunt puternic.
Mă joc.	Sunt stăpân pe mine.
Cer ajutor.	Nu mă mai gândesc la problemă.
Număr până la 10.	Care sunt scopul și obiectivele programului?
Fac sport.	Râd cu poftă.
Mănânc o prăjitură.	Încerc să repar greșeala.

Fișa de lucru 3

Când mă simt cred despre mine.....

Când mă simt	
Fericit	
Izolat	
Furios	
Nehotărît	



5.2.5. Talente și interese

*Ioana Lăzărina Rotboșean Lospa
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** profesorul consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității elevilor de a valoriza propriul potențial
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - conștientizarea existenței unor interese proprii, dar și a unor interese comune cu cele ale grupului;
 - identificarea de interese și activități comune pentru întregul grup de elevi;

- asocierea intereselor proprii cu cele comune grupului, dar și cu profesii dorite și potrivite.

● **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Activitatea a durat două ore și a început prin împărțirea elevilor în grupe de câte patru - șase persoane. Prima sarcină a elevilor a fost completarea, în mod individual, a unei fișe de lucru intitulată „Interesele mele” (Fișa de lucru 1), din care au avut de ales un număr de șase propoziții care corespund intereselor lor. Apoi, în cadrul grupelor formate, fiecare elev a comunicat propriile interese celorlalți colegi și a explicat, pentru fiecare interes personal, tipurile de activități pe care le practică (Fișa de lucru 2). Sarcina grupei a fost să identifice interesele comune și tipurile de activități care să reflecte interesele comune.

Un reprezentant al fiecărei echipe a prezentat concluziile grupului, insistându-se în prima etapă pe interesele comune și pe activitățile propuse. Pe o foaie de flipchart, consilierul sintetizează interesele comune întregii clase de elevi și activitățile care se pot desfășura cu întregul colectiv.

Apoi reîmparte elevii în alte grupe. Aceștia primesc spre completare o altă fișă, „Cum valorific interesele mele ?” (Fișa de lucru 3). În prima coloană elevii completează interesele alese în prima parte, de pe Fișa de lucru 1. În activitatea din cadrul grupelor, elevii comunică informațiile notate pe fișa primită și urmăresc să identifice profesiile găsite de fiecare coleg, iar consilierul consemnează toate profesiile găsite de elevi, pe o altă foaie de flipchart.

Ultima parte a activității a fost dedicată lecturării unei povești intitulată „Stridia” (Fișa de lucru 4), urmate de o scurtă dezbateră privind morala acesteia, prin care elevii sunt conduși spre a fi capabili: să aprecieze lucrurile pe care le au sau pe care le primesc; să conștientizeze nevoia dezvoltării abilităților/talentelor pe care le au, pentru a crea lucruri noi și utile; să-și asume responsabilitatea de a deveni cetățeni activi, utili societății din care fac parte.

- Mod de realizare: față în față
- Resurse necesare: fișe de lucru, instrumente de scris, foi de flipchart
- Modalități de evaluare a activității: activitatea de consiliere s-a încheiat cu „*Momentul de debriefing*”, iar elevii completează o fișă de evaluare.

● **Fișe de lucru:**

- Fișa de lucru 1: „ Interesele mele”;
- Fișa de lucru 2: „ Interese personale – tipuri de activități”
- Fișa de lucru 3: „Cum valorific interesele mele ?”;
- Fișa de lucru 4: povestea „Stridia”.

Date de contact:



Ioana Lăzărina Rotboseșean Lospa

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

loslaz@yahoo.com

Bibliografie

Paraschivoiu, C. E., Hosos, C., Tudor, V. (2005). *Viitorul începe azi!*, Sibiu: Editura Magister.

Fișa de lucru 1

Interesele mele!

Alege șase propoziții care ți se potrivesc:

1. Îmi place să am mulți prieteni.
2. Mă interesează să lucrez în natură.
3. Mi-ar placea să lucrez într-un birou.
4. Îmi place să descopar noi metode de lucru.
5. Îmi place să am o meserie care să mă pună în contact cu multe persoane.
6. Îmi plac limbile străine.
7. Mă interesează munca de cercetare.
8. Îmi place să mă ocup de alții și să îi ajut.
9. Îmi place să îmi exercit talentele.
10. Îmi place să repar lucruri.
11. Îmi place să am responsabilități.
12. Îmi place să lucrez cu alții.
13. Sunt interesat de domeniul socio-medical.
14. Sunt fascinat de diverse fenomene naturale și sunt mereu tentat să le explic.
15. Apreciez obiectele de artă.

16. Mă interesez de tot ce privește domeniul comercial.
17. Îmi place să citesc, să studiez și să rezolv probleme.
18. Îmi place să lucrez manual și cu diverse aparate.
19. Îmi place să mă plimb prin natură.
20. Mi-ar placea să lucrez într-un laborator.
21. Îmi place să învăț.
22. Mi-ar placea să lucrez în afaceri.
23. Îmi place informatica.
24. Îmi place să compun.
25. Citesc des ziare.
26. Îmi place să conving oamenii cu care discut.
27. Îmi place să colecționez timbre.
28. Îmi place să am notițele la zi.
29. Îmi place să practic sportul.
30. Îmi place să organizez lucrurile.
31. Mă interesează publicitatea și marketingul.
32. Sunt interesat(ă) de contabilitate.
33. Mă interesează lectura.
34. Îmi place să inventez sau să îmbunătățesc aparatele.
35. Îmi place să mă ocup de activități de animare și de organizare a timpului liber

Fișa de lucru 2

Interese și activități comune

Nr. crt.	Interese comune	Activități comune
1.		
...		

Fișa de lucru 3

Cum valorific interesele mele?

Completați individual tabelul de mai jos:

Interesele alese	Un exemplu de activitate care ilustrează interesul ales	La ce mă ajută aceste preocupări	
1.		... în calitatea mea de elev ?	... în viitoarea mea meserie ?
...			
...			

Fișa de lucru 4

„Stridia”

1. A fost odată o stridie

De care acum vă povestesc,

Care-a constatat că i-a intrat

Niște nisip în cochilie.

Era doar un grăunte,

Dar tare-o chinuia,

Căci stridiile au sentimente,

Deși nu par așa.

2. Dar oare credeți că a dat vina

Pe soarta cea crudă

Care s-o fi adus

În starea asta cumplită?

A blestemat oare guvernul,

A cerut alegeri,

Și marea să-i ofere Protecție?

3. Nu! și-a spus ea,

Cum stătea în colivie.

Dacă tot nu pot să-l scot,

Am să-ncerc să-i dau un rost.

Ei... Anii au trecut

Așa cum se întâmplă

Și a ajuns să se-mplinească

Destinul său de scoică,

Gătită, pe o farfurie.

4. Iar grăuntele de nisip

Care o împunsese cumplit,

Era acum o perlă

Frumoasă și lucind.

Povestea are o morală:

Nu este extraordinar,

Ce poate face o scoică

Dintr-o boabă de nisip?

5. Morala: Oare ce putem noi face,

Dacă ne-am strădui un pic,

Cu unele lucruri

Ce ne intră sub piele?

Fișa de lucru 5

Moment de debriefing

1. Un lucru pe care l-am învățat în cadrul activității este
2. Ce am vrut să spun dar nu am avut posibilitatea se referă la
3. Un lucru pe care mi-l amintesc din timpul jocurilor este
4. Un lucru care m-a surprins este
5. După această activitate îmi propun să



5.2.6. Analiza SWOT

*Gheorghe Cocîrță
CJRAE, Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea stimei de sine la elevi
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - recunoașterea punctelor forte și a punctelor slabe în raport cu cerințele contextului la care aspiră elevii;

- înțelegerea caracteristicilor unei stime de sine potrivite.

● **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Elevii vor răspunde pe caiete la întrebările din Analiza SWOT. Acronimul SWOT provine din limba engleză: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, însemnând „puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări”. Profesorul va numi un număr de elevi care vor prezenta exemple de: puncte forte, puncte slabe, oportunități și amenințări, pe care le-au descoperit prin această analiză și cum vor lucra la aspectele deficitare pentru a deveni mai buni în ceea ce vor să fie și să facă. Dacă apar repetiții, consilierul înseamnă cu o linie fiecare menționare, pentru a arăta câți elevi s-au referit la acea însușire. Prin metoda descoperirii, elevii vor alcătui o definiție a ”stimei de sine” în baza celor desprinse din activitate. Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile. Durata: 30-50 minute.

● **Mod de realizare:** față în față sau online

● **Resurse necesare**

- activități față în față: caiete, creioane;
- activități online: calculator, caiete, creioane.

● **Modalități de evaluare a activității:** Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile: Cum a fost pentru voi să realizați această sarcină? Unde ați întâmpinat greutăți? Ce ați învățat nou din acest exercițiu? În ce situații reale de viață vă poate ajuta această abilitate de analiză? Pornind de la definiția stimei de sine, pe care tocmai ați formulat-o, părerea persoanei față de sine este constantă sau se schimbă? De ce credeți asta? Ce experiențe dezvoltă o stimă de sine înaltă? Dar una scăzută? Ce legătură există între stima de sine și relațiile sociale? Cum v-ați simțit atunci când ați ascultat prezentările colegilor? Cum v-au inspirat prezentările lor?

● **Fișa de lucru:** Analiza Swot este disponibilă la https://ro.wikipedia.ro/wiki/Analiza_Swot

Date de contact:



Gheorghită Cocîrță

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

cocirtagheorghita@yahoo.com



5.2.7. Practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață

*Mihaela Barbu
CJRAE, Brașov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de management emoțional.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - definirea conceptului de emoție (competență cognitivă);

- identificarea trăirilor emoționale cu care se confruntă în diferite situații, respectiv surprinderea celor mai frecvente emoții trăite (competență cognitivă);
- descoperirea resurselor personale de gestionare emoțională (competență atitudinală);
- aplicarea metodelor de adaptare la diferitele situații emoționante (competență atitudinală);
- manifestarea interesului pentru activitate (competență psiho-motorie).

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

- Moment organizatoric: Salutul cadrului didactic: se asigură climatul socio-afectiv necesar desfășurării în condiții optime a activității de consiliere la clasă (durata 2 minute)
- Anunțarea temei: Practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață (durata 2 minute)
- Exercițiul de spargere a gheții: Incitarea, sensibilizarea și stârnirea curiozității elevilor. Încearcă să se regăsească în figurile date din Fișa de lucru 1 „*Cum te simți astăzi?*” (durata 2 minute)

● **Activitatea propriu-zisă:** *Încercați să definiți noțiunea de emoție.* Se cere elevilor să își imagineze că nu există cuvântul emoție în vocabular. Pornind de la această realitate prezumtivă, se sugerează să se gândească la cuvinte sau expresii pe care ar putea să le utilizeze pentru a exprima acest concept. Notează pe coala A4 conceptele propuse pentru a defini emoția și se identifică cele mai frecvente emoții trăite de ei. Se utilizează Fișa de lucru 2 ”Set de bilețele” pe care au fost notate denumirea unor emoții (ex.bucuros, fericit, trist, frustrat). Fiecare elev va extrage câte un bilețel, citește denumirea emoției și încearcă să o reprezinte, prin mimă, semnificativ pentru emoție. Elevul care identifică primul emoția reprezentată de un coleg va prezenta în continuare emoția exprimată prin desen.

● Se vorbește elevilor despre faptul că multe comportamente pe care simte că nu le poate controla au la baza lor emoții puternice, pe care este bine să le identifice pentru a le face față. De exemplu, atunci când este furios și țipă are nevoie de puțin timp pentru a se liniști înainte de a continua să vorbească. Copiii sunt invitați câte doi să realizeze etichete pentru emoții, astfel încât să le fie mai ușor să le facă față. Apoi sunt invitați să decupeze mai multe bucăți de carton colorat din Fișa de lucru 3 „Când...”, „Mă simt...” și „Am nevoie...” și să scrie pe fiecare etichetă: în dreptul lui „Când”: un comportament; în dreptul lui „Mă simt”: emoția care stă la baza lui; în dreptul lui „Am nevoie”: lucrul care îl poate ajuta pe copil să treacă mai ușor peste emoție. Cartonasele se lipesc pe coala A1 (afiș) și împreună se alege un titlu pentru afiș. (durata 40 minute)

● **Încheierea activității:** Fiecare elev primește Fișa de lucru 4 „Model de gestionare a emoțiilor”. Se adresează întrebări de final de activitate, evaluative. Se fac aprecieri individuale și colective. (durata 4 minute)

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, carton colorat, foi A1, foi A4, carioci, foarfecă, lipici
- **Modalități de evaluare a activității:** autoevaluare, evaluare orală, evaluare practică
- Fișe de lucru: „Cum te simți astăzi?”, „Set de bilețele”, „Când...”, „Mă simt...” și „Am nevoie...”, „Model de gestionare a emoțiilor” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Mihaela Brbu

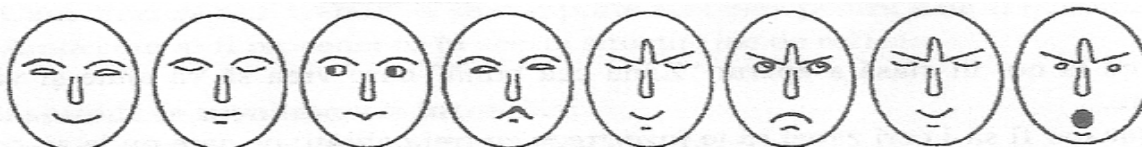
Consilier școlar

CJRAE Brașov

w_mihaelabarbu@yahoo.com

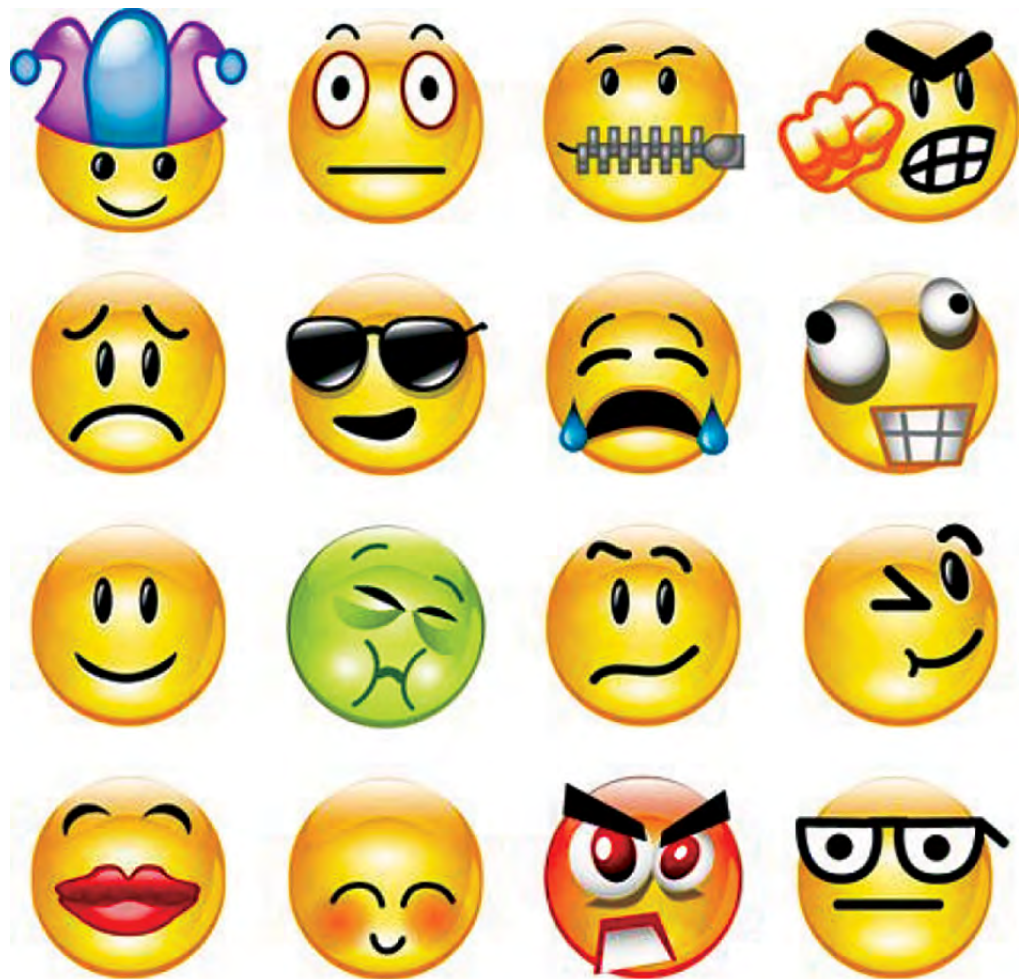
Fișa de lucru 1

“Cum te simți astăzi?”



Fișa de lucru 2

„Când...”, „Mă simt...” și „Am nevoie...”



Fișa de lucru 3

Set de bilețele

Surprins	Invidie
Amuzament	Încântare
Fericire	Euforie
Tristetete	Bucurie
Furie.	Indignare
Desgust	Frica
Îngrijorare	Rușine
Vinovăție	Plictiseală
Dezamăgire	Dispreț

Fișa de lucru 4

„Model de gestionare a emoțiilor”

EMOȚII POZITIVE

Pozitive și pline de viață

- Amuzament
- Incântare
- Euforie
- Excitare
- Fericire
- Bucurie
- Plăcere



Gânduri pozitive

- Curaj
- Speranță
- Mândrie
- Satisfacție
- Încredere

Pozitive și liniștitoare

- Calm
- Mulțumire
- Relaxare
- Ușurare
- Seninătate

Grija

- Afecțiune
- Empatie
- Prietenie
- Dragoste



Reactiv

- Interes
- Politețe
- Surprindere

EMOȚII NEGATIVE

Gânduri negative

- Îndoială
- Invidie
- Frustrarea
- Vinovăție
- Rușine



Negative în afara zonei de control

- Anxietate
- Jenă
- Frică
- Neputință
- Neajutorat
- Îngrijorare



Negativ și puternic

- Furie
- Supărare
- Dispreț
- Dezgustul
- Iritare

Negativ și pasiv

- Plictiseală
- Deznădejde
- Dezamăgire
- Suferență
- Tristețe



Agitație

- Stres
- Șoc
- Tensiune



GESTIONAREA EMOȚIILOR





5.2.8. Ce să fac cu buruienile din fața casei mele?

*Claudia Dulu
CJRAE Prahova*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:**
- **Scopul activității de consiliere:** creșterea stimei de sine prin raportarea la modelele sociale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - înțelegerea noțiunii /rolului imaginii de sine;

- recunoașterea nivelului imaginii de sine (scăzut/ ridicat);
- identificarea unor modalități de dezvoltare a imaginii de sine prin modele.

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

- Captarea atenției: exercițiul de spargerea gheții: „Ieși din rând!” (durata 3 minute)
- Derularea activității propriu zise:
- Pasul 1 (durata 8-10 minute): Formarea grupelor de câte cinci - Exercițiul „Eu”;
- Pasul 2 (durata 2 minute): Exercițiul „Fotografiile”;
- Pasul 3 (durata 10 minute): Exercițiul „Audiția”;
- Pasul 4 (durata 3-5 minute): Exercițiul „Vizionare clip” cu interpretarea lui Thomas Quasthoff;
- Pasul 5 (durata 10-15minute): Discuții libere, concluzii - Exercițiul „Închidem cercul”.

Transferul concluziilor: Exercițiul „Nu vreau să mă laud, dar...”

Remember: „Ce să fac cu buruienile din fața casei mele?” „Le transformi în florile tale preferate!”

• **Mod de realizare:** față în față, online

• **Resurse necesare:** flipchart, markere, fișe de lucru, „tablă inteligentă”/laptop, coli A4, fotografii, afiș cu T.Quastoff

• **Modalități de evaluare a activității:** Exercițiul „Jazz și evaluare”, pe ritmuri de jazz, (T. Quasthoff) elevii scriu impresiile pe afișul cu fotografia artistului.

Date de contact:



Claudia Dulu

Consilier școlar

CJRAE, CSAP CN „Nichita Stănescu”

Ploiești, jud. Prahova

claudiadulu@yahoo.com

Bibliografie

Website-uri consultate pe data de 25.06.2020: [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#).

Fișa de lucru 1

Jeși din rând

Explicații pentru profesor

Profesorul le cere copiilor să facă un pas în față (sau să pună emoticon pentru ora online), cei care se regăsesc în afirmațiile ce urmează. De exemplu:

- Cine iubește ciocolata?
- Cine așteaptă vacanța?
- Cine are emoții la teste?
- Cine ar dori să schimbe ceva în aspectul lui?
- Cine ar dori să aibă o dizabilitate?

Concluzia: avem multe lucruri comune!

Fișa de lucru 2

Exercițiul „Eu”

Fiecare elev primește o fișă și după ce se explică sarcina de lucru, se completează individual răspunsul la întrebările:

Ce-ți place la tine?	Ce nu-ți place la tine?	Ce vrei să schimbi la tine?

Se solicită câteva răspunsuri, fără a fi prea mult comentate/analizate. Se conduce discuția către „imaginea de sine” și rolul ei în orientarea carierei, notându-se pe tablă câteva idei venite de la copii (2-3 idei). Li se prezintă o planșă/slide pe care sunt structurate/sumarizate ideile de bază legate de imaginea de sine.



Fișa de lucru 3

Exercițiul „Fotografiile”

Se afișează la tablă 4-5 fotografii ale unor persoane, dar una dintre ele să fie a lui Thomas Quastoff în poziție „bust” și se cere elevilor să scrie /să spună ce profesii cred că are acesta; li se cere să prezinte pe grupe răspunsurile.

Fișa de lucru 5

Exercițiul „Audiția”

Audiția (fără imagine) unei piese vocale clasice interpretată de Thomas Quasthoff, fără să li se spună cine este interpretul. Thomas Quasthoff sings [Schubert Winterreise](#): Gute Nacht. Copiii vor fi întrebați ce le-a transmis muzica/interpretarea (ce emoții, amintiri, imagini, trăiri...).

Li se cere să scrie pe bilețele cum și-l imaginează pe interpret (primesc puncte de sprijin: înălțime, greutate, trăsături ale feței...și/sau trăsături de personalitate: aptitudini, caracter, imagine de sine, energie...), apoi centralizează și „negociază” în fiecare grupă, completând fișa următoare:

Fișa se multiplică pentru fiecare grupă (I/II/III/IV/V...)

Cred că interpretul este:	Vârsta:
Trăsături fizice	Înălțime: Greutate:
Personalitate: (aptitudini, caracter, imagine de sine, energie...)	
Stare civilă	Căsătorit Necăsătorit Copii - număr

Se postează fișele pe tablă, se subliniază că fiecare grup a dat o interpretare diferită. Vor fi ascultați și cei care nu sunt mulțumiți cu „negocierea” și își susțin propria opinie. Elevii vor identifica interpretul din rândul celor 4-5 fotografii.

Fișa de lucru 4

Exercițiul „Vizionare clip”

Vizionarea clipului cu interpretarea lui T. [Quasthoff accesibil](#). Se vor urmări reacțiile copiilor, impactul emoțional. (Mulți vor râde, pentru a-și masca emoțiile!)

Se vor comunica informațiile reale despre fiecare persoană din fotografii: un mecanic auto care are frac pentru că este la o nuntă, un profesor de fizică îmbrăcat modest, Bill Gates în tinerețe, cântăreața de operă Eugenia Moldoveanu.

Se analizează concordanța - neconcordanța datelor.

Concluzia: Avem tendința de a-i încadra pe ceilalți în tiparele noastre, să judecăm după aparențe, de aici etichetarea /discriminarea, cu impact asupra imaginii de sine.

Fișa de lucru 6

Exercițiul – „Încheind cercul”

Discuții libere, concluzii. Se revine cu întrebarea: „Acum vă mai amintiți ce nu vă place/ce vă nemulțumește la voi? Vi s-a schimbat viziunea asupra imaginii de sine?”

Se vor prezenta, în limita timpului rămas, câteva date despre [Thomas Quasthoff](#) și le va fi recomandat site-ul pe care-l pot accesa cei ce vor să se documenteze mai mult.

Fișa de lucru 7

Exercițiul „Nu vreau să mă laud”

Transferul concluziilor: activitatea se încheie cu un exercițiu de dezvoltare a imaginii de sine. Elevii se ridică, fac un pas în față, pe rând, spunând un lucru pozitiv despre ei „Nu vreau să mă laud, dar sunt...”

Fișa de lucru 8

„Jazz și evaluare”

Pe ritmuri de jazz se ascultă Thomas Quasthoff - [Watch What Happens](#). Elevii scriu impresiile pe afișul cu fotografia artistului, care a fost selectată de pe internet de la [adresa](#).

AFIS:

„Ce să fac cu buruienile din fața casei mele?”



„Le transformi în florile tale preferate!”



5.2.9. Inteligența emoțională

*Aniela Lung
CJRAE Sălaj*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, abilități de relaționare și comunicare
- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare,
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial/ liceal/ profesional

- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea inteligenței socio-emoționale a elevilor

- **Obiectivele activității de consiliere:**

- identificarea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- exprimarea asertivă a emoțiilor;
- să evidențieze modalități de autocontrol emoțional.

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

- **Joc de motivare:** „Gustul relațiilor mele” (Durata: 5 minute). Elevii sunt invitați să își imagineze că natura relațiilor cu cei din jur ar avea gustul și proprietățile fructelor și legumelor din coș (se prezintă imaginea unui coș cu fructe și legume) și apoi să atribuie câte ceva din acel coș, pentru fiecare relație. Se oferă o listă cu afirmații privind diferite tipuri de relații, iar câțiva dintre elevi vor alege câte o afirmație și vor indica fructul sau leguma din coș care se potrivește. (Fișa de lucru 1 „Gustul relațiilor mele”)

- Se explică termenul de inteligență (în general) și tipurile de inteligență despre care se vorbește în literatura de specialitate (Fișa de lucru 2 „Tipurile de inteligențe”). (Durata 10 minute)

- Se fac cunoscute și se explică abilitățile care țin de inteligența emoțională (perceperea și înțelegerea emoțiilor, utilizarea/exprimarea emoțiilor și gestionarea emoțiilor).

- **Exercițiu de identificare a emoțiilor:** se solicită elevilor să ofere exemple de emoții experimentate de ei în diferite situații și se analizează aceste emoții. (Durata 10 minute)

- **Gestionarea emoțiilor se realizează prin Exercițiul „Spălătoria pentru emoții...”** cu scopul de a identifica pattern-urile de gândire dezadaptativă raportate la emoțiile identificate anterior și găsirea unor alternative adaptative de gândire (Fișa de lucru 3 „Spălătoria pentru emoții”). (Durata 10 minute)

- **Consilierul oferă feed-back** privind modul în care elevii au înțeles cum putem să ne controlăm emoțiile prin înlocuirea gândirii iraționale cu gândirea rațională. (Durata 5 minute)

- **Mod de realizare:** online

- **Resurse necesare:** dispozitive pentru conectarea online (telefon, tabletă, laptop, PC), acces la platforma ZOOM

- **Modalități de evaluare a activității:** „Învăță din povești” (Fișa de lucru 4) exercițiu realizat cu scopul de a facilita elevilor extragerea unor concluzii și învățăminte de viață privind relaționarea

inter-umană și a-i provoca la reflecție care să continue în mintea lor și după finalizarea activității de consiliere. Elevii au sarcină să citească o poveste terapeutică, să identifice emoțiile personajelor din poveste, să empatizeze cu personajele și să extragă morala poveștii. (Anexa 4)

Date de contact:



Aniela Lung
Consilier școlar
CJRAE Sălaj
lunganiela@gmail.com

Bibliografie

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

Stein, S., Book, H. (2007). EQ. *Forța inteligenței emoționale*. Iași: Polirom.

Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligența emoțională*. Iași: Polirom.

„Gustul relațiilor mele”

Scop: conștientizarea naturii relațiilor cu ceilalți.

Nive: individual.

Durată: 5 minute.

Se pun într-un coș următoarele: o lămâie; un măr; o portocală; o nucă; o ceapă; un cartof.

Instrucțiune: imaginați-vă că natura relațiilor voastre cu cei din jur ar avea gustul și proprietățile fructelor și legumelor din coș și apoi încercați să atribuiți câte ceva din coș, pentru fiecare relație (lămâia – acru; mărul – dulce; portocala - și acră și dulce; nuca – dură/tare, autoritate, abordare dificilă; ceapa - iritantă, usturătoare; cartoful - neutru, relație neutră/indiferență).

Extrageți câte un bilețel, citiți afirmația și oferiți răspunsul prin a pune în propriul coș fructele sau legumele ce au proprietățile asemănătoare cu natura acelor relații inter-personale:

De ex.: Întrebare: Relația ta cu colegii este - Răspuns: o portocală (și acră și dulce) și o nucă.

Conținutul bilețelilor:

- Relațiile tale cu părinții sunt
- Relațiile tale cu fratele/sora sunt
- Relațiile tale cu profesorii de la școală sunt
- Relațiile tale cu colegii sunt
- Relațiile tale cu prietenii sunt
- Relațiile tale cu rudeniile sunt
- Relațiile tale cu vecinii sunt
- Relația ta cu tine însuși este precum

Fișa de lucru 2

Tipurile de inteligențe

Pornind de la ideea că viziunea asupra capacității intelectuale este una limitată, Gardner a teoretizat existența a opt inteligențe distincte, sugerând chiar prezența celei de-a noua, așa zisa inteligență existențială. În opinia sa, fiecare dintre noi suntem un amalgam unic de abilități și talente, iar capacitatea de memorare sau logică nu sunt singurele elemente care ne definesc. Un copil poate să aibă o ureche muzicală excelentă, dar de asemenea poate să spună povești cu talent, să se orienteze foarte bine în spațiu și să înțeleagă emoțiile celorlalți dintr-o singură privire.

Așadar, felul în care sunt combinate aceste inteligențe multiple este ceea ce ne diferențiază ca indivizi și determină apoi modul în care rezolvăm probleme și evoluăm ulterior. Însă, tocmai aceste diferențe devin o provocare pentru sistemul tradițional de educație, care presupune că toată lumea este la fel, deci învață la fel. Poate acesta este motivul pentru care majoritatea copiilor nu se simt stimulați sau apreciați la adevărata lor valoare într-o sală tradițională de clasă.

Care sunt prin urmare tipurile de inteligență?

1. *Inteligența vizual-spațială*

Oamenii care au o inteligență vizual-spațială superioară sunt pricepuți la vizualizarea anumitor spații sau obiecte, se orientează bine și au abilități de folosire a hărților, tabelor sau a aparatului de fotografiat sau filmat.

Caracteristici:

- Pasiune pentru scris și citit;
- Interpretare a hărților sau a graficelor;
- Înclinație către rezolvarea puzzle-urilor;
- Recunoaștere a anumitor tipare;
- Talent la desen sau arte vizuale.

2. *Inteligența lingvistică*

Cei care posedă o inteligență lingvistică puternică sunt capabili să folosească cuvintele atât în scris, cât și în citit. Sunt superiori atunci când vine vorba să povestească, să memoreze informație și să citească.

Caracteristici:

- Memorare și reproducere a informației orale sau scrise;
- Pasiune pentru citit și scris;
- Capacitate de a explica anumite noțiuni;
- Talent la dezbateri sau discursuri persuasive;
- Utilizare a umorului în istorisire.

3. *Inteligența logic-matematică*

Oamenii care posedă o inteligență logic-matematică superioară au abilități de recunoaștere a tiparelor, deducție și analiză logică a problemelor. Pentru ei, numerele, relațiile și tiparele se transformă în concepte.

Caracteristici:

- Capacitate sporită de rezolvare a problemelor;
- Înclinație către gândirea abstractă;
- Plăcere pentru experimente științifice;
- Talent la rezolvarea problemelor complexe.

4. *Inteligența corporal-kinestezică*

Persoanele cu acest tip de inteligență au abilități de mișcare corporală, acțiuni interpretative și control fizic. De asemenea, posedă coordonare și dexteritate impresionante.

Caracteristici:

- Talent la dans și sport;

- Pasiune pentru confecționarea obiectelor cu propriile mâini;
- Coordonare fizică sporită;
- Capacitate de a memora lucruri prin acțiune, nu prin auz sau văz.

5. *Inteligența muzicală*

Cei care posedă o inteligență muzicală dezvoltată gândesc în tipare, ritm și sunet. Au o apreciere și înțelegere crescută pentru muzică, compoziție și arta interpretativă.

Caracteristici:

- Pasiune pentru cântat și instrumente muzicale;
- Recunoaștere facilă a tiparelor muzicale și a tonurilor;
- Memorare și reproducere a melodiilor;
- Înțelegere sporită a structurii muzicale, a ritmului și a notelor.

6. *Inteligența interpersonală*

Persoanele cu o inteligență interpersonală dezvoltată sunt capabili de înțelegere și interacțiune umană la un nivel superior. Sunt foarte abili la evaluarea emoțiilor, a motivațiilor, dorințelor și intențiilor celor din jurul lor.

Caracteristici:

- Capacitate superioară de comunicare verbală;
- Talent la comunicarea non-verbală;
- Viziune din multiple perspective a situațiilor;
- Crearea unor relații sociale pozitive;
- Talent la armonizarea conflictului în diverse grupuri.

7. *Inteligența intrapersonală*

Cei care posedă o inteligență intrapersonală superioară sunt conștienți de stările lor emoționale, de sentimente și motivații. Au o înclinație către auto-reflecție și analiză, visare, explorare a relațiilor cu ceilalți și evaluare a punctelor forte.

Caracteristici:

- Talent la analizarea propriilor slăbiciuni și a punctelor forte;
- Pasiune pentru analizarea teoriilor și ideilor;
- Conștientizarea propriilor sentimente și gânduri;
- Înțelegerea clară a propriilor motivații.

8. *Inteligența naturalistă*

Persoanele cu o inteligență naturalistă mai dezvoltată sunt în armonie cu natura și sunt interesate de explorarea și protejarea mediului și a speciilor de plante sau animale. Sunt foarte conștienți de schimbările subtile din mediul lor și nu acceptă foarte ușor domeniile care nu au legătură cu natura.




Caracteristici:

- Înclinație către domenii precum botanica, zoologie, biologie;
- Talent pentru categorizare și catalogarea informației;
- Pasiune pentru grădinărit, camping, cățărări și explorarea mediului.

Fișa de lucru 3

Spălătoria pentru emoții

De ce nu există o spălătorie pentru emoții, sentimente, gânduri și comportamente? Intri, ceri să se spele bine și pleci ... și mai ales scapi de PETE! Ce emoții, sentimente, gânduri și comportamente ai prefera să speli? Scrie-le pe toate și apoi identifică câteva modalități prin care ”le vei spăla”.

 <p>Emoții și sentimente:</p>	 <p>Gânduri:</p>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>Comportamente:</p>	 <p>Modalități de modificare a acestora</p>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Fișa de lucru 4

Învață din povești

Tema poveștii: solidaritate versus indiferența față de problemele celorlalți

Instrucțiune: citiți cu atenție povestea, iar apoi pornind de la conținutul poveștii încercați să extrageți o morală și câteva recomandări privind optimizarea relațiilor cu ceilalți

Povestea unui șoricel

(Sursă)

Privind prin gaura din perete, un șoricel văzu pe fermier și pe soția sa desfăcând un pachet. „Oare ce se află acolo?” se întreba șoricelul. A fost îngrozit să vadă că în pachet era o capcană pentru șoareci. Întorcându-se la fermă, șoricelul dădu de veste despre ceea ce văzuse. „*Este o capcană pentru șoricei în casă! Este o capcană pentru șoricei în casă!*” – spuse șoricelul panicat, înfricoșat și înghețat de frică și de spaimă. Totodată, el spera că cineva îl va ajuta și merse disperat la celelalte animale.

Găina a cloncănit, și-a ridicat capul și a spus: „*Domnule șoarece, îți pot spune doar atât. Înțeleg că este o problemă gravă pentru dumneata, dar nu are nicio consecință asupra mea. Nu pot fi deranjată de această informație*”.

Apoi șoricelul se duse la porc și îi spuse: „*Este o capcană pentru șoricei în casă!*”. Porcul a fost impresionat, dar a răspuns: „*Noroc că nu se pun și în coteț astfel de capcane, regret domnule șoarece, dar eu de aici din cotețul meu nu pot face nimic, poate doar să mă rog pentru tine. Poți să fii sigur că ești în rugăciunile mele viitoare!*”.

Șoricelul s-a dus apoi la vacă și i-a zis și ei: „*Este o capcană pentru șoricei în casă!*”. Vaca i-a răspuns: „*Wow, domnule șoricel, îmi pare rău pentru tine, dar în ceea ce mă privește pe mine această capcană nu mă poate răni în niciun fel, eu sunt prea mare și prea impunătoare pentru o capcană atât de mică!*”

În cele din urmă, șoricelul s-a întors în casă foarte deznădăjduit și s-a decis să înfrunte de unul

singur capcana. În acea noapte, s-a auzit un sunet care vestea că ceva fusese prins în capcană. Soția fermierului se grăbi să vadă despre ce este vorba, dar din cauza întunericului nu a văzut că în capcană era coada unui șarpe mare și veninos. Așa că acesta o mușcase.

Fermierul se grăbi cu soția sa la spital, apoi o aduse acasă cu febră mare. Toată lumea știe că un bun remediu împotriva febrei este supa de pui, așa că fermierul se duse și sacrifică **găina**. Cu toate acestea, starea soției sale se înrăutățea.

Prietenii și vecinii veniseră să stea cu ea, iar ca să îi poată hrăni, fermierul tăie și **porcul**.

Soția fermierului nu se însănătoși și în cele din urmă a murit.

La înmormântare au venit atât de multe persoane încât fermierul a sacrificat și vaca pentru a-i hrăni pe toți.

Șoricelul, surprins de cele întâmplate, privea acum prin gaura din perete cu multă tristețe ... deși era bucuros că a scăpat de capcana pentru șoareci, acum suferea, în singurătate, după prietenii lui.

Identificați emoțiile personajelor:

.....

.....

.....

Morala (ce putem învăța din această poveste?):

.....

.....

.....

.....



5.2.10. Ajută-te să fii fericit

*Niculina Prozorianu
CJRAE Bistrița Năsăud*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea de către elevi a relației dintre gânduri și emoții în cadrul definirii conceptului de fericire
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea tipurilor de emoții pe care le experimentează pe perioada adolescenței, pe baza întrebărilor;

- argumentarea în scris, a punctului de vedere cu privire la afirmația dată, oferind minim două exemple;
- evaluarea relevanței celor învățate, în urma lucrului în echipă.

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

Evocarea (Durata 10 minute): Se discută frontal despre emoțiile din perioada adolescenței:

- În perioada adolescenței ați avut mai multe emoții negative sau pozitive?
- În acele momente neplăcute, ați crezut că emoțiile negative nu se vor sfârși niciodată?
- Pentru a face față emoțiilor negative unii adolescenți au folosit metode nesănătoase? (care le dăunează) Dați exemple.

Realizarea sensului (Durata 30 minute):

- Se citește fișa de lucru "Ajută-te să fii fericit", apoi se discută frontal despre informațiile din fișă, ce au înțeles, dacă au neclarități, cu ce idei sunt de acord sau dacă nu sunt de acord.
- Elevii lucrează în echipe de două persoane pentru a-și argumenta punctul de vedere referitor la afirmația: „O persoană fericită este o persoană cu un anumit mod de gândire și nu depinde de anumite împrejurări sau evenimente”. Frontal, se citesc răspunsurile.

Reflecția (Durata 10 minute): Se propun teme de reflecție:

- Cum vă poate ajuta schimbarea modului de a gândi, să fiți mai fericiți?
- Credeți că vă puteți ajuta să fiți mai fericiți? Ați făcut vreodată acest lucru? Dați exemple.
- S-au schimbat ideile voastre cu privire la cum să fiți fericiți? Dacă da, în ce sens?

● **Mod de realizare:** față în față sau online

● **Resurse necesare:** conexiune Internet, laptop, videoproiector, coli A4, creioane, coli flipchart, markere, creioane colorate, fișa de lucru

● **Modalități de evaluare a activității:** Evaluarea inițială se realizează prin chestionarea orală a elevilor referitoare la ceea ce înseamnă emoțiile, care sunt tipurile de emoții și cum le putem face față. Evaluarea formativă constă în observarea comportamentului elevilor pe parcursul muncii în echipă și adresarea de întrebări referitoare la legătura dintre gânduri și emoții, iar la finalul

activității elevii completează un minichestionar, răspunzând la patru întrebări: 1. Ce au învățat? 2. La ce le folosește? Ce pot aplica din cele învățate, în viața de zi cu zi? 3. Ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut în cadrul activității? 4. Alte sugestii/comentarii.

- Linkul corespunzător activității de consiliere: <https://youtu.be/rMDw7K6ipKE>

Date de contact:



Niculina Prozorianu
 Consilier școlar
 CJRAE Bistrița Năsăud
niculinapleșa@gmail.com

Bibliografie

Vernon, A. (1998). *Programul Pașaport pentru succes – în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a elevilor din clasele IX-XII*. Cluj-Napoca: RTS.

Fișa de lucru

Ajută-te să fii fericit

Multă lume consideră în mod greșit faptul că emoțiile oamenilor apar pur și simplu. Mulți oameni cred că: dacă anumite evenimente au loc în viața lor, atunci ei simt, în mod automat, anumite emoții. Însă, gândiți-vă și la faptul că uneori, același eveniment care implică doi oameni diferiți, poate declanșa emoții diferite la fiecare dintre ei. De exemplu, să presupunem că tu și prietena ta cea mai bună ați fost invitate la o super-petrecere în aer liber. În ziua petrecerii are loc o uriașă furtună, iar petrecerea este amânată. Tu ai putea să te simți devastat/devastată, iar prietena ta s-ar putea să se simtă doar dezamăgită. De ce această diferență de emoții într-o aceeași situație? Dacă ești o tânără domnișoară, s-ar putea să te gândești: „Acest lucru este îngrozitor. Am cheltuit toți acești bani pe o rochie nouă, iar acum nu pot să o port. Nu suport gândul de a sta acasă și de a nu-mi vedea prietenii în seara aceasta. De ce a trebuit să se întâmple așa?” Dacă ești un băiat, nu ai fi, bineînțeles, supărat din cauza unei rochii noi, dar s-ar putea să te simți devastat și foarte supărat din cauza faptului că nu poți ieși cu prietenii în oraș sau din cauza gândului că datorită furtunii ai fost prins în casă, într-o zi de vineri seara, împreună cu părinții tăi.

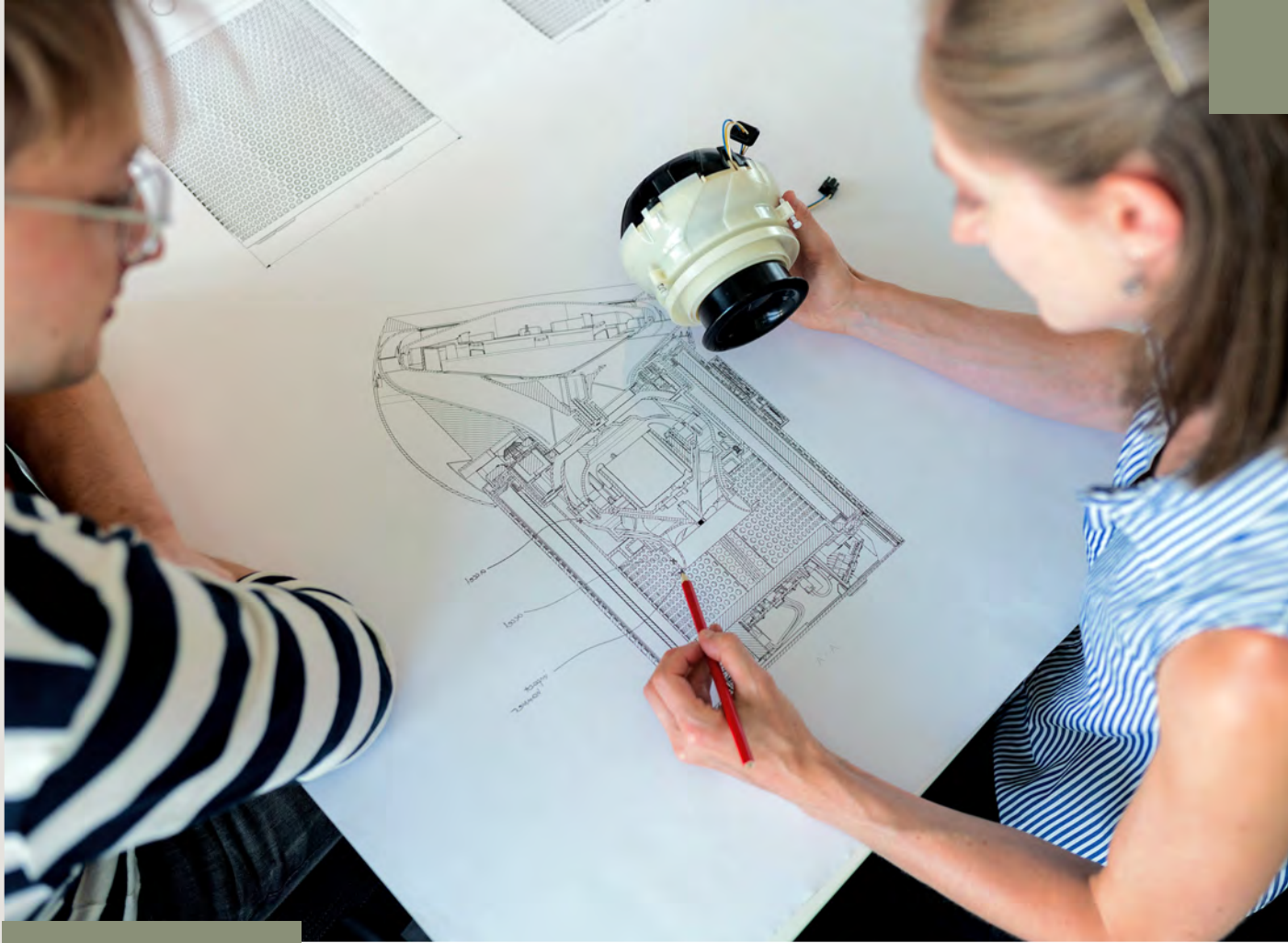
Dar ce se întâmplă cu prietena ta cea mai bună? Ea este doar dezamăgită, dar nu devastată. Ea se gândește probabil: „Nu îmi place gândul de a sta acasă, dar presupun că nu pot face nimic în această privință, din moment ce vremea este atât de rea. De-abia așteptam să mă distrez cu prietena mea. Oh, n-am ce face, presupun că va trebui să așteptăm până când făcut ceea ce petrecerea va fi replanificată.”

Observați faptul că tânăra devastată prezintă ceea ce noi numim catastrofare. Iar atunci când a făcut acest lucru, a uitat că petrecerea va fi reprogramată și că în cele din urmă va avea șansa să poarte rochia ei nouă. Atunci când oamenii fac greșeli, ei exagerează și fac ca lucrurile să pară mult mai rău decât sunt în realitate. Acest lucru poate duce la nefericire.

Dacă vrei să „te ajuți să fii fericit” ar fi bine să începi să gândești într-un mod diferit. Ar fi de dorit să evaluezi situațiile în mod realist: Sunt lucrurile într-adevăr atât de catastrofice, groaznice sau teribile, precum le-ai considerat la început sau sunt doar rele și nu groaznice? Poți să suporti multe lucruri neplăcute și nu este imposibil, chiar dacă ai prefera să nu ți se întâmple lucruri rele. Un alt lucru pe care e bine să îl ții minte este să nu te învinovățești pentru orice lucru, așa te ajuți să fii nefericit. De exemplu, dacă nu ai un prieten/prietenă, acest lucru nu înseamnă automat că tu ești o persoană proastă, urâtă sau fără valoare. Și chiar dacă ai anumite defecte sau probleme în familie, chiar dacă uneori ai greșit, asta nu înseamnă că ești o persoană rea.

Ideea este că fericirea nu apare din senin! Modul în care tu gândești influențează gradul în care tu ești fericit sau nefericit. Dacă ai probleme, încearcă să le rezolvi. Dacă nu reușești, pentru că nu depinde doar de tine și nu este în puterea ta să le rezolvi, acceptă și mergi mai departe. Dacă nu îți place un lucru, schimbă-l; dacă nu poți să îl schimbi, schimbă felul în care gândești despre el. Dacă îți analizezi și îți schimbi modul de a gândi referitor la o situație, s-ar putea să nu îți schimbi nefericirea în bună dispoziție, dar ai putea să te simți mai puțin nefericit. Cu cât exersezi mai mult acest tip de gândire, cu atât cresc șansele să nu te mai simți nefericit de atâtea ori.

Fișa prelucrată din *Programul Pașaport pentru succes – în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a elevilor din clasele IX-XII*, Vernon, Ann, 1998, RTS, Cluj-Napoca.



5.2.11. Care sunt punctele mele tari?

*Roxana Taloș
CJRAE, Brașov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de auto și inter-cunoaștere prin autoevaluarea punctelor tari și a celor care pot fi îmbunătățite la propria persoană și la alte persoane cunoscute (colegi)
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea de puncte tari și de aspecte care pot fi îmbunătățite la propria persoană și la colegi;

- acordarea de feedback colegilor cu privire la puncte tari și a aspecte care pot fi îmbunătățite.

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

- Prezentarea temei și a obiectivelor urmărite.
- Distribuirea materialelor de lucru (fiecare elev primește 2 coli A4).
- Elevii primesc următorul instructaj: pe o coală de hârtie își scriu numele complet și o înmânează profesorului, pe cealaltă notează minim cinci calități personale sau lucruri la care se pricepe și minim trei aspecte pe care le-ar putea îmbunătăți.
- După completarea punctelor tari și a aspectelor care pot fi îmbunătățite la propria persoană, elevii primesc pe rând coala care conține doar numele colegilor și fiecare elev scrie o calitate a fiecărui coleg și un lucru pe care acesta l-ar putea îmbunătăți.
- După ce toți elevii completează fișele pentru colegi, primesc răspunsurile colegilor și fac o comparație între răspunsul propriu și imaginea colegilor despre sine.
- Elevii care doresc împărtășesc răspunsurile lor.
- Discuție finală despre ce au învățat cu această ocazie și evaluarea modului în care se simt în prezent.

- **Mod de realizare:** față în față

- **Resurse necesare:** coli A4, creioane

- **Modalități de evaluare a activității:** Evaluarea se realizează prin discuție finală despre lucrurile noi descoperite despre sine; fiecare elev va reflecta asupra comparării autoevaluării cu imaginea colegilor despre sine. Pe parcursul activității profesorul urmărește și se asigură că fiecare elev a completat fișa colegilor și astfel a identificat pentru fiecare 1 punct tare și 1 aspect ce poate fi îmbunătățit.

Date de contact:



Roxana Talos

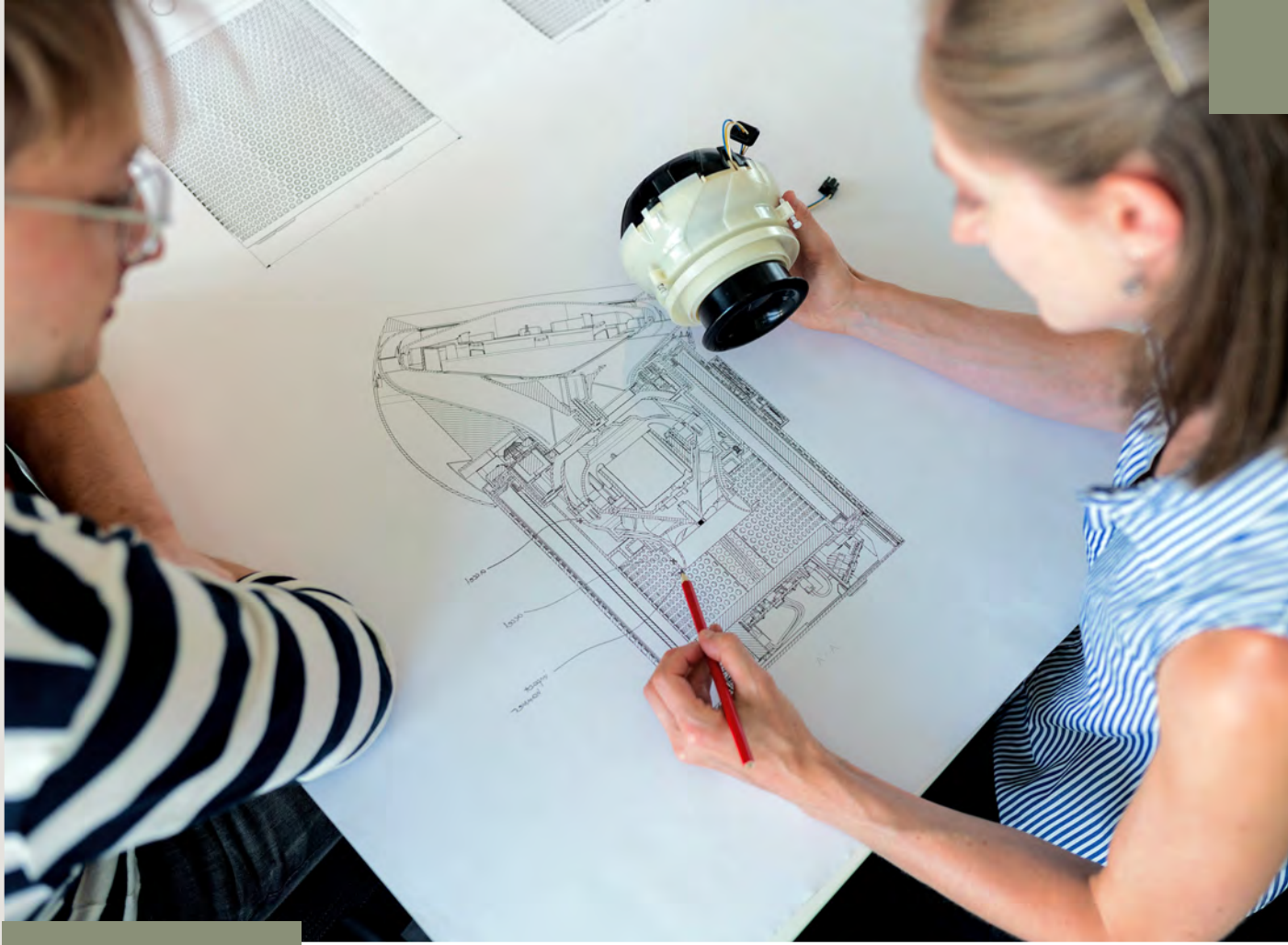
Consilier școlar

CJRAE Brașov, Colegiul „Țara Bârsei”,
Prejmer, jud. Brașov

talosroxanagratiela@cjraebrasov.ro

Bibliografie

Vernon, A. (1998). *Programul Pașaport pentru succes – în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a elevilor din clasele IX-XII*. Cluj-Napoca: RTS.



5.2.12. Învăț să iau decizii

*Simona Ioana Răuță
CJRAE Brașov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul consilier
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de viață în vederea asigurării succesului personal
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - aplicarea acțiunilor specifice diferitelor etape ale procesului decizional;

- evaluarea alternativelor, în procesul de luare a unei decizii;
- utilizarea de strategii diverse de informare, în procesul decizional;
- identificarea avantajelor și dezavantajelor alternativelor de decizie;
- exersarea tehnicilor de luare a unei decizii.

• **Durata:** trei ore

• **Etapele/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

- Definirea abilităților de viață și selectarea abilității de viață: se prezintă o fișă de documentare în care sunt definite abilitățile de viață. Se alege una dintre abilități dintr-un lung șir de abilități. S-a ales abilitatea de a lua decizii (vezi Fișa 1 de documentare).
- Prezentarea abilității de viață luarea de decizii: este prezentată printr-o fișă de documentare, în termeni de cunoștințe (informații), atitudine, acțiune și realizare, abilitatea de luare de decizii (vezi Fișa de lucru 2 - Abilitatea de a lua decizii).
- Dezvoltarea abilității de viață de luare a deciziilor: Profesorul va analiza, împreună cu participanții, importanța luării celor mai potrivite decizii, în momentele cheie ale vieții prin prezentarea unor exemple de viață concrete. Părinților li se solicită prezentarea unor exemple concrete de decizii corecte sau greșite prin efectele lor, pe care le-au luat într-un moment al vieții lor. Se va discuta despre deciziile adoptate și se vor extrage concluziile întregului grup, sub forma unor sfaturi utile pentru copii, din partea părinților și a unor învățători pe care le extrag părinții, din discuțiile cu copiii. Sunt identificate și explicate etapele specifice luării deciziei, insistându-se asupra analizei alternativelor și importanței identificării avantajelor și dezavantajelor alternativelor (vezi Fișa de lucru 3 - Etapele deciziei).
- Feedback: Profesorul propune participanților următorul exercițiu individual: vor selecta una dintre deciziile corecte și una dintre deciziile pe care le consideră greșite, oferite ca exemple și le vor analiza, din perspectiva fiecărei etape care ar fi trebuit parcursă, urmând să prezinte concluziile desprinse, în plen.

• **Mod de realizare:** față în față, online

• **Resurse necesare**

- față în față: fișe de lucru, de documentare, de evaluare, prezentări power-point;
- online: fișe de lucru, de documentare, de evaluare în format electronic, prezentări power-point; laptop, tableta

- Modalități de evaluare a activității: Evaluarea se va realiza prin completarea unei fișe de lucru (vezi Fisa 5 de evaluare). Participanții vor fi încurajați să se autoevalueze din perspectiva dezvoltării abilității de viață de luare a deciziilor, prin intermediul următoarei activități. Profesorul grupează participanții în patru echipe mixte (elevi și părinți) și apoi le distribuie fișa de lucru. Sarcina de lucru este să decidă, la nivelul echipei din care fac parte, modul de soluționare a situației descrise în studiul de caz (vezi Fisa de lucru 4). Profesorul le atrage atenția asupra faptului că opțiunea trebuie făcută ținând cont de criteriile personajului, nu de cele personale. La final, câte un reprezentant al fiecărei echipe prezintă și argumentează decizia luată. Vor stabili soluția grupului mare, luând astfel o decizie comună. Criteriile urmărite sunt: înțelegerea conceptului „alternative în luarea unei decizii”, conștientizarea importanței evaluării alternativelor în procesul de luare a unei decizii, identificarea avantajelor și dezavantajelor unei alternative de decizie, realizarea unui echilibru între valorile personale și valorile părinților, îmbunătățirea lucrului în echipă.

Date de contact:**Simona Ioana Răuță**

Consilier școlar

CJRAE Brașov, Colegiul Tehnologic „Malaxa”

Zărnești, jud. Brașov,

ioanasimonarauta@yahoo.com

Fișa de lucru 1 (de documentare)

Abilitățile de viață

În general, prin abilități se înțelege comportamentul controlat care duce la atingerea unor țeluri, îndeplinirea unor obligații sau abordarea facilă a unei situații.

Abilitățile de viață reprezintă un set de abilități necesare pentru ca persoana să poată duce o viață la un nivel de calitate acceptabil, pentru a se dezvolta și a menține relații optime cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse într-o anumită perioadă de viață și pentru a face față diferitelor dificultăți.

Prin dezvoltarea abilităților de viață, copiii sunt pregătiți pentru o integrare mai ușoară în viața de adult, în societatea în care trăiesc, în cultura de grup, prin intermediul familiei, al școlii, cât și prin media, etc.

Abilități de comunicare: abilitatea de ascultare activă, abilitatea de negociere, abilitatea de comunicare asertivă etc.

Abilități sociale (sau relaționare): abilitatea de cooperare, abilitatea de rezolvare a conflictelor, abilitatea de acceptare a diferențelor etc.

Abilități de management al învățării și al informațiilor: abilitatea de documentare, abilitatea de selectare a informațiilor, abilitatea de învățare independentă etc.

Abilități de autocunoaștere: abilitatea de gestionare a emoțiilor, abilitatea de asumare a responsabilităților, abilitatea de gestionare a stresului etc.

Abilități cognitive: abilitatea de rezolvare a problemelor, abilitatea de luare a deciziilor, abilitatea de gândire critică etc.

Abilități practice: abilități antreprenoriale, abilități tehnice.

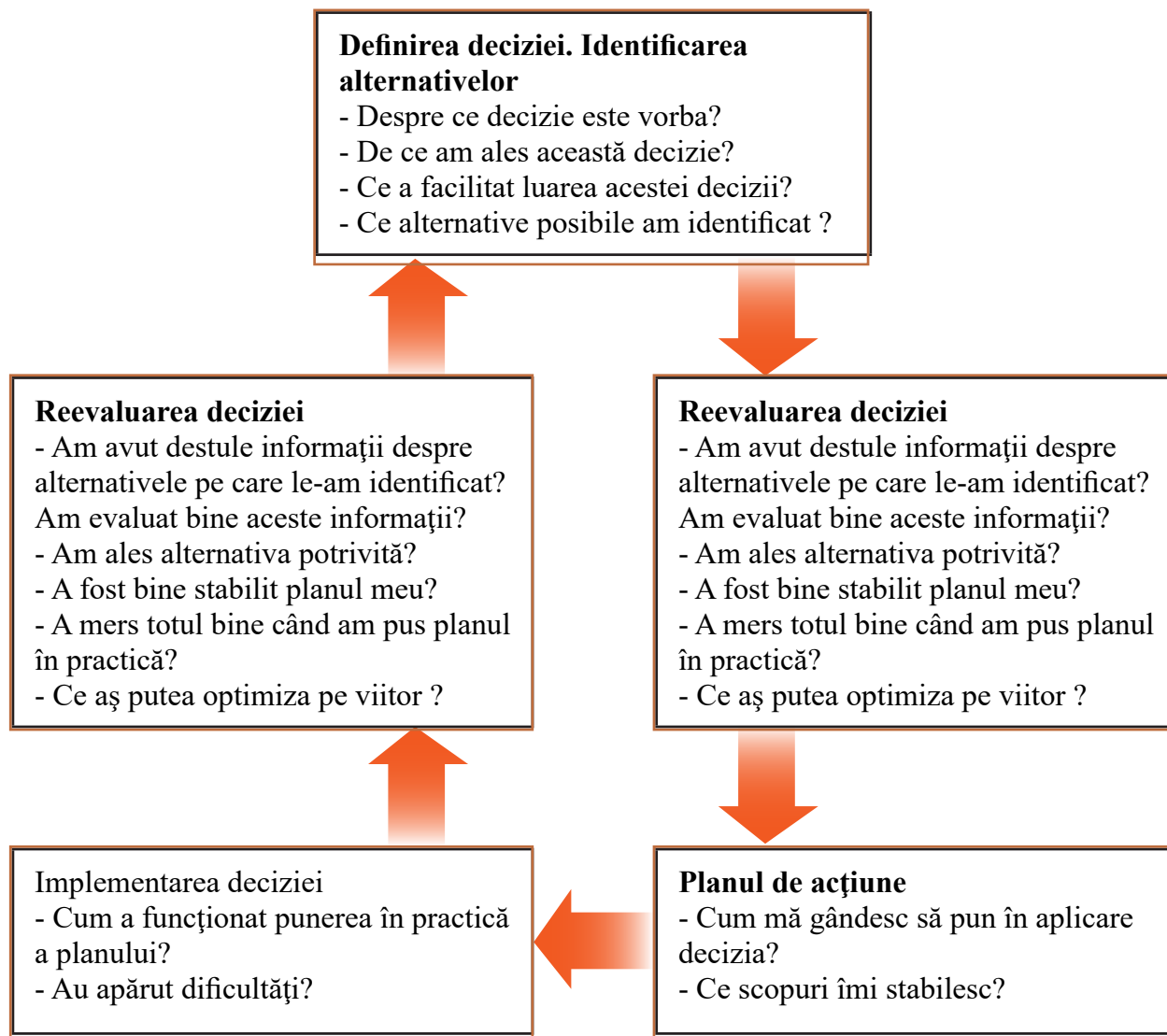
Fișa de lucru 2

Abilitatea de a lua decizii

Ce informații are elevul?	<ul style="list-style-type: none"> - cunoaște etapele luării unei decizii - are informații despre caracteristicile personale relevante pentru luarea unei decizii - are informații despre alternativele decizionale existente - are cunoștințe despre strategii diverse de a se informa despre alternativele posibile - cunoaște strategii diferite ce îl ajută în luarea deciziilor
Ce atitudine are elevul?	<ul style="list-style-type: none"> - se implică în procesul decizional - manifestă deschidere spre explorarea alternativelor existente - are încredere că va putea selecta alternativa optimă
Cum va acționa în mod concret?	<ul style="list-style-type: none"> - definește clar și coerent problema care necesită o decizie - colectează date despre situația ce impune luarea deciziei - identifică alternativele existente - explorează alternativele existente - evaluează alternativele - întocmește un plan de acțiune pentru implementarea alternativei alese - pune în practică decizia - își analizează propriul stil decizional - enumeră pașii unui plan de aplicare a unei decizii - identifică componentele deciziei - descrie caracteristicile propriului stil decizional
La ce realizare ajunge elevul?	<ul style="list-style-type: none"> - analizează și evaluează relația existentă între conținutul, contextul și procesul deciziilor proprii - își identifică punctele tari și punctele slabe ale propriului stil decizional - își monitorizează deciziile și-și reglează acțiunile întreprinse și strategiile decizionale utilizate

Fișa de lucru 3

Etapele deciziei



Bibliografie

Lemeni, G.; Miclea, M. (coord.) (2010). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj Napoca: Editura ASCR.

Fișa de lucru 4

Studiu de caz

Ioana este elevă în clasa a VIII-a și locuiește în Timișoara. Este o elevă cu rezultate foarte bune la învățătură. După ce va absolvi școala gimnazială, Ioana vrea să se înscrie la un liceu bun. Se gândește să studieze științele naturii, dar nu a luat încă o hotărâre definitivă. Ea este sora cea mai mare și, deci, primul copil din familie care se înscrie la liceu. Miza este mare atât pentru ea, cât și pentru familia ei. Problema este că nu știe la ce liceu ar fi mai bine să se înscrie.

Ioana și familia ei au ales trei licee, pe care le-au vizitat: Colegiul Național „Ion Creangă”, Liceul Pedagogic și Liceul Teoretic „Nicolae Titulescu”.

Colegiul Național „Ion Creangă” este un liceu de renume, aflat în proximitatea locuinței Ioanei. Are o reputație bună printre elevi – mai ales datorită claselor de real, cu profil de științele naturii. La acest liceu se gândesc să se înscrie și câteva dintre prietenele Ioanei, dar nu și prietenele ei cele mai bune, care au optat pentru un alt liceu. Media de admitere este mare. Dar Colegiul Național „Ion Creangă” este foarte aproape de casă și Ioana ar putea merge la școală pe jos.

Liceul Pedagogic este un liceu mare, cu rezultate deosebite la învățătură dar și în cadrul proiectelor realizate. Fiind un liceu pedagogic, elevii învață temeinic, în principal limba și literatura română, matematică, științele naturii și științele sociale. Se pregătesc să fie dascăli buni. Liceul se află în centrul orașului, la câteva stații distanță de casa Ioanei. Cele mai bune prietene ale Ioanei, Maria și Dana, intenționează să meargă la „Pedagogic”.

Liceul Teoretic „Nicolae Titulescu” este un liceu mai mic, de profil uman, cu clase de filologie. Clasele bilingve de limba engleză sunt cele care au obținut cele mai bune rezultate din liceu. Pentru Ioana, Liceul Teoretic „Nicolae Titulescu” este foarte departe. Nicio prietenă de-a Ioanei nu se gândește să meargă la acest liceu.

Ioana s-a gândit foarte mult. După o lungă analiză, a stabilit patru criterii pe care le consideră cele mai importante. În primul rând, renumele liceului este un criteriu foarte important, pentru că ea vrea să învețe la o școală bună. În al doilea rând, Ioana ar prefera să nu fie prea aproape de casă, pentru că vrea mai multă independență, vrea să se plimbe și să petreacă mai mult timp cu colegii. În al treilea rând, ar vrea să fie cu prietenele ei la același liceu. În cele din urmă, Ioana vrea ca școala să-i ofere mai mult decât lecții și teme de casă; ar vrea să facă parte dintr-un cerc de liceeni și să participe la diverse activități și proiecte ale liceului.

Fișa de lucru 5

Folosiți schema pentru adoptarea unei decizii și decideți, pe baza criteriilor Ioanei, ce ar trebui să facă aceasta.

Schemă pentru adoptarea deciziilor:

1. identifică și formulează problema;
2. identifică alternativele;
3. stabilește criteriile;
4. ierarhizează criteriile;
5. evaluează alternativele.
6. Ia decizia!

CRITERII					
Ierarhizare					
Alternativa 1					
Alternativa 2					
Alternativa 3					
Alternativa 4					

Care este problema identificată?

Care sunt alternativele identificate?

Care sunt criteriile stabilite de Ioana?

Soluția:



5.2.13. Explorarea emoțiilor

*Marin Florin Ilieș
Colegiul Național „Decebal”, Deva*

- **Cine realizează activitatea:** profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** identificarea emoțiilor, controlul impulsurilor, autodisciplina
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - explicarea relației dintre gânduri, emoții (sentimente) și acțiuni;

- identificarea felului în care gândurile și emoțiile influențează procesul de luare a deciziilor și comportamentul responsabil.

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

Etapa de descoperire (8 minute): Elevii descoperă, prin discuții, că un comportament apare ca urmare a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, în mintea noastră. Felul în care acționăm este adeseori rezultatul gândurilor și al emoțiilor (sentimentelor) noastre.

Etapa de conectare (10 minute): Elevii explorează modul în care sunt conectate gândurile, emoțiile și acțiunile noastre, utilizând Fișa de lucru 1, răspunzând la întrebările: Care este legătura dintre gânduri, emoții și acțiuni? Cum ar putea comportamentul și acțiunile noastre să ne influențeze gândurile și sentimentele?

Etapa de exersare (20 minute): Elevii explorează modul în care gândurile lor le ghidează adeseori emoțiile și acțiunile. Se va utiliza o strategie creativă de împărțire pentru lucrul pe grupe, fiecare grupă utilizând fișa de lucru 2: Exersare. Grupurile de elevi vor completa și împărtăși răspunsul inițial, apoi, împreună cu întreaga clasă, se discută răspunsurile alternative pe care le pot avea elevii, pentru a acționa responsabil. Se expune Fișa de lucru 3, elevii reflectând individual și împreună cu clasa asupra a ceea ce au învățat, răspunzând la următoarele întrebări: Care este modul prin care gândurile și emoțiile conduc la acțiuni? Cum poți folosi aceste cunoștințe, pentru a-ți înțelege propriile emoții și pentru a înțelege emoțiile altora? Cum îți poți folosi valorile, pentru a vedea lucrurile în mod diferit și pentru a acționa mai responsabil?

Etapa de aplicare (8 minute): Folosind modelul de pe Fișa de lucru 2: Exersare, elevii vor nota gândurile, emoțiile și acțiunile lor, ca răspuns pentru trei evenimente care vor avea loc în decursul săptămânii. Dacă elevii au răspuns prin exemple negative, va urma o etapă de identificare a unor soluții alternative pe care le puteau folosi pentru a răspunde responsabil. Activitatea va continua acasă, cu ajutorul Fișei de lucru 4, pentru Conexiunea cu familia.

- **Mod de realizare:** față în față, online, blended
- **Resurse necesare:** Fie că se realizează față în față, online sau blended, vor fi utilizate 4 fișe de lucru, videoproiector, ghidul profesorului, caietele elevilor.
- **Modalități de evaluare a activității:** Profesorul observă răspunsurile elevilor în timpul discuției de la activitatea de Exersare, pentru a determina capacitatea lor de a înțelege modul în care sunt conectate gândurile, emoțiile și acțiunile - evaluare formativă informală.

Profesorul verifică răspunsurile elevilor pentru activitatea de Reflecție, pentru a evalua cât de bine își înțeleg elevii propriile gânduri, emoții și comportamente, precum și modul în care gândurile

și comportamentele lor sunt asociate cu emoțiile - evaluare formativă formală.

- **Linkul corespunzător activității de consiliere:** https://drive.google.com/drive/folders/1cJJCeYf7UoTWOOnPPMaXp_glhwMAyU2Ju

Date de contact:



Marin Florin Ilieș

Profesor / Directorul Programului LionsQuest în
România

Colegiul Național „Decebal”, Deva,
Hunedoara, Districtul Lions 124 România

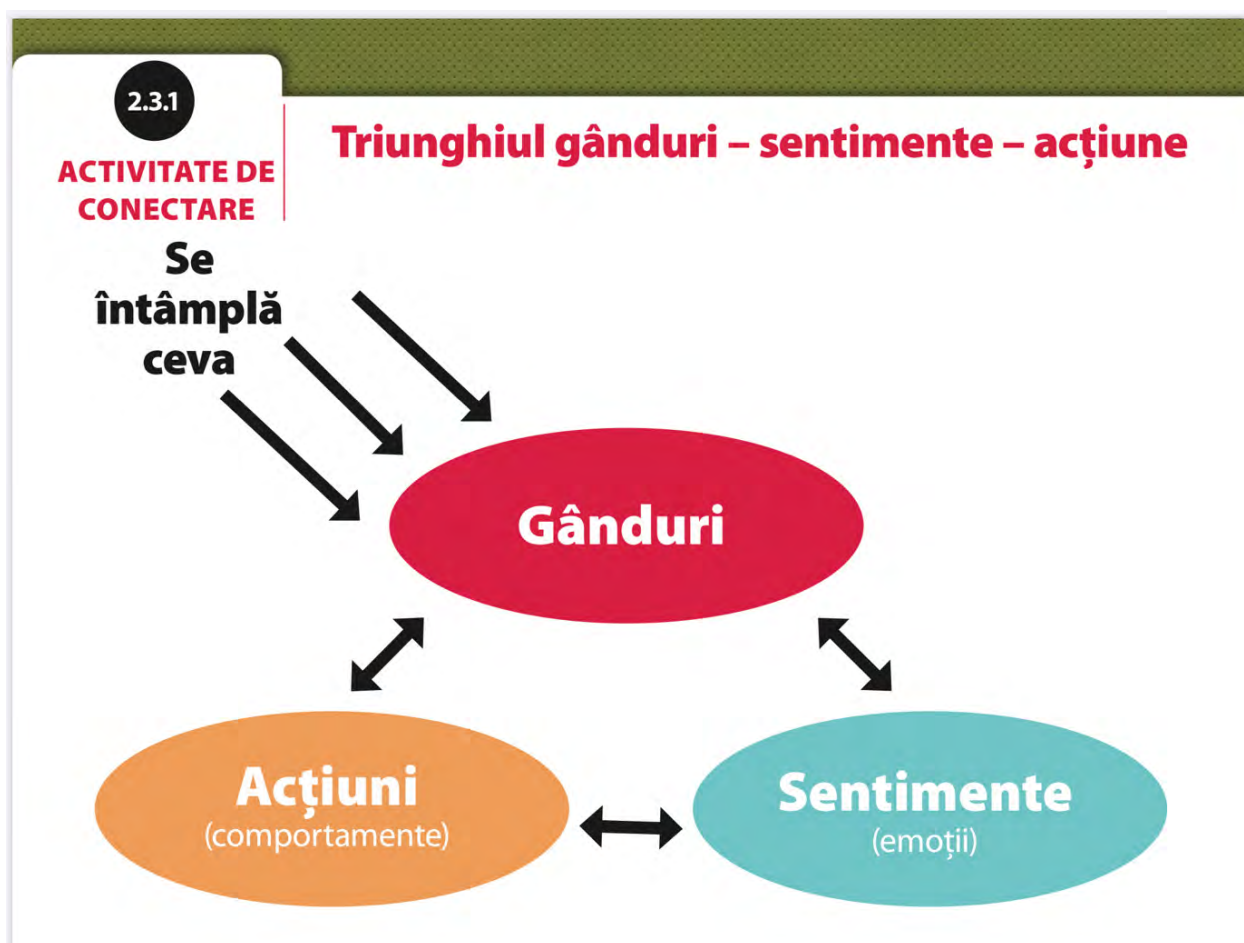
florin_ilies@smart.com.ro

Bibliografie

***(2019). Abilități pentru acțiune: ghidul de resurse al profesorului-liceu. Lions Quest. Traducere Mateiu Ina-Alexandra, Pop Adriana Ecaterina. ISBN 978-606-705-094-3. Deva: Editura Cetate Deva. www.lionsquest.ro/manuale

Fișa de lucru 1

Conectarea



Fișa de lucru 2

Reflecție

Nume:

23

EXERSARE

Legătura dintre gânduri, sentimente și acțiuni

Împreună cu grupul tău, decide ce gânduri, sentimente și comportamente ai putea avea în fiecare dintre situațiile de mai jos. Notează-le pe primul rând al fiecărei situații. Pe al doilea rând al fiecărei situații, notează gânduri alternative care pot conduce la emoții și acțiuni care nu sunt negative. Ține minte că, uneori, cea mai bună soluție este să nu acționezi deloc.

SE ÎNTÂMPLĂ CEVA	→ GÂNDURI	→ SENTIMENTE	→ ACȚIUNI
1 Un șofer aproape te lovește cu mașina când să treci strada în fața școlii tale.			
2 Nu ești lăsat să începi primul/prima jocul.			
3 Te afli la o petrecere și vezi pe cineva vorbind cu băiatul/fata de care îți place.			
4 Prietenul tău cel mai bun/Prietena ta cea mai bună începe să petreacă tot mai mult timp cu alte persoane, dar și cu tine.			
5 Ai lucrat foarte mult la un proiect pentru școală și ai luat nota 8.			
6 Un grup de copii trece pe lângă tine uitându-se urât.			

Fișa de lucru 3

Reflecție

2.3.2

ACTIVITATE DE REFLECȚIE

Ce?	Cum sunt determinate acțiunile noastre de gânduri și emoții?
Și ce dacă?	Cum poți folosi aceste cunoștințe, pentru a înțelege mai bine emoțiile tale și ale celorlalți?
Și acum?	Cum poți folosi valorile, pentru a înțelege faptele dintr-o perspectivă diferită și a acționa mai responsabil?

Fișa de lucru 4

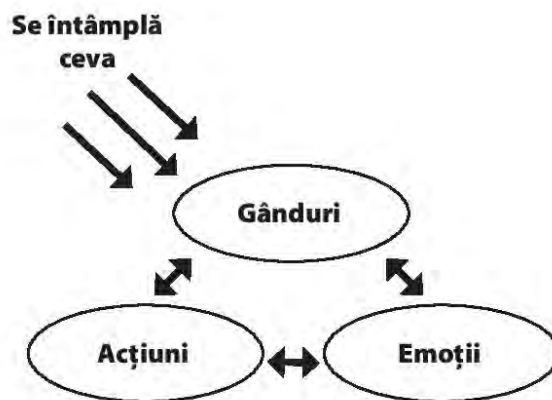
Reflecție

Observă limbajul corpului!

Data viitoare când se întâmplă ceva care vă face pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră să reacționați negativ (de exemplu, unul dintre voi face sau spune ceva ce nu vă place și începeți să vă certați), folosiți tabelul de mai jos pentru a nota gândurile, sentimentele și acțiunile dumneavoastră/tale. Gândiți-vă apoi la gânduri alternative care ar fi putut conduce la o emoție sau acțiune mai puțin negativă. Ambii participanți trebuie să-și noteze gândurile și sentimentele separat.

Apoi discutați împreună cum ați fi putut aborda situația diferit, astfel încât răspunsul pentru situația respectivă să fi fost pozitiv sau cel puțin neutru.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI: Fiul sau fiica dumneavoastră explorează conexiunea dintre gânduri, emoții și acțiuni. Cereți-i copilului dumneavoastră să vă explice conexiunea, folosind diagrama de mai jos.

SE ÎNTÂMPLĂ CEVA	→	GÂNDURI	→	EMOȚII	→	ACȚIUNI



5.3 Management personal

5.3.1. Spune adio stresului!

*Ileana Drăgușinoiu
CJRAE Giurgiu*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea la elevi a atitudinilor și comportamentelor adecvate promovării propriei sănătăți fizice și mentale

• **Obiectivele activității de consiliere:**

- identificarea de către elevi a unor surse de stres;
- exemplificarea reacțiilor fizice, emoționale, comportamentale ale persoanelor care se află în situații stresante;
- aplicarea unor modalități de combatere a stresului.

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

- Prima etapă a activității constă în exercițiul de spargere a gheții: „Găsește-ți partenerul”. Elevii formează un cerc. Fiecare elev primește un cartonaș pe care este scris un cuvânt. La semnalul „Găsește-ți partenerul!”, fiecare trebuie să-și găsească perechea care are cartonașul ce conține un cuvânt sinonim, de exemplu: *vesel-fericit; supărat-trist; prieten-amic; zăpadă-omăt; stresat-agitat* etc.
- O altă etapă a activității de consiliere constă în realizarea unui brainstorming. Împreună cu elevii se definește noțiunea de stres. Când aud cuvântul stres, mă gândesc la „.....”. Ideile elevilor sunt notate pe flipchart. Profesorul prezintă la videoproiector definiția noțiunii de stres.
- Fiecare elev primește un post-it pe care trebuie să noteze patru surse de stres din viața adolescenților (la școală, în familie, cu prietenii, în relația cu ei înșiși). Bilețelele sunt lipite pe tablă și discutate.
- Elevii sunt împărțiți pe grupe și au ca sarcină să identifice reacțiile lor la stres. După ce soluțiile elevilor sunt prezentate și analizate, se trece la gruparea reacțiilor pe categorii (fizice, emoționale, comportamentale).

Pe baza prezentării unor situații, se discută cu elevii câteva modalități de management al stresului:

- informarea privind sursele de stres;
- conștientizarea reacțiilor la stres;
- căutarea suportului social (familie, prieteni);
- practicarea unor hobby-uri (muzică, sport, arte plastice etc.);
- comunicarea asertivă;
- dezvoltarea stimei de sine;

- dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme și adoptarea de decizii;
- managementul eficient al timpului;
- menținerea unui stil de viață sănătos.

În ultima etapă a activității, elevii completează fișa de lucru „Managementul stresului”. Activitatea se încheie cu aprecieri privind contribuția și disciplina elevilor pe parcursul orei.

Durata activității este de 50 minute. Se desfășoară 4 ședințe/activități câte 1 activitate pentru fiecare clasă: a IX-a, a X-a, a XI-a, a XII-a.

• **Mod de realizare:** față în față

• **Resurse necesare:**

- Resurse umane: număr variabil de elevi (participă cei care doresc la activitate).
- Resurse materiale și echipamente: videoproiector, flip-chart, coli colorate, post-ituri, carioci, cartonașe (pentru exercițiul de spargere a gheții), fișe de lucru.

• **Modalități de evaluare:** evaluare frontală, individuală, pe grupe; feedback primit din partea elevilor

Date de contact:



Ileana Drăgușinoiu

Consilier școlar

Liceul Tehnologic „Dimitrie Bolintineanu”,
Bolintin Vale, jud. Giurgiu

ileana.dragusinoiu@liceulbolintin.ro,

ileanapreotesoiu@yahoo.com

Bibliografie

Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G. (2002). *Consiliere și orientare. Ghidul profesorului*. București: Editura Humanitas Educațional.

Călugăru, D. coord. (2004). *Dirigenția și consilierea. Ghid metodologic*. Craiova: Editura „Gheorghe Alexandru”.

Chirilă, M. (2007). *Viitorul începe azi. Consiliere și orientare școlară. Caietul elevului*. Iași: Editura Taida.

Lemeni, G., Axente, A. coord. (2011). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*.

Activități pentru clasele IX-XII/SAM. Cluj-Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România.

Fișa de lucru 1

Managementul stresului

1. Scrie trei cuvinte care îți vin în minte atunci când auzi cuvântul stres.
2. Notează cinci dintre cei mai stresanți factori pentru tine (în ordinea descrescătoare a gravității acestora).
3. Descrie o situație stresantă.

Te poți ajuta de următoarele întrebări:

- Ce te-a stresat?
- Cum te-ai comportat?
- Ce emoții ai trăit?
- Ce ți-ai dorit în acel moment?
- Cum ai reacționa acum dacă ai trece prin aceeași situație?

4. Comentează în 10 rânduri următorul citat:

”Nu este atât de important ceea ce ți se întâmplă, cât este modul în care reacționezi la ceea ce ți se întâmplă” (Hans Selye).

5. Precizează trei modalități de combatere a stresului.



5.3.2. Stresul și vorbirea pozitivă despre sine

*Alina-Gabriela Birceanu
CJRAE Mehedinți*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** reconsiderarea de către elevi a relației cu stresul prin transformarea acestuia dintr-o barieră într-o resursă prețioasă
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea cauzelor stresului;

- schimbarea vorbirii negative în vorbire pozitivă despre sine;
- reflectarea asupra felurilor în care scenariul interior afectează nivelul stresului.

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

- Moment organizatoric (1 minut) Se urează ”Bun venit participanților”.
- Moment motivațional și de energizare (3 minute) Se joacă jocul „Săgeata timpului” care constă în desenarea pe tablă a unei săgeți pe care fiecare elev va nota cu ”+” un an în care s-a confruntat cu un eveniment fericit și cu ”-” un an în care s-au confruntat cu un eveniment stresant, după care participanții doritori vor povesti pe scurt evenimentele notate și semnificația lor.
- Precizarea temei și a obiectivelor activității (2 minute) Se prezintă tema activității și scopul propus: transformarea stresului din barieră în resursă prin reconsiderarea acestuia.
- Organizarea învățării (30 minute) Se construiește un ciorchine cu definiții pentru stres și se discută despre cauze ale stresului și cercul vicios al stresului. Se amintește elevilor că unele din cauzele stresului își au originea în interiorul nostru. Oricât de dificilă ar fi o situație, în mod sigur putem să o îmbunătățim în funcție de cum reacționăm. Fiecare avem câte un scenariu interior care se derulează în mintea noastră, compus din ceea ce ne spunem în sinea noastră atunci când interpretăm evenimentele din jurul nostru. Se distribuie elevilor Fișa de lucru 1 - Reconsiderarea stresului și sunt invitați să o completeze urmând instrucțiunile date. Se difuzează scurtmetrajul Cuvintele tale au putere după care elevii, grupați în perechi se gândesc la felul în care pot completa spațiile rămase goale sau cum pot îmbunătăți gândurile pozitive scrise deja. Pentru o mai bună clarificare, elevilor li se vor distribui fișe cu exemple de transformare a gândirii negative în gândire pozitivă (Fișa de lucru 2 - Cuvintele tale au putere). Se vor discuta similaritățile și diferențele dintre răspunsuri.
- Realizarea feed-backului (10 minute) Elevii sunt adunați în cerc, se va explica că, prin antrenament, este posibil să înlocuiască în majoritatea situațiilor gândurile negative cu unele pozitive și să înceapă să acționeze pe baza gândirii pozitive. Se prezintă filmul motivațional “I am happy”, se discută ideile și se concluzionează. Se apreciază participarea elevilor.
- Evaluarea activității (3 minute) Impresiile elevilor despre activitate - desen “Nor și soare”. Fiecare elev va lipi câte un post-it pe flipchart, în partea soarelui dacă le-a plăcut lecția și în partea norului dacă nu le-a plăcut sau sunt indiferenți.

● **Mod de realizare:** față în față

● **Resurse necesare:** laptop, video-proiector, flip-chart, marker, fișe de lucru, post-ituri

● **Modalități de evaluare a activității:** observarea sistematică a comportamentului elevilor, analiza modului de lucru și a răspunsurilor, furnizare de feedback de către elevi, autoevaluarea personală

Date de contact:



Alina Gabriela Birceanu
Consilier școlar
CJRAE Mehedinți
birceanualina@cjrae-mh.ro

Bibliografie

Dumitrescu, M., Dumitrescu, S. (2008). *Educația pentru sănătate mentală și emoțională*, Craiova: Editura Arves.

Melgosa, J., (2000). **Fără stres!**, București: Editura Viață și sănătate.

McGonigal, K. (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Editura Lifestyle.

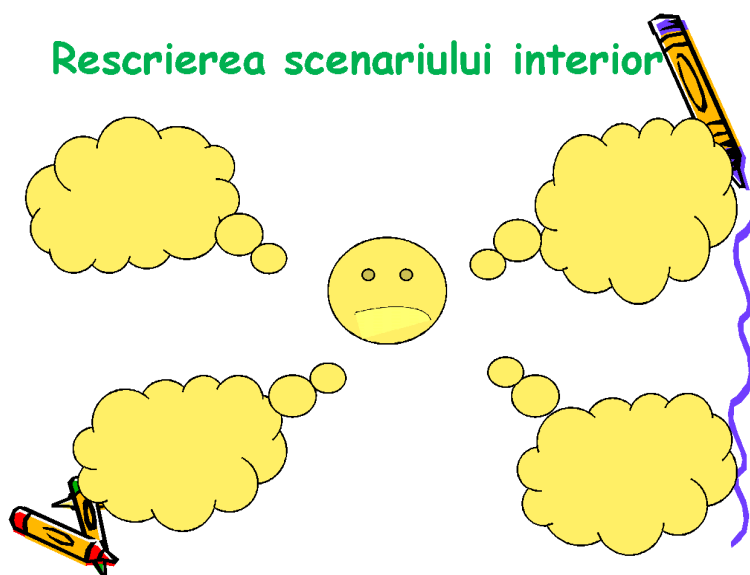
[I am happy](#) (film motivațional)

Fișa de lucru 1

Reconsiderarea stresului

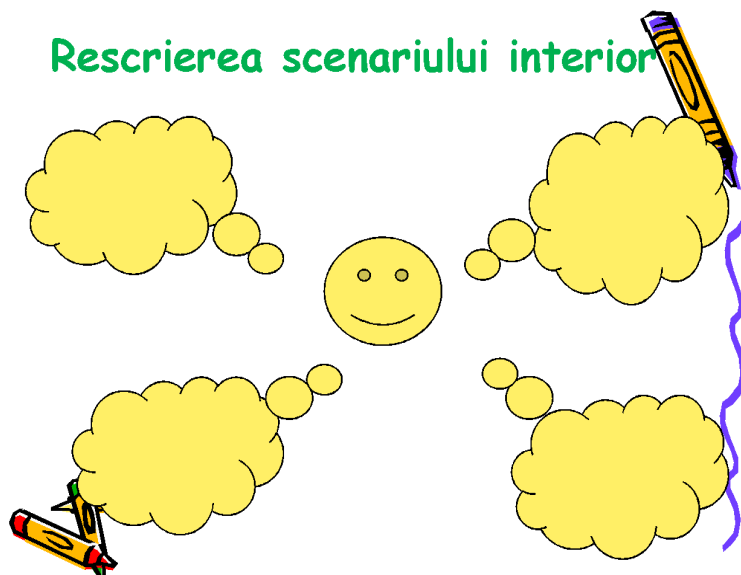
a. Gândiți-vă la o situație stresantă din viața școlară și identificați patru lucruri negative pe care vi le spuneți în legătură cu aceasta; le veți nota în bulele de dialog.

Rescrierea scenariului interior



b. În bulele de dialog de mai jos veți scrie replici care să înlocuiască gândurile negative cu unele pozitive; semnificația gândului pozitiv trebuie să fie cât mai apropiată posibil de ce a a gândului negativ.

Rescrierea scenariului interior



Fișa de lucru 2

Conținuturi teoretice

Definiția stresului:

- fenomen psihosocial;
- decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau cu miză mare pentru persoana în cauză.

Cauze ale stresului:

Evenimente/situații externe sau interne, condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului:

starea de boală;

abuzul fizic, emoțional sau sexual;

situație precară financiară;

școala- probleme de comunicare, responsabilitatea prea mare, schimbarea școlii;

familia- probleme de comunicare, divorțul, decesul, conflicte, violența;

prietenii - conflicte, lipsa de prieteni;

propria persoană - neîncredere în sine, nemulțumirea față de aspectul fizic.

Oricât de dificilă ar fi o situație, în mod sigur *putem să o îmbunătățim în funcție de cum reacționăm.*

Fiecare avem câte un scenariu interior care se derulează în mintea noastră, compus din ceea ce ne spunem în sinea noastră atunci când interpretăm evenimentele din jurul nostru.

Fișa de lucru 3

Cuvintele tale au putere

Pentru transformarea gândurilor negative, care-l blochează pe individ în adoptarea unui stil de viață optim, în gânduri pozitive, se recomandă următoarele abordări <https://www.youtube.com/watch?v=LSZJO4V8L6s>:

- Exemplu gândire flexibilă:

„Sunt un ratat deoarece am picat examenul pentru șoferi”. vs. *”Aș fi vrut să nu mi se întâmple acest lucru, dar accept situația și data viitoare mă voi pregăti mai bine”*.

Exemplu evaluare non-catastrofică a situației: „Această pandemie a ucis mii de oameni, nimeni nu va scăpa!” vs. „Este îngrijorător ce se întâmplă, dar voi trece cu bine de asta”.

- Exemplu toleranță la frustrare: „Colegul meu m-a jignit în public, îi voi arăta eu lui...”; vs. „Accept faptul că nu se întâmplă mereu așa cum vreau eu”.

Bibliografie

Holdevici, I. (2005). *Psihoterapia cognitiv comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim*. București: Editura Științelor medicale.



5.3.3. Stresul la examene, o cursă cu obstacole

*Melania Adriana Nedelcu
CJRAE Prahova*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea unor abilități de management al stresului
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea surselor de stres în mediul școlar, din perspectiva elevului;
 - analiza efectelor stresului din punct de vedere emoțional;

- exersarea de către elevi a unor modalități de adaptare eficientă la stres.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
 - Motivarea elevilor pentru activitate (exercițiu de spargere a gheții) Profesorul consilier școlar va citi o pagină din jurnalul unui adolescent și va cere elevilor să identifice indiciile care amintesc despre examen.
 - Elevii vor fi solicitați să asocieze stresul cu diverse culori, forme geometrice, acțiuni, mirosuri sau obiecte. Se dă drept sarcină elevilor ca, pe post-it-uri de diferite culori, să scrie factorii care declanșează stresul dinaintea examenului. Post-it-urile vor fi lipite pe o planșă, numită „zidul stresului”, fiecare cărămidă a zidului reprezentând câte o categorie de cauze. Spre exemplu: cauze ce țin de organizarea învățării, managementul timpului, managementul emoțiilor, suportul afectiv al familiei etc. Se propune elevilor să identifice consecințele stresului provocat de examen, acestea fiind organizate, pe o coală de flipchart, în următoarele categorii: consecințe fizice, consecințe psihice, consecințe comportamentale.
 - Elevii vor identifica trei pași în vederea diminuării/ eliminării stresului. Un elev voluntar va parcurge pașii identificați (de exemplu: stabilirea unui program de lucru bine structurat, odihnă suficientă, atitudine pozitivă față de activitatea școlară/ examene etc.), explicând colegilor cum se simte când reușește să treacă de la un pas la celălalt.
 - Durata activității: 60 minute
 - **Mod de realizare:** față în față
 - **Resurse necesare:** flipchart, coli de flipchart, markere, post-it-uri colorate, fișe de aplicație, minge
 - **Modalități de evaluare a activității:** fișe de feedback adresate elevilor

Date de contact:**Melania Adriana Nedelcu**

Consilier școlar

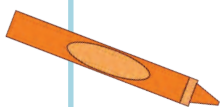
CJRAE Prahova

adned2004@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Zidul stresului

Completați „cărămizile stresului” cu ceea ce provoacă starea de stres înaintea unui examen



Fișa de lucru 2

Consecințele stresului

Consecințele stresului pentru sănătatea noastră.

Consecințe comportamentale _____

Consecințe psihice _____

Consecințe fizice _____

Fișa de lucru 3

Profilul stresului personal

1. Care cuvinte din lista de mai jos reprezintă consecințe ale stresului pentru tine?

oboseală

dureri de cap

greață

lipsa poftei de mâncare

nesiguranță

2. Care din situațiile următoare îți creează o stare acută de stres?

a. competiția din clasă

d. teama de eșec

b. discuțiile cu părinții

e. zvonurile despre examen

c. presiunea profesorilor

f. altele. care?

3. Enumeră cel puțin trei activități care te relaxează.

4. Numește câteva verbe care te mobilizează

5. Enumeră alimente care te energizează în perioada de studiu intens

6. Câte ore dormi în medie pe noapte?

7. Ce gânduri negative ai față de examen?

Recomandări pentru a face față stresului:



5.3.4. Emoții/ convingeri/ comportamen

*Eniko Onodi
CJRAE Satu Mare*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** aplicarea unor tehnici de bază ale educației rațional-emotive și comportamentale
- **Obiective activității de consiliere:**
 - identificarea importanței gândurilor/ convingerilor în viața socială, profesională, individuală a persoanei;

- diferențierea convingerilor raționale de cele iraționale;
- recunoașterea legăturii dintre emoții ↔ credințe ↔ comportamente;
- monitorizarea gândurilor;
- exersarea strategiilor de examinare/ testare a gândurilor iraționale.

● **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Activitatea „Emoții/ convingeri/ comportamente”, face parte din programul de intervenție rațional-emoțivă și comportamentală în anxietatea la adolescenți „Gândește rațional, trăiește fericit!”. Se pornește de la un citat sugestiv, pentru introducerea în activitate. Urmează apoi activități incitante care îi antrenează pe elevi prin metode interactive să participe la desfășurarea lecției. În vederea formării de priceperi și deprinderi, se realizează activități individuale, frontale și de grup, care includ: povestea terapeutică: „Povestea celor doi lupi”, un puzzle pentru prezentarea scopului și obiectivelor, un concurs între grupe finalizat cu jurizare, o fișă de lucru în vederea identificării credințelor iraționale vs. raționale, un exercițiu de descoperire a caracteristicilor gândurilor raționale respectiv iraționale, completarea unei fișe: MODEL ABC, un joc de rol, prezentarea aspectelor teoretice despre terapia rațional-emoțivă și comportamentală, un exercițiu de evaluare, prin care se verifică ce înțeles elevii despre intervenția rațional-emoțivă și comportamentală și spre final, exercițiul „Controlarea propriilor emoții”, un desen cu „graficul grijiilor” și câteva strategii de examinare și testare a gândurilor disfuncționale.

● **Durata:** 3 ore

● **Mod de realizare:** față în față.

● **Resurse necesare:** videoproiector, markere, hârtie, fișe de lucru, imagini, flipchart/ tablă, post-it-uri colorate, piese de puzzle.

● **Modalități de evaluare a activității:** chestionar, observație, aprecieri verbale

● **Linkul corespunzător activității de consiliere:** <https://www.facebook.com/flx/warn/?u=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Fdrive%2Ffolders%2F1rUYxNinO>

Date de contact:



Eniko Onodi

Consilier școlar/ Psiholog-psihoterapeut
specialist autonom

CJRAE Satu Mare /Liceul Teoretic, Satu Mare
onodieni1@gmail.com

Bibliografie

Băban, A. (2001). *Consiliere educațională– ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consilier*. Cluj-Napoca: Editura „Ardealul”.

Benga, O. (2001). *Psihologia vârstelor. Curs pentru studenții anului II*. Univ. “Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca. Facultatea de Psihologie și Științele Educației. Catedra de Psihologie.

Onodi, E. (2013-2015). *Intervenții validate științific în anxietatea la adolescenți. Lucrare metodică științifică elaborată pentru susținerea gardului didactic 1*, coord. Conf. Dr. Anca Dobrea, Univ. Babeș Bolyai, Cluj-Napoca.

Vernon, A. (2008). *Programul pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII*. Cluj Napoca: Editura RTS.

Vernon, A. (2004). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și Comportamentală*. Cluj Napoca: Editura ASCR.

Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj Napoca: Editura ASCR.

Fișa de lucru 1

Credințele iraționale vs. Raționale

Identificați credințele iraționale vs. raționale.

Se alege un căpitan. Acesta primește o listă cu convingeri raționale și iraționale. Citește prima propoziție de pe listă și solicită din prima echipă un jucător să răspundă dacă propoziția este rațională sau irațională. Dacă jucătorul a greșit se ridică în picioare. Căpitanul trece la echipa a doua și solicită un jucător să răspundă cu privire la a doua afirmație. Jocul continuă până la implicarea tuturor elevilor. La sfârșit câștigă echipa cu cei mai puțini jucători care stau în picioare.

1. Nu o să am niciodată prieteni.
2. Nimeni nu mă va invita niciodată să merg undeva.
3. Aș vrea să am un casetofon nou.
4. Dacă ar fi într-adevăr prietena mea, ar sta numai lângă mine și nu lângă alți colegi.
5. Dacă nu pot să ies cu prietenii, mă sinucid.
6. Părinții mei nu mă lasă niciodată să fac ceva.
7. Ar fi drăguț din partea lui dacă m-ar invita să rămân la el în seara asta, dar, doar pentru că nu m-a invitat, nu înseamnă că nu mă place.
8. Sunt un jucător de baschet atât de prost. Dacă ies pe teren toată lumea o să râdă și o să se distreze pe seama mea.
9. Dacă greșesc la lucrarea asta , nu înseamnă că sunt un prost.
10. Toată lumea ar trebui să îmi spună lucruri drăguțe.
11. Mi-ar plăcea să am mai mulți prieteni.
12. Dacă trebuie să stau lângă el, mai bine mă las de școală.
13. Chiar nu-mi place de ea, dar dacă trebuie să fac echipă cu ea, cred că o să mă descurc.
14. Pentru că am pierdut o partidă de scandenberg, toți o să râdă de mine și o să-mi spună pământău.

15. Dacă mama țipă la mine înseamnă că poate a avut o zi proastă și nu că nu mă iubește.
16. Sub nicio formă nu o să port la școală hainele rămase de la sora mea mai mare. Toată lumea o să râdă de mine.
17. Dacă trebuie să fiu coleg cu ăștia, mai bine mă las de școală.
18. Aș vrea să merg la schi în vacanța de primăvară, așa cum merg și colegii mei, dar înțeleg că părinții mei nu își pot permite.
19. E neplăcut că am suferit o astfel de pierdere, dar pot merge mai departe. Rămân în continuare o persoană valoroasă, chiar dacă am suferit această pierdere.
20. Îmi pare rău că n-am putut face mai mult.
21. Mă deranjează că el s-a comportat astfel, însă nu este ceva insuportabil.
22. Nu ar fi trebuit să sufăr o astfel de pierdere. Asta înseamnă că sunt o persoană lipsită de valoare.
23. Nu trebuie să pățesc așa ceva. Ar fi îngrozitor dacă s-ar întâmpla așa ceva.
24. Ar fi trebuit să fac mai mult. Este numai vina mea.
25. Ar fi trebuit să se comporte altfel. Nu pot suporta că a făcut așa ceva.
26. Nu suport să fiu criticat.
27. Este groaznic când ceva nu merge așa cum vreau eu.

Cheia răspunsurilor:

<i>1. Irațional</i>	<i>8. Irațional</i>	<i>15. rațional</i>	<i>22. irațional</i>
<i>2. Irațional</i>	<i>9. Rațional</i>	<i>16. irațional</i>	<i>23. irațional</i>
<i>3. Rațional</i>	<i>10. irațional</i>	<i>17. irațional</i>	<i>24. irațional</i>
<i>4. Irațional</i>	<i>11. rațional</i>	<i>18. rațional</i>	<i>25. irațional</i>
<i>5. Irațional</i>	<i>12. irațional</i>	<i>19. rațional</i>	<i>26. irațional</i>
<i>6. Irațional</i>	<i>13. rațional</i>	<i>20. rațional</i>	<i>27. irațional</i>
<i>7. Rațional</i>	<i>14. irațional</i>	<i>21. rațional</i>	

Fișa de lucru 2

Controlarea propriilor emoții

Se împart elevii pe grupe de câte patru sau cinci elevi și primesc ca sarcină să evalueze cine deține controlul în ceea ce privește emoțiile în situațiile descrise în fișă. Se dau câte trei situații la o grupă și apoi se discută frontal (comparativ).

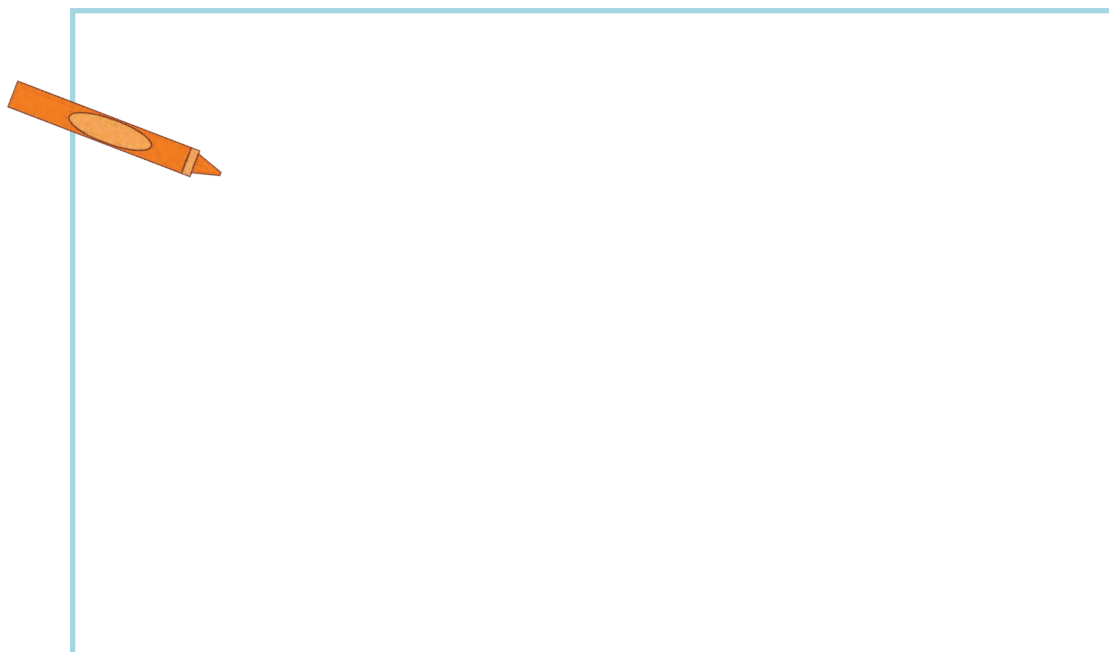
Evaluati în grupe de câte cinci – șase persoane, cine deține controlul în ceea ce privește emoțiile în situațiile descrise în fișă.

- Iei o notă slabă la o teză și îl acuzi pe profesor deoarece ești supărat de acest lucru.
- Refuzi să te întâlnești cu cineva și auzi ulterior că acea persoană a ieșit în oraș, s-a îmbătat și a fost tristă.
- Părinții nu te lasă să stai afară la fel de mult ca și pe alți prieteni din cercul tău, ceea ce te supără foarte mult.
- Prietenii te încurajează să iei câteva înghițituri de alcool, iar când ajungi acasă părinții își dau seama și te pedepsesc, motiv pentru care te înfurii de-a dreptul.
- Un coleg de clasă te roagă să îi spui răspunsurile la un test însă îl refuzi, iar colegul se supără foarte tare.
- Ai ieșit cu o persoană destul de mult timp, însă la un moment dat simți că vrei să pui capăt relației, ceea ce și faci. A doua zi însă afli că acea persoană a încercat

Fișa de lucru 3

Graficul grijilor

Desenați-vă „graficul grijilor” sau al altor emoții, pentru fiecare zi, până la sfârșitul programului de prevenție/ intervenție, după modelul dat.



Fișa de lucru 4

Model ABC

Monitorizarea gândurilor disfuncționale. Alegeți grijile de intensitate ridicată. Completați pentru acestea primele patru coloane, citiți strategiile de examinare și de testare a gândurilor disfuncționale, apoi completați ultimele trei coloane.

Data	Descrierea în detaliu a situației	Gândurile/credințele iraționale	Emoțiile - intensitatea trăirii emoției	Răspunsul rațional - gândul/credința rațională și măsura în care persoana mai crede în gândurile iraționale	Rezultatele: Emoțiile intensitatea emoției (0-100)	Comportamente ulterioare

1. “Care sunt argumentele prin care îți susții acest gând?”, “Care ar fi alternativele prin care situația poate fi privită?”, “Care ar fi alternativele explicative ale situației?”

2. “Cum ar privi o altă persoană situația? Ce ar crede despre situație?”

3. “Interpretările tale se bazează pe ceea ce simți sau mai degrabă pe ceea ce, de fapt, s-a întâmplat?” (persoanele cu probleme de anxietate interpretează eronat modul în care ele fac față diverselor situații minimalizând mecanismele de coping pe care și le-au dezvoltat); 4) “Care sunt standardele pe care ți le impui?” (persoanele cu probleme de anxietate își stabilesc standarde nerealistice), „Trebuie să fiu foarte eficient tot timpul.”, „Trebuie să fiu calm tot timpul.”, „Trebuie să fiu sigur că nu am o disfuncție la inimă”.

4. “Care este responsabilitatea pe care crezi că o ai în diverse situații?” Supraestimarea responsabilității unor situații (de ex. îngrijorarea unei decizii pentru care crezi că ai toată responsabilitatea) sau supraestimarea controlului pe care o persoană îl poate avea într-o situație – faptul că o situație depinde numai de tine poate fi o convingere irațională.

5. “Care ar fi cel mai îngrozitor lucru care s-ar întâmpla?” Subiecții își dezvoltă strategii cognitive de evitare și nu își finalizează anticipările negative, discutând cu alte persoane aceste anticipări negative sau analizându-le se identifică interpretările catastrofice și nerealistice care pot fi reanalizate.

6. “Cum crezi că ar evolua lucrurile pentru X luni/ ani?” (analizarea perspectivei în timp este eficientă pentru deconstructarea anticipărilor negative și pentru prevenirea posibilelor recăderi).



5.3.5. Stresul ... o altfel de abordare?

*Virginia Emilia Ion
CJRAE Mehedinți*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** reconsiderarea relației cu stresul prin transformarea acestuia dintr-o barieră într-o resursă prețioasă
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea laturii pozitive a stresului;

- evaluarea credințelor cu privire la stres;
- descoperirea modalităților prin care poate fi utilizată energia dată de stres;
- transformarea stresului din ceva de evitat în ceva de exploatat, din sursă de izolare într-o sursă de racordare socială;
- reflectarea asupra rolului pe care îl joacă stresul în raport cu cele mai importante țeluri și valori ale fiecărei persoane.

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

● **Moment organizatoric (durata: 1 minut):** Se urează ”Bun venit participanților”;

- Motivarea elevilor (durata: 3 minute): Se invită participanții să răspundă cu ”Da” sau ”Nu” la două întrebări (Fișa de lucru 1)
- Precizarea temei și a obiectivelor activității (durata 2 minute): Se prezintă tema activității și scopul: Reconsiderarea relației cu stresul prin transformarea acestuia dintr-o barieră într-o resursă prețioasă.
- Dirijarea învățării (durata: 50 minute): Se joacă jocul „Săgeata timpului” (Fișa de lucru 2). Elevii sunt întrebați ce cred că este stresul, se definește stresul și se prezintă cele trei credințe pe care le au oamenii despre stres (Fișa de lucru 3). Se prezintă ”Povestea lui Damian” (Fișa de lucru 4) pentru a descoperi noi adevăruri despre stres. Se introduce în discuție mentalitatea „Sunt singur în stresul meu”. Pentru a descoperi modalitățile de a se simți mai puțin singuri în stresul lor, elevii sunt invitați să se implice în aplicația „A face invizibilul, vizibil” (Fișa de lucru 5). Pentru aprofundare, se prezintă participanților un PPT cu tema ”Cum să faci din stres un prieten?”
- Realizarea feed-backului (durata: 10 minute): Exercițiul: ”Adu-ți aminte de valori!” (Fișa de lucru 6)
- Concluzii (durata: 2 minute): Se invită participanții să reevalueze răspunsurile celor două întrebări adresate la începutul activității (Fișa de lucru 1).
- Încheierea activității (durata: 2 minute): Se fac aprecieri asupra activității și se recomandă bibliografia.

● **Mod de realizare:** față în față

● **Resurse necesare:** laptop, video-proiector, flip-chart, marker, fișe de lucru, autocolante

- **Modalități de evaluare a activității:** Observarea sistematică a comportamentului elevilor, analizarea modului de lucru și a răspunsurilor, feed-back, autoevaluare personală.
- **Fișe de lucru:** Fișa de lucru 1, Fișa 2 de lucru, Fișa de lucru 3, Fișa de lucru 4, Fișa de lucru 5 pot fi consultate la finalul activității

Date de contact:



Verginia Emilia Ion

Consilier școlar

CJRAE Mehedinți

73emiliaion@gmail.com

Bibliografie

McGonigal, K., (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Lifestyle.

Melgosa, J., (2000). *FĂRĂ STRES!*. București: Viață și sănătate.

Fișa de lucru 1

Întrebări DA și NU

1. Dacă aș putea elimina printr-o minune toate experiențele dureroase pe care le-am avut în viață, aș face-o?
2. Problemele mele mă împiedică să trăiesc o viață pe care să o prețuiesc?

Bibliografie

McGonigal, K., (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Lifestyle.

Fișa de lucru 2

Săgeata timpului

Obiectiv: identificarea semnificației unor evenimente pozitive și negative

Resurse necesare: markere, o foaie de flip-chart

Timp: trei minute

Desfășurare: Pe foaia de flip-chart va fi desenată o axă a timpului - trecut, prezent și viitor. Fiecare elev este invitat să scrie pe această axă două date (ziua și anul) cu plus sau cu minus în funcție de semnificația pozitivă sau negativă pe care a avut-o anul respectiv pentru ei, după care, câțiva elevi spun pe scurt evenimentele notate și semnificația lor.

1. Ca o pagubă ireparabilă deja întâmplată – persoana deplânge trecutul

Fișa de lucru 3

Credințe stres

După numeroase cercetări, celebrii psihologi nord-americani Lazarus și Folkman au ajuns la concluzia că oamenii au trei credințe despre agenții stresori. Aceștia sunt văzuți:

1. Ca o pagubă ireparabilă deja întâmplată – persoana deplânge trecutul



2. Ca o amenințare – persoana vede un viitor negru, consecințele negative care decurg din situația dată



3. Ca o provocare – persoana gândește ce va face de acum încolo.



Bibliografie

McGonigal, K., (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Lifestyle.

Fișa de lucru 4

Povestea lui Damian

Damian, un tânăr latino-american de 24 ani, lucra pe post de ospătar într-o elegantă cafenea dintr-un oraș mare European. Lucrurile au început să ia o întorsătură urâtă atunci când i-a expirat permisul de rezidență. Din diferite motive, nu putea să-l reînnoiască. Tocmai atunci logodnica lui l-a părăsit pentru un tânăr mai promițător.

Datorită situației sale de ilegalitate, Damian și-a pierdut slujba și a început să sufere o groaznică depresie. Acel tânăr înalt, zvelt, cu o înfățișare plăcută, așa cum arătase totdeauna până acum, părea că îmbătrânise cu zece ani. Nebărbierit de mai multe zile, murdar, cu înfățișarea dezordonată, făcea o impresie deplorabilă. Se simțea singur și profund abătut. Ba chiar de mai multe ori s-a gândit să-și ia viața. După câteva săptămâni de suferință, și-a găsit o slujbă nouă. Însă, depresia îl ținea în mrejele ei la fel de intens ca mai înainte. În tot acest timp, el s-a gândit numai la ce i s-a întâmplat, la sine și la starea mizerabilă în care se afla.

Dar iată, într-o zi a intrat în legătură cu un alt tânăr care trecuse printr-o experiență asemănătoare, dar pe care o depășise. Acest tânăr l-a încurajat pe Damian să lase deoparte propriile lui necazuri și să se preocupe o perioadă de nevoile reale ale altor persoane. Lui Damian i s-a părut o copilărie gândul că doar preocupându-te pentru alții ar putea să-ți rezolve propriile tale probleme. Totuși a început să facă pași în această direcție. S-a oferit voluntar la o societate care colecta îmbrăcăminte și alimente pentru a le distribui celor lipsiți. Săptămânal lucra gratuit zece, cincisprezece și chiar douăzeci de ore. Îmbunătățirea stării sale sufletești a fost vizibilă. În numai o lună, depresia a dat înapoi și Damian a început să se bucure de viață și să privească viitorul cu nădejde. Deși mai avea probleme, atitudinea față de ele era cu totul diferită acum.

Damian își amintește două lucruri care au fost hotărâtoare în recuperarea sa: alegerea de a gândi diferit despre problemele pe care le are și satisfacția pe care o avea pentru că ajută persoane care se aflau într-o situație mult mai rea decât a sa.

Întrebări de procesare:

- Care a fost agentul stresor?
- Cum a răspuns la agenții stresori?
- Care credeți că au fost credințele pe care le-a avut față de situația dificilă?
- Care a fost modalitatea de a depăși dificultatea?

Bibliografie

Melgosa, J., (2000). *Fără stres!*. București: Viață și sănătate.

Fișa de lucru 5

A face invizibilul vizibil

Obiectiv: intensificarea credinței în natura umană comună

Resurse necesare: biletele de hârtie, o pungă.

Timp: 10 minute

Desfășurare: Pentru a descoperi modalitățile de a se simți mai puțin singuri în stresul lor, elevii sunt invitați să se implice în aplicația „A face invizibilul, vizibil”.

Pe o bucată de hârtie elevii vor nota un aspect cu care au avut probleme și care continuă să îi afecteze în prezent, dar pe care nu l-ar ști nimeni doar uitându-se la ei. Bilețele vor fi puse într-o pungă din care vor fi extrase.

Apoi fiecare v-a extrage un bilețel și îl v-a citi cu voce tare, ca și cum ar fi al lor. La nivelul grupului se discută următoarele:

- Cum s-au simțit aflând că și colegii lor au același tip de dificultăți?
- Cum s-au simțit știind că suferința lor este vizibilă și celorlalți?

Se accentuează ideea că, pentru a scăpa de mentalitatea izolării pot face două lucruri:

- să conștientizeze mai mult suferința celorlalți și să fie deschiși cu privire la a lor.

Bibliografie

McGonigal, K., (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Lifestyle.

Fișa de lucru 6

Reconsideră stresul: care sunt valorile tale?

Lista de valori de mai jos nu este exhaustivă, ci a fost concepută pentru a te face să te gândești la valorile tale.

Care calități dinte cele de pe listă, sunt cele mai importante pentru tine? Alege trei preferate și, dacă îți vine în minte un lucru care nu se află pe această listă, notează-l. Pentru acest exercițiu, nu contează dacă ești „bun” la o valoare sau dacă alți oameni vor înțelege de ce este importantă pentru tine. O valoare poate fi ceva ce e firesc pentru tine sau ceva ce dorești să dezvolți la tine.

puterea de acceptare

responsabilitatea

spiritul de aventură

arta sau muzica

sportul

spiritul festiv

puterea de muncă

munca în echipă

capacitate de angajament

spiritul comunitar

compasiunea

competența

cooperarea

curajul

creativitatea

curiozitatea

capacitatea de disciplină

deschiderea

eficiența

spirit de inovație

sprijinirea celorlalți

onestitatea

onoarea

umorul

independența

integritatea

interdependența

bucuria

calitatea de lider

dorința de cunoaștere

iubirea

loialitatea

vigilența

dragostea de natură

receptivitatea

răbdarea

pacea/nonviolența

creșterea personală

entuziasmul

dorința de egalitate

acțiunea etică

capacitatea de performanță

echitatea

credința/religia

familia

libertatea

prietenia

distracția

generozitatea

recunoștința

fericirea

armonia

sănătatea

animalele de companie/

animalele în general

politica

influența pozitivă

pragmatismul

capacitatea de rezolvare

a problemelor

seriozitatea

ingeniozitatea

simplitatea/modestia

cumpătarea

forța

spiritul conservator

încrederea

disponibilitatea

înțelepciunea

încrederea în forțele proprii

înțelegerea de sine

Odată ce ai selectat trei valori cu sens din punct de vedere personal, alege una și scrie despre ea timp de câteva minute. Descrie de ce este această valoare importantă pentru tine. Ai putea menționa și cum exprimi această valoare în viața ta de zi cu zi. Dacă trebuie să iei o decizie dificilă, ai putea scrie, de exemplu cum te-ar călăuzi această valoare. Acest exercițiu poate schimba modul în care te raportezi la stresul din viața ta, chiar dacă nu scrii despre nimic stresant în prezent. Poate vei vrea să repeți acest exercițiu, cu o nouă ocazie raportându-te la celelate două valori importante, sau să-l revezi când te vei simți copleșit de stres.

Bibliografie

McGonigal, K., (2016). *Partea pozitivă a stresului: de ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*. București: Lifestyle.



5.3.6. Pregătirea psihologică pentru examen

*Florin Ulete
CMBRAE București*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** managementul personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității de a gestiona situații de stres provocate de examen
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - explicarea sintagmei „pregătire psihologică pentru examen”;

- identificarea strategiilor de gestionare a stresului și adaptare optimă în situația de examen;
- analizarea comportamentului eficient în preziua examenului, în timpul examenului și după examen.

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

- Se stabilesc condițiile desfășurării lecției, elevii își scriu numele pe stick-ere din hârtie în scopul individualizării și cunoașterii acestora (4 minute).

- Anunțarea temei și a obiectivelor aferente acesteia (1 minut).

- Sarcini de lucru (40 minute):

- **brainstorming:** profesorul întreabă elevii ce le sugerează sintagma „pregătirea psihologică pentru examen”;

- prezentarea problematicii – se discută cu elevii pe baza fișei de lucru proiectată pe suport vizual;

- evaluarea activității de consiliere (5 minute).

- **Mod de realizare:** față în față sau online

- **Resurse necesare:** instrumente de scris, stick-ere, laptop conectat la internet, videoproiector

- Modalități de evaluare a activității: evaluare scrisă (Fișa de lucru 2)

- **Fișe de lucru:** Pregătirea psihologică pentru examen (Fișa de lucru 1).

Date de contact:



Florin Ulete

Consilier școlar, Dr.

Colegiul Național „Matei Basarab” București

florinulete@yahoo.com

Bibliografie

(activitate preluată și adaptată din) Ulete, F., Cristescu, R., Thot, A. (2016). *Proiectarea și realizarea orei de consiliere școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Fișa de lucru 1

Pregătirea psihologică pentru examen

Examenul ca agent stresor

- examenul solicită rezolvarea unor probleme specifice în timp limitat și la un nivel de performanță cât mai ridicat;
- la examen stresul este un „rău necesar”, problema nu constă în a elimina complet stresul, ci doar în a-l transforma într-un factor de optimizare a stării de concurs.

Principalele tehnici folosite pentru controlul stresului

Gândirea pozitivă

- a te ocupa de lucruri care depind de tine;
- a-ți stabili scopuri realiste;
- a te concentra asupra calităților pe care le ai și nu asupra limitelor;
- a porni la luptă cu dorința de victorie;
- a fi mai puțin preocupat de trecutul tău și mai mult de evenimentele care vor urma.

Autocontrolul emoțional

- înainte de examen realizează câteva respirații lente și profunde, încordare și relaxare musculară;
- în ziua examenului comportă-te normal, ca în orice zi din viața ta;

- insistă cu gândul asupra trăsăturilor tale pozitive (sunt calm, relaxat, voi fi atent, mă voi concentra optim, memoria mea va funcționa ireproșabil, astăzi e ziua mea cea mai bună).

Combaterea insomniei înainte de examen

Ritualurile somnului constau în gesturi, acțiuni și obiecte care alcătuiesc comportamentul obișnuit al celui care se pregătește de culcare:

- evită mesele copioase și băuturile care conțin teină și cofeină;
- nu consuma dulciuri înainte de examen;
- du-te devreme la culcare (cu 2 ore mai devreme).

Ziua examenului

S-a spus despre examen că cei mai mulți dintre elevi dau fiecare examen de trei ori: odată în drum spre sala de examen, din nou atunci când se află acolo și a treia oară în mijloacele de transport când se întorc acasă. Din nefericire li se recunoaște numai una din aceste performanțe. Ca atare:

- când ai ajuns în sala de examen evită să discuți despre examen cu ceilalți candidați, adoptă o atitudine de neutralitate amabilă;
- dacă nu te poți abține să te gândești la examen, atunci gândește-te la ceva precis, concentrează-te asupra unui subiect pe care îl stăpânești și fă-i acestuia, în minte, un plan schematic de rezolvare;
- când ai primit subiectele citește în întregime cu mare atenție toate subiectele; abține-te să reacționezi;
- impune-ți să înțelegi cu adevărat ce ți se cere la acest examen, folosește cel puțin cinci minute pentru a te familiariza cu spațiul problematic; problema constă în a te asigura că înțelegi ce îți cere fiecare întrebare și nu a verifica ce știi tu despre acea întrebare (aici e toată finețea problemei);
- caută să descoperi ce idei, pe care le-ai întâlnit în manual, se ascund sub formulările alese de examinatori. Iată și câteva exemple de obiective solicitate explicit sau „camuflate” în formularea aleasă de comisie: ți se poate cere să analizezi, să apreciezi, să compari, să critici, să clasifici, să explici, să analizezi, să interpretezi etc;
- planifică timpul pe care o să-l acorzi fiecărui subiect, indicatorul de bază este punctajul acordat fiecărui subiect; dacă punctajul este același pentru fiecare subiect, repartizează timpul în mod egal;

- planifică răspunsurile la fiecare întrebare, alcătuind o schemă sumară care va funcționa ca un fel de coloană vertebrală a întregii lucrări, notează ideile principale precum și detaliile importante care se potrivesc; toate acestea îți vor ocupa 30-40 de minute pentru toate subiectele, un timp investit din care vei obține mari câștiguri;
- dacă la un moment dat, consultând ceasul și planificarea timpului pe care ai trecut-o pe ziornă, constăți că riști să depășești durata de timp afectată subiectului la care lucrezi, este preferabil să închei fraza și să continui cu un alt subiect;
- rezervă 10-15 minute la sfârșit pentru control.

Comportamentul eficient între două examene succesive

După încheierea examenului zarurile au fost aruncate, ocupă-te de alte lucruri acum:

- evită să discuți cu ceilalți candidați despre examenul de astăzi;
- încearcă să „ștergi” orice preocupare pentru examenul încheiat;
- relaxează-te câteva ore, dormi dacă simți neapărat nevoia, apoi fă o ultimă recapitulare (sumară) a materiei pentru examenul de mâine;
- amintește-ți că regula de aur în fața unei provocări este să nu reacționezi;
- comportă-te ca și cum astăzi nu s-ar fi întâmplat nimic; examenul începe abia mâine!

Învață din examene

Cele mai multe examene nu sunt examene finale și este posibil să înveți din rezultatele lor:

- verifică notele și observațiile făcute de examinator la întrebări;
- discută performanța cu profesorul;
- corectează orice greșeli ale metodei de învățare.

Nu uita!

Pregătindu-te și în plan psihologic vei reuși să obții progrese considerabile la studiu și performanțe maxime la examen! **Succes!**

Fișa de lucru 2

Evaluarea activității

Elevii completează fișa de evaluare:

1. Ce ți-a plăcut la aceasta activitate ?

.....

.....

.....

2. Ce ai știut înainte de această oră și ce ai aflat nou despre examen?

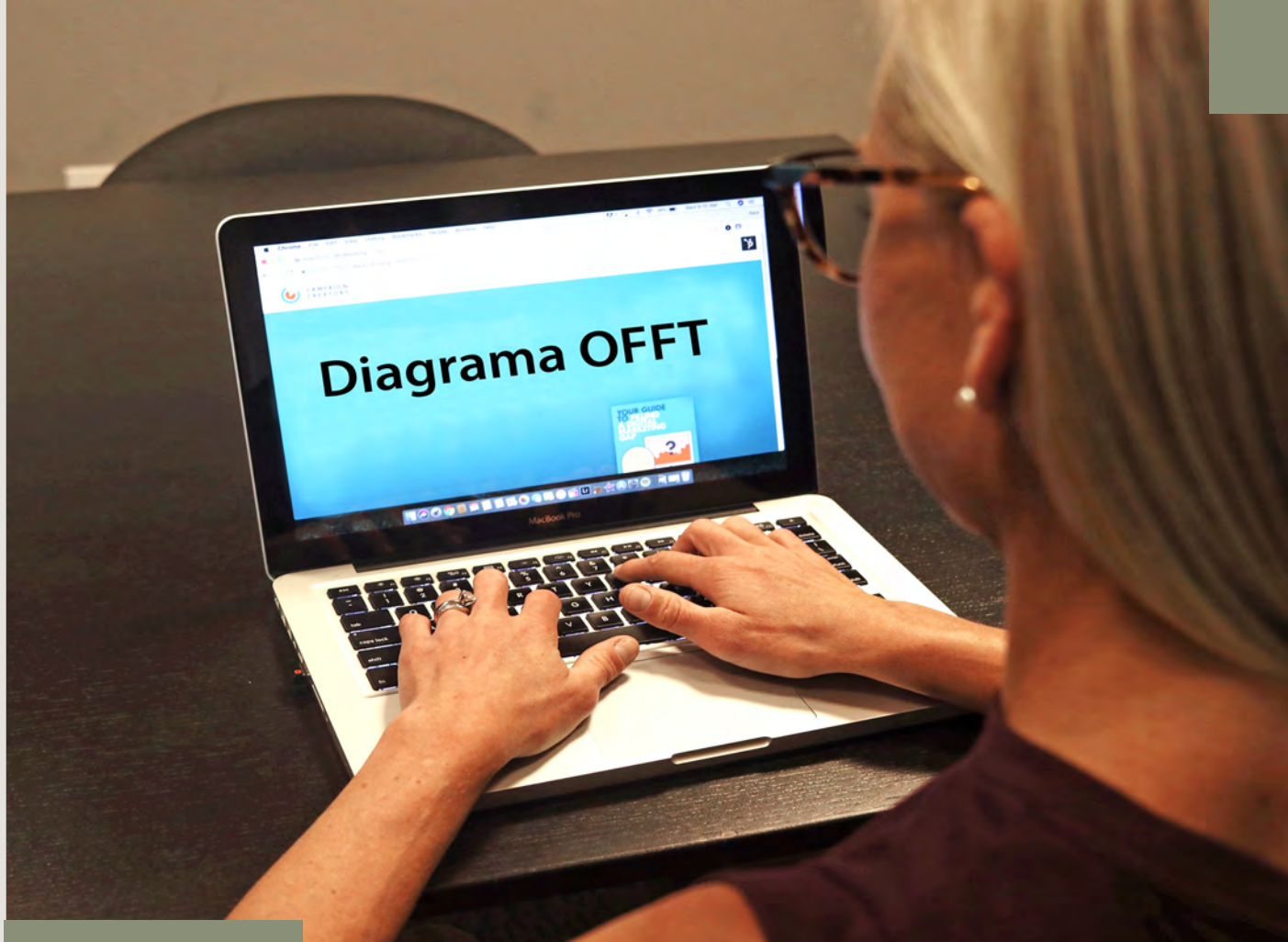
.....

.....

.....

3. Consideri ca îți folosește în viața de zi cu zi ce ai învățat azi?

A. Da B. Nu



5.3.7. Diagrama OFFT

*Elena Meda Dochin
CJRAE Gorj*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** formarea unor abilități de management personal în situații de criză
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea corectă într-o situație de criză a oportunităților și factorilor de stres;

- formarea deprinderilor de acceptare a situației;
- aplicarea unor tehnici de relaxare și de abordare optimistă a realității.
- Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere

Etapa I:

- Se identifică împreună cu elevii situația de criză (în cazul nostru, a fost pandemia generată de Covid-19).
- Se prezintă elevilor diagrama OFFT explicându-le rolul celor patru cadrane.
- Împreună cu profesorul consilier, elevii identifică factorii de stres (un elev îi notează pe diagramă).
- Elevii caută, împreună cu profesorul consilier, oportunități, ex. ce avantaje a generat situația de criză. Vor enumera beneficiile acestei perioade fiind stimulați de către profesor să se axeze mai mult pe acestea, prin dezbateri și discuții libere.

Etapa a II-a:

- În a doua etapă a consilierii, elevii vor învăța împreună cu profesorul consilier tehnici de relaxare, iar în cadranul patru, destinat feedback-ului, vor nota cum s-au simțit în timpul activității de consiliere/ 20 minute.
- Mod de realizare: față în față și online
- Resurse necesare: coli flipchart, markere, aplicația Zoom sau Microsoft Teams, diagrama model în PPT
- Modalități de evaluare a activității: Evaluarea activității se realizează cu ajutorul chestionarului. Itemii vizează aspecte privind utilitatea acesteia, spre exemplu: Ce părere aveți despre această activitate? Era necesară? Cu ce v-a ajutat? Ce ați învățat nou? Considerați că veți avea o altă abordare a situațiilor de criză din viața dvs. în urma acestei activități? Numiți o deprindere de bază pe care v-ați format-o în timpul ședinței de consiliere.) O altă componentă a evaluării se realizează prin secțiunea 4 din cadrul diagramei OFFT (Feedback).
- Fișele de lucru 1 și 2 pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Elena Meda Dochin

Consilier școlar, CJRAE Gorj

edochin@yahoo.com, office@cjraegorj.ro

Fișa de lucru 1



Fișa de lucru 2





5.4.

➤ Conștientizare socială

5.4.1. Empatia în relațiile școlare

*Cristina-Ana-Maria Fraicor
CJRAE Mehedinți*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional

- **Scopul activității de consiliere:** integrarea abilităților de comunicare, în vederea dezvoltării personale și profesionale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - aplicarea unor tehnici care contribuie la dezvoltarea empatiei;
 - exersarea comunicării empatice;
 - autoevaluarea capacității empatice.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Moment organizatoric (3 minute) Creează condițiile optime pentru desfășurarea activității.
 - Fixează reguli care să fie respectate. (ascultăm cu atenție instrucțiunile, vorbim pe rând, respectăm timpul de lucru, ne implicăm activ în rezolvarea sarcinilor).
 - Ice-breaking și introducere în temă (10 minute) Propune participanților realizarea exercițiului „De vorbă pe o bancă în parc”. Oferă elevilor instrucțiunile necesare (Fișa de lucru 1).
 - Precizarea temei și a obiectivelor activității (2 minute): Se prezintă tema activității „Empatia în relațiile școlare” și scopul, integrarea abilităților de comunicare, în vederea dezvoltării personale și profesionale.
 - Dirijarea învățării (25 de minute): Desenează pe flip-chart un ciorchine și solicită elevilor să spună tot ce le vine în minte atunci când aud cuvântul „empatie”.
 - Se prezintă și se explică elevilor modul în care empatia se poate dezvolta (Fișa de lucru 2).
 - Elevii se împart în trei grupe, fiecare grup primește studiu de caz „Povestea lui Marius” și Fișa de lucru: „A simțit...A spus...A făcut”(Fișa de lucru 3).
 - Asigurarea retenției și a transferului (5 minute): Exercițiul: ”Cum crezi că se simte colegul tău de bancă dacă...”(Fișa de lucru 4).
 - Feed-back/Concluzii (3 minute): Aplicarea chestionarului privind capacitatea de empatie (Fișa de lucru 5).
 - Încheierea activității (2 minute): Se fac aprecieri asupra activității și se invită elevii la cabinetul școlar de asistență psihopedagogică pentru a discuta rezultatele chestionarului.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** flip-chart, marker, laptop, video-proiector, materiale video, planșe, fișe de lucru, bilete, chestionare
- **Modalități de evaluare a activității:** observarea sistematică a comportamentului elevilor, analizarea modului de lucru și a răspunsurilor, feed-back, autoevaluare personală
- **Fișele de lucru:** Fișa 1: „De vorbă pe o bancă în parc”; Fișa 2: Cum se poate dezvolta empatia prin 4 elemente?; Fișa 3: „Povestea lui Marius”- „A simțit...A spus...A făcut”; Fișa 4: „Cum crezi că se simte colegul tău de bancă dacă...”; Fișa 5: Chestionar privind capacitatea de empatie pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:**Cristina-Ana-Maria Fraicor**

CJRAE Mehedinți

anafraicor@cjrae-mh.ro.com

Bibliografie

Băban, Adriana. (2002). *Consiliere educațională*, Cluj- Napoca: Editura Ardealul.

Cucoș, Constantin. (coordonator) (1998). *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*. Iași: Editura Polirom.

Daniel, Goleman. (1995). *Inteligență emoțională*, București, Editura Curtea Veche.

Petrovai, Domnica. (2006). *Consilierea și orientarea psihopedagogică a elevilor*, București: MEC.

Fișa de lucru 1

De vorbă pe o bancă în parc

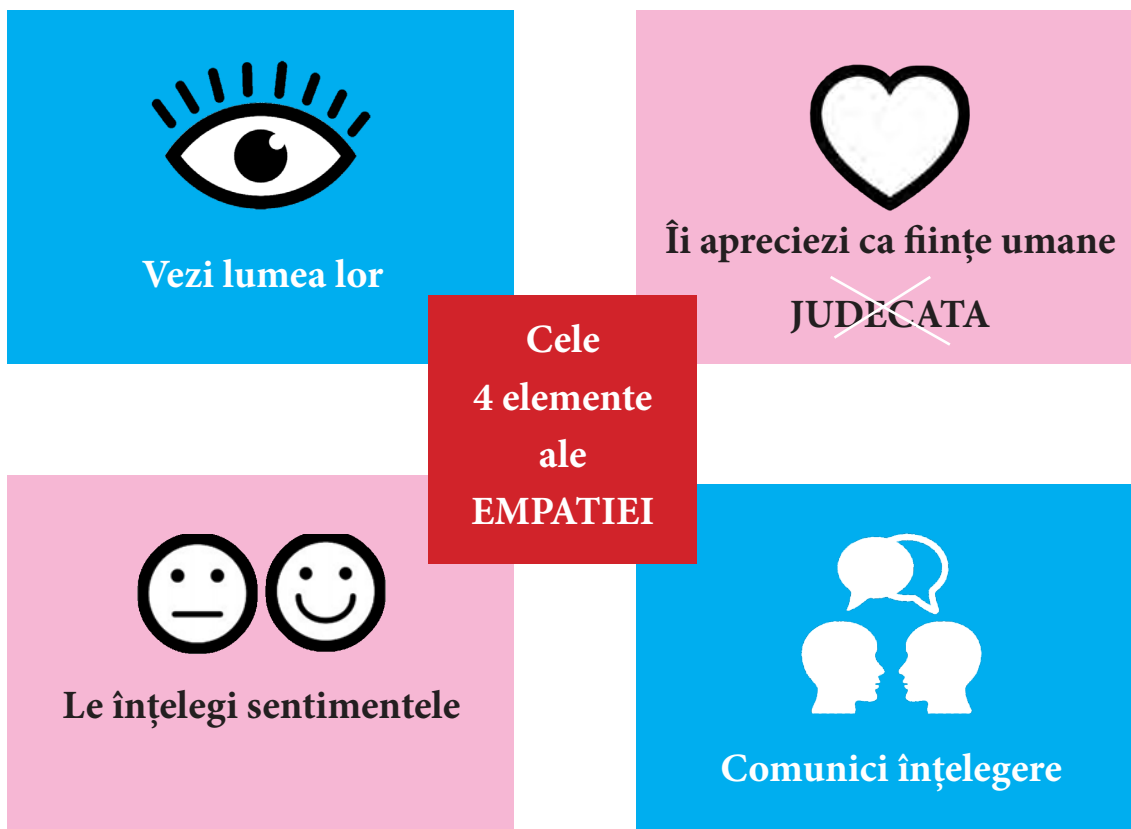
În acest exercițiu elevii trebuie să se grupeze câte doi și să discute despre propria persoană. După cinci minute, profesorul roagă elevii să revină în grupul inițial și fiecare să vorbească despre celalalt, (colegul/colega) cu care a stat de vorbă mai devreme, ca și cum ar fi chiar respectivul elev.

Cere elevilor participanți să descrie cum s-au simțit atunci când s-au pus în locul colegului/colegei.

Fișa de lucru 2

Cum se poate dezvolta empatia prin patru elemente?

1. „A vedea lumea celorlalți”
2. „A nu-i judeca pe ceilalți”
3. „A înțelege sentimentele celorlalți”;
4. „A comunica înțelegere”



Fișa de lucru 3

Povestea lui Marius

Transpune-te empatic în locul personajului și apoi scrie în continuare ce a simțit, ce a gândit și ce a făcut personajul.

Marius este un elev cu rezultate școlare foarte bune. El este pasionat de fizică și a obținut în clasa a X-a rezultate care i-au permis să ajungă până la faza pe țară inclusiv, fiind apreciat între olimpicii școlii. El este un adolescent sociabil și comunicativ, cu încredere în forțele lui, cu mulți prieteni între colegi și chiar între profesori. Anul trecut, după ce a obținut locul I la faza județeană a olimpiadei de fizică, s-au acordat ca premii pentru ocupanții locurilor I și II o excursie în Franța. Marius s-a pregătit de plecare. Era foarte bucuros și cu bagajele la ușă, aștepta să se precizeze trenul cu care vor pleca spre București. În ziua în care trebuia să plece, nerăbdător a dat telefon ca să i se comunice ora de întâlnire la gară. Un glas mirat i-a spus: „S-a plecat de ieri! Cum te cheamă? A...dar nu erai pe listă!” Și a închis telefonul. Atunci:

Marius a simțit

.....

Marius a spus.....

.....

Marius a făcut

.....

Fișa de lucru 4

Cum crezi că se simte colegul tău de bancă dacă.....

Cățelul lui este bolnav	A întârziat la ore	Urmează să plece într-o excursie
A luat o notă Bună la test	Nu știe să rezolve o problemă la matematică	Și-a uitat tema acasă
Nu a înțeles lecția	A vărsat suc peste portofoliul de istorie	Un elev mai mare îl amenință
A picat examenul de simulare a bacalaureatului	Tatăl său pleacă la muncă în străinătate pentru trei luni	Plimbarea prin parc se amână pentru că plouă

Fișa de lucru 5

Chestionar privind capacitatea de empatie

Pentru a afla cât de empatic vă manifestați în relațiile cu ceilalți, acordați pentru fiecare dintre enunțurile de mai jos o notă cuprinsă între 1 (nu mi se potrivește deloc, niciodată) și 10 (mi se potrivește foarte bine).

1. De cele mai multe ori îmi dau seama cu ușurință prin ce trăiri afective trec cei din jurul meu.
2. Mă afectează când văd un animal rănit.
3. Îmi dau seama imediat când cineva se simte incomodat, jenat.
4. Pot prevedea emoțiile pe care le poate trăi cineva aflat într-o anumită situație.
5. Când eram copil mic, îmi plăcea să chinui animalele.
6. De multe ori, nu înțeleg cum poate fi afectat cineva de o replică sau un eveniment pe care eu nu îl consider semnificativ.
7. Îmi este greu să mă imaginez în situația unei alte persoane.
8. În general, iau decizii fără a fi influențat de sentimentele celor din jur, de modul cum acțiunile mele îi pot afecta.
9. Mi s-a spus că sunt o persoană prea directă.
10. Simt când deranjez pe cineva, chiar dacă nu mi se spune.
11. Mă implic în problemele cunoscuților mei.
12. Finalurile triste ale filmelor mă marchează un timp.
13. Îmi este greu să mi dau seama de emoțiile trăite de bebeluși sau copii.
14. Mă anim ușor atunci când intru într-un grup de persoane vesele.

15. Pot face diferența între un „mulțumesc” sarcastic și unul plin de recunoștință.
16. Îmi exprim cu sinceritate opiniile și ceea ce gândesc.
17. În relațiile cu colegii sunt o persoană mai rezervată.
18. Nu îmi place să îmi exteriorizez sentimentele.
19. Prietenii mi se destăinuie pentru că, spun ei, știu să ascult.
20. Când văd o persoană necăjită nu pot să stau deoparte și o încurajez.

Pentru realizarea punctajului, completați, în formula de mai jos, notele acordate fiecăruia dintre enunțuri. Observați că, în cazul enunțurilor cu asterisc, nota acordată enunțului se scade din 11. De exemplu: dacă acordați enunțului 18 nota 8, punctajul care intră în calculul final este $11-8=3$.

Formula:

$$1+2+3+4+(11-5)+(11-6)+(11-7)+(11-8)+(11-9)+10+11+12+(11-13)+14+15+(11-16)+(11-17)+(11-18)+19+20 = \text{punctaj final}$$

În funcție de punctajul obținut, identificați unde vă plasați pe graficul de mai jos:

Dacă vă plasați între **141- 200** de puncte:

Vibrați în tandem cu emoțiile celor din jur. Înțelegeți în profunzime situația, din punctul de vedere al celui care o trăiește sau este implicat direct. Manifestați o sensibilitate, grijă și atenție aparte în relațiile cu ceilalți și, plecând de la acestea, comportamentul dumneavoastră. Este orientat de multe ori spre identificarea și respectarea nevoilor celorlalți, spre identificarea modului optim de relaționare care duce la o comunicare armonioasă, fără conflicte și la atingerea obiectivelor. Sunteți perceput ca o persoană apropiată sufletește de ceilalți, cu care se relaționează și comunică ușor. Aceste trăsături pot avea însă în unele cazuri, mai ales atunci când nu sunt dublate de încredere în sine și fermitate în relaționare, și unele puncte slabe. Este posibil ca sentimentele celorlalți să vă facă să renunțați la urmărirea scopurilor proprii, manifestând o oarecare naivitate relațională. Trebuie să insistați pe detașarea de trăirile celorlalți.

Dacă vă plasați în segmentul **81-140** de puncte:

Vă pricepeți să ascultați cu atenție, preocupare și interes. Sunteți o persoană apropiată de cei din jur, prieteni, rude, cunoștințe, colegi. Identificați cu destulă ușurință emoțiile și trăirile persoanelor

cu care relaționați. În același timp, știți cum să folosiți aceste informații atât pentru stabilirea unui climat de comunicare favorabil, cât și pentru urmărirea scopului propriu. Sunteți perceput ca o persoană atentă, „simpatică”, capabilă de a-și impune blând, dar ferm, punctul de vedere. Fire în general analitică, vă pricepeți să identificați problemele și nevoile persoanelor cu care veniți în contact. Vă susțineți ideile și opiniile, știți însă să fiți și delicat atunci când este cazul și să prevedeați și să țineți cont de impactul pe care îl pot avea cuvintele și acțiunile dv. Asupra interlocutorului.

Daca vă plasați în segmentul **20-80 de puncte**:

Țineți să vă faceți cunoscute opiniile fără a vă gândi ce efect vor avea acestea în intimitatea emoțională a celui căruia îi sunt adresate. În relațiile cu ceilalți, dumneavoastră și scopurile dumneavoastră sunt cele mai importante și, în consecință, doriți atingerea lor înainte stabilirii unor relații armonioase. În general, sunteți o persoană mai rezervată. Nu înțelegeți manifestările emoționale ale celorlalți. În acțiunile dumneavoastră nu luați în calcul modul cum resimte celălalt aceste acțiuni. Propriile scopuri domină luarea deciziilor. Sunteți perceput ca o persoană mai dură și rece, de multe ori directă, ce menajează puțin sentimentele celorlalți. Atenție însă, succesul în situații de relaționare nu se poate obține și nu este durabil dacă nu se ține cont de ceilalți. Cheia unor relații trainice și eficiente este respectarea individualității și a stimei de sine a fiecăruia, ca și anticiparea și identificarea nevoilor, motivelor și trăirilor celorlalți.

Bibliografie

Băban, A. (coord.), (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Editura Ardealul.

Brege, E. V. (2003). *Fișa de caracterizare a personalității elevilor; suport al unei activități diferențiate. în Învățământul primar nr.4.*

Pislari, S. (2018). *Dezvoltarea empatiei la vârsta preadolescentă*. accesat la [URL](#), în data de 12.11.2019.

Stomff, M., Jelescu, P. (2013). *Psihocomportamentul empatic al studenților psihologi*. accesat la [URL](#), în data de 09.10.2019.

Vîntu, A.(2016). *Ce este empatia și de ce este esențială pentru o viață bogată*, accesat la [URL](#), în data de 16.01.2018.



5.4.2. Despre bunătate

*Cristina Harap
CJRAE Bistrița-Nădăud*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** Consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** promovarea unei culturi a bunătății la nivelul grupului de elevi
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - exersarea atributelor „bunătății” în relațiile interpersonale în viața de zi cu zi;

- cultivarea trăsăturilor „bunătății” în raport cu propria persoană și cu ceilalți.

● **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității:** Cu câteva zile înainte de activitatea propriu-zisă, elevii primesc sarcina de a scrie numele unei persoane pe care o admiră sau care le este sursă de inspirație, și să motiveze în scris alegerea. Temele rezolvate vor fi trimise profesorului consilier. Pornind de la această temă, la începutul activității, câțiva voluntari vor împărtăși clasei/ grupului, pe cine admiră și de ce. Discuția va fi condusă spre ce anume înseamnă a fi inspirat de cineva și a te simți încurajat să acționezi într-o manieră pozitivă, cu bunătate.

Elevii sunt întrebați „Ce este bunătatea?” și li se permite, în două, trei minute, să formuleze idei scurte legate de acest concept. Apoi sunt invitați să urmărească (prin opțiunea share screen) un filmuleț realizat de Fundația Random Acts of Kindness, care prezintă elevi de liceu vorbind despre bunătate (https://www.youtube.com/watch?v=QO7_WX-gyVU).

În timp ce urmăresc videoclipul, trebuie să fie atenți la gândurile, sentimentele și reacțiile lor și să noteze un comentariu sau o idee din videoclip, care a fost relevantă pentru ei, și chiar propriile întrebări.

- Se discută câteva dintre întrebările de mai jos, cu întreaga clasă, în timp ce profesorul consilier trimite pe grupul de chat un document cu câteva definiții ale conceptelor discutate (Anexa 1). Documentul poate fi proiectat și pe ecranul calculatorului (share screen).
- Sunteți de acord cu definiția bunătății prezentată? Cum ați defini bunătatea?
- Ce gânduri, sentimente sau întrebări ați avut în timpul videoclipului?
- Credeți că bunătatea este importantă? De ce da sau de ce nu?
- Cine sau ce crezi că inspiră sau motivează oamenii să aibă grijă de ceilalți?
- Când este ușor să arăți bunătate față de ceilalți? Când este greu să arăți bunătate? Ce ar fi nevoie pentru a arăta bunătate în acele situații?
- În ce moduri oamenii pot arăta bunătate față de ei înșiși?

După această discuție, elevii sunt provocați să noteze fiecare, pe chat-ul aplicației ZOOM, acte de bunătate sau atitudini și gânduri amabile, precum grija sau recunoștința. Timp acordat: două minute. Înainte de pornirea cronometrului, elevii sunt rugați să estimeze cam câte acte de bunătate vor fi scrise. La expirarea timpului, se compară rezultatul cu estimările inițiale. Se caută pe chat acele exemple care răspund la întrebarea: Cum pot ajuta acțiunile sau gândurile amabile, să creeze o comunitate școlară puternică?

Înainte de încheierea activității, elevii sunt invitați să își privească colegii de pe ecran și să le zâmbească. Mesajul transmis prin acest gest este că actele simple de bunătate ne ajută să creăm o

comunitate mai bună.

- **Mod de realizare:** online

- **Resurse necesare:**

- dispozitiv conectat la internet, aplicația ZOOM instalată,

- [video despre bunătate](#):

- coli de hârtie, creioane/pixuri.

- **Modalități de evaluare a activității:** evaluarea activității se realizează prin accesarea chestionarului de evaluare - Google form (Anexa 2), pe chat-ul aplicației.

- **Fișe de lucru:** Anexa 1. Definiții; Anexa 2. Chestionar evaluare feedback.

Date de contact:



Cristina Harap

Consilier școlar

CJRAE Bistrița Năsăud

cristinaharap@gmail.com

Bibliografie

Website (consultat la <https://www.randomactsofkindness.org/> pe data de 19 .03.2020).

Fișa de lucru 1

Definiții concepte

Bunătate: o calitate naturală a inimii, exprimată printr-un act de bunăvoință și reflectând grija pentru sine și pentru ceilalți.

Grijă: a simți și împărtăși preocuparea pentru cei din jur.

Comasiune: a simți empatie pentru și/sau dorința de a ajuta pe cineva.

Îngrijire de sine: a avea grijă față de tine însuși, din punct de vedere psihic, fizic, emoțional și social, prin cuvintele și acțiunile tale.

Stare de bine: a fi confortabil, sănătos și fericit.

Conștientizarea de sine: recunoașterea propriilor emoții și gânduri și înțelegerea modului în care acestea îți afectează acțiunile.

Fișa de lucru 2

Chestionar evaluare și feedback - activitate de consiliere cu tema „Bunătatea”

1. Ce este bunătatea?

.....

.....

2. Care sunt unele modalități de a arăta bunătate față de sine și de alții?

.....

.....

3. Notează un act de bunătate pe care îți propui să îl realizezi până la următoarea activitate de consiliere.

.....

.....

4. Exprimă-ți părerea personală legată de această activitate printr-o Emoție: “acum simt sau mă simt.

.....

.....



5.5.

➤ Abilități de comunicare și relaționare

5.5.1. Relații interpersonale mai raționale

*Mădălina Sanda
CJRAE Tulcea*

● **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar

● **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare

● **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional

• **Scopul activității de consiliere:** integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

• **Obiectivele activității de consiliere:**

- exersarea comunicării eficiente;
- identificarea caracteristicilor relațiilor sociale, din perspectiva calității acestora;
- aplicarea abilităților de gândire rațională în relațiile interpersonale.

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

I. Captarea atenției (5 minute) - Exercițiu de facilitare „bomboane”, fiecare elev ia bomboane dintr-un bol și trebuie să spună atâtea lucruri pozitive despre sine, câte bomboane a luat.

II. Dirijarea învățării (40 minute)

- Se prezintă elevilor câteva aspecte legate de perioada de dezvoltare în care se află acum (adolescența) - deși unii adolescenți și-au dezvoltat abilitățile de gândire abstractă, mulți încă tind să conceptualizeze lucrurile într-o perspectivă alb-negru, să se grabească să tragă concluzii, să suprageneralizeze, gândind irațional la confruntarea cu problemele din relațiile interpersonale.
- Se propune elevilor să se gândească la o relație problematică cu un prieten, părinte sau profesor. Se cere elevilor să scrie scurte descrieri ale problemelor fără a numi persoanele.
- Se afișează posterul 1 și sunt întrebați dacă cred că acești factori pot cauza probleme în relațiile interpersonale? Se cere fiecărui elev să identifice unul sau mai mulți dintre acești factori care au contribuit la problema lui interpersonală pe care au notat-o anterior.
- Se citește cu voce tare un exemplu (fișa 1) care ilustrează problemele care pot să apară din cauza factorilor scriși pe poster. Se împart elevii în grupuri de lucru, li se cere să identifice care dintre factorii menționați anterior se regăsesc în pasajul respectiv și să-l noteze într-o fișă (fișa 2).
- Se discută despre ceea ce s-a întâmplat și despre modul în care a fost distorsionată și exagerată situația cu atâta ușurință din cauza presupunerilor care au fost făcute.
- Afișez posterul 2 cu sugestii raționale. Se adresează elevilor întrebări: „Care credeți că ar fi fost situația cu cele două personaje, dacă ele ar fi urmat sugestiile raționale?” „Ce credeți că s-ar fi întâmplat dacă ați fi utilizat sugestiile raționale atunci când au apărut probleme în relațiile voastre cu ceilalți?”

III. Realizarea feed-back-ului (5 minute) - Pentru că întotdeauna relațiile noastre cu ceilalți sunt o reflexie a relației pe care o avem cu noi înșine, este important, pentru a dezvolta relații pozitive cu ceilalți, să ne cunoaștem calitățile (exercițiul de la începutul orei), să fim capabili să vedem calitățile celor de lângă noi și să învățăm să le și spunem asta. Se propune elevilor să extragă dintr-un bol bilețele cu numele colegilor, să scrie pe ele pentru ce îi apreciază, să le ofere personal și să-și strângă mâna.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** elevi, flipchart, postere, fișe de lucru
- **Modalități de evaluare a activității:** apreciere verbală și colectivă, exprimarea satisfacției la sfârșitul orei prin lipirea unor buline colorate pe 3 fișe cu emoticoane (față veselă, tristă și indiferentă)

Date de contact:



Mădălina Sanda

Consilier școlar

CJRAE Tulcea

sanda.madalina@yahoo.com

Bibliografie

Vernon, A. (1998). *Pasaport pentru succes – clasele IX-XII*, București, Romanian Psychological Testing Services.

Baban, Adriana. coord.(2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca> Editura Imprimeria Ardealul.

Fișa de lucru 1

Cristina merge prin curtea școlii și o vede pe Elena vorbind cu o fată. Pe măsură ce Cristina se apropie, Elena și cealaltă fată încep să se îndepărteze de parcă nu ar vrea să vorbească cu ea. Cristina presupune că ele vorbesc despre ea și că Elena este supărată (presupune lucruri fără a verifica dovezile).

Cristina se supără și, deși a invitat-o pe Elena la ea acasă după școală, decide să meargă în oraș în loc să meargă acasă, pentru a nu fi acolo în caz că Elena trece pe la ea (acționează impulsiv).

Cât s-a plimbat prin oraș, Cristina și-a repetat că nu suportă să fie ignorată și a hotărât că nu mai poate fi prietenă cu Elena (exagerează amploarea situației; face din țânțar armăsar).

A doua zi la școală, Cristina o ignoră pe Elena. La un moment dat, Elena vine și o întreabă de ce nu a fost acasă cu o zi înainte pentru a petrece împreună ziua, așa cum au stabilit. Cristina îi răspunde furioasă că nu vrea să se mai vadă cu cineva care o ignoră tot timpul (exagerează amploarea situației; se încăpățânează, face interpretări eronate). Elena îi răspunde că nu înțelege despre ce este vorba, dar, dacă vrea să se comporte așa, este alegerea ei.

Fișa de lucru 2

Cristina merge prin curtea școlii și o vede pe Elena vorbind cu o fată. Pe măsură ce Cristina se apropie, Elena și cealaltă fată încep să se îndepărteze de parcă nu ar vrea să vorbească cu ea. Cristina presupune că ele vorbesc despre ea și că Elena este supărată

(_____).

Cristina se supără și, deși a invitat-o pe Elena la ea acasă după școală, decide să meargă în oraș în loc să meargă acasă, pentru a nu fi acolo în caz că Elena trece pe la ea

(_____).

Cât s-a plimbat prin oraș, Cristina și-a repetat că nu suportă să fie ignorată și a hotărât că nu mai poate fi prietenă cu Elena

(_____).

A doua zi la școală, Cristina o ignoră pe Elena. La un moment dat, Elena vine și o întreabă de ce nu a fost acasă cu o zi înainte pentru a petrece împreună ziua, așa cum au stabilit. Cristina îi răspunde furioasă că nu vrea să se mai vadă cu cineva care o ignoră tot timpul

(_____).

Elena îi spune că nu înțelege despre ce este vorba, dar, dacă vrea să se comporte așa, este alegerea ei.

Fișa de lucru 3

POSTER 1

CÂȚIVA FACTORI CARE AU CAUZAT DIFICULTĂȚI ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE

A presupune lucruri fără a verifica dovezile

A distorsiona realitatea

A acționa impulsiv

Interpretare eronată

A exagera amploarea unei situații; a face din țânțar armăsar

Încăpățânare sau defensivitate

Fișa de lucru 4

POSTER 2

SUGESTII RAȚIONALE

Distingeți între un fapt și o asumție.

Nu faceți din țânțar armăsar.

Nu interpretați greșit lucrurile prin a citi printre rânduri sau prin a fi defensiv.

Interpretare eronată

Nu acționați impulsiv în urma a ceea ce considerați voi a fi faptele.

Asigurați-vă că știți care este realitatea înainte de a acționa conform presupunerilor pe care le faceți.



➤ **Abilități de comunicare și relaționare**

5.5.2. Prietenii și divergențele

*Anca Cristina Măcăneală
CJRAE Argeș*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional

- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de a face față problemelor din relațiile interpersonale

- **Obiectivele activității de consiliere:**

- recunoașterea motivelor de declanșare a certurilor cu prietenii;
- perfecționarea abilităților de a estompa efectele provocate de conflictele cu prietenii.

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

- Etapa 1. Utilizând aplicația Padlet, elevilor li se solicită să identifice trei, cinci cuvinte pentru a-și descrie cel mai bun prieten. Ulterior, elevii vor realiza un poster digital folosind aplicația aleasă pentru a sintetiza motivele care conduc către izbucnirea conflictelor dintre prieteni.

- Etapa 2. Elevii sunt organizați în grupuri de câte patru, iar fiecare grup va primi linkul Padlet cu coloanele atribuite. Sarcina grupurilor este de a dezbate asupra motivelor de ceartă enunțate anterior și a selecta cele mai importante trei motive care conduc către stările de tensiune dintre prieteni.

- În continuarea activității li se va solicita elevilor să identifice două, trei modalități prin care problemele dintre prieteni pot fi rezolvate, sugestiile regăsindu-se pe fiecare poster online realizat de grupurile organizate anterior. În acest sens se va putea folosi aplicația Adobe Spark.

- Etapa 3. Fiecare grup va prezenta rezultatul final, iar toate posterele digitale create vor putea fi publicate online pe siteul școlii sau pe pagina de social-media a acesteia.

- **Durata:** 40-50 minute

- **Mod de realizare:** online

- **Resurse necesare:** PC, conexiune Internet, aplicațiile Padlet, Adobe Spark, Zoom/Google Meet, Google Forms.

- **Modalități de evaluare a activității:**

1. Elevilor li se distribuie un link către chestionarul realizat cu aplicația Google Forms, chestionar ce va surprinde atât aspecte ce țin de conținut (facilitatea identificării motivelor pentru care prietenii recurg la ceartă, dar și a modalităților de soluționare a acestor divergențe), cât și de trăsăturile de personalitate ale fiecărui elev (cum a funcționat punerea în aplicare a uneia dintre sugestiile prezentate pe parcursul activității și care sunt alternativele de petrecere a timpului cu prietenii).

Date de contact:



Anca Cristina Măcăneală

Consilier școlar

CJRAE Argeș/ Liceul Tehnologic „Dacia”

Pitești, jud. Argeș

gheorghe.anca.cristina@gmail.com

Bibliografie

Veron, A. (1998). *Pasaport pentru succes*. Cluj Napoca: Editura Romanian Psychological Testing Services.



5.5.3. Fenomenul bullying la adolescență

*Florin Ulete
CMBRAE București*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** prevenirea și combaterea fenomenului de bullying
- **Obiective activității de consiliere:**
 - identificarea cauzelor bullying-ului;

- elaborarea profilului agresorului și al victimei în contextul interacțiunilor școlare ale adolescenților.
- Identificarea de strategii de intervenție în vederea prevenirii și combaterii fenomenului de bullying.

• **Etapele/ durata/ desfășurarea activității de consiliere:**

- Moment organizatoric: profesorul creează condițiile optime pentru desfășurarea optimă a activității timp de cinci minute)

- Profesorul anunță tema și modul de desfășurare a activității, profesorul îi întreabă pe elevii ce înțeleg prin termenul de bullying. Se delimitează termenul de bullying de alte forme de violență (4 minute).

- Se prezintă filmul pe tema bullyingului (8 minute) <https://www.youtube.com/watch?v=qGrSSw7kTfE>

- Profesorul formează șase echipe de elevi. Fiecare echipă primește câte o sarcină, utilizând telefonul inteligent pentru aflarea informațiilor: echipa nr. 1 identifică cauzele agresorului, echipa nr. 2 identifică cauzele victimei, echipa nr. 3 realizează portretul agresorului, echipa nr. 4 realizează portretul victimei, echipa nr. 5 identifică strategii de intervenție pentru agresor, echipa nr. 6 identifică strategii de intervenție pentru victimă (12 minute)

- Fiecare echipă va prezenta, timp de 4 minute, rezultatele (24 minute).

- **Mod de realizare:** față în față sau online

• **Resurse necesare**

Laptop conectat la internet, videoproiector instrumente de scris, coli de flip-chart (pentru activitatea față în față) sau coli A4 (dacă activitatea se desfășoară online prin intermediul unei platforme online - Zoom), film disponibil la adresa <https://www.youtube.com/watch?v=qGrSSw7kTfE>.

- **Modalități de evaluare a activității:** Evaluare scrisă, conform fișei de lucru (Fișa de lucru). In varianta online, fiecare elev participant va desena o frunză pe care va scrie un cuvânt de apreciere a lecției, conform fișei de evaluare (Anexa 1).

- **Fișele de lucru:** 1 și 2 pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Florin Ulete

Consilier școlar,
Colegiul Național „Matei Basarab”
CMBRAE București
florinulete@yahoo.com

Bibliografie

Activitatea de consiliere a fost preluată și adaptată din: Ulete, F. (2015). Agresivitatea la adolescenți - *Strategii de intervenție*, În: *Violența în mediul educațional* (coord. Ibiș.A.). București: Editura Pansofia.

Fișa de lucru 1

Material orientativ pentru profesori

Cauzele comportamentului

Agresor	Victimă
<ul style="list-style-type: none"> ● Factori ereditari (autocontrol scăzut); ● Comportamentul părinților (tensiune în familie, ostilitate, sărăcie, instabilitate); ● Violență în familie; ● Expunerea la cruzimea din mass-media; ● Victime ale abuzului fizic, emoțional sau sexual; ● Folosirea alcoolului sau a drogurilor; ● Supraveghere și disciplină deficitară; ● Lipsa unui scop demn în viață; ● Neacceptarea responsabilității pentru faptele comise; ● Expunere recentă la umilire și respingere; ● Asocierea cu găști sau culte sataniste; ● Tulburări psihice. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Excluderea din grup în copilărie; ● Provin din familii mai sărace decât a majorității copiilor; ● Abuzul emoțional sau fizic în familia de proveniență; ● Obișnuința cu statusul de victimă; ● Lipsa educației parentale sau o abordare defectuoasă a copilului; ● Comportamente ce vizează amenințarea cu violența sau umilirea; ● Comportamente care implică violența sau distrugerea bunurilor; ● Comportamente de tip bullying la care copilul a asistat sau a fost martor.

Portretul adolescentului

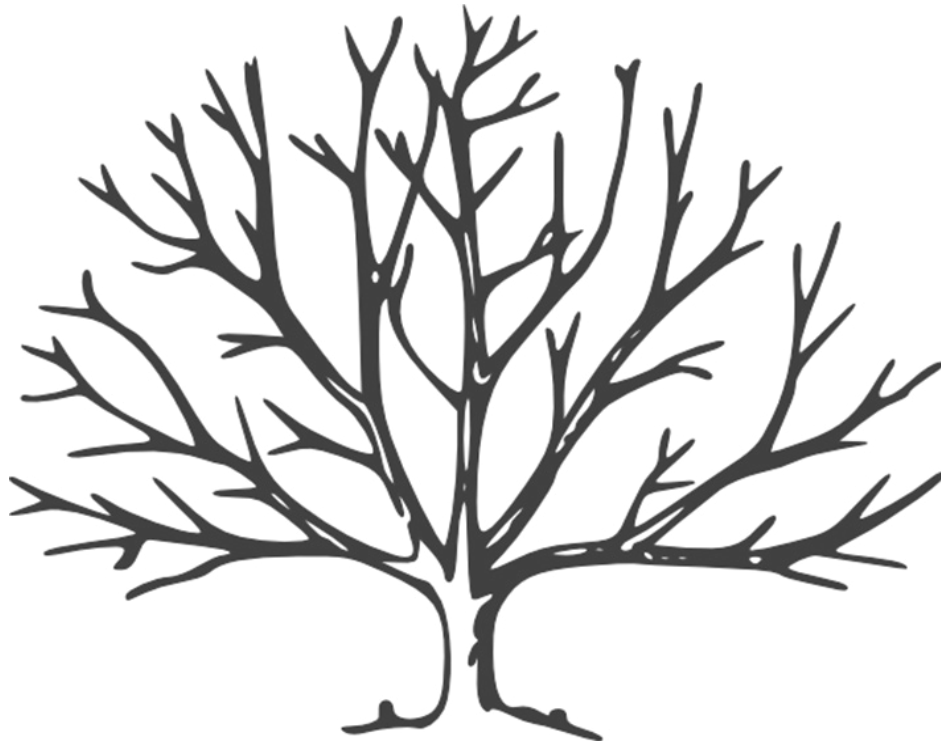
Agresor	Victimă
<ul style="list-style-type: none"> ● Evită responsabilitatea; ● Sfidează autoritatea; ● Violează normele sociale; ● Își asumă riscuri mari; ● Se controlează greu; ● Este des în conflict cu persoanele din jurul său; ● Nu își recunoaște greșelile; ● Nu îi pasă de ceilalți, îi lipsește compasiunea; ● Este impulsiv; ● Este labil afectiv; ● Are un caracter iritabil; ● Este intolerant la frustrare 	<ul style="list-style-type: none"> ● Este nesigur pe sine; ● Nu are abilități sociale; ● Este emotiv și anxios; ● Este incapabil să se apere; ● Nu este ferm; ● Nu este creativ și independent când se confruntă cu presiune psihică; ● este ușor de intimidat; ● Nu are tactică de apărare; ● Este diferit de ceilalți în ceea ce privește stilul vestimentar; ● Este afectat de ironiile colegilor; ● Are stima de sine scăzută; ● Este inhibat în atitudini și acțiuni.

Strategii de intervenție

<p style="text-align: center;">Agresor</p> <p style="text-align: center;">Ce poți face pentru a reduce situațiile de agresiune?</p>	<p style="text-align: center;">Victimă</p> <p style="text-align: center;">Ce poți face când ești agresat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Învață să vorbești despre ceea ce simți, descrie prin ce treci; exersează mai întâi cu un prieten sau cu părinții; ● Exprimă-ți clar nemulțumire sau supărarea fără să te bați; ● Fii empatic; ● Negociază, rezolvă problemele, căutând soluții alternative; ● Evită situațiile sau circumstanțele care sporesc violența (consumul de alcool, de droguri etc.); ● Sublimă-ți instinctul agresiv prin sport, artă și creație 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nu reacționa la violență cu violență; ● Fii categoric și calm; ● Încearcă să ignori ce spune agresorul; ● Dă-i agresorului impresia că ești de acrod cu el, spune-i că are dreptate și îndepărtează-te; ● Mergi cu capul sus, arată prin poziția corpului că nu ești vulnerabil și că nu te afectează atacul lui; ● Învață să glumești pe seama ta pentru a nu răspunde agresorului așa cum dorește; ● Practică sport, învață să te aperi; ● Cere ajutor dacă ești urmărit și depășit de situație (părinți -> profesor diriginte -> psiholog).

Fișa de lucru 2

Copacul va trece pe la fiecare elev. Fiecare elev va desena o frunză pe care va scrie un cuvânt de apreciere a lecției. Frunza va fi așezată pe ramuri dacă i-a plăcut lecția sau lângă rădăcina copacului dacă nu i-a plăcut lecția.





5.5.4. Construirea relațiilor de prietenie

*Gheorghică Cocîrță
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** înțelegerea relațiilor de prietenie
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea factorilor care contribuie la construirea și menținerea unei relații de prietenie;

- identificarea persoanelor care ne influențează;
- identificarea avantajelor prieteniei cu persoane diferite de noi;
- identificarea modalităților prin care ne păstrăm unicitatea în relațiile de prietenie.

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

La începutul întâlnirii, în cazul lecțiilor sincron, pe o platforma de învățare online (Microsoft Teams), profesorul trimite elevilor linkul către aplicația Padlet, prin chat-ul videoconferinței. Elevii urmăresc Fișa de lucru - Construirea relațiilor de prietenie, distribuită de profesor în link și ascultă indicațiile acestuia. Având deschisă aplicația Padlet, elevii vor răspunde la întrebările din Fișa de lucru - Construirea relațiilor de prietenie, apoi vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei, unde sunt colectate și analizate. Toți elevii își vor scrie numele atunci când postează. Profesorul va solicita elevilor exemple de factori care contribuie la construirea și menținerea unei relații de prietenie. Prin metoda descoperirii, elevii vor alcătui o definiție a „relației de prieteniei” în baza celor desprinse din activitate. Profesorul adresează întrebări elevilor despre cât de diverși sunt prietenii lor: persoane cu nevoi speciale; persoane din altă generație, de altă naționalitate, etnie sau statut economic, de alt sex și cum pot să-și păstreze unicitatea în relațiile de prietenie. Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile. Elevii vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei, sau vor interacționa direct verbal. Proiectați (share screen) ”peretele” în fața clasei și discutați împreună, argumentând pentru fațete diferite ale prieteniei.

Durata: 30 de minute online sau 50 de minute offline.

- **Mod de realizare:** față în față sau online
- **Resurse necesare:** calculator, caiete, creioane, fișa lucru - Construirea relațiilor de prietenie
- **Modalități de evaluare a activității**

Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile.

Cum recunoști o relație de prietenie? Cum ați gândit când ați ierarhizat calitățile unui prieten adevărat? Cum construim o relație de prietenie, ce aduce fiecare într-o relație de prietenie? Cum menținem o relație de prietenie? Care sunt „cărămizile” unei relații pozitive? Cum ajungem la relații negative și cum trebuie să procedăm când credem că avem o astfel de relație? Cum vă influențează prietenii voștri și cum îi influențați voi? Ce tactici folosiți? Care este diferența dintre influența și presiunea prietenilor? Dar dintre a avea prieteni și a avea popularitate în grup? Faceți lucruri sub presiunea grupului pentru a căpăta popularitate? Cum ați putea reacționa pe viitor la influența din partea prietenilor? Alcătuiți o definiție a relației de prieteniei în baza celor desprinse din activitate. Care sunt avantajele relațiilor de prietenie cu persoane diferite de noi? Cum se manifestă unicitatea unui om? Prin ce ne deosebim unii de alții? Cum punem limite pentru a ne păstra unicitatea? Oamenii își pot schimba în timp părerile despre prietenie? Formarea toleranței față de persoane diferite de noi, ne face mai buni? Cum v-a inspirat lecția de astăzi? Cum îți poate fi de folos această experiență în viitor?

- **Fișa de lucru:** <https://padlet.com/cocirtagheorghita33/e7p3itfk9t1s9tw2>

Date de contact:



Gheorghită Cocîrță

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

cocartagheorghita@yahoo.com

Bibliografie

ISSUU. (2007). *Ghid pentru profesioniștii care lucrează cu copiii migranților*. Accesat la data de 23.06.2020 la https://issuu.com/urmata/docs/ghid_profesionisti_copii_migratie_2007/6

Fișa de lucru

1. Ce înseamnă să fii prieten cu cineva?.....

2. Găsește zece calități pe care trebuie să le aibă un prieten adevărat și ierarhizează-le după importanța lor pentru tine

3. Ce aștepti de la prietenii tăi?.....

4. Care este diferența dintre a avea prieteni și a avea popularitate?

5. Cunoști cazuri în care copii sau tineri sunt respinși de grupuri pentru că sunt diferiți? Explică cum se întâmplă asta!.....

6. S-a întâmplat ca prietenii tăi să îți ceară să faci lucruri pe care nu doreai să le faci? Cum te-ai descurcat?

7. S-a întâmplat să fii în situația în care să convingi un prieten să nu facă ceva rău?



5.5.5. Stilurile de atașament

*Andreea Vesa
CJRAE Bihor*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** recunoașterea stilurilor de atașament și a modului în care acestea influențează interacțiunea în cadrul relațiilor sociale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - analizarea importanței feedback-ului primit în copilărie;

- identificarea diferențelor dintre cele trei stiluri de atașament
- exemplificarea celor trei stiluri de atașament;
- identificarea unui anumit stil de atașament pornind de la o exemplificare dată;
- aplicarea abilității de relaționare eficientă;
- identificarea stilului propriu de atașament prin completarea unui chestionar.

● **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Activitatea debutează cu un videoclip unde este prezentată reacția mamelor la plânsul copilului. Identificăm pe baza videoclipului modalități optime de a reacționa la emoțiile copilului și realizăm o analogie între răspunsurile pe care le-am primit în copilărie și modul în care ne raportăm acum la cei din jur, aducând în discuție stilul de atașament. Vizualizăm o prezentare Power Point care cuprinde explicații și exemple de stiluri de atașament, astfel încât elevii să se regăsească într-un stil predominant. Observăm diferențele dintre cele trei stiluri de atașament: securizant, anxios și evitant. Ulterior, elevii se împart în grupuri de câte patru. Fiecare echipă primește câte un bilețel cu un scenariu. Sarcina este să identifice la ce stil de atașament face referire textul, oferind exemple concrete. Temă pentru acasă primesc chestionarul *Stilurilor de atașament* și ca temă de reflecție.

● **Mod de realizare:** față în față și online

● **Resurse necesare:** laptop, video-proiector, prezentare Powerpoint, bilete cu scenarii, chestionar Stiluri de atașament regăsit în carte, filmul despre reacțiile mamelor la plânsul bebelușului prezentat în cadrul activității - <https://www.youtube.com/watch?v=8BA8CcEUP84>.

● **Modalități de evaluare a activității:** Analiza de scenarii pentru a identifica dacă elevii au asimilat informațiile transmise și reușesc să identifice corect stilurile tipice de atașament.

● **Fișele de lucru:** “Fișele de lucru 1 - Stiluri de atașament și 2 - Bilete cu scenarii, pot fi regăsite la finalul acestei activități. Prezentarea PPT și chestionarul Stiluri de atașament - preluat din Levine, A., Heller, R.S.F., 2015 pot fi solicitate autoarei la emailul menționat la datele de contact.”

Date de contact:



Andreea Vesa
 Consilier școlar
 CJRAE Bihor
vesaandreea@yahoo.com

Bibliografie

Levine, A., Heller, R. S. F. (2015). *Stiluri de atașament - O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*. Cluj: Editura ASCR.

Fișa de lucru 1

Stilurile de atașament

- Sunt modalități prin care persoanele percep și reacționează la apropiere în relațiile sociale, asemănătoare cu cele constatate în cazul copiilor (Levine și Heller, 2015).



Persoanele cu diferite stiluri de atașament se deosebesc prin:

- Perspectiva asupra intimității și apropierii
- Modul în care gestionează situațiile conflictuale
- Abilitatea lor de a-și exprima dorințele și nevoile personale
- Așteptările pe care le au în relația cu partenerul

Stilul evitant	Stilul evitant	Stilul securizant
<ul style="list-style-type: none"> • Pun semnul egalității între intimitate și pierderea independenței personale • Încearcă în permanență să limiteze apropierea de partener • Se simte confortabil știind că nu depinde de nimeni și nici alții de ea • Implicarea în relații îi face să se simtă vulnerabili, expuși • Unii își doresc apropierea emoțională, dar au dificultăți în a avea încredere în ceilalți din teama de a nu fi răniți • Țin persoanele la o distanță „sigură” pentru a nu fi răniți 	<ul style="list-style-type: none"> • Sunt deosebit de preocupate de relațiile lor • Sunt în general îngrijorate cu capacitatea partenerului de a le iubi la fel de mult • Le este teamă de singurătate și de respingerea celor din jur • Se simt nesigure în relațiile de muncă, prietenie sau cele romantice • Analizează în exces faptele • Sunt geloase, posesive, doresc să îi controleze pe cei din jur • Caută atenția și validarea celor din jur 	<ul style="list-style-type: none"> • Sunt de obicei calde și iubitoare • Se apropie cu ușurință de alți oameni • Se simt confortabil în intimitate • Sunt capabile să-și exprime corect emoțiile • Pot trasa limite corespunzătoare și potrivite atunci când e cazul • Când apar diferențe de opinie, vor ști să discute problema fără să atace interlocutorul • Sunt capabili să înțeleagă și să accepte despărțirile

Fișa de lucru 2

Scenarii

(Preluat și adaptat după
Levine, A. și Heller, R. S. F. (2015.
Stiluri de atașament)

1. Paul, 18 ani

Tocmai m-am despărțit de Maria. Sunt foarte dezamăgit, dar n-aș fi putut să stau prea mult cu ea. Am fost împreună timp de câteva luni și la început am fost sigur că avem o relație serioasă. Dar apoi am descoperit tot felul de lucruri care m-au pus pe gânduri. Nu este deloc sigură de ea, iar aceasta este o trăsătură pe care o găsesc neatractivă. Iar eu, dacă nu mă mai simt atras de cineva, nu pot să mai stau niciun minut alături de acea persoană. Va trebui să mai caut. Știu că femeia potrivită este acolo undeva, mă așteaptă și că, oricât de mult va dura, până la urmă ne vom întâlni. Simt acest lucru; parcă o văd zâmbind, îi simt îmbrățișarea. Sunt sigur că atunci când ne vom întâlni, voi simți imediat o senzație de liniște și împăcare. Nu contează de câte ori voi da greș, mi-am promis că voi continua să caut.

Stil de atașament: _____

Răspuns evitant

2. Claudiu, 19 ani

Când am cunoscut-o pe Ilinca, în urmă cu câteva luni, îmi amintesc că ea a fost foarte nedumerită de acest lucru. Mă întreba mereu dacă am mai avut alte iubite, cine au fost și, atunci când a înțeles că îi spusese totul și că nu-i ascundeam nimic, a părut contrariată și a întrebat dacă nu cumva cred că este ceva în neregulă cu mine. Nu mă îngrijorează că am avut vreo două experiențe care nu au fost cele mai fericite, dar din fiecare am învățat câteva ceva. Cu toate acestea, tot timpul am mers după ideea că toate se întâmplă cu un scop, și la momentul potrivit, voi găsi acea persoană pe care mi-o doresc. Și așa a fost. Am cunoscut-o pe Ilinca, m-am îndrăgostit de ea aproape imediat și i-am și mărturisit. Când a venit și răspunsul ei? Nu sunt absolut sigur, dar am știut că s-a îndrăgostit și ea de mine, chiar înainte ca ea să-mi mărturisească.

Stil de atașament: _____

Răspuns securizant

3. Alina, 18 ani

Am întâlnit în sfârșit un tip grozav, absolut grozav. Am fost doar la două întâlniri cu Marius până acum și simt că deja mă îndrăgostesc de el. Este atât de greu să găsești o persoană compatibilă – îmi place un anumit tip de băiat, așa că ce șanse sunt să mă găsească și el atrăgătoare? Nu prea sunt. Dar acum, că l-am întâlnit pe Marius, vreau să mă asigur că fac totul așa cum trebuie. Nu îmi pot permite să fac nimic greșeală. O singură mișcare greșită și pot să pun în pericol întreaga relație. Îl las pe el să preia inițiativa, fiindcă nu vreau să par prea nerăbdătoare. Poate că aș putea să-i trimit măcar un mesaj telefonic? Ar părea mai spontan, mai puțin oficial, nu-i așa? Ori să-i trimit niște mail-uri nostime pe care le voi trimite și altor corespondenți, ca să nu pară o abordare prea personală.

Stil de atașament: _____

Anxios

4. Ana Maria, 20 de ani

Cristi și cu mine suntem împreună de un an jumătate. Suntem foarte fericiți împreună. Dar bineînțeles, nu a mers totul perfect de la început, mai ales ținând cont de faptul că eram în liceu când am început relația. Au existat multe lucruri care nu mi-au convenit la el. De exemplu, atunci când ne-am cunoscut era destul de sedentar. Stătea des în casă și se juca pe playstation și eu eram dornică să ieșim și să facem activități diverse împreună. Era un lucru important pentru mine, și astfel că i-am împărtășit ceea ce simțeam și am ajuns la un compromis, astfel că uneori eram partenera lui de joc și în alte dăți venea și el cu mine în diferite drumeții și cu timpul am reușit să găsim un echilibru. De asemenea, eu sunt mai nestăpânită decât el. Cristi este destul de serios, echilibrat; de fapt la început am crezut că este prea plictisitor pentru gustul meu. Dar nu aș fi putut să fac o alegere mai bună – Cristi este o persoană caldă și de încredere – calități deosebit de prețioase. Îl iubesc din tot sufletul .

Stil de atașament: _____

Securizant

5. Marian, 16 ani

De Sfântul Valentin m-am simțit tare singur. Chiar îmi doresc și eu să am o prietenă. Să ieșim împreună și să fie o persoană minunată. Anul acesta voi găsi o persoană minunată care va fi numai a mea! În trecut am fost devotat întru totul prietenilor mei și fetelor de care mi-a plăcut și am avut mult de suferit, deoarece nu am fost răsplătit cu aceeași monedă. Dar trebuie să-mi înving teama că voi suferi din nou. Sunt dispusă să risc, nu am altă șansă. Dacă nu-mi deschid inima, nimeni nu se va apropia de mine. Nu mă voi lăsa pradă disperării. Merit să fiu fericit!

Stil de atașament: _____

Anxios

6. Alex, 22 de ani

O relație? Nici nu vreau să aud despre așa ceva acum. Vreau să recuperez timpul pierdut cât am fost în relație. Știu că trebuie să fiu precaut totuși, fiindcă toate fetele cu care ies la întâlniri încep imediat să-și imagineze ce bine ne stă împreună și cum vom fi noi fericiți mereu. Se împlinște aproape un an de când sunt cu cineva, o cheamă Carmen și este grozavă în toate privințele. Știu că și-ar dori să devenim mai apropiați, dar va trebui să treacă mult timp până când voi fi pregătit să-i acord încredere altei femei, să mă angajez să-i fiu alături și să o iubesc. Și chiar dacă acest lucru s-ar întâmpla în cele din urmă, știu exact ce nu vreau și care sunt lucrurile asupra cărora nu accept niciun fel de compromis. Ce anume? Păi, ar trebui să fie în stare să se întrețină singură, să nu stea pe banii părinților și nici pe ai mei, fiind amândoi la început de drum. Mai există însă și alte cerințe la care nu sunt dispus să renunț.

Stilul de atașament: _____

Evitant



5.5.6. Relațiile dintre noi

*Cristina Nechifor
CJRAE Botoșani*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial și liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - diferențierea diferitelor tipuri de relații;

- realizarea unei diagrame a relațiilor importante din viața lor;
- identificarea factorilor necesari pentru construirea unor relații solide.

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

- Etapei nr. 1 îi corespunde moment organizatoric (durată 3 minute). Se asigură condițiile necesare pentru o bună desfășurare a activității. Profesorul anunță tema propusă și obiectivele urmărite.
- Etapa nr. 2 vizează desfășurarea activității (durată 40 minute) și cuprinde următoarele exerciții:

Exercițiul 1: (durată 5 minute) În debutul activității, cadrul didactic organizează o dezbatere pornind de la un citat: „Nici un om nu este o insulă, nu-și este sieși de-ajuns...” John Donne. Ce a vrut să spună poetul prin aceste cuvinte? Cum ar fi să fii o insulă? Ce legături avem noi cu alți oameni?

Exercițiul 2: Tipuri de relații (durata 10 minute) Elevii sunt antrenați să realizeze o diagramă prin care scot în evidență legăturile pe care le au cu semenii. Ei notează cele mai puternice relații pe care le au în prezent și ce anume fac aceste relații să fie așa. Cadrul didactic lucrează împreună cu elevii și realizează propria rețea. Se discută apoi despre tipurile de relații în care suntem angrenați (cu familia, colegii, prietenii, comunitatea, Dumnezeu etc.) și importanța lor în evoluția, dezvoltarea, sănătatea noastră.

Exercițiul 3: Joc de cooperare: Geometria pe tăcute (durata 15 minute) Elevii se împart în grupuri de 10-12 membri. Toți participanții unui grup se țin de o frânghie lungă (aprox. 15 m) la intervale egale de-a lungul întregii lungimi. Tema jocului este ca grupa să alcătuiască din frânghie o figură fără a folosi nici o vorbă. Instructorul va indica pe rând ce formă se cere. O condiție necesară pentru succesul lucrului în echipă este de a numi un coordonator din rândul participanților pentru a-i dirija pe ceilalți membri ai grupului. Ulterior au loc discuții dirijate pe baza jocului prin care se urmărește identificarea aspectelor care ne ajută la construirea unor relații solide: cooperarea, comunicarea, sprijinul reciproc etc.

Exercițiul 4 (durata 10 minute): Uneori ne simțim ca și cum am fi insule...singuri, izolați. Profesorul solicită identificarea în scris a cel puțin 2-3 motive pentru care oamenii se simt singuri, inițial în grupuri mici apoi fiecare grup participă cu idei. Răspunsuri așteptate pot fi:

- atunci când te afli într-un loc nou, necunoscut;
- atunci când legăturile cu alți oameni nu sunt puternice sau atunci când nu ai legături cu nimeni în domenii importante ale vieții.

În plen se propun soluții de a depăși singurătatea și izolarea.

- Etapa nr. 3 constă în evaluarea activității (durată 7 minute) Discuții finale și concluzii. Profesorul face aprecieri verbale cu privire la implicarea tuturor în activitate și solicită elevilor să noteze pe post-ituri o informație cu care au rămas din această activitate.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** coli de scris, frânghie, post-ituri adezive
- **Modalități de evaluare a activității:** observația sistematică, aprecieri verbale

Date de contact:



Cristina Nechifor

Consilier școlar

CJRAE/Școala Gimnazială "Elena Rareș"

Botoșani, jud. Botoșani

cristina_u2003@yahoo.com

Bibliografie

David M. Robinson & Gabor Gresz (2003). *Tinerii în pragul vieții. Manualul profesorului. Vol.1*, București, Editura T.

Website Cutia magică – http://aleg-romania.eu/wp-content/uploads/2013/09/Jocuri-de-echipa_Cutia-Magica.pdf, consultat pe data de 22 iunie 2020.



5.5.7. Comunicare și relaționare interpersonală

*Viviana Petcu
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - aplicarea tehnicilor de ascultare activă;

- exprimarea emoțiilor la persoana I-a;
- identificarea conflictelor și mijloacelor de gestionare a acestora;
- comunicarea asertivă.

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

● **Exercițiu de ascultare activă - tehnici specifice jocului de rol (rolul de vorbitor și de ascultător)**
Comunicarea eficientă implică exprimarea deschisă și ascultarea, în timp ce comunicarea ineficientă presupune refuzul părților de a-și împărtăși în mod deschis sentimentele și refuzul de a asculta ce are de spus celălalt. Activitatea se desfășoară față în față: câte doi elevi împărtășesc pe rând, caracteristici personale (Fișa de lucru 1 „Cine sunt eu?” sau Fișa de lucru 2 „Plan de dezvoltare personală”), schimbând rolul de vorbitor/ ascultător.

● **Rezolvarea de probleme în grupe de patru elevi - Patru probleme ale adolescenților vor fi explorate și soluționate, inițial în grupul mic, apoi în grupul clasei (vezi Fișa de lucru 3 „Rezolvarea de probleme”).** Antrenamentul asertiv este o tehnică de terapie cognitiv-comportamentală care îl ajută pe subiect să achiziționeze un comportament de tip asertiv. Comportamentul asertiv este un comportament care îi permite unei persoane să acționeze cât mai bine în interes propriu, să își apere punctul de vedere fără o anxietate exagerată, să-și exprime sentimentele în mod sincer și să se folosească de propriile drepturi fără a le nega pe ale celuiilalt. Elevii vor cunoaște drepturile asertive și vor conștientiza măsura în care ei le implementează în viața lor (vezi Fișa de lucru 4 „Drepturi asertive”).

● **Mod de realizare:** față în față

● **Resurse necesare:** flipchart, video-proiector

● **Modalități de evaluare a activității:** chestionar/ discuții cu elevii la încheierea activității

● **Fișele de lucru** „Plan de dezvoltare personală”, „Rezolvarea de probleme”, „Cine sunt eu? ”, „Drepturi asertive” pot fi consultate după prezentarea acestei activități.

Date de contact:



Viviana Petcu
Consilier școlar
CJRAE Ilfov

Bibliografie

Călugăru, D., Stoica, E., Manea, A., Derjac, A. (2010). *Educație pentru sănătate. Suport de curs adresat factorilor de decizie din sistemul național de educație*. București: Fundația Tineri pentru Tineri

Fișa de lucru 1

Cine sunt eu?

Eu sunt

Eu am culoarea ochilor

Eu am (bunuri materiale despre care poți spune „este al meu”)

Două lucruri pe care le-ar spune mama despre mine.....

Două lucruri pe care le-ar spune cel mai bun prieten despre mine.....

Două lucruri pe care le-ar spune profesorii despre mine

Valorile mele sunt (idei în care cred cu tărie).....

Idealurile mele sunt (ceea ce-mi doresc să realizez)

Concepția despre lume și viață (motto-ul meu, principiul meu de viață).....

Fișa de lucru 2

Plan de dezvoltare personală

Eu voi.....

Când?.....

Cum?.....

De ce aş avea nevoie?.....

Cum voi şti că am reuşit?.....

Ce ar putea să mă împiedice?.....

Ce voi câştiga dacă reuşesc?.....

Cum mă voi răsplăti dacă reuşesc?.....

Fișa de lucru 3

Rezolvarea de probleme

Discutați în grupuri mici și propuneți soluții pentru următoarele tipuri de probleme ale adolescenților:

<p>Un prieten care are motocicletă îți propune să te ducă în spate până acasă. Nu ai cască de protecție. Ce vei face?</p> <p>Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>	<p>Ești cu o gașcă de la un club de tineret și unul dintre ei sugerează să consumi alcool/ să înotăți în lac/piscină/râu.</p> <p>Ce vei face? Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>
<p>Un grup de băieți mai mari decât tine care locuiesc în aceeași zonă te invită să participi cu ei la o cursă de mașini. Știi că ei au avut probleme cu poliția, dar cu ei te distrezi foarte bine.</p> <p>Ce vei face? Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>	<p>Ești plecat într-o excursie cu școala, zona îți pare necunoscută și te-ai rătăcit de restul grupului.</p> <p>Ce vei face? Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>
<p>În drumul de la școală spre casă, crezi că ai fost urmărit/ă. Sunt puțini oameni în apropiere.</p> <p>Ce vei face? Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>	<p>Ai stat cu un copil ca babysitter și în drum spre casă, tatăl copilului s-a străduit să vă atingă, în timp ce conducea. După aceea a zis că a fost doar o glumă și te roagă să nu spui nimănui.</p> <p>Ce vei face? Cum te vei simți? Cum poți evita asta?</p>

Fișa de lucru 4

Drepturi aservite

- Am dreptul de a decide care sunt scopurile și prioritățile personale!
- Am dreptul de a avea valori, convingeri și opinii proprii!
- Am dreptul să nu mă justific și să nu dau explicații privind Viața mea!
- Am dreptul să spun celorlalți cum aș dori să se comporte cu mine!
- Am dreptul să mă exprim fără să-l rănesc pe celălalt!
- Am dreptul să spun nu, nu știu, nu înțeleg, sau nu mă interesează!
- Am dreptul să cer informații și ajutor!
- Am dreptul să fac greșeli și să mă răzgândesc!
- Am dreptul să fiu acceptat ca imperfect!
- Am dreptul să am uneori performanțe mai scăzute decât potențialul meu!
- Am dreptul să am relații de prietenie cu persoane cu care mă simt confortabil!
- Am dreptul să-mi schimb prietenii!
- Am dreptul să-mi dezvolt viața așa cum doresc!



➤ Luarea deciziilor

5.6.1. Cum luăm o decizie?

*Gheorghiță Cocîrță
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilității decizionale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea și aplicarea pașilor în luarea unei decizii raționale;

- alegerea opțiunii celei mai potrivite prin analiza posibilelor rezultate și consecințe.

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

- La începutul întâlnirii, în cazul lecțiilor sincron, pe o platforma de învățare online (Microsoft Teams), profesorul trimite elevilor [link-ul la aplicația Padlet](#), prin chat-ul videoconferinței. Elevii urmăresc Fișa de lucru - Pașii de urmat în luarea unei decizii, distribuită de profesor în link și ascultă indicațiile acestuia. Având deschisă aplicația Padlet, elevii vor răspunde la întrebările din Fișă, apoi vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei, unde sunt colectate și analizate. Toți elevii vor trebui să-și treacă numele atunci când postează. Se împart elevii în două grupe (până la numărul 15 de la catalog, o grupă și restul altă grupă). Una va analiza procesul decizional prin prisma unei decizii pe care au luat-o deja, iar cealaltă va analiza o decizie pe care urmează să o ia. Profesorul va solicita elevilor exemple de decizii, parcurgând toți pașii din fișă. Prin metoda descoperirii, elevii vor alcătui o definiție a „deciziei” în baza celor desprinse din activitate.

- Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile. Elevii vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei, sau vor interacționa direct, verbal. Consilierul va proiecta prin (share screen) „peretele” în fața clasei și elevii vor discuta împreună despre modalitățile diferite în care oamenii iau decizii.

Durata: 30 minute online sau 50 minute offline

- **Mod de realizare:** față în față sau online

- **Resurse necesare:**

- față în față: caiete, creioane, fișa de lucru
- online: calculator, fișa de lucru
- îmbinată: caiete, creioane, fișă lucru

- **Modalități de evaluare a activității:** Profesorul adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile: Care sunt situațiile în care trebuie să luăm decizii? Ce avem în vedere când luăm o decizie? Cum putem lua o decizie bună? Cum ați gândit când ați ierarhizat și selectat alternativele decizionale? Cum recunoști o decizie bună? Cum ajungem la decizii „neinspirate”? La cine apelează tinerii pentru ajutor în luarea deciziilor? Ce se poate întâmpla când iei decizia „sub presiune”? Dar când amâni luarea unei decizii? În ce situații este mai ușor să iei decizia singur? Care sunt situațiile în care îți este mai greu să iei singur o decizie? De ce, uneori, tinerii nu vor să apeleze la ajutor în luarea deciziilor? Ce se poate întâmpla dacă ei nu obțin ajutorul de care au nevoie? Alcătuiți o definiție a „deciziei” în baza celor desprinse din activitate. Care sunt avantajele unei decizii bune? Care sunt dezavantajele unei decizii „neinspirate”. Există diferențe între oameni în ceea ce privește modul în care iau decizii? Oamenii își pot schimba în timp modul în care iau decizii? Cum v-a inspirat lecția de astăzi? Cum îți poate fi de folos această experiență în viitor?

- **Fișa de lucru:** Pașii de urmat în luarea unei decizii poate fi consultată la finalul acestei activități [URL](#).

Date de contact:



Cocîrță Gheorghită

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

cocirtagheorghita@yahoo.com

Bibliografie

Lemeni, G., Miclea, M. (2010). *Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca: ASCR.

Bădeliță, R., Tabarcea, I. (2016). *Programă de curs opțional interdisciplinar pe tema dezvoltării personale*. Suceava: George Tofan. Accesat la adresa <https://ro.padlet.com/cocirtagheorghita33/1293f7on9cbrc13e>.

Fișa de lucru 1

Analizați procesul decizional prin prisma unei decizii pe care ați luat-o deja sau pe care urmează să o luați. Ex: ce traseu educațional să urmez mai departe?

1. Definirea deciziei

La ce se referă decizia pe care trebuie să o iau?.....

De ce este nevoie să iau eu o decizie în privința asta?.....

Definirea conținutului deciziei

2. Explorarea și evaluarea alternativelor existente pentru decizia care urmează a fi luată.

Care sunt abilitățile, aptitudinile, interesele, aspirațiile și atitudinile mele care sunt importante pentru această decizie?.....

Ce alternative posibile am identificat?.....

Ce informații am despre aceste alternative?.....

Care sunt persoanele sau situațiile a căror părere o ascult /care mă influențează în legătură cu această decizie?.....

Care sunt costurile și beneficiile implicate în alegerea alternativei respective?.....

3. Planul de aplicare a deciziei

Cum mă gândesc să pun decizia în aplicare?.....

Ce obiective îmi stabilesc?.....

4. Implementarea deciziei (pentru deciziile deja luate și aplicate în practică)

Cum a funcționat punerea în practică a planului?

Au apărut dificultăți?.....

4. Reevaluarea deciziei (pentru deciziile deja luate și aplicate în practică)

Am avut destule informații despre alternativele pe care le-am identificat?

Am evaluat bine aceste informații?.....

Am ales alternativa potrivită?.....

A fost bine stabilit planul meu?.....

A mers totul bine când am pus planul în practică?.....

Ce aș putea optimiza pe viitor?.....



5.6.2. Asumarea responsabilității

*Andreea Dovlecel
CJRAE Argeș*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilității de a face alegeri constructive și corecte în comportamentul personal și în interacțiunile sociale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - formarea unei atitudini pozitive, responsabile;

- exersarea abilității de asumare a comportamentului.

● **Etapele/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Fiecare elev descrie detaliat, pe o hârtie o situație problematică cu care s-a confruntat în trecut (5-8 minute). Acestea sunt amestecate și se extrage pe rând câte una. Situația aleasă este citită de profesorul consilier școlar și pusă în scenă prin interpretare teatrală de către elevi. Situația problematică este dezbătută de elevi și se solicită elevilor să identifice și să precizeze dificultățile pe care le-au întâmpinat pe parcursul jocului de rol, în alegerea soluției, ce i-a determinat să aleagă acea soluție și posibilele consecințe (25-30 minute). Toți elevii prezenți la oră vor menționa care ar fi soluția pe care ar alege-o în situația dată și motivația alegerii făcute. La sfârșit are loc o discuție despre cum s-au simțit în pielea personajelor, diferențele dintre situația de joc și realitate, ce s-ar fi putut face altfel, strategii de a considera că responsabilitatea aparține altcuiva. Se accentuează faptul că fiecare este responsabil pentru ceea ce simte, gândește și acționează. Fiecare este responsabil pentru reacțiile pe care le are (8-10 minute). Se vor extrage unul, două bilete cu situații problematice care vor fi puse în joc. Restul biletelor vor fi păstrate pentru o altă oră de consiliere.

Durata: 50 de minute

- **Mod de realizare:** față în față

- **Resurse necesare:** hârtie, instrumente de scris

● **Modalități de evaluare a activității:** Profesorul face o scurtă recapitulare a lecției solicitând elevilor să răspundă la întrebări care vizează conținutul discuției. De asemenea, solicită elevilor să aprecieze activitatea la care au participat: Ce le-a plăcut?, Ce ar schimba?, Elevii vor nota răspunsurile pe o foaie de hârtie.

Date de contact:



Andreea Dovlecel

Consilier școlar

CJRAE Arges, Pitesti

andreadovlecel@yahoo.ro



5.6.3. Ia o decizie!

*Camelia-Daniela Bucur
CJRAE Argeș*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** îmbunătățirea abilităților de luare a deciziilor
- **Obiective activității de consiliere:**
 - să învețe un proces specific de luare a deciziilor;

- să-și dezvolte abilitățile de argumentare.

• Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere: Profesorul începe activitatea prin prezentarea procesului de luare a deciziilor în care persoana are de ales dintre mai multe alternative și va sublinia faptul că doar atunci când există mai multe traiectorii ale acțiunii, este necesară luarea unei decizii.

Le vom cere elevilor să completeze Fișa de lucru 1 „Ia o decizie”, apoi vom discuta pe baza răspunsurilor pe care le-au dat. Îi vom încuraja să identifice factorii implicați în procesul de luare a deciziilor.

Le vom oferi elevilor Fișa de lucru 2 „Luați o decizie - Model”. Vom discuta pașii implicați în luarea deciziilor. Le vom cere să se gândească la o decizie pe care o au de luat și să lucreze pe acești pași, notându-și răspunsurile în spațiile libere de pe fișa de lucru. Profesorul va invita la discuție pe baza întrebărilor de conținut și de personalizare. (Fișa de lucru 3 „Întrebări”)

• **Mod de realizare:** față în față

• **Resurse necesare:** fișe de lucru, instrumente de scris

• **Modalități de evaluare a activității:** Pentru că ne dorim să întărim conceptele achiziționate prin practicarea abilităților dobândite, le vom cere adolescenților să implementeze modelul de luare a deciziilor pe deciziile pe care le vor lua în viața lor reală. Modul în care a decurs întregul proces va fi discutat în următoarea noastră întâlnire.

• **Fișele de lucru și fotografii:** ”Ia o decizie”, ”Luați o decizie - Model”, ”Întrebări” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Camelia-Daniela Bucur

Consilier școlar

CJRAE Argeș, Liceul Teoretic „Ion Barbu”

Pitești, județul Argeș

cameliabucur13@yahoo.com

Bibliografie

Vernon, A. (2008). *Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII*. Cluj-Napoca: RTS.

Fișa de lucru 1

Ia o decizie

Nume: _____ Data: _____

Instrucțiuni: Citește următoarele afirmații cu privire la procesul de luare a deciziilor și încercuiește A (adevărat) sau F (fals) pentru fiecare afirmație.

- A F 1. Deciziile sunt limitate de capacitatea ta de a face lucruri.
- A F 2. Deciziile sunt determinate de ceea ce este disponibil în mediul în care te afli.
- A F 3. Deciziile sunt limitate de voința ta de a face sau nu ceva.
- A F 4. Pentru a lua decizii corecte, trebuie să îți cunoști valorile, abilitățile și să știi câte ceva despre tine.
- A F 5. Există câteva decizii asupra cărora ai puțin control.
- A F 6. Unele decizii sunt mai importante decât altele.
- A F 7. Unele decizii sunt luate automat, din obișnuință.
- A F 8. Oamenii au control direct asupra deciziilor lor, dar nu și asupra rezultatelor.
- A F 9. Deciziile se bazează pe ceea ce vrei și pe ceea ce știi.
- A F 10. Luarea unei decizii corecte nu are nimic de-a face cu un rezultat favorabil.
- A F 11. Trebuie să iei majoritatea deciziilor fără să te consulți cu alții.

Fișa de lucru 2

Luăți o decizie – Model

Nume: _____ Data: _____

Lucrează cu ajutorul modelului de luare a deciziilor pe o decizie pe care trebuie să o iei.

Ce decizie trebuie să iei?

Ce îți dorești?

Care sunt posibilele alternative?

Care sunt riscurile și/sau beneficiile asociate fiecărei alternative?

De ce informații ai nevoie pentru a lua o decizie informată?

De unde sau de la cine poți obține aceste informații?

Care este decizia ta?

Fișa de lucru 3

Întrebări

Întrebări de conținut (au rolul de a asigura dobândirea conceptelor și procesarea activităților):

- Care dintre întrebările adevărat/fals au fost cele mai solicitante pentru voi?
- La care întrebări v-a fost cel mai ușor să răspundeți?
- Care este părerea voastră despre pașii din modelul de luare a deciziilor?

Întrebări de personalizare (încurajează adolescenții să aplice aceste concepte în viața lor, să le integreze în viața reală):

- Atunci când luați o decizie, respectați pașii prezentați în acest model? Dacă îi respectați cum credeți că afectează acest lucru deciziile pe care le luați? Dacă nu îi respectați, ce efect credeți că ar avea modelul asupra deciziilor voastre dacă l-ați utiliza?
- Ce părere aveți despre capacitatea voastră de a lua decizii? Aveți aceeași părere despre capacitatea voastră de a lua decizii atât în ceea ce privește deciziile simple, cât și în ceea ce le privește pe cele mai dificile?



5.6.4. Scrisori la Redacție

*Camelia-Daniela Bucur
CJRAE Argeș*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor în situații critice;

- dezvoltarea abilităților de argumentare.

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

1. Consilierul oferă elevilor Fișa de lucru 1 „Scrisori la redacție”. Va trebui să-și asume rolul de a răspunde la aceste scrisori. Vom discuta răspunsurile lor.

2. Consilierul prezintă adolescenților caracteristicile celor cinci stiluri decizionale (Fiecare va primi Fișa de lucru 2 „Stilurile decizionale – particularități”). Pentru a identifica stilul lor predominant, vor răspunde la itemii chestionarului aferent (folosind Fișa de lucru 3 „Chestionar de identificare a stilului decizional” și respectiv Fișa de lucru 4 „Chestionar de identificare a stilului decizional - Foaie de răspuns”). Vom cota răspunsurile și le vom cere feed-back la rezultatul obținut.

3. Consilierul va invita elevii să discute pe baza întrebărilor de conținut și de personalizare. (Fișa de lucru 5 „Întrebări”)

- **Mod de realizare:** față în față

- **Resurse necesare:** fișe de lucru, instrumente de scris

- **Modalități de evaluare a activității:** Pentru că ne dorim să întărim conceptele achiziționate prin practicarea abilităților dobândite, le vom cere adolescenților să identifice stilul decizional utilizat în deciziile pe care le vor lua în viața lor reală. Aceste decizii vor fi discutate în următoarea noastră întâlnire.

- **Fișele de lucru:** „Scrisori la redacție”, „Stilurile decizionale - particularități”, „Chestionarul de identificare a stilului decizional”, „Chestionarul de identificare a stilului decizional - Foaie de răspuns”, „Întrebări” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Camelia-Daniela Bucur

Consilier școlar

CJRAE Argeș, Liceul Teoretic „Ion Barbu”

Pitești, județul Argeș

cameliabucur13@yahoo.com

Bibliografie

Bogorin, V., Tudose, R. (2003). *Jocul de-a viața - exerciții pentru orele de dirigenție*. Cluj-Napoca: Eikon.

Lemeni, G., Tărău, A. (2004). *Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/SAM*. Cluj-Napoca: RTS.

Fișa de lucru 1

Scrisori la redacție

Instrucțiuni: Citiți fiecare scrisoare sosită la redacție și elaborați un răspuns care să ofere fiecărui adolescent o alternativă realistă de rezolvare a dilemei cu care se confruntă.

Scrisoarea 1

„Stimată redacție,

Mă numesc Mihai și sunt în clasa a XI-a. Vă scriu pentru că mă confrunt cu o situație dificilă în clasă și nu știu ce ar trebui să fac. Săptămâna trecută cineva din clasă a lipit pe perete un afiș jignitor la adresa unuia dintre profesori; respectivul profesor a văzut afișul și a ieșit un mare scandal. Nimeni din clasă nu a vrut să spună cine este vinovat (de fapt, cred că numai eu și încă două persoane știm cine a fost), ca urmare ni s-a spus că vom fi pedepsiți cu toții: ni se va scădea nota la purtare (lucru care nu-mi convine deloc – vreau să dau la o facultate unde este importantă nota la purtare) și în plus nu mai avem voie să participăm la Balul Majoratului, pe care noi l-am organizat și pentru care mulți din clasă am lucrat destul de mult. Nu cred că este corect să suferim toți din cauza unui coleg care nu are curajul să recunoască. Pe de altă parte, dacă se află cine a fost, colegul nostru va fi exmatriculat și cred că părinții l-ar pedepsi foarte rău. Ce credeți că ar trebui să fac?”

Scrisoarea 2

„Dragi prieteni din redacție,

Numele meu este Alina, am 16 ani... și nu știu cum să fac față situației cu care mă confrunt. Poate că problema mea nu vi se pare destul de serioasă, dar pe mine mă supără foarte tare. Pe scurt, nu știu cum să-i refuz pe oameni, cum să spun „nu”. Uneori mi se pare că prietenii mei profită de mine, că sunt „fraiera” grupului, dar poate dacă i-aș refuza m-ar respinge. De câteva luni am un prieten pe care îl iubesc, cu care mă înțeleg bine, dar din nou mă confrunt cu problema mea: prietenul meu vrea să facem dragoste, spune că doar așa ne putem dovedi sentimentele adevărate și că dacă nu accept înseamnă că nu țin destul la el. Totuși, eu nu mă simt încă pregătită pentru asta... Chiar nu știu ce pot să fac, nu vreau să-l pierd... Mă puteți ajuta cumva? Ce credeți că ar fi bine să fac?”

Scrisoarea 3

„Mă numesc Livia și nici nu-mi vine să cred că scriu această scrisoare... dar sunt într-o situație din care nu știu cum să ies. De fapt, nu este vorba despre mine, nu eu sunt cea despre care vreau să vă povestesc. Parcă aș fi un personaj dintr-o telenovelă... Cineva, prietena mea cea mai bună, mi-a împărtășit un secret și m-a pus să jur că nu mai spun nimănui. Eu știu că un prieten adevărat nu trebuie să trădeze secretele pe care i le spune cineva, dar situația este mult mai complicată. Ea, prietena mea, a fugit de acasă pentru că s-a îndrăgostit de un băiat și s-a mutat cu el. A făcut asta pentru că îl iubea foarte mult și știa că părinții i-ar fi interzis să fie cu el. Nimeni nu știe unde este în afară de mine. Părinții ei sunt îngroziți, nu știu nimic despre ea de o săptămână și se gândesc să anunțe poliția. Ce mă sfătuiți să fac?”

Scrisoarea 4

„Am un prieten foarte bun, ne cunoaștem de când eram mici și sincer vorbind întotdeauna l-am considerat mai bun decât mine, întotdeauna l-am privit ca pe un model. El se descurcă întotdeauna la școală, nu învață, dar fetele îl plac și îi dau caietele pentru a-și copia temele și știe și cum să le vorbească profesorilor astfel încât să fie bine pentru el. Eu nu prea am curaj să vorbesc cu el și nici nu știu cum să mă port în special cu fetele. Știu că de multe ori m-a luat cu el doar pentru că îi era jenă să-mi spună „nu veni”, dar eu cred totuși că suntem prieteni pentru că de multe ori îmi face confidențe despre problemele pe care le are. Acum o săptămână am chiulit de la ultima oră și ne-am dus într-un local. Ne-am întâlnit acolo cu niște prieteni de-ai lui care mi s-au părut cam dubioși. Am văzut că i-au dat niște țigări ciudate și am știut că ceva nu este în regulă. Când am plecat l-am întrebat dacă erau droguri. Mi-a spus să nu-mi fac griji pentru că este ceva „foarte ușor”, doar pentru distracție. N-am putut să-i zic nimic atunci, dar mă preocupă mult acest lucru și mă tem să nu pățească ceva grav din cauza asta. Habar nu am ce să fac! Să spun cuiva? Cui?”

Fișa de lucru 2

Stiluri decizionale - particularități

Stilul decizional	Caracteristici	Exemplu
Stilul rațional	<ul style="list-style-type: none"> • utilizează o abordare logică și organizată în luarea deciziilor • elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate 	“Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele.”
Stilul dependent	<ul style="list-style-type: none"> • se bazează preponderent pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea celorlalți în luarea deciziilor • consideră că ajutorul celor apropiați (prieteni, părinți, etc.) este indispensabil atunci când cântăresc și aleg alternativele 	“Ceilalți știu cel mai bine ce este potrivit pentru mine.”
Stilul evitativ	<ul style="list-style-type: none"> • amână și/sau evită luarea deciziilor 	“Acum nu este momentul potrivit să iau această decizie.”
Stilul intuitiv	<ul style="list-style-type: none"> • se concentrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii • nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii 	“Am făcut așa pentru că am simțit eu că este mai bine.”
Stilul spontan	<ul style="list-style-type: none"> • iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări 	“Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult.”

Fișa de lucru 3

Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni: Mai jos sunt prezentate descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citiți fiecare descriere și apreciați dacă acea modalitate corespunde felului în care voi luați decizii în general, notând A (Adevărat - dacă acea modalitate vi se potrivește) și F (fals - dacă acea modalitate nu vi se potrivește).

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea (pe experiența și cunoștințele achiziționate anterior, fără a face raționamente logice).
2. De obicei nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva atunci când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.

16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.

17. Amân luarea deciziilor cât de mult pot.

18. Iau rapid decizii.

19. Dacă am sprijinul altora mi-e mai ușor să iau decizii.

20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra atunci când iau o decizie.

5. Tipul programului (Bifați cu **X** în una din casetele de mai jos.):

Pentru identificarea stilului decizional predominant însumați itemii la care ați răspuns “Adevărat” corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel pentru care obțineți scorul cel mai mare.

Fișa de lucru 4

A	F
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Fișa de lucru 5

Întrebări

Întrebări de conținut (au rolul de a asigura dobândirea conceptelor și procesarea activităților):

- Care dintre întrebările adevărat/fals au fost cele mai solicitante pentru voi?
- La care întrebări v-a fost cel mai ușor să răspundeți?
- Care este părerea voastră despre pașii din modelul de luare a deciziilor?

Întrebări de personalizare (încurajează adolescenții să aplice aceste concepte în viața lor, să le integreze în viața reală):

- Atunci când luați o decizie, respectați pașii prezentați în acest model? Dacă îi respectați cum credeți că afectează acest lucru deciziile pe care le luați? Dacă nu îi respectați, ce efect credeți că ar avea modelul asupra deciziilor voastre dacă l-ați utiliza?
- Ce părere aveți despre capacitatea voastră de a lua decizii? Aveți aceeași părere despre capacitatea voastră de a lua decizii atât în ceea ce privește deciziile simple, cât și în ceea ce le privește pe cele mai dificile?

Stilul decizional	Itemii corespunzători
Stilul rațional	4A, 7A, 13A, 20A
Stilul dependent	2A, 5A, 10A, 19A
Stilul evitativ	6A, 11A, 14A, 17A
Stilul intuitiv	1A, 3A, 12A, 16A
Stilul spontan	8A, 9A, 15A, 18A



Capitolul 6

Concluzii și recomandări

Delia Goia

Dr. Petre Botnariuc

Dr. Angela Andrei

CNPEE-UCE București

● Studiile prezentate în partea introductivă a ghidului evidențiază importanța dezvoltării competențelor socio-emoționale ale elevilor, atât ca factor de asigurare a stării de bine a elevilor, cât și de îmbunătățire a performanțelor școlare și pentru succesul socio-profesional ulterior. Aceste competențe sunt cu atât mai importante în perioada actuală, marcată de incertitudini și de schimbarea majoră din viața elevilor și a școlii, în general, iar unele din activitățile propuse în ghid sunt proiectate pentru aplicarea în mediul online.

● Numărul mare al contribuțiilor primite din țară (268), într-un interval scurt de timp (două săptămâni) indică faptul că profesorii consilieri școlari din România desfășoară programe și

activități pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor de la toate nivelurile de învățământ, De asemenea, se constată un interes deosebit din partea consilierilor școlari din România pentru schimbul de resurse și constituirea unei bănci de referință cu astfel de programe și de activități.

- Majoritatea activităților și programelor incluse în ghid răspund unor nevoi concrete identificate la elevii școlilor în care activează consilierii școlari, iar unele dintre activitățile și programele propuse au fost proiectate și implementate pentru elevi care provin din medii dezavantajate socio-economic.
- Ghidul reprezintă prima colecție de practici ale consilierilor școlari români, sistematizate după o structură recunoscută la nivel internațional – modelul CASEL și conține descrierea activităților și a programelor pe baza a două structuri comune, dar și instrumente practice, cum ar fi numeroase fișe de lucru pentru elevi.
- Aproape toate exemplele incluse în ghid sunt proiectate și implementate de consilieri școlari din România, adaptate specificului cultural românesc și folosind resurse locale.
- Ghidul conține pe lângă exemplele care se realizează în formatul clasic, față în față, exemple de activități care se desfășoară în mediul online sau în format hibrid – suport pentru consilierii școlari și profesori în această perioadă.
- În general, programele și activitățile adresează mai multe dimensiuni CASEL, iar unele activități sunt focalizate pe dezvoltarea unei singure dimensiuni CASEL. În literatura de specialitate, focalizarea și urmărirea explicită în cadrul unui program sau al unei activități a unei competențe specifice reprezintă un indicator de eficacitate.
- Metodele prezentate sunt variate, dar un element comun tuturor este implicarea activă a elevilor în procesul de învățare/ consiliere și valorificarea unor contexte de învățare semnificative în acord cu particularitățile de vârstă ale elevilor.
- Cele mai multe dintre activitățile propuse implică colaborarea dintre consilierul școlar și profesorul de învățământ primar, respectiv profesorul diriginte, colaborarea fiind necesară și indicată; în viitor fiind nevoie de consolidarea și extinderea acestei colaborări.
- Multe programe și activități au avut în vedere implicarea părinților și chiar a comunității locale extinse, un aspect încurajator, date fiind concluziile cercetărilor în domeniu, care recomandă implicarea părinților și a actorilor locali.
- Deși se remarcă apariția unor resurse digitale de consiliere valoroase în limba română, cu caracter deschis sau cu anumite limitări de acces, diversitatea și cantitatea acestora este încă limitată, aceasta fiind una dintre direcțiile inovative pentru dezvoltarea viitoare a domeniului consilierii școlare din România.
- În contextul actual, este nevoie cu atât mai mult de introducerea unor aspecte inovative în practicile curente din domeniul educației și consilierii școlare din România prin asigurarea formării inițiale și continue în domeniul socio-emoțional (SEL) și TIC pentru consilierii școlari și profesorii din România.
- Introducerea cât mai de timpuriu a unor programe și activități sistematice pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor ar trebui să constituie o măsură strategică a politicilor din domeniul educației din țara noastră.
- Este nevoie de alocarea unor resurse adecvate pentru a sprijini pilotarea, implementarea, evaluarea și măsurarea cu rigurozitate a impactului unor programe de dezvoltare a competențelor socio-emoționale ale elevilor de la toate nivelurile de învățământ din România.

ANEXE

Anexa 1: Fișă de prezentare - Program de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor ¹

Vă rugăm să descrieți un program de consiliere adresat elevilor, pe care l-ați derulat pe tema învățării sociale și emoționale în învățământul primar, gimnazial, liceal sau profesional. Conform modelului CASEL, învățarea socială și emoțională (SEL) vizează următoarele domenii: auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor. Modelul CASEL poate fi consultat la finalul acestei fișe.

1. Denumirea programului ...

2. **Context** Prezențați pe scurt (2-3 fraze) contextul în care a fost dezvoltat programul.

3. **Cine realizează programul** (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.) ...

4. **Domeniul socio-emoțional vizat** (Bifați cu X în una sau mai multe din casetele următoare):

Auto-conștientizare	Management personal	Conștientizare socială	Abilități de relaționare și comunicare	Luarea deciziilor

5. **Tipul programului** (Bifați cu X în una din casetele de mai jos.):

Program de prevenție	
Program de intervenție/ consiliere	

6. Nivelul de învățământ (Bifați cu X în una din casetele de mai jos.):

Învățământ primar	Învățământ gimnazial	Învățământ liceal/ profesional

7. Caracteristicile și nevoile populației-țintă Definiți succint populația-țintă precizând caracteristicile și nevoile acesteia.

Exemplu: 30 elevi de 18 ani (clasa a XII-a) dintr-un liceu tehnologic, mediul rural

70% fete, 30% băieți. Majoritatea provin din familii cu venituri scăzute. Nu au beneficiat de activități de consiliere școlară.

8. Scopul și obiectivele programului

Precizați care este scopul programului și care sunt obiectivele vizate.

Exemplu - Scop:

- Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor;
- Promovarea comportamentelor prosoziale și a relațiilor sănătoase.

9. Modalitățile în care va fi derulat programul

Precizați care sunt modalitățile în care va fi derulat programul de consiliere a elevilor.

Exemplu: Furnizarea unor materiale informative

Orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar

Crearea unui centru virtual de consiliere

Organizarea unor ateliere de consiliere, etc.

¹ Fișa a fost adaptată pe baza unui model din: Niles, S. și Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21, Cluj Napoca: Editura ASCR

10. Metode utilizate

Menționați în mod succint principalele metode utilizate în derularea programului.

11. Conținutul programului de consiliere a elevilor

Precizați ce teme abordează programul de consiliere a elevilor.

Exemplu: Relații sănătoase, Abilități de colaborare și empatie.

12. Durata programului/ număr de ședințe de consiliere

Precizați intervalul de timp în care s-a desfășurat programul/ numărul de ședințe/ activități.

Exemplu: 1 an, 6 luni, 1 lună

Număr de ședințe/ activități: 10

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

Menționați ce resurse (umane, financiare etc.) sunt necesare, care sunt costurile programului și sursele de finanțare

Exemplu: Materiale informative, program informatic, calculatoare

Costuri: de personal, echipamente și materiale, de tipărire, tehnice etc.

Surse de finanțare: proiecte finanțate, de la buget, sponsorizări etc.

14. Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului

Specificați care sunt modalitățile de promovare a programului de consiliere a elevilor.

Exemplu: articole informative în ziarul școlii, campanie de promovare a programului, pliante, broșuri, prezentarea programului mai întâi unor persoane influente din comunitate etc.

15. Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program

Menționați în mod succint felul în care personalul școlii, părinții și comunitatea locală au fost

implicați în programul de consiliere.

16. Modalități de evaluare a programului

Menționați modalitățile prin care programul a fost evaluat.

Exemplu: chestionar, discuții individuale cu beneficiarii

17. Impactul asupra elevilor

Precizați care a fost impactul asupra elevilor.

18. Autor/ echipă de autori

- Prenume, Nume:
- Funcție/ poziție:
- Denumirea instituției, localitatea, județul:
- Email autor (opțional):
- Link la program, dacă există:

19. Sursa bibliografică (dacă programul a fost preluat/ adaptat dintr-o lucrare de

specialitate), respectând formatul APA: <https://tools.kib.ki.se/referensguide/apa-en/>

Exemplu:

Autor (anul apariției). Titlul lucrării. Localitatea: Editura

Website (consultat pe data de...)

20. Fotografii din timpul activităților cu elevii, dacă există acordul părinților

Anexa 2: Fișă de prezentare -

Activitate de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor

Vă rugăm să descrieți în secțiunile de mai jos o activitate de consiliere realizată cu elevii din învățământul primar, gimnazial, liceal sau profesional pe tema învățării sociale și emoționale. Conform modelului CASEL, învățarea socială și emoțională vizează următoarele domenii: auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor. Modelul CASEL poate fi consultat la finalul acestei fișe.

- **Denumirea activității de consiliere:**
- **Cine realizează activitatea de consiliere** (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.):
- **Domeniul socio-emoțional vizat** (Bifați cu X în una sau mai multe din casetele de mai jos):

Auto-conștientizare	Management personal	Conștientizare socială	Abilități de relaționare și comunicare	Luarea deciziilor

- **Nivelul de învățământ** (Bifați cu X în una din casetele de mai jos):

Învățământ primar	Învățământ gimnazial	Învățământ liceal/ profesional

- **Scopul și obiectivele activității de consiliere** Precizați care este scopul și care sunt obiectivele vizate.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere** Descrieți pe scurt etapele/ modul de desfășurare a activității de consiliere.

- **Mod de realizare** (Bifați cu X într-una din casetele din pagina următoare)

Modul de realizare a activității de consiliere		
Față în față	Online	Îmbinată (blended): față în față și online

- **Resurse necesare**

Menționați succint în casetele de mai jos ce resurse (umane, echipamente, financiare etc.) sunt necesare pentru buna realizare a activității de consiliere.

Modalitate de realizare	Resurse necesare (umane, echipamente, financiare etc.)
față în față	
online	
atât față în față, cât și online	

- **Modalități de evaluare a activității**

Menționați modalitățile prin care activitatea de consiliere a fost evaluată.

- **Linkul corespunzător activității de consiliere (dacă este disponibil):**

● **Fișe de lucru și fotografii (dacă există acordul părinților)**

Menționați denumirea fișelor: _____

Vă rugăm să atașați fișele de lucru și fotografiile la emailul de transmitere a Fișei de descriere a activității de consiliere.

● **Informații despre autor:**

Prenume, Nume:

Funcție/ poziție:

Grad didactic:

Denumirea instituției, localitatea, județul:

Email autor (opțional):

● **Sursa bibliografică** (dacă activitatea de consiliere a fost preluată și adaptată din alte lucrări de specialitate), respectând formatul APA: <https://tools.kib.ki.se/referensguide/apa-en/>

Exemplu:

Autor (anul apariției). Titlul lucrării. Localitatea: Editura

Website (consultat pe data de...)

Anexa 3: Fișă sintetică de prezentare a elementelor componente ale modelului CASEL

Modelul CASEL²

Învățarea socială și emoțională (SEL) este definită de către CASEL (the Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) 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 manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și menține relații interpersonale pozitive și a lua decizii responsabile”. CASEL propune organizarea

Domenii SEL	Domenii SEL	Exemple:
Auto-conștientizarea	Abilitatea de a recunoaște cu exactitate emoțiile, gândurile și valorile personale și influența acestora asupra comportamentului	Identificarea emoțiilor Percepția corectă de sine Recunoașterea punctelor forte Încrederea în sine Autoeficacitatea
Managementul personal	Abilitatea de a regla în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații	Controlul impulsurilor Gestionarea stresului, Autodisciplină Automotivarea Stabilirea obiectivelor Abilități organizatorice
Conștientizarea socială	Abilitatea de a înțelege punctele de vedere ale altor persoane, inclusiv ale persoanelor aparținând unor medii și culturi diferite	A avea o privire de ansamblu/ în perspectivă Empatie Aprecierea diversității Respect față de alții
Abilități de relaționare și comunicare	Abilitatea de a stabili și menține relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri	Comunicarea Angajarea socială Construirea relațiilor Lucrul în echipă

² Traducerea și adaptarea acestei Fișe de prezentare a elementelor componente ale modelului CASEL a fost realizată de către Dr. Angela Andrei, cercetător principal II în cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE)/Unitatea de Cercetare în Educație (UCE) București.

Luarea deciziilor	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	Identificarea de probleme Analiza de situații Rezolvarea problemelor Evaluarea Reflecția Responsabilitatea din punct de vedere etic
--------------------------	---	--

Sursa: <https://casel.>

**Anexa 4: Date de contact CJRAE/ CMBRAE din România,
an școlar 2019-2020**

Județ	Adresă e-mail CJRAE/CMBRAE	Telefon/fax	Pagina web a instituției
ALBA	cjracab@yahoo.com	0726 285 728 0258 834 102	https://cjrae-ab.ro
ARAD	cjrae_arad@yahoo.com	0257 214 570 0257 214570	www.cjrae-arad.ro
ARGEȘ	cjraearges@yahoo.com	0348 730 442 0348 730 442	www.cjrae-arges.ro
BUCUREȘTI	cmbrae_ro@yahoo.com	0212 323 071 031 805 31 90	www.cmbrae.ro
BACĂU	cjrae_bc@yahoo.com	0234 557 300 0234 557 300	www.cjrae-bacau.ro
BIHOR	cjraebihor@gmail.com	0359 462 781 0359 190 996	www.cjraebihor.ro
BISTRITA-NĂȘĂUD	cjraebn@yahoo.com	0363 401 110 0363 401 022	www.cjraebistrita.ro
BOTOȘANI	cjraebt@gmail.com	0231 580 207 0331 780 062	www.cjraebt.ro
BRĂILA	cjraebr@yahoo.com	0239 676 877 0239 676 877	www.cjrae.3x.ro
BRAȘOV	secretariatcjrae@cjraebrasov.ro ; cjraebvro@yahoo.com ;	0368 008 166 0368 008 166	www.cjraebrasov.ro
BUZĂU	cjrae_buzau@yahoo.com	0238 711 470 0238 711 470	www.cjraebuzau.ro

CARAȘ SEVERIN	cjrae_cs@yahoo.com ; cjrae_cs@gmail.com	0355 423 123, 0771 344 887 0355 423 124	www.cjrae-cs.ro
CĂLĂRAȘI	centruljudetean@yahoo.com	0242 317 042	https://cjraecl.weebly.com
CLUJ	cjraecluj@yahoo.com	0364 880 711 0364 880 712	http://cjraecluj.ro/
CONSTANȚA	info@cjraect.ro	0341 451 782 0341 451 783	www.cjraect.ro
COVASNA	cjraecovasna@gmail.com	0267 351 449 0267 351 449	www.cjraecovasna.ro
DÂMBOVIȚA	cjrae@cjraedb.ro	0245 211 144 0245 211 144	www.cjraedb.ro
DOLJ	cjraedolj@yahoo.com	0351 411 055 (56) 0351 170 373	www.cjraedolj.ro
GALAȚI	cjrae.galati@gmail.com	0236 311 158 0236 411 021	www.cjrae-galati.ro
GIURGIU	cjraegiurgiu@yahoo.ro	0769 002 042 0246 216 198	http://isjgiurgiu.ro/jcms/index.php/cjrae
GORJ	office@cjraegorj.ro	0253 210 313 0253 210 313	www.cjraegorj.ro
HARGHITA	cjrae_hr@yahoo.com	0266 317 048 0266 317 048	https://cjrae.eduhr.ro/index.php/ro/
HUNEDOARA	office@cjraehd.ro	0254 219 074 0254 219 074	www.cjraehd.ro
IALOMIȚA	cjraeialomita@yahoo.com	0243 232 144 0243 232 144	- încă nu are site
IAȘI	cjraeiasi@yahoo.com	0232 267 696 0232 267 696	www.cjrae-iasi.ro
ILFOV	cjrae.ilfov@yahoo.com	0213 501 403 0737 041 586	http://www.cjrae-ilfov.ro/
MARAMUREȘ	cjraemm@yahoo.com	0262 211 227 0262 211 227	www.cjraemm.ro
MEHEDINȚI	cjraemehedinti@gmail.com	0352 800 444 0352 800 444	www.cjrae-mh.ro
MUREȘ NEAMȚ	office@cjraems.ro cjraeneamt@gmail.com	0265 211 246 0265 211 246 0233 233 232 0233 233 232	www.cjraems.ro www.cjrae-neamt.ro
OLT	cjraeolt@yahoo.com	0349 805 855 0349 805 855	www.cjraeolt.ro
PRAHOVA	cjraeph2006@gmail.com ; cjrae_ph@yahoo.com ;	0244 513 700 0244 513 700	https://cjraeph.ro
SATU MARE	consilieri_sm@yahoo.com	0261 712 175 0261 712 175	www.cjraesm.ro
SĂLAJ	cjrae_salaj@yahoo.com	0360 566 132 0260 619 833	www.cjraesalaj.ro
SIBIU	cjraesibiu@gmail.com	0269 247 066 0269 247 066	www.cjraesibiu.ro

SUCEAVA	cjrae_suceava@yahoo.com	0330 401 278 0330 401 184	https://cjraesuceava.wordpress.com
TELEORMAN	cjraeteleorman@gmail.com	0347 805 501 0347 805 502	www.cjraetr.ro www.cjraetr.ro
TIMIȘ	cjraetm@yahoo.com	0356 174 668 0356 174 668	http://www.cjraetm.ro
TULCEA	cjrae.tulcea@yahoo.com	0240 511 300 0240 511 300	www.cjraetl.ro
VASLUI	cjrae_vaslui@yahoo.com	0235 314 706 0235 314 706	www.cjrae-vaslui.ro
VÂLCEA	cjraevilcea@yahoo.com	0250 737 292 0250 737 292	www.cjrae-valcea.ro
VRANCEA	cjrae_vn2007@yahoo.com	0237 213 779 0237 213 779	www.cjraevn.ro

Anexa 5: Listă de resurse utile pentru profesorii consilieri școlari în perioada pandemiei

- American School Counselors Association. Planificare virtuală/consilierea școlară la distanță în timpul unei stări de urgență (Planning for Virtual/Distance School Counseling During an Emergency Shutdown). Disponibil la: <https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/home/EmergencyShutdown.pdf>
- CASEL. A reuni, reînnoi, prospera. Învățare socială și emoțională (SEL). Foaie de parcurs pentru redeschiderea școlii. (Reunite, Renew, and Thrive. SEL Roadmap for Reopening School). (2020). Disponibil la: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/07/SEL-ROADMAP.pdf>
- Damour, L. (2020). 5 modalități de a ajuta adolescenții să gestioneze anxietatea despre coronavirus (5 Ways to Help Teens Manage Anxiety About the Coronavirus). The New York Times. Disponibil la: <https://www.nytimes.com/2020/03/11/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>
- Harvard Graduate School of Education (2020). Îngrijirea preșcolărilor acasă. (Caring for Preschoolers at Home). Usable Knowledge. Relevant research for today's educators. Disponibil la: <https://www.gse.harvard.edu/news/uk/20/03/caring-preschoolers-home>
- Hurley, M. (coord. SEL), Kim, S., Srinivasan, S., et alii. (2017). Semnătura SEL 3 Jurnalul de Practică (SEL 3 Signature Practice Playbook). Disponibil la: https://schoolguide.casel.org/uploads/2018/12/CASEL_SEL-3-Signature-Practices-Playbook-V3.pdf
- National Association of School Psychologist. Sprijinirea copiilor să facă față schimbărilor rezultate din COVID-19 (2020). (Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19). Disponibil la: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
- Palimenter, D., Alvord, M., et alii. (2012) . Construiți-vă reziliența (traducere: Building your resilience). American Psychological Association Disponibil la: <https://www.apa.org/topics/resilience>

³ Aceste resurse au fost selectate și titlurile traduse în limba română de către Dr. Andreea-Diana Scoda, cercetător științific, în cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE)/Unitatea de Cercetare în Educație (UCE) București.

● **Listă de acronime**

APA - American Psychological Association

BTS - Boli cu Transmitere Sexuală

CASEL - the Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning

CCD - Casa corpului didactic

CDS - Curriculum la decizia școlii

CES - Cerințe educaționale speciale

CJ - Consiliul județean

CJRAE - Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională

CMBRAE - Centrului Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

CMS - Content Management System

CN - Colegiu Național

CNPEE, UCE - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație - Unitatea de Cercetare în Educație

CPECA - Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog

CRED - Curriculum Relevant pentru Educație Deschisă - Proiect structural de susținere a reformei curriculare din România

GDPR - General Data Protection Regulation

GEC - (Sistem) gânduri, emoții, comportamente

DGASPC - Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului

ERASMUS+ - Program al Uniunii Europene pentru Educație, Formare Profesională și Tineret

IJJ - Inspectoratul de Jandarmerie Județean

IPJ - Inspectoratul de Poliție Județean

ISE - Institutul de Științe ale Educației

HBSC - Health Behaviour in School-aged Children

ISJ - Inspectoratul Școlar Județean

ISMB - Inspectoratul Școlar al Municipiului București

LSDC - Life Skills Development Cycle

MEC - Ministerul Educației și Cercetării

MECTS - Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului

OCD - Obsessive-compulsive disorder (Tulburare obsesiv-compulsivă)

OFFT - (Diagrama) Oportunități, Feedback, Factori de stres, Tehnici de relaxare

OMS - Organizația Mondială a Sănătății

OSP - Orientare școlară și profesională

PROMEHS - Program for Promoting Mental Health at School

RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe

SAFE - Secvențial, Activ, Focalizat, Explicit (model al programelor SEL eficace)

SEL - Social and Emotional Learning

SWOT - Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

UNICEF - Fondul Internațional al Națiunilor Unite pentru Urgențe ale Copiilor

URL - Uniform Resource Locator (link web)

WHO - World Health Organisation