



CONSILIERE ȘCOLARĂ

Teorie și practică

Tîrgu-Jiu
2021

ISBN 978-973-0-35805-6



CUPRINS

1. ADAPTAREA LA ÎNVĂȚĂMÂNTUL ONLINE

- 1.1. Adaptarea învățării la contextul online – sfaturi pentru profesori implicați și părinți responsabili
- 1.2. Teoria generațiilor - Neil Howe și William Strauss 1991
- 1.3. Ce pot face ca părinte pentru susținerea învățării la distanță / online?
- 1.4. Ce pot face ca profesor pentru ore la distanță / online de succes?
- 1.5. Activitatea ME, MYSELF AND I (Omul acesta sunt eu)
- 1.6. Fișe de lucru

2. DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI

- 2.1. Inteligența emoțională - conceptualizare
- 2.2. Dezvoltarea inteligenței emoționale la părinți.
- 2.3. Știați că
- 2.4. Părintele inteligent emoțional

3. MANAGEMENTUL STRESULUI

- 3.1. Situații stresante și modalități de a le face față
- 3.2. Chestionar de identificare a temerilor și grijilor
- 3.3. Strategii de a alunga temerile
- 3.4. Învățăm să respirăm adânc
- 3.5. Sunt un învingător!

4. EDUCAȚIE PARENTALĂ

- 4.1. Eu sunt părinte. Care sunt puterile mele?
- 4.2. Ce stil parental am?
- 4.3. Eu sunt părinte. Ce tip de atașament dezvoltă copilul meu?
- 4.4. Eu sunt părinte. Cum îmi susțin copilul?
- 4.5. O metodă prin care putem pătrunde în universul interior al copilului. – din experiență proprie

1. ADAPTAREA LA ÎNVĂȚĂMÂNTUL ONLINE

1.1. Adaptarea învățării la contextul online – sfaturi pentru profesori implicați și părinți responsabili

Orice moment dificil deschide, de fapt, foarte multe oportunități. Prin urmare, învățarea online, deși dezvoltată forțat, în contextul pandemiei care a afectat întreg globul, era o necesitate, întrucât educația modernă trebuie să țină cont, în primul rând, de nevoile beneficiarilor, iar acestea sunt într-o continuă schimbare în funcție de generația din care facem parte.

Cu toate acestea, înainte de a vorbi despre generații, e important să facem o distincție între cele două concepte folosite în ultimul timp pentru a defini formele învățării:

- Învățarea la distanță (educația la distanță) este definită ca educația oferită elevilor de la distanță, fără contactul obișnuit față în față cu un profesor în clasă. Odată ce este implementată prin corespondență, educația la distanță include învățarea cu sprijinul unor materiale tipărite care pot fi luate acasă, prin intermediul unor programe radio sau de televiziune și online.

- Învățarea online este de obicei înțeleasă ca educație care are loc pe internet. Poate fi parte a programelor de învățământ la distanță, dar, de asemenea, poate fi utilizată pentru a completa predarea care se desfășoară în clasă

Observând diferența dintre cele două concepte atât în calitate de părinți, cât și în calitate de cadre didactice, trebuie să înțelegem foarte bine caracteristicile

generațiilor din care provenim noi și ale celor din care provin copiii cu care lucrăm pentru a putea să ne armonizăm așteptările și pentru a evolua împreună.

1.2. Teoria generațiilor - Neil Howe și William Strauss 1991

La fiecare 15 -20 de ani se naște o nouă generație de oameni care au trăsături de caracter, obiceiuri și caracteristici diferite față de cei născuți în altă perioadă.

- Generația X - 1963 – 1980

- ☐ „generația pierdută”, „decreștii”

- ☐ Sceptici și egoiști

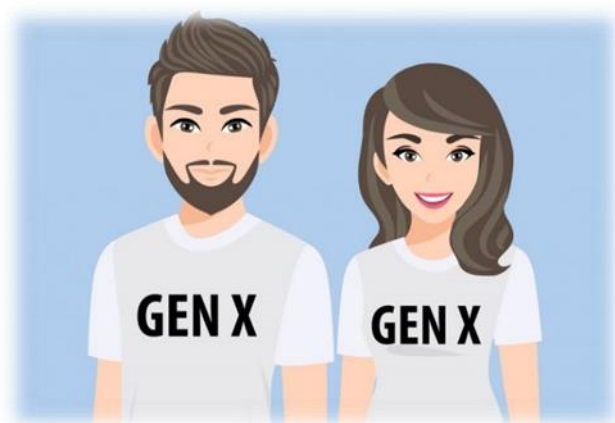
- ☐ Nu au avut relații sănătoase cu părinții

- ☐ Pasivi în relație cu evenimentele

curente

- ☐ Responsabili

- ☐ Mereu în competiție



Prin urmare, cei din această generație sunt persoane care și-au trăit adolescența în perioada de expansiune a televiziunii, astfel încât încă citesc ziare, ascultă radio și se uită la televizor și, deși s-au adaptat destul de mult cerințelor și folosesc tehnologia, căreia îi recunosc meritele, sunt încă sceptici când vine vorba de transferuri financiare, de creare

de resurse sau folosire de platforme / învățământ online.

- Generația Y (Millennials) - 1980 – 1995

- ☐ Sofisticați, orientați spre tehnologie
- ☐ Imuni la tehnicile de marketing
- ☐ Foarte educați
- ☐ Flexibili
- ☐ Se adaptează repede la schimbări
- ☐ Încredere de sine sporită, creativi
- ☐ Sunt mai uniți ca generație și își fac vocea auzită



Și-au petrecut copilăria fără acces la smartphone și social-media, dar s-au adaptat foarte bine la cerințele tehnologiei, astfel încât sunt inovativi, pun accent pe autenticitate și creativitate și înțeleg foarte bine importanța integrării tehnologiei în învățare / predare și nu numai și se adaptează rapid la noile cerințe.

- Generația Z -1995 – 2012

- ☐ Nativi digitali;
- ☐ Interacțiune prin intermediul instrumentelor digitale;
- ☐ Generație hipercognitivă;
- ☐ Sunt toleranți, respectă diferențele și diversitatea;
- ☐ Gândire axată pe comunitate;

- ☐ Învăță în mod independent, în ritmul preferat de ei;

- ☐ Predispuși la stres psihic / afectarea bunăstării psihologice (nu confruntarea cu dificultățile și cu războiul)

- ☐ Nu-și mai dezvoltă imaginația și nu mai învață să găsească răspunsuri prin folosirea propriei judecăți;

- ☐ Există o lipsă de înțelegere a diferențelor dintre faptele adevărate, obiective și opinii.



Conform Bloomberg Analysis of the UN World Population Prospects, aceștia reprezintă aproximativ 2.47 miliarde din populația globului. Aproximativ 91% dintre cei care compun această generație au acces la smartphone și 90% dintre ei se uită zilnic pe YouTube. Principala caracteristică a lor este că sunt autonomi și independenți și se simt foarte confortabil să folosească internetul și tehnologia pentru a comunica și a învăța, dar sunt și mult mai sensibili astfel încât izolarea socială îi poate afecta foarte puternic. Pentru ei, integrarea resurselor digitale / on-line în învățare este esențială, întrucât metodele tradiționale nu mai pot fi aplicate eficient, iar neadaptarea metodelor de predare la nevoile lor duce la analfabetism funcțional.

Astfel, obiectivul major al educației trebuie să includă elementele învățării personalizate / individualizate, organizată atât în cadrul instituțiilor de învățământ – care ar trebui să

devină centre educaționale comunitare, cât și în mediul familiei sau al comunității. Fiecare factor implicat trebuie să facă eforturi pentru a eficientiza procesul de învățare în contexte diferite: mediul fizic - mediul on-line; mediul formal - non-formal; mediul școlar - mediul familial.

Pentru eficientizarea învățării personalizate este necesar să fie valorificate posibilitățile copilului, utilizate cât mai eficient resursele mediului în care trăiește și învață copilul, posibilităților instituțiilor din comunitate și mijloacelor mass-media, dar și utilizarea tehnologiilor de învățare de la distanță / online, acestea fiind atât o oportunitate pentru situații speciale sau imprevizibile, cât și o modalitate eficientă de a armoniza specificul învățării cu nevoile tinerelor generații.

În cadrul învățării personalizate, nu trebuie să se pună accent doar pe conținuturi (rolul acesta nu va avea o pondere însemnată), ci mai importantă va fi analiza strategiilor și modalităților de învățare, precum și relațiile stabilite între participanții la actul învățării.

Majoritatea discuțiilor și reflecțiilor actorilor educaționali vor fi organizate în jurul întrebărilor de tipul:

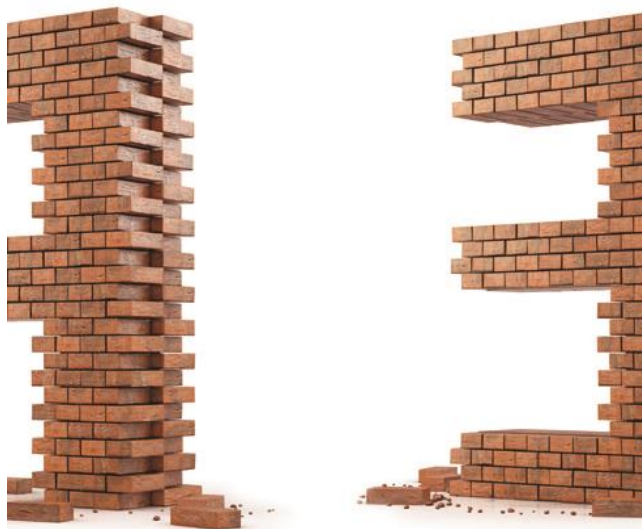
- ☐ Ce am învățat?
- ☐ Ce produse am creat?
- ☐ Cum ne-am simțit?
- ☐ Ce a mers bine?
- ☐ Ce nu a fost clar?
- ☐ Cum am putea să depășim anumite situații dificile?
- ☐ Ce metode am folosit în procesul de predare-învățare?
- ☐ Ce am face diferit în caz că va apărea posibilitate să rezolvăm încă o dată sarcinile?
- ☐ Cu cine s-a interacționat mai mult în rezolvarea sarcinilor?

- ☐ Ce surse au fost utilizate?
- ☐ Ce gânduri avem la moment?
- ☐ Cum apreciezi activitatea proprie?
- ☐ Cum contribuim la dezvoltarea comunității?

Prin urmare, atât profesorii, cât și părinții trebuie să facă un efort suplimentar pentru a asigura succesul învățării on-line, cu atât mai mult cu cât sala de clasă se poate muta acasă, iar părintele devine un actor direct implicat în procesul de predare / învățare și relația școală-familie devine mai importantă ca niciodată.

1.3. Ce pot face ca părinte pentru susținerea învățării la distanță / online?

- ☐ Amenajez împreună cu copilul / copiii un spațiu special pentru orele on-line, astfel încât să se simtă ca la școală;
- ☐ Îi explic importanța îmbrăcării corespunzătoare chiar și în timpul orelor on-line și îi pregătesc haine confortabile și decente pentru aceste activități;
- ☐ Îl ajut să își stabilească un program de ore, timp liber, mese, astfel încât să respecte programul școlar;
- ☐ Asigur liniștea în timpul orelor de curs și am grijă ca și ceilalți membrii ai familiei să facă acest lucru;
- ☐ Nu intervin în timpul orelor de curs și nu îl ajut cu răspunsuri, dar pot să îl sprijin după ore, dacă am sesizat că are probleme la anumite discipline;
- ☐ Mă asigur că are conexiune bună la internet;
- ☐ Mențin legătura cu școala și profesorii;
- ☐ Am o atitudine pozitivă și nu critic de față cu copilul meu modalitatea de desfășurare a orelor;
- ☐ Pe cât posibil, particip și eu la activități de formare.



1.4. Ce pot face ca profesor pentru ore la distanță / online de succes?

Conform unui sondaj realizat în noiembrie 2020 deși educația este digitalizată, în continuare principala abordare utilizată în educația online este predarea și realizarea de exerciții. Astfel, una dintre nemulțumirile elevilor și ale părinților este faptul că metodele de predare nu au fost adaptate la specificul educației online, iar profesorii cel mai adesea dictează informațiile sau elevii sunt nevoiți să conspecteze / copieze lecțiile din manuale”. Mai mult, elevii consideră că profesorii reușesc doar parțial să adapteze conținutul educațional și predarea la nevoile elevilor.

Cea mai apreciată categorie a profesorilor este cea care folosește metode inovative de predare (jocuri, quiz-uri, proiecte).

Astfel, ca profesor:

- ☐ Îmi amenajez un spațiu formal de unde voi desfășura toate orele sau voi folosi sala de clasă (dacă e posibil);
- ☐ Voi avea mereu camera video pornită și le voi cere și elevilor acest lucru, întrucât și

comunicarea non-verbală are un rol extrem de important în transmiterea mesajelor;

- ☐ Mă îmbrac întotdeauna decent și le impun și elevilor acest lucru;
- ☐ Mă familiarizez cu platforma pe care lucrez pentru a îmi putea gestiona eficient orele;
- ☐ Respect pe cât posibil orarul și nu fac ore cu elevii în timpul liber (week-end);
- ☐ Stabilesc de la început regulile după care vom desfășura orele on-line;
- ☐ Caut câteva aplicații (trei, patru) care să mă ajute să creez resurse utile și eficiente și învăț să le folosesc foarte bine. Folosirea unui număr mare de aplicații și programe poate îngreuna desfășurarea orei, iar elevii au nevoie de o anumită rutină;
- ☐ Îmi analizez tot timpul orele, pentru a vedea ce nu a funcționat și remediez;
- ☐ Caut cursuri de perfecționare pentru a-mi îmbunătăți competențele digitale;
- ☐ Îmi păstrez buna-dispoziție. Până la urmă, cu toții trebuie să ne adaptăm.

Dezvoltarea activităților de învățare în sistem on-line și integrarea tehnologiei în procesul de predare-evaluare trebuie să fie un proces natural care să eficientizeze transmiterea informațiilor, să simplifice munca profesorului și să înlesnească comunicarea eficientă dintre profesori (Generațiile X și Y) și elevi (Generația Z), astfel încât să reducă decalajul dintre aceștia și să creeze un mediu armonios și relaxat de învățare și formare a personalității, dar nu trebuie să uităm că baza unei comunicări eficiente este reprezentată de interacțiunea umană, iar învățământul față-în-față nu poate fi înlocuit în totalitate de învățământul la distanță, întrucât ar duce la serioase probleme de dezvoltare psiho-sociale.

Bibliografie

- Biroul Regional UNICEF pentru Europa și Asia Centrală – ”Crearea unor sisteme de educație reziliente în contextul pandemiei de COVID-19: Considerente pentru factorii de decizie de la nivel național, local și de unitate școlară”, UNICEF, 2021;
- Copăceanu, M – ”Ghid de supraviețuire în pandemie”, Ed.Polirom, Iași, 2020;
- Valkenburg, P.M.; Taylor Piotrowski, J.- ”Generația digitală și dependența de media”, Ed.Niculescu, București, 2018;
- <https://scoalapenet.ro/cum-ne-adaptam-la-predarea-on-line/>;
- https://www.psih.uaic.ro/wp-content/uploads/sc_onl_rap_apr_2020.pdf.



Profesor consilier școlar Țucă Irina-Monica

1.5. Activitatea ME, MYSELF AND I (Omul acesta sunt eu)

Descriere: Elevul de clasa a VIII-a este pus în fața primelor alegeri importante din viața sa. De cele mai multe ori, are tendința de a se raporta la cei din jurul său fără a încerca să-și valorifice propriile abilități și competențe. De aceea este foarte important să înțeleagă că este unic și, chiar dacă familia poate juca un rol extrem de important în viața lui, fiecare are capacitatea de a realiza lucruri diferite în viață în funcție de caracteristicile personale și nu de așteptările celor din jur.

Modulul: Orientarea carierei

Competența generală: Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

Competența specifică: Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață

Obiective:

- să identifice și să ierarhizeze caracteristicile personale;
- să conștientizeze resursele personale necesare alegerii carierei;
- să descrie rolul familiei în dezvoltarea personală;
- să înțeleagă unicitatea fiecărei persoane.

Clasa / Grupul țintă: clasa a VIII-a / 10-15 elevi

Durata: 45 min.

SCENARIUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Pasul 1. Stabilirea regulilor pentru o bună desfășurare a activității: Profesorul se asigură că toți elevii cunosc măsurile de igienă și distanțare socială impuse de către unitatea de învățământ, după care se stabilesc regulile care vor trebui respectate pe toată durata activității.

Profesorul va nota pe tablă / flipchart regulile stabilite pentru a fi vizibile tot timpul.

Ex:

1. Respectăm părerile tuturor participanților!
2. Folosim telefonul mobil doar în scop didactic (dacă ne solicită profesorul)!
3. Prezintă doar idei care au legătură cu subiectul activității!

4.

5.

Pasul 2. Activitate de spargere a gheții. Profesorul consilier numește un elev care va realiza o scurtă istorie a prenumelui său, având în vedere: a cui preferință a fost (a mamei / a tatălui), ce semnificație are prenumele, dacă i-a plăcut întotdeauna sau i-ar fi plăcut un alt prenume, dacă are o poreclă, etc. Elevii se vor numi între ei până când ne vom asigura că s-au prezentat toți participanții.

Pasul 3. Se împarte elevilor Fișa de lucru nr. 1 Identitate. Aceștia vor fi încurajați să completeze cât mai multe lucruri despre ei: ce hobby-uri au, ce mâncare la place / nu le place, ce muzică ascultă, cum își petrec timpul liber, care este filmul preferat, ce materii preferate au și ce profesie ar dori să urmeze, etc., după care vor realiza o ierarhizare a acestor caracteristici identificate. Elevii sunt rugați să prezinte ierarhizarea realizată și să explice alegerile făcute. Acest exercițiu oferă date despre valorile personale ale elevilor, despre resursele pentru alegerea carierei și motivația pentru învățare.

Pasul 4. Se împarte elevilor Fișa de lucru nr.2 Familia mea. Fiecare elev va avea la dispoziție 5-10 min. pentru a prezenta fiecare membru al familiei sale urmărind: vârsta, ocupația, aptitudini, interese, etc.

Pasul 5. Se analizează cele două fișe completate și se subliniază asemănări și diferențe între ei și membrii familiei lor. Se are în vedere sublinierea punctelor forte ale fiecăruia și modalitățile în care membrii familiei au ales o profesie sau alta. Se alege un membru al familiei cu care elevul se identifică mai puternic (modelul) și se prezintă rolul pe care acesta îl are în viața elevului. Acest exercițiu oferă elevilor informații despre influența familiei în formarea personalității, subliniind însă unicitatea fiecărui membru al familiei.

Pasul 6. Profesorul consilier le prezintă elevilor importanța autocunoașterii, a identificării intereselor, abilităților, pasiunilor, aptitudinilor, visurilor, etc. în alegerea și practicarea unei profesii. Fiecare persoană este unică și nu trebuie să se raporteze la cei din jur în alegerea carierei ci trebuie să se axeze pe propriile convingeri și aptitudini. Elevii sunt încurajați să participe la discuții și să își expună propriile convingeri venind cu exemple din viața personală.

Pasul 7. Asigurarea feed-back-ului

Elevii vor realiza un portofoliu personal cu fișele completate în cadrul acestei activități. Dacă spațiul permite se poate realiza o expoziție a clasei cu fișele de lucru completate sau se poate realiza un grup privat al clasei (pe platforma folosită de către unitatea de învățământ sau pe o rețea de socializare, având acceptul părinților) unde se vor posta materialele realizate în timpul activității (fișe de lucru completate, fotografii ale acestora, comentariile realizate în timpul activității, etc.) elevii au astfel ocazia de a se cunoaște pe ei și de a-i cunoaște pe ceilalți, de a dezvolta coeziunea grupului. De asemenea, fiecare participant poate face sugestii sau adăuga comentarii astfel încât să contribuie la dezvoltarea personală a colegilor.

- Sugestii pentru motivarea elevilor în cadrul activităților:
- Solicitați prezentarea lor
- Încurajați, lăudați, aveți încredere în ei
- Adresați-vă folosindu-le prenumele

- Comunicați cu întreaga clasă și cu fiecare elev
- Manifestați calm, fermitate și creativitate
- Implicați elevii în activități
- Stimulați curiozitatea și creativitatea
- Delegați sarcini și responsabilități clare
- Solicitați și acordați feedback (idei și sugestii)
- Și mai ales: Zâmbiți și râdeți!

Locația: sala de clasă

Resurse: tablă / flipchart, markere, coli de hârtie, post-it-uri, fișe de lucru

SCENARIUL COMBINAT

Pasul 1. Stabilirea regulilor pentru o bună desfășurare a activității: Profesorul consilier se asigură că toți elevii prezenți fizic în sala de clasă cunosc măsurile de igienă și distanțare socială impuse de către unitatea de învățământ, după care se stabilesc regulile care vor trebui respectate de toți participanții.

Profesorul va nota pe tablă / flipchart regulile stabilite pentru a fi vizibile atât de cei din clasă, cât și de către cei care participă on-line. (Se au în vedere și reguli specifice pentru cei care participă on-line). Se realizează un print-screen cu elevii participanți la activitate on-line.

Ex:

1. Respectăm părerile tuturor participanților!
2. Folosim telefonul mobil doar în scop didactic!
3. Prezintă doar idei care au legătură cu subiectul activității!
4. Ne conectăm la timp și suntem prezenți pe toată durata activității!
5. Suntem atenți la ceea ce se discută și nu avem alte preocupări!
6. Ne conectăm doar folosind numele și prenumele și nu alte nick-name-uri sau porecle!
7. Pornim microfonul doar atunci când avem o intervenție!
8. Camera video este pornită pe toată durata activității, dacă profesorul nu solicită altceva!
9. Nu dăm link-ul activității unor persoane care nu au fost invitate să participe!
- 10.....
- 11.....

Pasul 2. Activitate de spargere a gheții. Profesorul consilier numește un elev care va realiza o scurtă istorie a prenumelui său, având în vedere: a cui preferință a fost (a mamei / a tatălui), ce semnificație are prenumele, dacă i-a plăcut întotdeauna sau i-ar fi plăcut un alt prenume, dacă are o poreclă etc. Elevii se vor numi între ei până când ne vom asigura că s-au prezentat toți participanții, respectând principiul: un elev din clasă, un elev on-line, astfel încât să ne asigurăm că antrenăm toți elevii și le captăm atenția. Profesorul consilier verifică în permanență modalitatea de receptare a informațiilor de către participanți, astfel încât să existe o coeziune între toți participanții.

Pasul 3. Se împarte / trimite elevilor Fișa de lucru nr. 1 Identitate. De asemenea, se partajează ecranul și se proiectează această fișă astfel încât toți participanții să o poată vizualiza. Se alocă aprox.5-10 minute pentru ca fiecare participant să o poată completa. Elevii sunt rugați să prezinte

ierarhizarea realizată și să explice alegerile făcute. Acest exercițiu oferă date despre valorile personale ale elevilor, despre resursele pentru alegerea carierei și motivația pentru învățare.

Pasul 4. Se împarte / trimite elevilor Fișa de lucru nr.2 Familia mea. Fiecare elev va avea la dispoziție 5-10 min. pentru a prezenta fiecare membru al familiei sale urmărind: vârsta, ocupația, aptitudini, interese etc.

Pasul 5. Se analizează cele două fișe completate și se subliniază asemănări și diferențe între ei și membrii familiei lor. Se are în vedere sublinierea punctelor forte ale fiecăruia și modalitățile în care membrii familiei au ales o profesie sau alta. Se alege un membru al familiei cu care elevul se identifică mai puternic (modelul) și se prezintă rolul pe care acesta îl are în viața elevului. Acest exercițiu oferă elevilor informații despre influența familiei în formarea personalității, subliniind însă unicitatea fiecărui membru al familiei.

Pasul 6. Se prezintă elevilor importanța autocunoașterii, a identificării intereselor, abilităților, pasiunilor, aptitudinilor, visurilor etc. în alegerea și practicarea unei profesii. Fiecare persoană este unică și nu trebuie să se raporteze la cei din jur în alegerea carierei ci trebuie să se axeze pe propriile convingeri și aptitudini. Elevii sunt încurajați să participe la discuții și să își expună propriile convingeri venind cu exemple din viața personală. În acest punct se poate folosi și chat-ul pentru o expunere mai rapidă a ideilor.

Pasul 7. Asigurarea feed-back-ului

Elevii vor realiza un portofoliu personal cu fișele completate în cadrul acestei activități.

Se poate realiza un grup privat al clasei (pe platforma folosită de către unitatea de învățământ sau pe o rețea de socializare, având acceptul părinților) unde se vor posta materialele realizate în timpul activității (fișe de lucru completate, fotografii ale acestora, comentariile realizate în timpul activității etc.). Fiecare elev poate face sugestii sau adăuga comentarii astfel încât să contribuie la dezvoltarea personală a colegilor. Elevii au astfel ocazia de a se cunoaște pe ei și de a-i cunoaște pe ceilalți, de a dezvolta coeziunea grupului clasă.

Profesorul consilier se va asigura în permanență că regulile de exprimare și comunicare între participanți vor fi respectate în interacțiunea prin intermediul platformelor sau rețelelor de comunicare on-line, astfel încât să nu fie lezată intimitatea și integritatea elevilor și a familiilor lor.

Locația: sala de clasă / clasa virtuală (asigurată prin folosirea platformei adoptată la nivelul unității de învățământ)

Resurse: platforma de lucru on-line, laptop conectat la internet, sistem audio / video, videoproiector / tablă inteligentă / tablă / flipchart, fișe de lucru, markere, coli.

SCENARIUL ON-LINE

Pasul 1. Stabilirea regulilor pentru o bună desfășurare a activității: Profesorul consilier se asigură că toți elevii primesc în timp util coordonatele sesiunii de lucru (link-ul, parola de acces, ora de începere, platforma de lucru etc.) și vor avea posibilitatea să participe pe toată durata activității (au dispozitiv funcțional, conexiune internet etc.).

Profesorul va partaja ecranul și va nota regulile necesare unei bune desfășurări a activității on-line. Acestea pot fi stabilite împreună cu elevii sau pot fi stabilite anterior începerii activității. Se realizează un prin-screen din care va reieși participarea elevilor la activitate.

Ex:

1. Respectăm părerile tuturor participanților!
2. Prezintă doar idei care au legătură cu subiectul activității!
3. Ne conectăm la timp și suntem prezenți pe toată durata activității!
4. Suntem atenți la ceea ce se discută și nu avem alte preocupări!
5. Ne conectăm doar folosind numele și prenumele și nu alte nick-name-uri sau porecle!
6. Pornim microfonul doar atunci când avem o intervenție!
7. Camera video este pornită pe toată durata activității, dacă profesorul nu solicită altceva!
8. Nu dăm link-ul activității unor persoane care nu au fost invitate să participe!
9.
10.

Pasul 2. Activitate de spargere a gheții. Profesorul consilier numește un elev care va realiza o scurtă istorie a prenumelui său, având în vedere: a cui preferință a fost (a mamei / a tatălui), ce semnificație are prenumele, dacă i-a plăcut întotdeauna sau i-ar fi plăcut un alt prenume, dacă are o poreclă etc. Elevii se vor numi între ei până când ne vom asigura că s-au prezentat toți participanții. Profesorul consilier verifică în permanență modalitatea de receptare a informațiilor de către participanți, astfel încât să existe o coeziune între aceștia

Pasul 3. Se trimite elevilor Fișa de lucru nr. 1 Identitate. De asemenea, se partajează ecranul și se proiectează această fișă astfel încât toți participanții să o poată vizualiza. Se alocă aprox. 5-10 minute pentru ca fiecare participant să o poată completa. Elevii sunt rugați să prezinte ierarhizarea realizată și să explice alegerile făcute. Acest exercițiu oferă date despre valorile personale ale elevilor, despre resursele pentru alegerea carierei și motivația pentru învățare.

Pasul 4. Se trimite elevilor Fișa de lucru nr.2 Familia mea. Fiecare elev va avea la dispoziție 5-10 min. pentru a prezenta fiecare membru al familiei sale urmărind: vârsta, ocupația, aptitudini, interese etc. Fiind o activitate on-line, elevii sunt încurajați să dezvolte ideile prezentate în cadrul activității și să realizeze o prezentare PowerPoint, un filmuleț, colaj / poster, folosind fotografii, desene, motto-uri ale membrilor familiei etc. Acest exercițiu oferă elevilor informații despre influența familiei în formarea personalității, subliniind însă unicitatea fiecărui membru al familiei.

Pasul 5. Se analizează cele două fișe completate și se subliniază asemănări și diferențe între ei și membrii familiei lor. Se are în vedere sublinierea punctelor forte ale fiecăruia și modalitățile în care membrii familiei au ales o profesie sau alta. Profesorul consilier va numi câțiva elevi care să prezinte fișele de lucru.

Pasul 6. Se prezintă elevilor importanța autocunoașterii, a identificării intereselor, abilităților, pasiunilor, aptitudinilor, visurilor etc. în alegerea și practicarea unei profesii. Fiecare persoană este unică și nu trebuie să se raporteze la cei din jur în alegerea carierei ci trebuie să se axeze pe propriile convingeri și aptitudini. Elevii sunt încurajați să participe la discuții și să își expună propriile convingeri venind cu exemple din viața personală. În acest punct se poate folosi și chat-ul pentru o expunere mai rapidă a ideilor.

Pasul 7. Asigurarea feed-back-ului

Elevii vor realiza un portofoliu personal cu fișele completate în cadrul acestei activități.

Se poate realiza un grup privat al clasei (pe platforma folosită de către unitatea de învățământ sau pe o rețea de socializare, având acceptul părinților) unde se vor posta materialele realizate din timpul activității sau completările ulterioare (fișe de lucru completate, comentariile realizate în timpul activității, prezentări și filmulețe, etc.). Fiecare elev poate face sugestii sau adăuga comentarii astfel încât să contribuie la dezvoltarea personală a colegilor. Elevii au astfel ocazia de a se cunoaște pe ei și de a-i cunoaște pe ceilalți, de a dezvolta coeziunea grupului clasă.

La finalul activității se va realiza un print-screen pentru asigurarea prezenței tuturor elevilor pe durata întregii activități.

Profesorul consilier se va asigura în permanență că regulile de exprimare și comunicare între participanți vor fi respectate în interacțiunea prin intermediul platformelor sau rețelelor de comunicare on-line, astfel încât să nu fie lezată intimitatea și integritatea elevilor și a familiilor lor.

Locația: clasa virtuală (asigurată prin folosirea platformei adoptată la nivelul unității de învățământ)

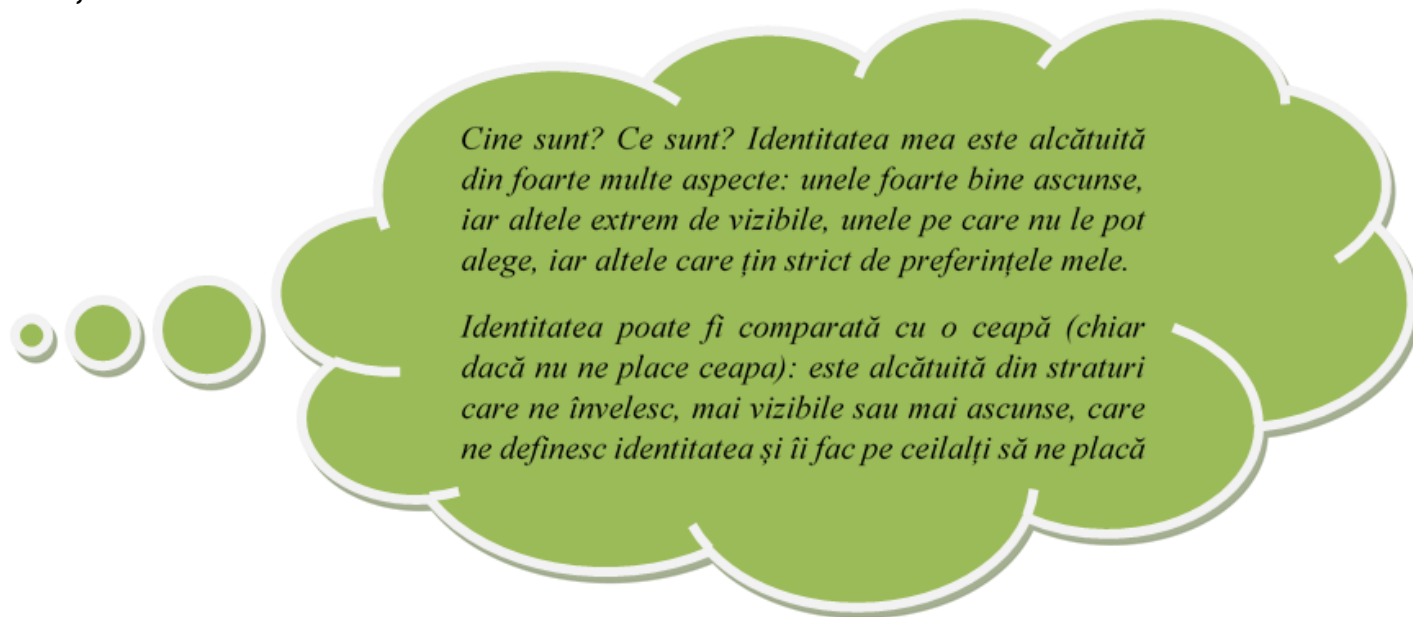
Resurse: platforma de lucru on-line, laptop conectat la internet, sistem audio / video, fișe de lucru.

Produse: fotografii, print-screen-uri, link-uri, fișe de lucru, pagini web, filmulețe, prezentări PowerPoint, colaje.

Fișe de lucru: Fișa de lucru Identitate; Fișa de lucru Familia mea.

1.6. Fișe de lucru

Fișa de lucru – Identitate

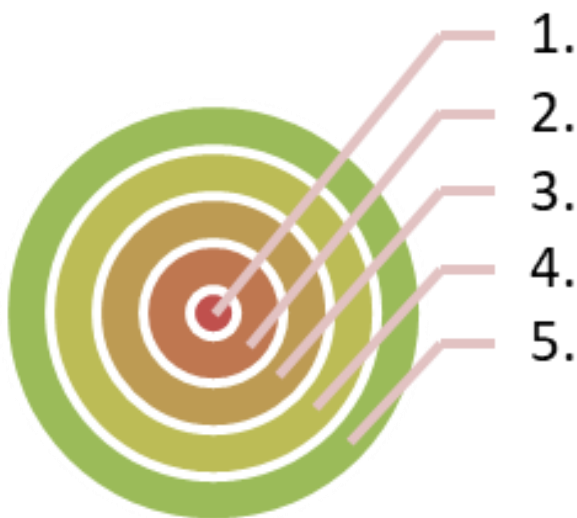


Care sunt cele mai importante lucruri care ne definesc. Încearcă să descoperi cât mai multe lucruri despre tine, notând tot ceea ce consideri că te caracterizează. Poți avea în vedere:

- *Rolurile pe care le îndeplinești în viață (elev, fiu/ fiică, frate/ soră, prieten/ă etc.)*
- *Lucrurile pe care le poți alege: ce muzică asculți, stilul vestimentar, materiile îndrăgite, filmul sau mâncarea preferate, stilul de viață, hobby-uri, etc.*
- *Lucrurile pe care nu le-ai ales: unde te-ai născut, unde locuiești acum, genul sau religia, apartenența la o minoritate, etc.;*
- *Valori și credințe care te definesc (aprecierea, creativitatea, independența, generozitatea, familia, sănătatea, banii, etc.)*
- *Obiecte sau ființe la care ții foarte mult: telefonul, bicicleta, mingea, ceasul primit cadou, animalul de companie, fratele mai mare, prietenul/a etc.*
- *Planuri de viitor: să escaladez un munte, să vizitez Parisul, să merg cu motocicleta, să devin președinte, etc.*



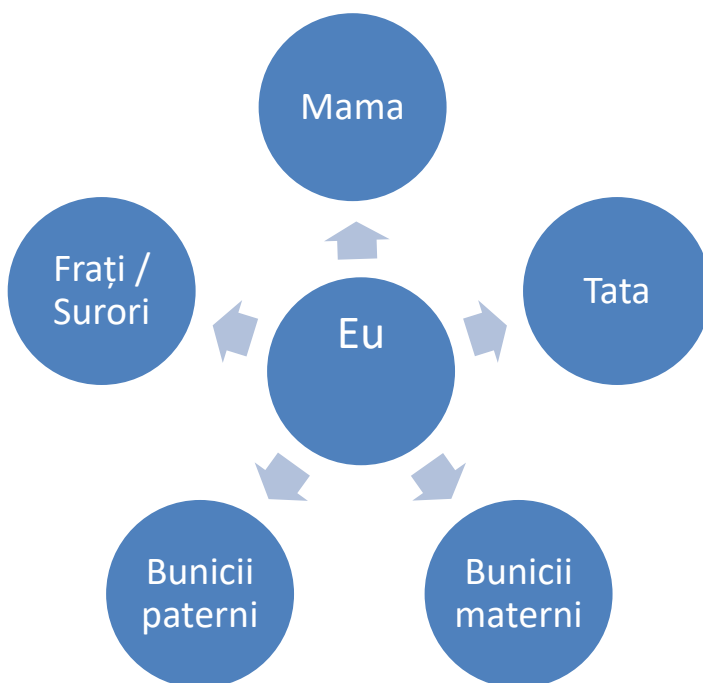
După ce ai terminat, încercă să alegi dintre acestea 5 aspecte care te definesc și să le ierarhizezi în schema de mai jos:



Fișa de lucru Familia mea

Deși nu îmi aleg eu familia și, uneori, mă cert cu părinții sau frații mei, aceasta are un rol foarte important în viața mea. Familia este grupul în care îmi petrec cel mai mult timp, astfel încât mă influențează în alegerile mele: îmi place să merg pe bicicletă pentru că tatăl meu m-a învățat și astfel petrecem timp împreună, îmi place să fac prăjituri împreună cu sora mea, ne distrăm foarte bine împreună, nu îmi place chimia (nici mamei mele nu i-a plăcut), aș vrea să fiu veterinar la fel ca fratele meu.

Familia mea este o poveste, în care acum eu sunt personajul principal...



Prezintă toți membrii familiei tale urmărind:

- Nume, prenume, data și locul nașterii, religia;
- Ocupația;
- Pasiuni și hobby-uri;
- Valori și credințe care îi definesc;
- Tradiții și obiceiuri la care se raportează;
- O poveste reprezentativă pentru fiecare membru / o amintire cu acesta.

Alege-ți un membru al familiei cu care te identifice cel mai mult (modelul tău în viață) și prezintă asemănările și deosebirile dintre voi doi.



Bibliografie:

Călineci, M.C, Păcurari, O.Ș. (2009), *Cunoașterea elevului Ed. a 2-a, rev Educația 2000+, București*;
Gomes, R. coord. (2016), *Education Pack "all different - all equal" Council of Europe, Ungaria.*



Profesor consilier școlar Țucă Irina-Monica

2. DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI

2.1. Inteligența emoțională

Conceptul de *inteligență emoțională* și-a câștigat popularitatea în urma publicării unui număr de cărți ce s-au bucurat de un mare succes comercial. (GOLEMAN, 1995, 1998).

Unii cercetători s-au întrebat dacă *inteligenta emoțională* este ceva mai mult decât un set de variabile de personalitate pentru care există deja evaluări adecvate.

Au apărut astfel două puncte de vedere:

- Inteligența emoțională include aproape tot ce este legat de succes și nu e măsurat de IQ.
- Capacitatea de a percepe și de a înțelege informația emoțională.



• Conceptualizare

Termenul de **IE** a fost folosit de-a lungul timpului în sensuri diferite:

- ZEITGEIST (spiritul unei epoci) sau TENDINȚĂ CULTURALĂ (mișcare culturală a momentului).
- Desemnează un grup de trăsături ale personalității considerate importante pentru succesul în viață.
- Set de aptitudini legate de procesarea informației.

Niveluri de conștientizare emoțională

Nivelurile de conștientizare emoțională au fost abordate din mai multe perspective: neurologică, psihologică, socială.

În 1987, Gary Schwartz și Lane, au realizat că aptitudinea unei persoane de a recunoaște și descrie emoția personală și a altora, numită *conștientizare emoțională*, este o aptitudine cognitivă care urmează un proces de dezvoltare similar cu ceea ce Piaget a descris ca fiind cunoașterea generală.

Tot în 1987, cei doi au postulat cinci niveluri de conștientizare a emoțiilor care împărtășesc caracteristicile structurale ale stadiilor dezvoltării cognitive ale lui Piaget.

Acestea sunt:

- Senzațiile fizice
- Tendința de a acționa
- Emoțiile unice
- Amestecul de emoții
- Cumulul de emoții

Inteligența emoțională poate fi orice, numai IQ nu.

ZEITGEIST, se referă la o mișcare culturală asemenea stoicismului, clasicismului, etc. În domeniul personalității folosim termenul de *IE* pentru a desemna arii vaste ale personalității. Din perspectiva aptitudinală, *IE* are propriul set de constructe și concepte concurente. Cele mai apropiate sunt conceptele de *competență emoțională* și *creativitate emoțională*.



Daniel Goleman (1995,1998), a definit inteligența emoțională ca incluzând aptitudini precum "capacitatea de automotivare și perseverență în fața frustrărilor, controlul impulsurilor și amânarea gratificării; reglarea dispoziției și împiedicarea perturbării gândirii de către suferință, empatizarea și speranța" (1995, p. 317), capacitatea de a recunoaște sentimentele proprii și sentimentele altora.

Bibliografie:

Reuven Bar-On, James D.A. Parker., "Manual de inteligență emoțională", editura Curtea Veche, București, 2011



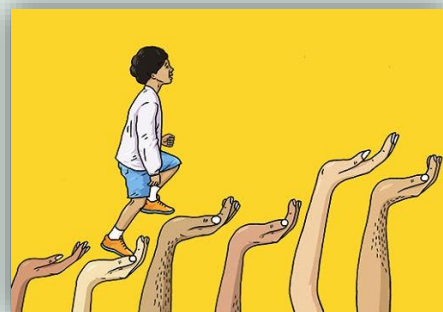
Profesor consilier școlar Ciobanu Anamaria

Copingul

"Menținerea emoțiilor negative sub control este însăși cheia stării de bine" (Goleman,1995,p56). Secolul XX a fost numit în fel și chip, secolul stresului și anxietății și, mai recent, secolul "copingului" (Endler, 1996).

Copingul se referă la eforturile unei persoane de a gestiona sau controla o situație privită ca stresantă, sau suprasolicitantă, sau dificilă pentru resursele persoanei de a-i "face față".

Copingul eficient este adesea considerat de importanță centrală în inteligența emoțională. Salovey, Bedell, Detweiler și Mayer (1999, p. 161) susțin că persoanele mai inteligente din punct de vedere emoțional fac față cu mai mult succes dificultăților, deoarece ele "își percep și evaluează adecvat stările emoționale, știu cum și când să-și exprime sentimentele și-și pot regla eficient dispoziția".



2.2. Dezvoltarea inteligenței emoționale la părinți

Ce este inteligența emoțională? O definiție care să ne ajute să dobândim o înțelegere facilă și, în același timp, profundă a acestui concept ne-o oferă Daniel Goleman (1995), afirmând că "inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională". Cu alte cuvinte, persoanele care au dezvoltate abilități emoționale sunt susceptibile de a fi eficiente și mulțumite în viață, deoarece dețin un mai bun control al abilităților mintale ce le susțin productivitatea. La polul opus, se află persoanele care nu posedă resurse sau au capacități reduse de control emoțional, fiind, astfel, predispuse la nenumărate conflicte interne și, prin urmare, își subminează propriul potențial.

Când vorbim despre inteligența emoțională, focusul cade pe emoție. Este cuvântul central al întregului tablou care descrie ceea ce înseamnă această capacitate pe care oamenii o au dezvoltată mai mult sau mai puțin. Emoțiile au un efect direct și deloc neglijabil asupra funcțiilor noastre mentale. Ele ne ajută să ne concentrăm atenția, să învățăm și să reținem informații relevante, dar ne ghidează și în luarea deciziilor. Totodată, emoțiile determină într-o mare măsură calitatea relațiilor noastre și ne afectează direct și indirect sănătatea mentală și fizică.

2.3. Știați că ...

... inteligența educațională și cea emoțională sunt două forme distincte de inteligență? Dacă prima se referă la acea abilitate generală, în mare măsură moștenită, de a transforma informațiile preexistente în noi concepte și deprinderi, ultima face referire la un set de abilități emoționale: conștientizarea propriilor emoții și înțelegerea lor; empatia - abilitatea de a percepe și rezona cu trăirile emoționale ale altora; capacitatea de a regla propriile emoții și pe cele ale celorlalți;

... responsabil pentru succesul în viață este coeficientul de inteligență emoțională? Un indicator fidel al inteligenței emoționale este competența socială. Studiile arată că aprecierile celor din jur asupra competenței sociale constituie un predictor mai bun al succesului social decât scorurile inteligenței educaționale. Succesul social este foarte important pentru fiecare dintre noi, odată ce știm că cele mai multe dintre problemele cu care ne confruntăm sunt de natură socială;

... studiile arată că inteligența emoțională este în măsură să prezică variabilitatea succesului social mult mai exact decât trăsăturile de personalitate? (Ann Vernon, 2006). Datele experimentale relevă o legătură mai strânsă între inteligența emoțională și dimensiunile

personalității - cu 4 dintre cei 5 factori ai modelului Big Five (extraversiune, agreabilitate, stabilitate emoțională și autonomie) decât între inteligența emoțională și cea educațională;

... *inteligența emoțională poate fi dobândită prin învățare?* În cazul inteligenței educaționale, este cunoscut și acceptat faptul că aceasta este predeterminată genetic, impactul învățării asupra dezvoltării ei fiind redus. În schimb, inteligența emoțională este educabilă, poate fi dezvoltată, îmbunătățită prin strategii de alfabetizare emoțională.

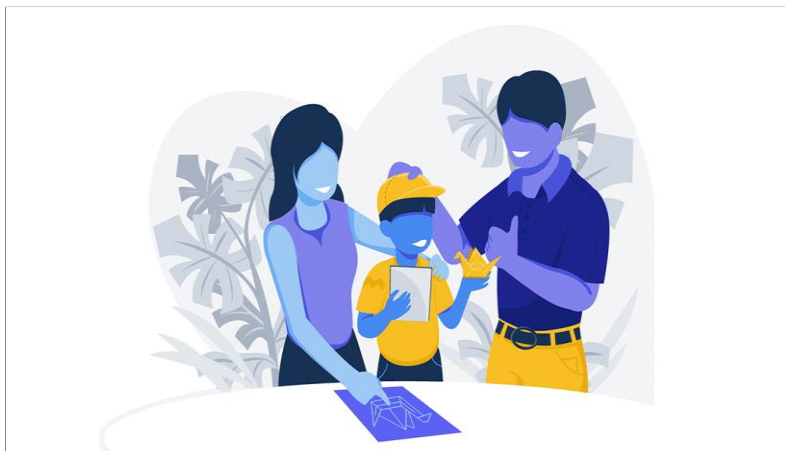
Cele 4 componente fundamentale ale inteligenței și abilitățile pe care le includ

Conștientizarea	Identificarea a ceea ce simțim; Înțelegerea emoției (declanșatori, interpretări, tendințe comportamentale); Acceptarea a ceea ce simțim.
Reglarea	Controlarea a ceea ce simțim; Controlarea modului în care exprimăm emoțiile.
Empatia	Identificarea emoțiilor celorlalți; Experimentarea aceleiași emoții pe care o simte celălalt; Schimbarea perspectivei.
Reglarea emoțiilor altora	Modularea intensității trăirii emoționale a altei persoane; Transformarea unei emoții în altă emoție.

Sursă: <https://psihoteca.ro/inteligenta-emotionala-cele-4-componente-fundamentale/>

"Alegeți cum să vă creșteți copiii, nu o faceți la întâmplare. În vremuri tulburi, fiți un părinte care dă dovadă de inteligență emoțională" reprezintă titlul primului capitol al cărții *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților*, scrisă de Maurice J. Elias și colaboratorii săi. În această lucrare, autorii demonstrează cititorilor că părinții reprezintă modelele cel mai importante în creșterea și educarea copiilor, aceștia având un rol foarte important în devenirea emoțională și comportamentală a acestora.

Pentru a crește copiii dând dovadă de inteligență emoțională, părinții pot valorifica cinci principii, după cum urmează în cele de mai jos.



2.4. Părintele inteligent emoțional

... este conștient de propriile sentimente și de ale celorlalți. În relația părinte-adolescent, ca în toate relațiile de altfel, cunoașterea propriilor sentimente și ale celorlalți aduce un aport calitativ manifestat prin înțelegere, acceptare și validare. Interacțiunile cu cei din jur decurg mai bine atunci când ne aflăm pe aceeași lungime de

undă din punct de vedere emoțional. Pentru aceasta, este important ca părintele să recunoască indiciile pe care le oferă copiii și să le aprecieze corect. I-ar plăcea foarte mult adolescentului ca părintele său să știe când să îi ceară să facă anumite lucruri. Asta înseamnă că părintele va trebui să ghicească sentimentele acestuia. Va fi foarte atent la indiciile nonverbale pentru a depista corect ce transmite limbajul corporal al copilului său. Care este expresia feței? Care este tonul vocii? Ce se ascunde în spatele cuvintelor? Dacă părintele va ști că cea mai bună apărare este atacul, atunci, va ști și că adolescentul său este ofensiv, pentru că, de fapt, el se simte trist sau vinovat.

... dă dovadă de empatie și încearcă să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Beneficiile în plan psiho-emoțional și relațional sunt multiple pentru părinte și adolescentul său dacă ambii își dezvoltă, prin exercițiu, empatia, adică acea capacitate de a împărtăși sentimentele celuilalt, de a vedea lucrurile cu ochii celuilalt, de a înțelege punctul de vedere al celuilalt și sentimentele acestuia (Maurice Elias, 2003). Pentru aceasta, este de dorit ca cei doi să stăpânească tehnici de ascultare atentă, să interpreteze corect limbajul non-verbal al corpului și tonul vocii. Copiii au tendința să privească lumea prin prisma propriilor dorințe și nevoi. Rafinarea acestor deprinderi și formarea personalității adolescentului depind de experiența pe care acesta o dobândește în ceea ce privește acceptarea punctelor de vedere ale celorlalți. Așadar, părintele joacă un rol esențial în această privință, prin modelul comportamental exprimat. Astfel, părintele, odată ce a recepționat sentimentele și nevoile adolescentului, va trece la etapa următoare, cea de empatizare. Cum? Va arăta copilului său că înțelege ceea ce simte și ce spune, folosind *parafrizarea* – pur și simplu, va repeta, fără a folosi cuvinte de evaluare, ceea ce zice că simte sau crede copilul său. Exemplu: "Spui că te simți neînțeles și neapreciat și nu crezi că profesorii văd eforturile tale". Faptul că părintele repetă nu înseamnă că este și de acord cu punctul de vedere al copilului său, ci marele câștig este că simplul act de a înțelege are drept efect deschiderea unei căi de comunicare și rezolvarea problemei.

... *își păstrează calmul și respectă regula de aur de 24 de karate*. A-ți păstra calmul, ca părinte, într-o situație critică, este o mare provocare! Nu este ușor, dar nici imposibil! În primul rând, dacă părintele sesizează beneficiile aduse de păstrarea cumpătului, acesta va deveni mult mai motivat să se implice responsabil în însușirea unei conduite echilibrate, răbdătoare, nedând curs primului impuls. El va conștientiza că, alături de educatori și alți părinți, sunt cu toții martorii unei generații de adolescenți care vrea să obțină totul într-un timp foarte scurt. "Suntem martorii efectelor unei culturi de tip "surfing" [...], un "surfing" pe Internet" (Maurice Elias, 2003) care dă naștere stilului leneș, dependent de telecomanda televizorului. Astfel, cultivarea răbdării, păstrarea calmului devin lecții importante pentru adolescenți. În al doilea rând, odată ce părintele a stabilit că dorește îmbunătățirea propriului comportament în relația cu adolescentul, acesta poate învăța, prin exersare, să își păstreze cumpătul. Iată o tehnică de respirație preluată din Lamaze. Se numește "Păstrarea calmului" și poate fi folosită atunci când părinții simt că ceea ce se cheamă "a da frâu primului impuls" pune stăpânire pe ei sau când se află într-o situație critică, Pașii acestei tehnici sunt următorii:

1. Spuneți-vă "Stai, fii calm."
2. Inspirați pe nas cât numărați până la cinci".
3. Țineți-vă respirația cât numărați până la doi.
4. Expirați pe gură cât numărați până la cinci,
5. Repetați cât timp este necesar.

Regula de aur de 24 de karate spune: "Tratați-i pe copiii dumneavoastră așa cum ați vrea să-i trateze și ceilalți". De ce a apărut o astfel de regulă? Deoarece știm, cu toții, că părinții mai și greșesc uneori, recurgând la cuvinte, gesturi și comportamente jignitoare, dure pentru copii, pe care, apoi, le regretă. Conform acestei reguli, părinții trebuie să încerce să intre în pielea adolescenților, să își controleze impulsurile și să recunoască atunci când situația îi depășește, evitând, astfel, să își descarce nervii asupra copiilor. În momente critice, când părinții au tendința să le adreseze cuvinte jignitoare, să țipe la ei sau să îi lovească, este bine ca aceștia să îi privească cu iubire și Voie bună, nu cu limite. Să își aducă aminte că această persoană – adolescentul, le este dragă și că nu vor să îi provoace niciun rău. Preferați să acționați într-o manieră opusă: întrebați-vă pe dumneavoastră și pe adolescent: Cum putem rezolva asta în mod calm, fără să ne enervăm? Cum vrem să ne adresă unul altuia? Este acesta momentul potrivit sau e mai bine să găsim o altă ocazie? Cum vrei să mă port cu tine? Cum crezi că vreau să fiu tratat ca să ajungem la o înțelegere?

... *gândește pozitiv, își stabilește obiective și urmărește atingerea lor*. Părintele inteligent emoțional va aprecia puterea extraordinară pe care o au optimismul, simțul umorului, iubirea, voia bună, înțelegând că toate acestea "înseamnă mai mult decât niște chicoteli" (Maurice Elias, 2003). Voia bună se referă la creativitate, în special atunci când este nevoie ca părinții să găsească soluții în rezolvarea problemelor. Alegerea unui mod de a acționa presupune fixarea unor scopuri, a unor obiective și a unui plan. Acesta din urmă este important să fie privit dintr-o perspectivă pozitivă, nu prin prisma acoperirii neajunsurilor. Părintele se va întreba: Ce rezultat vreau să obțin? Cum aș dori să decurgă lucrurile? Care sunt scopurile copilului meu? Cum putem obține amândoi

ceea ce ne dorim? Obiectivele vor fi urmărite pe termen lung, nu doar pe termen scurt. De exemplu, când amenință cu pedeapsa, părinții pot obține de la adolescenți să își facă temele sau ordine în camera lor. Dar, acesta este cu adevărat obiectivul pe care să îl prefere părintele? Nu ar fi mai indicat ca acesta să își stabilească un obiectiv care să vizeze formarea independenței și responsabilității adolescentului? Dacă da, atunci amenințarea nu este calea potrivită.

De asemenea, părintele trebuie să aibă grijă ca și adolescenții să își stabilească obiective. Aceștia vor fi ajutați să înțeleagă că, dacă își vor fixa un scop, au mai multe șanse de a realiza ceva.

... *aplică cele mai bune competențe sociale în relațiile cu ceilalți*. Atât în familie, cât și în alte grupuri, este bine ca părinții să adopte cea mai bună atitudine față de adolescenți sau ceilalți membri ai grupului. "Cea mai bună atitudine" implică:

1. poziția corpului
2. contactul vizual
3. cuvintele potrivite
4. tonul vocii

Părintele care face unul sau toate lucrurile menționate mai jos, mai are de muncit în privința dezvoltării propriiei inteligențe emoționale:

CORPUL: poziție provocatoare, dezinteresată, nu își privește în față copilul când stă de vorbă cu el.

OCHII: își dă ochii peste cap în semn de neîncredere.

CUVINTELE: folosește apelative pe care adolescenții nu le agreează, vorbește despre ei la persoana a treia chiar dacă sunt prezenți

TONUL: sarcastic, autoritar, pretențios, superior.

Părinții care hotărăsc să își educe adolescenții în spiritul inteligenței emoționale, vor face din aceasta o parte integrantă a evenimentelor cotidiene și a responsabilităților părintești zilnice.

Bibliografie:

<https://psihoteca.ro/inteligenta-emoționala-cele-4-componente-fundamentale/>

Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander, *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților*, Ed. Curtea Veche, București, 2003.

Vernon Ann, *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele I-IV*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2006.



Profesor consilier școlar Gorun Sonia - Isabela

3. MANAGEMENTUL STRESULUI

3.1. Situații stresante și modalități de a le face față

Fiecare dintre noi, copil sau adult se confruntă la un moment dat cu situații care reprezintă o provocare, pentru faptul că nu știm cum să le rezolvăm. Avem tendința de a spune că ne confruntăm cu situații stresante. Stresul poate fi definit ca starea pe care o simțim atunci când înregistrăm o “discrepanță între solicitările percepute și abilitatea de a le face față. Echilibrul dintre felul în care percepem solicitările și felul în care credem că le putem face față determină starea pe care o înregistrăm - de stres, distres sau eustres.” Experiența pe care o avem, tipul de personalitate ne face să răspundem în mod diferit solicitărilor. Unii dintre noi reușim să facem față situațiilor cu care ne confruntăm, cu un consum mic de energie, în timp ce la alții confruntarea cu o situație nouă, este urmată de neliniște, îngrijorări, ceea ce determină un consum mare de energie.



Pentru copii confruntarea cu diferite situații noi, stresante este o provocare mai mare deoarece aceștia nu au dezvoltate mecanisme de adaptare, care să le permită rezolvarea eficientă a acestor situații. Toate aceste situații noi, îi fac pe copii să se simtă speriați și îngrijorați. Trebuie știut că toți copiii, dar și adulții au griji și temeri. Important este să vedem ce putem face cu aceste griji și temeri ale noastre, astfel încât ele să ne ajute să ne adaptăm situațiilor existente și să funcționăm optim.

În continuare vă propun să ne oprim asupra aspectului “ce facem când suntem speriați și îngrijorați”.

Bibliografie:

Looker T., Gregson O., “Manual antistres”, editura Niculescu, București 2009



Profesor consilier școlar Gociu Ramona Leocadia

3.2. Chestionar de identificare a temerilor și grijilor

Fiecare copil are anumite lucruri care îl sperie și îl îngrijorează, dar pentru a putea să le stăpânească e nevoie să le observe, să le conștientizeze. Îți propun în continuare o listă cu cele mai comune temeri ale copiilor. Te rog să citești afirmațiile “mi-e frică” și să bifezi cu x în dreptul variantei care ți se potrivește:

NU - nu ai avut niciodată acea temere

UNEORI - dacă ți-a fost frică câteodată

FOARTE MULT - dacă ți e frică în fiecare zi



Mi-e frică:	NU	UNEORI	FOARTE MULT
De furtuni cu tunete			
De coșmaruri			
Să se tîpe la mine			
Să mă bat			
Să se rădă de mine			
De străini			
De doctori			
De dentist			
Să fac greșeli			
De teste			
Să fiu ales ultimul într-o echipă			
Că nu mă adaptez la școală			
Că iau note proaste la școală			
De animale sălbatice			
De păianjeni			
De gândaci			
De câini			
De pisici			
De șoareci			
De înălțimi			
Să vorbesc în fața oamenilor			
Să cunosc oameni noi			
De clovni			
De fantome			
De monștri			
De sânge			
De întuneric			
De zgomote puternice			
Să stau singur acasă			
De război			
Că se va întâmpla ceva rău			
Violență			

Am lăsat câteva spații necompletate, dacă te temi de ceva și eu nu am scris, te rog să notezi.

Bibliografie:

James J. Cris "Ce să faci când ești speriat&îngrijorat", Curtea veche publishing, București, 2012



Profesor consilier școlar,
Gociu Ramona Leocadia

3.3. Strategii de a alunga temerile

În viața fiecărui copil sau adult există momente când ne temem de diferite lucruri: de întuneric, de lucrări, de note mici, de înălțime, de șoareci, să nu îmi pierd prietenii, să nu fiu respins, că nu o să îmi găsesc o slujbă, etc. Indiferent de temerea pe care o avem, este important în primul rând să conștientizăm existența acelei temeri și să vedem ce simțim, ce gândim atunci când aceasta apare și ce putem face să le „alungăm”. În continuare vă propun câteva strategii prin care putem alunga aceste temeri ale noastre:

Acceptarea adevărului despre temerile și grijile tale!

- De multe ori pretindem că nu avem temeri, le ignorăm sperând că astfel o să treacă. Rezultatul e faptul că ele nu dispar, iar noi devenim tot mai speriați, mai rușinați, mai vinovați că ne temen.
- Recunoașterea și acceptarea temerilor este primul pas în alungarea lor. Puteți face asta realizând o listă cu temerile voastre sau vorbind cu părinții / consilierul școlar despre aceste temeri. Discutând cu părinții sau consilierul școlar o să descoperi că e normal să ai anumite griji, că nu este o rușine să vorbești despre ele.

Gândește pozitiv!

- Atunci când temerea apare, în mod inconștient gândurile noastre sunt negative, ceea ce ne determină să nu mai gândim logic. De aceea este important atunci când observăm gândul negativ, să îl transformăm în gând pozitiv. exp. Când apare gândul negativ "o să ratez", îți poți spune "am să încerc", "pot să o fac" și o să vezi că atunci vă simțiți mai calmi, mai puternici, mai încrezători în forțele voastre.

Nu te mai gândi la grijile tale!

- Pentru alungarea unei temeri o soluție poate fi și să faci o pauză și să faci lucruri care îți plac: să te plimbi, să asculți muzică, să râzi etc.

Fă mișcare!

- Atunci când suntem speriați și îngrijorați e normal să ne simțim încordați. Când facem mișcare corpul consumă adrenalina și eliberează substanțe chimice care ne fac să ne calmăm.
- Faptul că activitatea fizică ne face să ne calmăm "ne păcălește" corpul că pericolul a trecut și grijile noastre se mai diminuează..

Ai grijă ce mănânci!

- Știm cu toți că atunci când suntem speriați avem tendința de a face unul din următoarele lucruri: 1. să sărim peste mese pentru că suntem prea supărați; 2. mâncăm prea mult pentru că folosim mâncarea ca să ne abatem de la griji; 3. apelăm la mâncarea nesănătoasă și la cofeină.
- Pentru a putea face față grijilor e nevoie de o dietă sănătoasă, echilibrată care să ne facă să ne simțim mai puternici și mai plini de energie.

Practică respirația adâncă și vizualizarea

- Respirația adâncă este relaxantă pentru că ajută oxigenul să ajungă la creier și mușchi, făcându-i să funcționeze mai bine. Folosește respirația adâncă ori de câte ori te simți nervos.
- Vizualizarea reprezintă o tehnică de concentrare a gândurilor la ceva pozitiv și pașnic. Pentru a vizualiza închide ochii, respiră adânc și apoi gândește-te la un loc frumos, pașnic-real sau imaginar.

Relaxează-ți mușchii!

- Atunci când suntem speriați și îngrijorați e normal să ne simțim încordați. Când facem mișcare corpul consumă adrenalina și eliberează substanțe chimice care ne fac să ne calmăm.
- Faptul că activitatea fizică ne face să ne calmăm "ne păcălește" corpul că pericolul a trecut și grijile noastre se mai diminuează.

Fii atent la "semnalele tale de alarmă" !

- Știm cu toți că atunci când suntem speriați avem tendința de a face unul din următoarele lucruri:
 1. să sărim peste mese pentru că suntem prea supărați;
 2. mâncăm prea mult pentru că folosim mâncarea ca să ne abatem de la griji;
 3. apelăm la mâncarea nesănătoasă și la cofeină.
- Pentru a putea face față grijilor e nevoie de o dietă sănătoasă, echilibrată care să ne facă să ne simțim mai puternici și mai plini de energie.

Scrie despre sentimentele tale

- Respirația adâncă este relaxantă pentru că ajută oxigenul să ajungă la creier și mușchi, făcându-i să funcționeze mai bine. Folosește respirația adâncă ori de câte ori te simți nervos.
- Vizualizarea reprezintă o tehnică de concentrare a gândurilor la ceva pozitiv și pașnic. Pentru a vizualiza închide ochii, respiră adânc și apoi gândește-te la un loc frumos, pașnic-real sau imaginar.

Bibliografie:

James J. Crist "Ce să faci când ești speriat&îngrijorat", Curtea veche publishing, București, 2012



Profesor consilier școlar Gociu Ramona Leocadia



3.4. Învățăm să respirăm adânc

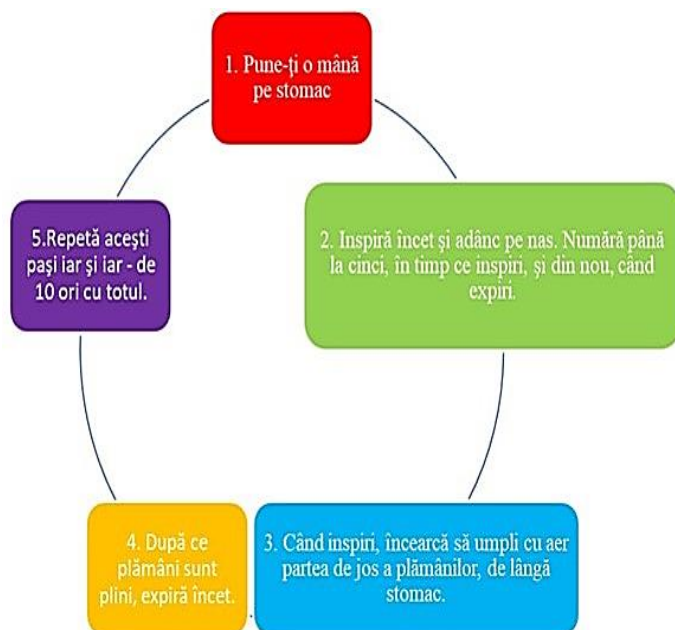
Respirația adâncă este o modalitate prin care organismul se relaxează, datorită faptului că această tehnică permite oxigenului să ajungă la creier și mușchi, făcându-l să funcționeze mai bine. Această tehnică se poate folosi la școală, acasă, în mijloacele de transport, oriunde.

Este foarte utilă atunci când suntem tensionați și avem nevoie să ne relaxăm, să lăsăm grijile deoparte.

Pentru a realiza corect această tehnică trebuie urmați următorii pași:

Bibliografie:

James J. Crist „Ce să faci când ești speriat&îngrijorat”, Curtea veche publishing, București, 2012



Profesor consilier școlar

Gociu Ramona Leocadia

3.5. Sunt un învingător!

Fiecare copil are temerile, grijile lui mai mari sau mai mici. Atunci când avem o temere tindem să devenim speriați, rușinați și de aceea ne este frică să vorbim despre ceea ce simțim și gândim în anumite situații.

Pentru a veni în sprijinul vostru vă prezint o modalitate de a face față unor temeri și a le alunga din viața voastră.

1. Acceptă adevărul despre temerile și grijile tale, aceasta presupune în primul rând să conștientizezi care sunt temerile tale și să vorbești despre ele, fără să te simți speriat, vinovat, rușinat.

1.1 Pentru aceasta ia o foaie de hârtie și realizează „lista ta de temeri și griji”.

1.2 Alege din acestea pe cea care este îți dă cea mai mare bătaie de cap.

1.3 Stabilește obiectivul pe care vrei să îl obții. Obiectivul trebuie să fie pozitiv și să exprime ceea ce „vei” fi capabil să faci.

Exp. O să pot ieși afară fără să-mi fie frică de câini.

1.4 Realizează o scală a fricii

Exp. Lucruri legate de teama mea de câini	Cât de tare mă sperie?
	0(foarte puțin) -100 (foarte mult)
Să dau un os unui câine	90
Să mângâi un câine	80
Să merg către un câine străin	70
Să trec pe lângă un câine în lesă	60
Să văd peste gard un câine care latră la mine	50
Să aud un câine lătrând	30
Să mă gândesc la câine	10
Să mă uit pe fereastră și să văd un câine trecând	10
1.5 Înfruntă-ți frica	



2. Schimbarea modului de gândire de la pozitiv la negativ

2.1. Realizează un desen care să exprime ceea ce te sperie cel mai tare - poate fi un obiect, un animal sau o situație, etc.

Exp. un câine

2.2. Acum realizează un alt desen imaginându-ți care ar fi cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla, legat de spaima ta.

Exp. un câine care te mușcă

2.3. Realizează un desen cu tine stăpânindu-ți cu succes frica.

Exp. te joci cu un câine

2.4. Enumeră motivele întemeiate de a nu te teme.

Exp. Câinele e cel mai bun prieten al omului.

Câinele e jucăuș.

Câinele ne apără de cei răi.

Câinele ajută în diferite misiuni.



Bibliografie:

James J. Crist „Ce să faci când ești speriat&îngrijorat”, Curtea veche publishing, București, 2012

 Profesor consilier școlar
Gociu Ramona Leocadia

4. EDUCAȚIE PARENTALĂ

MOTTO

„O călătorie de o mie de kilometri începe cu primul pas.”

4.1. Eu sunt părinte. Care sunt puterile mele?

- **Căldura emoțională (tonul emoțional pozitiv)**



Cea dintâi și cea mai importantă sarcină a unui părinte

este aceea de a-și alina copilul. În apropierea lui trebuie să existe mereu o pereche de brațe pregătite pentru a îmbrățișa.

- **Sunt suport pentru copilul meu:**



- sunt atent la nevoile sale
- sunt implicat în activitățile școlare
- îl ajut la teme
- încurajez independența

Copiii au permanent nevoie de o atenție reală din partea părinților.

- **Comunic clar cu copilul meu:**



- Limbajul este apropiat vârstei
- Vorbesc despre absolut tot ce-l preocupă, căutând să clarific toate curiozitățile sale

O bună comunicare se caracterizează prin redarea și înțelegerea corectă a emoțiilor. Emoțiile lăsate să clocotească în interior sau greșit interpretate duc la reacții de stres la nivel de organism.

- **Îi asigur un mediu securizant, protector**



- **Îl educ în spiritul disciplinei (disciplinare pozitivă):**

- Fermitate
- Consecvență
- Pozitivizare: răsplată, laudă
- Control verbal: time-out, deprivare de privilegii, explicații și argumente



- **Respectul față de copil:**

„Oricine se poate supăra, este foarte ușor. Dar să te superi pe persoana potrivită, la momentul potrivit, dintr-un motiv potrivit și în direcția potrivită, nu mai este un lucru simplu” (Aristotel)



- Evitarea întreruperilor
- Evitarea criticării în fața prietenilor copilului
- Evitarea umilirii

Nu luăm niciodată copiii în râs și nu le periclităm demnitatea: rușinea e o emoție extrem de puternică ce-i face să se îndepărteze de noi. Nici nu le cerem să-și reprime sentimentele. Toate emoțiile sunt în regulă-unele mai trebuie gestionate, dar niciuna interzisă.

- **Recunosc propriile tipare negative de comportament și le combat**

- Am așteptări de la copilul meu, potrivite vârstei sale
- Ne exprimăm sănătos emoțiile
- Evit manifestarea emoțională intens negativă în fața copilului
- Evit expunerea copilului la conflicte parentale
- Stabilesc limite clare între mine și copil: nevoile sale sunt în primul plan, nu inversez rolurile și nu încurajez dependența copilului
- Susțin relația copilului cu celălalt părinte

CONCLUZII:

- Fiecare copil este unic și se dezvoltă în ritmul lui propriu;
- Înțelegerea procesului de dezvoltare a copilului ajută părinții să-și aprecieze mai bine copilul și să aibă așteptări realiste de la acesta.
- Exprimarea emoțiilor pozitive față de copil este un prim pas pentru dezvoltarea abilităților empatice ale copiilor și buna funcționare socială a acestora în clasele primare
- Asumarea de responsabilități și încrederea în sine a unui adult se formează prin participarea și implicarea în deciziile și activitățile care îl privesc, încă de la cea mai fragedă vârstă.
- Părerea unui copil este la fel de importantă ca și părerea unui părinte.

- Părinții trebuie să consolideze o relație pozitivă cu proprii copii.
- Cuvintele au greutate și este important să folosim cuvintele cu atenție;
- Ca părinți, suntem modele pentru copiii noștri; îi învățăm cum să învingă stresul și furia
- Abilitățile pozitive de părinte nu sunt ceva înnăscut, ele se învață;

Bibliografie

- Bacus, Anne (2004)-*Tu și copilul tău*-Editura TEORA, București
- Caron, Gerard (2009)-*Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său la școală și acasă*, Editura DIDACTICA PUBLISHING HOUSE, București
- Ginott, Heim (2012) - *Între părinte și copil – ghid de comunicare afectuoasă*-Editura HUMANITAS, București
- Montgomery, Hedvig, (2019) *Parentingul magic -Șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor*, Editura TREI, București
- Vladislav, Elena-Otilia (2015) - *Ghid aplicativ de evaluare clinică a copiilor și adolescenților*-Editura SPER, Colecția Alma Mater, București

 Profesor consilier școlar Dan Elena

4.2. Eu sunt părinte. Ce stil parental am?

Obiectiv fundamental: Dezvoltarea abilităților parentale

Obiective specifice:

- să descopere ce stil parental au;
- să interacționeze pozitiv cu grupul;
- să identifice problemele cu care se confruntă ca părinți;
- să descopere metode și tehnici noi utile în educația parentală;
- să îmbunătățească abilitățile parentale;

SCENARIUL ACTIVITĂȚII

1. Întâlnirea

2. Prezentarea consilierului și a părinților: părinții primesc ecusoane (pe care își vor scrie prenumele, pentru o bună relaționare), coli pentru scris, creioane, markere.

- se stabilesc regulile grupului, acestea fiind completate cu următoarele reguli:
- Ceea ce se discută în grup este confidențial și nu va fi dezvăluit în afara lui;
- Participarea la discuții este voluntară;
- Este important pentru toți participanții să acorde sprijin reciproc;
- Participanții sunt toleranți și respectă părerile celorlalți;
- Fiecare membru al grupului are posibilitatea de a-și exprima liber opiniile;
- Fiecare găsește soluții individuale în fața solicitărilor rolului de părinte;

Exercițiu de intercunoaștere:

- participanții sunt rugați să aleagă câte o imagine, în funcție de preferință, care va folosi la prezentarea fiecăruia și va descrie modul propriu de a fi, de a simți.

- Desenele vor fi aruncate la întâmplare pe podea, fiecare alegându-și lucrarea care-i atrage atenția în mod deosebit.

DISCURSUL UNUI COPIL CE VORBEȘTE DESPRE MESERIA DE...

3.Captarea atenției:

- se distribuie fiecarui părinte fișa **“Discursul unui copil despre meseria de părinte”** și se solicită acestuia să identifice meseria la care se referă copilul imaginar...
- Muncește cu seriozitate pentru a mă învăța și educa...
- Îmbină utilul cu plăcutul în activitățile de învățare și educare pe care mi le oferă zilnic.
- Îmi dă o mulțime de sarcini, mai plăcute, mai neplăcute, dar toate spre folosul meu.
- Folosește o mulțime de metode de educare... unele mai dure, altele mai jucăușe... dar toate cu scopul de a mă forma ca om de calitate.
- Își impune să fie un exemplu pozitiv pentru ceilalți și-mi solicită același lucru și mie.
- Periodic analizează ce am învățat, dar nu ca să mă critice ci pentru a mă ajuta să progrez și pentru a-mi evidenția reușitele.
- În timpul său liber se gândește mereu la mine și chiar își sacrifică acest timp pentru a mă sprijini atunci când am nevoie.

- Se implică în a-mi oferi ocazii de a petrece constructiv timpul liber.
- Când am reușit să învăț toate lucrurile considerate de el necesare, îmi dă voie să merg mai departe, pe drumurile pe care mi le oferă viața.

3.Captarea atenției:

- se distribuie fiecarui părinte fișa **“Discursul unui copil despre meseria de părinte”** și se solicită acestuia să identifice meseria la care se referă copilul imaginar...
- Muncește cu seriozitate pentru a mă învăța și educa...
- Îmbină utilul cu plăcutul în activitățile de învățare și educare pe care mi le oferă zilnic.
- Îmi dă o mulțime de sarcini, mai plăcute, mai neplăcute, dar toate spre folosul meu.
- Folosește o mulțime de metode de educare... unele mai dure, altele mai jucăușe... dar toate cu scopul de a mă forma ca om de calitate.
- Își impune să fie un exemplu pozitiv pentru ceilalți și-mi solicită același lucru și mie.
- Periodic analizează ce am învățat, dar nu ca să mă critice ci pentru a mă ajuta să progrez și pentru a-mi evidenția reușitele.
- În timpul său liber se gândește mereu la mine și chiar își sacrifică acest timp

pentru a mă sprijini atunci când am nevoie.

- Se implică în a-mi oferi ocazii de a petrece constructiv timpul liber.

Când am reușit să învăț toate lucrurile considerate de el necesare, îmi dă voie să merg mai departe, pe drumurile pe care mi le oferă viața.

BRAINSTORMING :

Împărțiți în trei grupe, părinții vor realiza brainstormingul „Ce înseamnă să fii un părinte bun?” iar unul dintre membrii grupului va prezenta rezultatele. Consilierul va centraliza pe o coală de flipchart aspectele menționate de părinți: comunicarea cu copilul, disciplinarea, relaționarea, petrecerea timpului, înlăturarea stresului, transmiterea valorilor, tratarea copilului ca partener și nu ca subordonat, a stimula copilul oferindu-i experiențe noi, recunoașterea greșelilor în fața copilului, a fi un model pentru copil etc.

5. Ce stil parental am?

Împreună cu profesorul consilier vor identifica stilul caracteristic și vor urmări câteva slide-uri despre stilurile parentale. Fiecare părinte va primi o fișă informativă „**Stiluri parentale**”

OBȚINEREA FEEDBACK-ULUI

- Părinții sunt rugați să descrie într-o propoziție activitatea:
- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Care moment vi s-a părut mai dificil?

CE STIL PARENTAL AM?

- Să ne imaginăm situația următoare: copilul dumneavoastră a fost prins de

către profesorul de serviciu bătând un coleg. Acesta vă sună și vă invită la școală ca să vă spună ce a făcut copilul. Cum reacționați?

- Îmi pedepsesc imediat copilul și-i trag o bătaie zdravănă ca să se învețe minte și să nu mai bată altădată copiii, să vadă și el ce înseamnă să fii bătut. Îl ameninț cu o pedeapsă și mai mare dacă mă mai face de rușine. Îi spun că e un nerușinat, un derbedeu, îl fac în toate felurile, ca să îi intre bine în cap și să nu mai facă așa ceva.
- Mă preocup dacă copilul este bine, dacă a fost rănit cumva în bătaie. Eventual îl duc la doctor să-i facă un consult amănunțit și să mă asigur că nu are nimic...De ce s-a luat la bătaie ? O fi și vina mea că nu l-am supravegheat suficient? Discut cu copilul și sunt de acord să îl iert de data aceasta, a fost prima oară.
- Îi spun: „Nerușinatule! Te aduc eu pe calea cea bună! „Și întrucât fapta este foarte gravă, nu mai stau la discuții cu el și îl pedepsesc trei luni fără bani de buzunar. A doua zi, pentru că a luat o notă bună la școală, îl iert pentru ce a făcut cu o zi înainte și îi dau bani să-și cumpere ceva, pentru a-l încuraja să învețe și mai bine.
- Nu a făcut mare lucru. Exagerează profesorii. Toți copiii fac prostii din când în când și e mai bine să-i bată el pe alții decât să vină el acasă bătut. Așa învață să se descurce în viață. Voi discuta altădată cu copilul meu pentru că am atâtea probleme, că numai de asta nu-mi arde mie acum. Vorbesc cu copilul față în față, acasă, în liniște, încercând să înțeleg ce anume l-a

determinat să ajungă la bătaie. Încerc să îi înțeleg motivele, după care îi voi spune că acestea nu îi dau dreptul să lovească pe cineva. Vom căuta împreună argumente care fac acest comportament inacceptabil. După aceasta îi stabilesc o pedeapsă rezonabilă (după faptă și răsplată) pe măsura greșelii și îi voi spune că e de datoria lui să vorbească cu celălalt copil, să-și ceară scuze dacă a greșit și să se împace.

- Voi proceda altfel (cum?)

PĂRINTELE AUTORITAR (DOMNUL SAU DOAMNA PERFECȚIUNE)

- Controlează tot timpul copilul, fără a-l sprijini suficient, îl sancționează, îl critică și îl ceartă pentru orice greșeală, oricât de mică. Vrea să ajungă cineva în viață, așa că nu trebuie să-i iasă din cuvânt. Copilul trebuie să respecte tot ce a stabilit părintele că altfel e pedepsit aspru. Prin centrarea excesivă a părintelui pe reguli și norme, acest stil parental conferă părintelui o falsă impresie de confort și siguranță. **Copilul** este timid, fricos, nu are inițiativă, nu prea știe să comunice cu ceilalți. Îi este frică de eșec, îi e teamă să nu dezamăgească și trăiește cu convingerea că ar fi putut să facă lucrurile mai bine. Dacă e criticat permanent, copilul va greși, va eșua și nu va avea încredere în propriile forțe, simțindu-se mai slab, mai nepregătit decât ceilalți copii.
- **Relația dintre părinte și copil este unidirecțională, ca un drum cu sens unic!**

- Oferă copilului sprijin în toate situațiile, chiar și când ar trebui să-l lase să se descurce singur. Răsfață exagerat copilul, este posesiv și exagerat de implicat în viața acestuia. Îi este foarte frică de un pericol care s-ar putea să apară în orice moment în care copilul nu e supravegheat. De multe ori este nehotărât, neștiind care e cea mai bună decizie pentru copilul său. De obicei mama are acest rol, influențând dezvoltarea armonioasă a personalității copilului.

- **Copilul** va deveni tot mai dependent de adulții din jur, mai fricos când va fi confruntat cu situații și experiențe noi și mai puțin dornic să facă ceva singur. Dacă e lăsat să-și asume responsabilități, va fi incapabil să devină un adult responsabil, va avea o slabă încredere în forțele proprii și în ceilalți.

- **Relația dintre părinte și copil este controlată numai de părinte!**

3. Părintele inconsecvent (Cănuță om sucit).

- Când controlează excesiv copilul, când îl lasă de capul lui, acum îl ceartă și îl pedepsește, iar după 5 minute îi pare rău că l-a certat și îl iartă.
- **Copilul** este foarte stresat, este confuz și se teme în permanență că va greși. Copilul se adaptează cu greu și confundă deseori realitatea cu fantezia.
- **Relația dintre părinte și copil este foarte fragilă, ca un drum cu suișuri și coborâșuri.**

- Nu controlează copilul și nici nu-l protejează. Oricum copilul se descurcă și singur.
- **Copilul** ia singur decizii, nu știe cum să își controleze comportamentul, are un autocontrol slab, poate avea probleme de sănătate.
- **Relația dintre părinte și copil este inexistentă, fiecare face ce vrea!**
- Controlează suficient copilul fixând reguli clare, sprijină copilul și îl încurajează să fie independent, discută acțiunile cu copilul.
- **Copilul** știe să se descurce singur, are deprinderi sociale, este încrezător în forțele proprii, este responsabil.
- **Relația dintre părinte și copil este stabilă și bine sudată!**

 Profesor consilier școlar
Dan Elena

4.3. Eu sunt părinte. Ce tip de atașament dezvoltă copilul meu?

ATAȘAMENTUL SECURIZANT

- copilul simte că se poate baza pe mine, când are nevoie
- își poate exprima nevoile în siguranță
- între 1 an și 1,5 ani, dacă e lăsat singur cu un străin se teme iar la întoarcerea părinților se bucură



Sigur, disponibil
emoțional,
receptiv, sensibil

ATAȘAMENT NESIGUR - AMBIVALENT

- dacă uneori împlinesc nevoile de atenție și protecție iar alteori nu o fac



Anxios,
disponibil
în mod
aleatoriu,
intruziv

- se supără ușor
- caută să se apropie de mine, dar, când încerc să-l liniștesc, simte furie
- nu este sigur că teama și tristețea sunt întâmpinate de mine cu iubire și protecție

ATAȘAMENT NESIGUR – EVITANT

dacă nu încurajez manifestarea emoțiilor de teamă sau tristețe și nu sunt sensibil la nevoile copilului.

- nu manifestă bucurie la revederea mea, ca părinte (când revin în cameră), mă poate evita
- învață să nu își exprime emoțiile față de mine (rareori manifestă spaimă dacă rămâne singur)



Indisponibil
din punct de
vedere
emoțional,
nereceptiv,
insensibil,
distant

ATAȘAMENT DEZORGANIZAT

dacă sunt insensibil la nevoile copilului,
uneori fiind chiar eu sursa fricii sau a
tristeții copilului



Înspăimântător,
derutat, alarmant

- copilul manifestă comportamente incoerente: se poate bucura, apoi poate să-i evite sau să se sperie de părinți

BIBLIOGRAFIE

- Bacus, Anne (2004)-*Tu și copilul tău*-Editura TEORA, București
- Caron, Gerard (2009)-*Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său la școală și acasă*, Editura DIDACTICA PUBLISHING HOUSE, București

- Ginott, Heim (2012) - *Între părinte și copil – ghid de comunicare afectuoasă*-Editura HUMANITAS, București
- Montgomery, Hedvig, (2019) *Parentingul magic-Șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor*, Editura TREI, București
- Vladislav, Elena-Otilia (2015) - *Ghid aplicativ de evaluare clinică a copiilor și adolescenților*-Editura SPER, Colecția Alma Mater, București

✍ Profesor consilier școlar Dan Elena

4.4. Eu sunt părinte. Cum îmi susțin copilul?

Cum îi captez atenția?

- Îi vorbesc "de la același nivel":
Îl privesc în ochi
Vorbesc în propoziții scurte, pe înțelesul lui
Îmi exprim sentimentele
Îl las să-mi pună întrebări
- Îi stimulez încrederea în capacitatea de a reuși, oferindu-i idei care să-l motiveze și să-l ajute să treacă dincolo de capacitățile sale actuale
- Îl laud pentru efortul depus
- Dacă este demoralizat, încerc să-l înveselesc folosindu-mi imaginația și fantezia pentru a-și îndeplini dorințele: "Care este cea mai captivantă călătorie pe care am putea-o face?"

- Când este supărat, îl ajut să dezvolt noi alternative de acțiune pentru obstacolul întâlnit: "Cum ai fi putut să faci altfel?"

Cum îmbunătățesc abilitatea de a asculta ceea ce spune copilul meu:

- Respect ideile copilului meu, așa îi arăt că am încredere în el și că este responsabil



- Am răbdare, e posibil să aibă nevoie de ceva timp pentru a-și exprima ideile în cuvinte;
- Folosesc ascultarea reflexivă, adică repet ceea ce a spus copilul și întreb dacă am înțeles bine. Se va simți înțeles și încurajat să-mi spună mai multe;
- Dacă îmi pune o întrebare, întreb ce gândește înainte să-i dau răspunsul meu.

- Îl ajut să gândească, îl fac să se simtă inteligent și îmi permit să pătrund în lumea lui;

Dacă îl ascult într-adevăr cu toată ființa, va fi deschis și va avea încredere să vorbească despre orice cu mine.

Ce tip de temperament are copilul meu?

Copilul predominant sangvinic?

Copilul predominant coleric?

Copilul predominant melancolic?

Copilul predominant flegmatic?

Copilul predominant sangvinic



- Zâmbește în cea mai mare parte a timpului
- Caută contactul amical al semenilor și adulților, simțindu-se în larg în grupuri
- Începe o sarcină, dar nu o termină
- Din dorința de a vorbi continuu, de a păstra legătura afectivă, este incapabil să țină un secret

- Caută să se atașeze cu orice preț, foarte extravertit
- Are tendința de a se conforma regulilor stabilite

Cum îmi susțin copilul sangvinic?

- EL VREA SĂ SIMTĂ CĂ SUNT PRIETENUL LUI. CUM FAC ASTA:
 - îl asigur de afecțiunea mea, de interesul meu pentru el (calitatea contactului personal)
- ARE NEVOIE DE LIMITE ÎN INTERIORUL CĂRORA SĂ SE POATĂ MIȘCA. CUM FAC ASTA?
 - prin exemplul personal (aplic aceleași reguli pe care îi cer să le respecte)
- ARE NEVOIE SĂ ÎNȚELEAGĂ ACȚIUNILE SALE IMPULSIVE



Copilul predominant coleric

- Gândire liberă
- Iubește acțiunea, provocările, marile realizări
- Foarte critic al muncii făcute de alții
- Sete de putere
- Îi plac situațiile violente
- Decizii bine gândite
- Impulsiv
- Practic



Cum îmi susțin copilul coleric?

- îi ofer provocări noi și variate
- îi servesc drept model de autoritate determinându-l să se ocupe de alți copii
- îi încredințez responsabilități de șef
- îl învăț să-și respecte partenerii

Copilul predominant melancolic



- Serios
- Stabil
- Foarte sensibil
- Perfecționist
- Imaginativ
- Are grija detaliilor
- Se teme de schimbări
- Trist
- Capricios, nesociabil, înclinat spre critică
- Materialist
- Pesimist

Cum îmi susțin copilul melancolic?

- Îl invit să se ocupe de o cauză socială
- Îl așez lângă alți copii melancolici ca să-și trăiască durerea și să o vadă pe cea a celorlalți
- Îi încredințez responsabilități
- Îl valorizez
- Îl provoc să vorbească mai mult

BIBLIOGRAFIE

- Bacus, Anne (2004) - *Tu și copilul tău*-Editura TEORA, București
- Caron, Gerard (2009)-*Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său la școală și acasă*, Editura DIDACTICA PUBLISHING HOUSE, București

Copilul predominant flegmatic



- Calm
- Amabil
- Metodic
- Interiorizat
- Excesiv de sensibil
- Încăpățânat
- Nehotărât
- Ironic
- Lent

Cum îmi susțin copilul flegmatic?

- Îi arăt încredere în mod deschis
- Îl apreciez, îi creez o atmosferă de acceptare pentru a învăța
- utilizez capacitatea sa de observație pentru a-l face să învețe în etape și a comunica ceea ce știe

- Ginott, Heim (2012) - *Între părinte și copil – ghid de comunicare afectuoasă*-Editura HUMANITAS, București
- Montgomery, Hedvig, (2019) *Parentingul magic -Șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor*, Editura TREI, București
- Vladislav, Elena-Otilia (2015) - *Ghid aplicativ de evaluare clinică a copiilor și adolescenților*-Editura SPER, Colecția Alma Mater, București

4.5. O metodă prin care putem pătrunde în universul interior al copilului. -din experiența personală-

Unul dintre obiectivele fundamentale ale intervenției în consiliere este optimizarea, autocunoașterea și dezvoltarea personală.

Nu de puține ori, elevii participanți la consiliere iau, ca parte a procesului lor de dezvoltare responsabilitatea și se învinovătesc pe ei înșiși pentru tot ceea ce li se întâmplă. Acest fapt îi determină să-și reprime și mai mult emoțiile, deoarece eul lor nu are forța de a și le asuma și de a le exprima. Pe deasupra, copiii mai poartă în ei multe credințe eronate despre ei înșiși, multe introiecții negative.

Toate mesajele acestea negative, reprezintă baza unei stime de sine scăzute. Ei, în primul rând nu se simt bine cu propria persoană, iar, în al doilea rând, întâmpină dificultăți în relaționarea cu părinții, profesorii, colegii.

Cunoașterea universului interior al copilului beneficiază de un ajutor considerabil din partea tehnicilor expresiv-creative. Astfel, conflicte inconștiente nerezolvate, probleme comunicabile, atitudini și sentimente față de persoanele importante, suferințe reprimate sau negate, sunt exprimate într-o manieră simbolică, adesea transparentă, în produsele creației artistice a subiectului.

Un exemplu de proiectare dintr-un proces de consiliere este un exercițiu realizat cu o fetiță de 9 ani, aflată într-un real conflict cu mama, pe care aceasta din urmă nu reușea să-l mai gestioneze:

Exercițiul constă în a alege un obiect de mobilier, de exemplu pat, fotoliu, scaun de bucătărie sau bar, măsuță de cafea, tablou, podea etc.

Consilierul: „- Îți imaginezi că ești unul din aceste obiecte. Care este rostul tău?”

F: „-Eu aș fi...”

Consilierul: „- Ești...”



F: „- Eu sunt un tablou pictat de cel mai mare pictor din lume. Eu sunt făcut cu scopul ca oamenii să înțeleagă că trebuie să existe armonie și când se uită la mine să-i fac să zâmbescă. Oamenii s-au certat pe mine, dar apoi și-au dat seama de mesajul meu.”

Consilierul: „-Ceilalți cunosc valoarea tabloului?”

F: „- Valoare ca preț sau ca mesaj?”

Consilierul: „-Și una și alta”

F: „- Nu oricine și l-ar putea permite, că e făcut de cel mai mare pictor; după ce or să-l descopere, o să le spună celorlalți”

Consilierul: „-Sunt șanse să-l descopere (dacă nu înțeleg mesajul)”

F: „- Măcar unul va înțelege”

Consilierul: - Cum își vor da seama de acest lucru?”

F: „Va veni un virus pe nume CORONA, care-i ajută să se descopere, și își vor da seama..”

Consilierul: „-Unde este amplasat tabloul?”

F: „- Pe peretele unei instituții sau unei locuințe ale unor oameni cu roluri importante, sau un bloc de lux”

Consilierul: „-cum se simte tabloul?”

F: „-Trist...”

Consilierul: „-Oare el știe că are valoare?”

F: „- Dar el crede că oamenii nu vor să-l bage în seamă, îl plac doar pe cel care l-a făcut, nu și pe el”

Consilierul: „- Ce poate să facă tabloul ca ceilalți să-l bage în seamă?”

F: „- Într-o seară și-ar pune o dorință la o stea căzătoare să-i pună pe toți care locuiesc acolo, într-o cameră unde este doar el și ei, iar acolo să-și dea seama împreună de mesajul lui); după aceea vor fi eliberați (oamenii nu vor ști că tabloul a făcut asta)”

Consilierul: „-Tabloul acesta este activ..”

F: „-Da, este și îndrăzneț, acest lucru vine de la culorile vii pe care i le-a dat pictorul”

Consilierul: „-Înseamnă că între tablou și pictor este o relație...”

F: „-Foarte apropiată, dar la început, tabloul a fost gelos pe pictor pentru că oamenii îl cumpăraseră, nu pentru că arăta foarte bine, ci pentru că era făcut de un pictor cunoscut”



Profesor consilier școlar Dan Elena

Echipa de autori:

Țucă Irina-Monica
Gociu Ramona Leocadia
Gorun Sonia-Isabela
Dan Elena

Colectiv de redacție:

Coordonatori:

Tulpan Claudia - Ofelia
Istratie Mădălina

Grafică și tehnoredactare:

Popescu Cristina
Istratie Mădălina

