

Buletin Informativ

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ GORJ

SCAPĂ DE GRIJI!

PUNCTE DE INTERES:

- Consillere
Psihopedagogică
- Terapie
logopedică
- Evaluare și
orientare școlară
și profesională
- Activități
metodico-științifice
- Documentare

CUPRINS :

SCAPĂ DE GRIJI!	1
BULLYING-UL, NU TREBUIE SĂ FIE DESPRE TINE!	2
DIN NOU ÎMPREună	2
ALEGE SĂ TE OPUI BULLYING-ULUI	3
STOP BULLYING!	3
Cartea lunii	4



O copilarie fără griji e cel mai frumos dar!

Activitatea propusă a cuprins jocuri și exerciții pentru conștientizare emoțională, externalizare și autocontrol emoțional destinate elevilor din clasele primare.

Mesajele cheie:

⇒ Grijiile sunt firești. Ele ne ajută să prevenim riscurile și să ne protejăm.

⇒ Este important să învățăm să facem față grijilor, chiar dacă nu reușim să scăpăm complet de ele.

⇒ Recunoașterea emoțiilor asociate grijilor, abordarea acestora ca personaje diferite de propria persoană și exersarea unor tehnici de respirație sunt câteva dintre instrumentele utile în combaterea grijilor.



Elevii au fost solicitați să se gândescă la grijă ca la un personaj complet diferit de persoana lor. Această tehnică se numește externalizare. Copiii au primit o foaie albă și culori pentru a desena grija / grijile. După ce și-au imaginat cum arată grija și au desenat, a venit momentul să intervenim asupra ei, rupând foaia sau

micșorând desenul. A fost de ajutor când am realizat un alt desen cu opusul grijii, adică un personaj care să ne ajute să găsim soluții, să fim încrezători și curajoși. Jocul a fost desfășurat cu interes de către elevi.

Fiindcă tot am avut hârtie și creion, am aplicat Exercițiul CALM = patru litere. Un cuvânt mic, dar un sentiment minunat!

- * Scrie cuvântul cu litere foarte mici;
- * Acum cu litere foarte mari;



- * Scrie-l cât de caligrafic poți;
- * Încearcă acum cu susul în jos;
- * Scrie-l apăsând cât mai ușor cu creionul pe hârtie;
- * Provocarea este acum scrierea cuvântului de la coadă la cap;
- * Încearcă să-l scrii cu mâna cealaltă;
- * Scrie-l cu litere îngroșate, cu margini duble. Uplete interiorul literelor cu nuanțe de albastru.

De asemenea, am exersat și exerciții de respirație care ne-au ajutat să avem o stare de calm și relaxare, fără griji.

Prof. consilier școlar,
Popescu Nicoleta Claudia

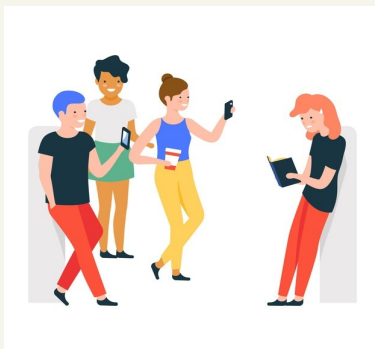
BULLYING-UL, NU TREBUIE SĂ FIE DESPRE TINE!

În luna octombrie, am derulat la clasa a VII-a, o activitate de consiliere cu titlul: Bullying-ul, nu trebuie să fie despre tine!

În cadrul acestei activități am definit împreună cu elevii termenii de bullying, agresor, victimă și tipurile de bullying existente, oferindu-le totodată instrumente cu ajutorul cărora să înțeleagă și să analizeze comportamentul agresorului dar și comportamentul victimei sau al martorilor.

De asemenea, este foarte important ca elevii să știe cui se pot adresa în cazul în care sunt ținta unor acțiuni de tip bullying (părinți, diriginte, profesori, profesor consil-

ier, director) și faptul că neraportarea bullying-ului poate produce



efecte negative asupra lor.

Victima bullying-ului se simte: confuză, temătoare, bolnavă, tristă, nefericită, nu mai știe în cine să aibă încredere, ajunge să se auto-izoleze sau

chiar își dorește să părăsească definitiv școala.

În funcție de cât de puternic este bullying-ul, efectele lui pot fi unele dintre cele mai distrugătoare pentru o ființă umană.

O persoană hărțuită nu poate opri un agresor, dar ajutată, acest lucru va deveni posibil.

Bullying-ul este o problemă foarte serioasă și nu trebuie nici o clipă să ne gândim că face parte din viața noastră. Este distructiv, complet greșit și inacceptabil!

Prof. consilier școlar,
Belu Daniela

DIN NOU ÎMPREUNĂ

În data de 15 octombrie, în cadrul Campaniei Educaționale „Din nou împreună” s-a derulat activitatea „Împreună vom fi bine!” cu locația în Parcul „Coloanei Infini-



tului”.

La această activitate au luat parte:

- profesorii logopezi: Mirea Cristina, Mitelea Ileana, Dănășel Alina și Adela Șendroi;
- cinci părinți;
- zece preșcolari și elevi din următoarele unități școlare: Școala

Gimnazială „Alexandru Ștefulescu”, Colegiul Național „Spiru Haret”, Colegiul Național „Tudor Vladimirescu”, Grădinița cu Program Prelungit „Lumea copiilor” Tg-Jiu.

Scopul acestei campanii a fost facilitarea acomodării preșcolarilor și elevilor la noul context școlar prin acțiuni outdoor desfășurate sub coordonarea Ministerului Educației și Cercetării.



În urma acestei activități, copiii:

- și-au însușit noi reguli necesare a fi respectate pentru a se asigura starea

de bine și siguranța lor;



- au identificat care sunt modalitățile și comportamentele ce pot genera starea de bine, atât pentru propria persoană, cât și pentru cei din jur;
- și-au exprimat care sunt așteptările lor legate de noul început de an școlar.

Prof. logoped,
Dănășel Alina-Florina

ALEGE SĂ TE OPUI BULLYING-ULUI

Bullying-ul este definit ca fiind acel comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință emoțională, care se manifestă în mod repetat și care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă.



În perioada 26 – 30 octombrie, la Colegiul Economic "Virgil Madgearu" Tg-Jiu, am desfășurat activități de consiliere de grup cu



tema "Alege să te opui bullying-ului". Toate activitățile s-au desfășurat online, pe platforma educațională Google Classroom cu elevi ai claselor a IX-a și a X-a. Scopul activităților a fost de prevenire a violenței psihologice, de a ajuta elevii să dezvolte relații sănătoase cu ceilalți. Am abordat următoarele aspecte: ce înseamnă bullying; tipuri de bullying; cine poate deveni victima bullying-ului;



efectele bullying-ului asupra tinerilor și cum poate fi acesta stopat.

Bullying-ul este un fenomen real, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Prof. consilier școlar,
Bican Mihaela Camelia,



STOP BULLYING!

pentru ceilalți, iar acest fenomen, se va diminua, elimina treptat. Prevenirea acestui fenomen trebuie să fie importantă pentru noi toți.

Învățământul primar și gimnazial, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul "bullying-ul". Astfel elevii au primit cu interes activitățile realizate la clase, activități în care au învățat să definească fenomenul, formele de manifestare cauzele, efectele, formele de prevenție, mo-



dalitățile de a lua atitudine, de a interveni.

Dorim ca prin acest proiect să prevenim și să combatem bullying-ul și nici un copil să nu treacă prin efectele devastatoare ale acestui fenomen, atât din punct de vedere emoțional cât și din punct de vedere comportamental.

Prof. consilier școlar,
Chitigiu Elena-Loredana



În școlile din România, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată. Bullying-ul poate să transforme școala într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure elevilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudini, pot interveni pentru ei înșiși, dar și





Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj

C.J.R.A.E. GORJ

Localitatea Tg-Jiu
Strada Tismana Nr. 1 A,
Județul Gorj

Telefon: 0253.210.313

Fax: 0253.210.313

E-mail: office@cjraegorj.ro

”Învățând pe alții, învățăm și noi.”

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj este o unitate conexă a învățământului preuniversitar, cu personalitate juridică, subordonat Ministerului Educației Naționale și coordonat metodologic de Inspectoratul Școlar Județean Gorj.

CJRAE Gorj reprezintă o instituție de învățământ special integrat specializată în oferirea, coordonarea și monitorizarea de servicii educaționale specifice acordate copiilor/elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității, pentru a asigura tuturor accesul la o educație de calitate, precum și asistența necesară în acest sens.

ECHIPA DE REDACȚIE

Redactor Șef: Tulpan Claudia Ofelia

Redactori: Istratie Mădălina

Corectură:

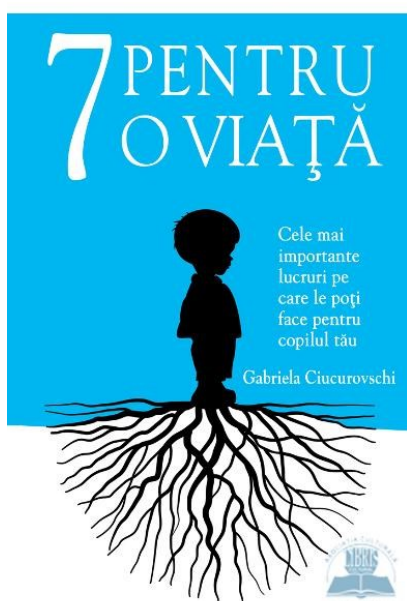
Prof. consilier școlar: Țuca Irina

Mediator școlar: Popescu Cristina

CARTEA LUNII

PUNCTUL DE DOCUMENTARE

vă recomandă cartea:



Descriere:

7 PENTRU O VIAȚĂ este o carte care abordează relația părinte-copil din perspectiva impactului pe care îl au acțiunile părintelui asupra copilului mai ales pe termen lung. Părinții sunt ajutați să-și construiască o relație armonioasă cu propriul copil, punând accentul pe lucrurile care vor conta cu adevărat în viața.

În această călătorie părintele evoluează o dată cu copilul sau: “Pentru ca un copil să fie un rod frumos și împlinit, e nevoie ca rădăcinile din care a pornit acest rod să fie ele însele frumoase și împlinite.” În cele 7 capitole ale cărții cititorul va descoperi și recunoaște cu ușurință situații de viață și lucruri cu care se confruntă zi de zi. Cartea are darul de a vă face să vă regăsiți permanent în situații în care sunteți părinte sau copilul părinților dumneavoastră.

Teme precum obiceiurile, gândurile, alegerile, iertarea, iubirea necondiționată, disciplina, valorile sunt dezbătute de autoare atât din punct de vedere psihologic cât și spiritual. Carte de parenting și de dezvoltare personală în același timp,