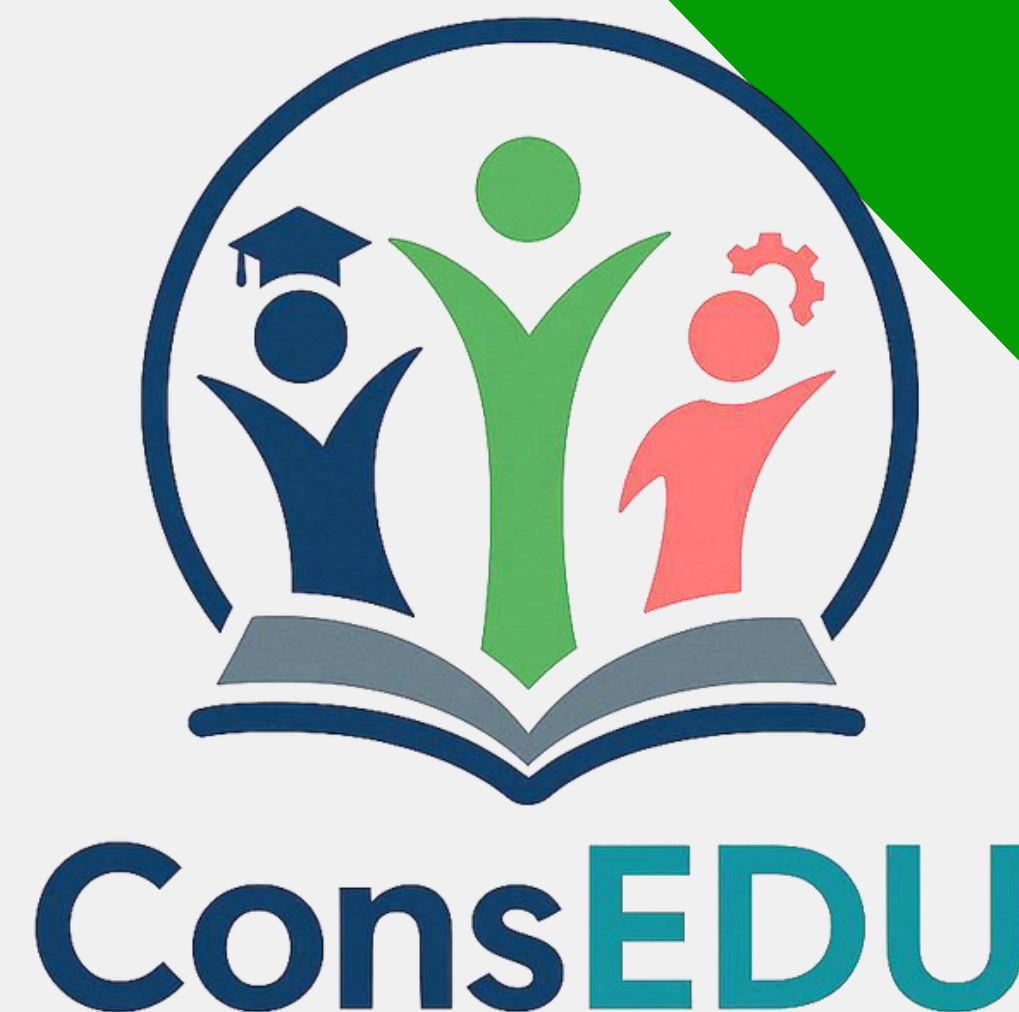




# Ghid de intervenție psihoeducațională

Ghid practic pentru dezvoltarea echilibrului emoțional, a încrederii în sine și a strategiilor eficiente de pregătire pentru Evaluarea Națională

Pregătirea psihologică pentru Evaluarea Națională  
Material realizat în cadrul proiectului „Practici transformazionale în consilierea și orientarea carierei (ConsEDU)” – SMIS 339374



**Practici transformazionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374**

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## DE CE ACEST GHID?

Pregătirea pentru examen înseamnă mai mult decât acumularea de cunoștințe

Evaluarea Națională reprezintă o etapă importantă în parcursul educațional al elevilor și este însoțită de emoții intense, întrebări și preocupări legate de performanță și viitor dar și de gestionarea emoțiilor și a stresului asociat examenelor; dezvoltarea încrederii în propriile resurse; organizarea eficientă a procesului de învățare; creșterea capacității de concentrare și autoreglare dar și adoptarea unor comportamente sănătoase de pregătire pentru examen.



### Mesaj-cheie

**Performanța școlară este susținută nu doar de ceea ce știm, ci și de modul în care ne gestionăm emoțiile, timpul și resursele personale.**

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania

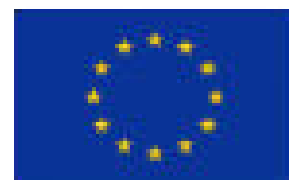
Practici transformăionale în  
consilierea și orientarea carierei -  
ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## CUPRINS

1. Pregătirea emoțională pentru examen 01
2. Dezvoltarea încrederii și a rezilienței 02
3. Atenția și concentrarea în procesul de învățare 03
4. Strategii eficiente de învățare 04
5. Organizarea pregătirii pentru examen 05



# EDUCAȚIE CONSILIERE VIITOR

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania

**Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS:**

**339374**



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI  
- VERTUTUL ET SAPIENTIA



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## CE ESTE STRESUL DE EXAMEN?

**Emoțiile sunt normale!**

Înainte de un examen important, majoritatea elevilor simt:

emoții; neliniște; teamă de greșeală; preocupare pentru rezultat.

Aceste reacții sunt normale și apar deoarece examenul este perceput ca o situație importantă.

### **Reține!**

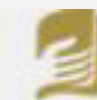
Emoțiile nu sunt dușmanul tău. Ele devin o problemă doar atunci când sunt prea intense și îți afectează concentrarea.

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



ConsEDU

## CUM SE MANIFESTĂ STRESUL?

Semnale pe care le putem observa:

**Cognitiv:** uit informații, mă concentrez greu, mă blochez la cerințe.

**Emoțional:** teamă, nesiguranță, îngrijorare

**Fizic:** palpitații, transpirații, tensiune musculară.

**Comportamental:** amân învățarea, evit subiectele dificile, mă agit excesiv.

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania

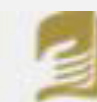
Practici transformaționale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

# CELE MAI FRECVENTE TEMERI ALE ELEVILOR

Poate și tu te-ai gândit uneori:

„Dacă mă blochez?”

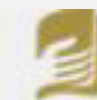
„Dacă nu obțin nota dorită?”

„Dacă uit ceea ce am învățat?”

„Dacă îi dezamăgesc pe cei din jur?”

## Important!

Aceste gânduri sunt frecvente înaintea unui examen și nu înseamnă că nu vei reuși.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# PUTEREA GÂNDURILOR

## Cum ne influențează gândurile?

Gândurile noastre pot crește sau reduce încrederea în propriile forțe.

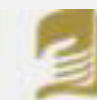
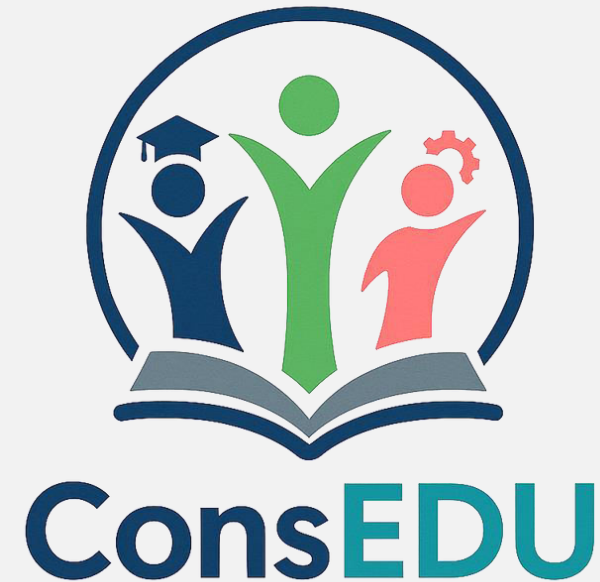
**Exemplu Situație:** Se apropie Evaluarea Națională.

✗ „Nu o să mă descurc.” → anxietate, nesiguranță, evitare

✓ „Mă pregătesc și fac tot ce depinde de mine.” → încredere, motivație, acțiune

### Reține!

Modul în care gândim influențează modul în care ne simțim și acționăm.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

# TRANSFORMAREA GÂNDURILOR NEGATIVE

## Schimbă perspectiva!

### Mesaj-cheie

Încrederea se construiește prin pași mici și constanți.

#### În loc de...

Nu sunt suficient de bun.

Sigur voi greși.

Nu mai am timp.

Toți sunt mai buni decât mine.

Nu voi reuși.

#### Încearcă să spui...

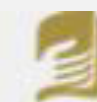
Pot progresa în fiecare zi.

Este normal să mai greșesc.

Pot folosi eficient timpul pe care îl am.

Mă compar doar cu mine de ieri.

Voi face tot ce pot.

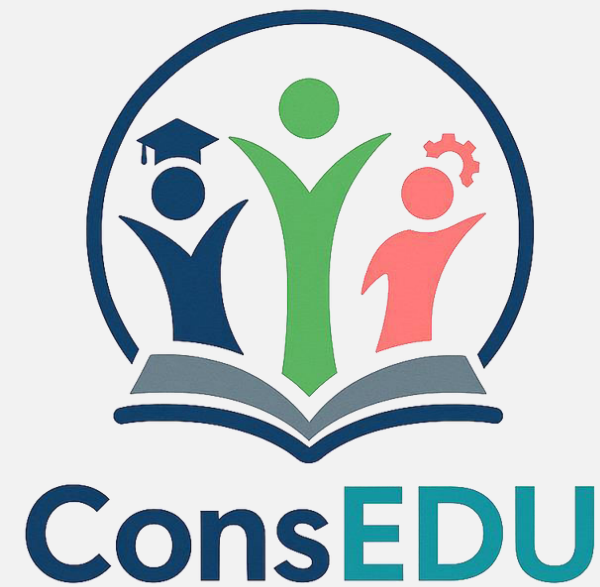




Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# CUM ÎMI GESTIONEZ EMOȚIILE?

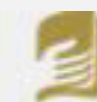


## Emoțiile pot fi controlate:

Atunci când simți că emoțiile devin prea puternice:  
respiră profund; fă o scurtă pauză; vorbește cu o persoană de încredere; concentrează-te pe ceea ce poți controla; amintește-ți cât ai muncit până acum.

## Important!

Scopul nu este să nu ai emoții, ci să le gestionezi eficient.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

# EXERCITIU DE RESPIRAȚIE 4-2-6

## Un minut pentru calm

### Cum procedăm?

1. Inspirăm lent pe nas timp de 4 secunde.
2. Menținem aerul timp de 2 secunde.
3. Expirăm lent pe gură timp de 6 secunde.
4. Repetăm de 3-4 ori.

### Beneficii:

✓ reduce tensiunea; ✓ calmează organismul; ✓ îmbunătățește concentrarea.

### Mesaj:

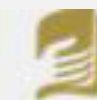
Respiră. Ești aici. Ești pregătit.

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



ConsEDU

# TEHNICA DE ANCORARE

## 5-4-3-2-1

### Revino în prezent

- Atunci când emoțiile devin foarte intense:
- 5 lucruri pe care le vezi, 4 lucruri pe care le auzi, 3 lucruri pe care le atingi, 2 lucruri pe care le miroși, 1 lucru pe care îl guști
- **Ce face această tehnică?**
- ✓ reduce anxietatea;
- ✓ crește atenția;
- ✓ te ajută să te concentrezi pe momentul prezent

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

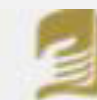
Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



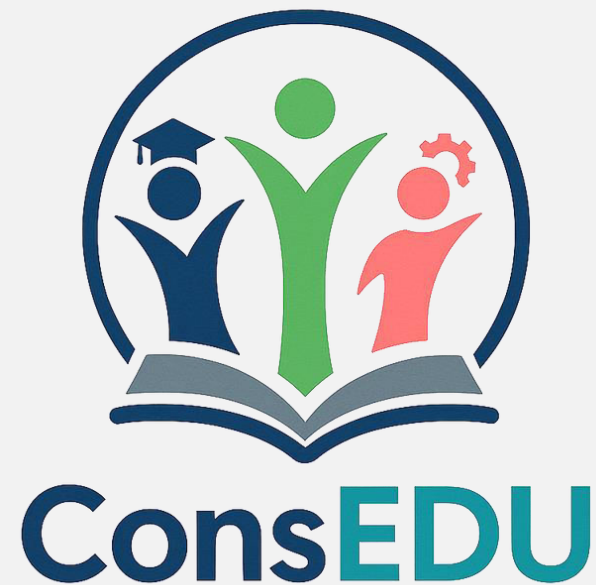
UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# CE ÎMI DISTRAGE ATENȚIA?

## Inamicii concentrării

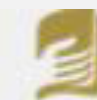
- Telefonul mobil, televizorul, conversațiile permanente, jocurile video, oboseala, notificările

## Gândește-te!

- Care dintre aceste distrageri îți consumă cel mai mult timpul?

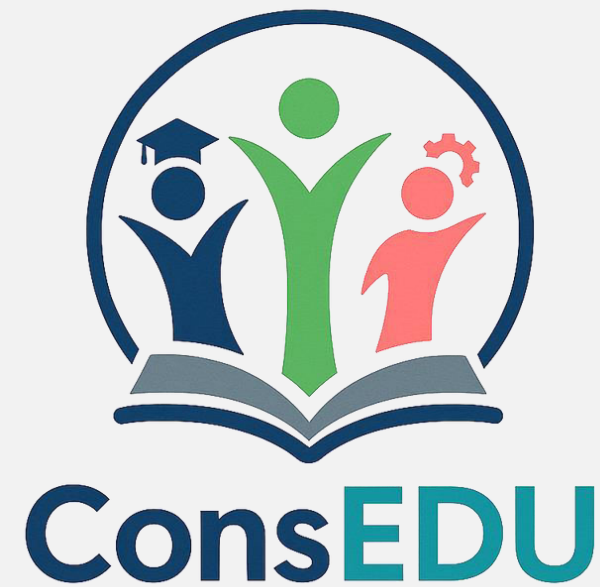
## Mesaj-cheie

- Atenția este una dintre cele mai importante resurse în perioada pregătirii pentru examen.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



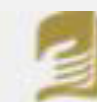
## CUM ÎMI CRESC CONCENTRAREA?

### Concentrarea se antrenează

- Pentru a învăța mai eficient: stabilește un obiectiv clar pentru fiecare sesiune de studiu; lucrează într-un spațiu ordonat; elimină sursele de distragere; fă pauze scurte între perioadele de studiu; începe cu sarcinile importante.

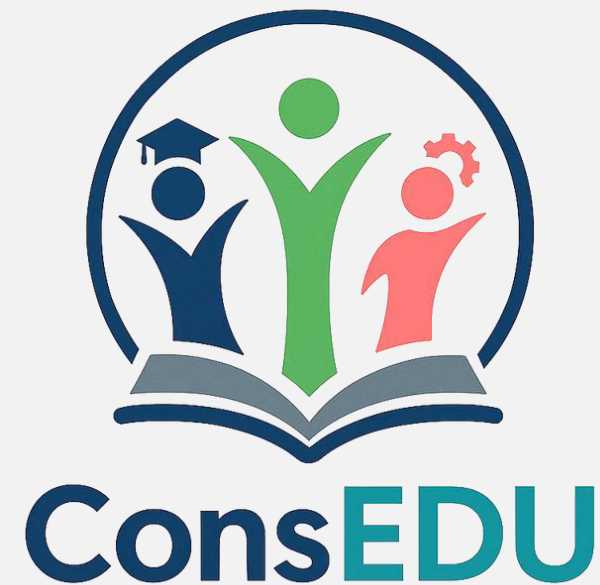
### Reține!

- Nu contează cât timp stai la birou, ci cât de atent ești în timpul studiului.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## DE CE CONTEAZĂ SOMNUL?

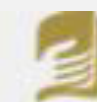
### Somnul este aliatul memoriei

- În timpul somnului: informațiile sunt organizate și fixate; creierul își reface resursele; atenția și memoria se îmbunătățesc.

**Lipsa somnului poate duce la:** oboseală; dificultăți de concentrare; uitarea informațiilor; iritabilitate și stres.

### Mesaj-cheie

- Un creier odihnit învață și reține mai bine.



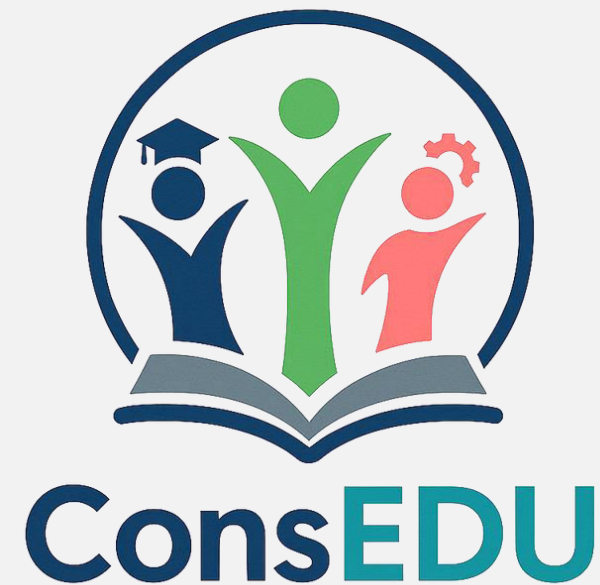


Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

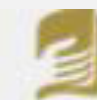


# MITURI ȘI REALITĂȚI DESPRE ÎNVĂȚAT

## Adevăr sau fals?

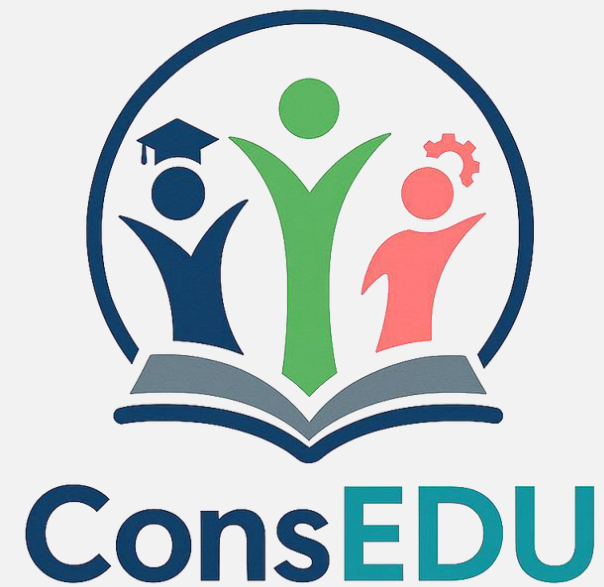


- Mit: „Dacă învăț toată noaptea înainte de examen, voi obține rezultate mai bune.”
- Realitate: Lipsa somnului afectează memoria și atenția.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



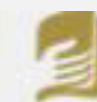
## CUM ÎNVĂȚ MAI EFICIENT?

### Învață inteligent, nu doar mult

- Metode care te pot ajuta:
- realizarea de scheme; hărți conceptuale; tabele comparative; post-it-uri cu idei-cheie; recapitulări periodice.

### Important!

- Informațiile organizate sunt mai ușor de înțeles și de reținut.

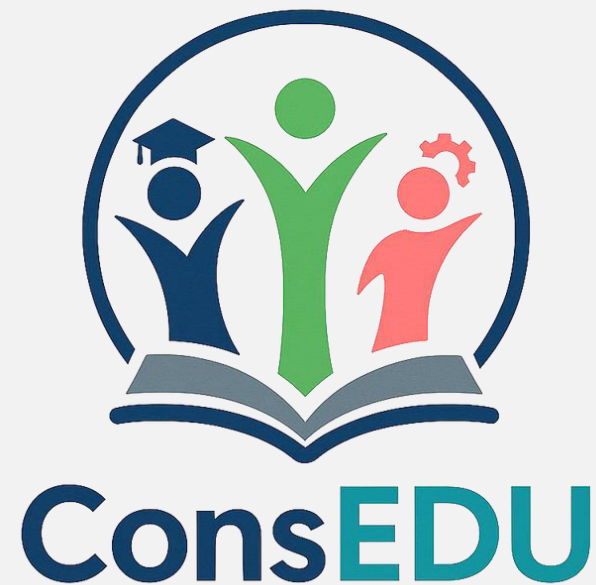




Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# STRATEGII CARE MĂ AJUTĂ SĂ RETIN INFORMAȚIILE



## Sfaturi utile

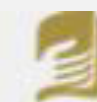
- Împart materia în părți mai mici; repet informațiile periodic; explic cu voce tare ceea ce am învățat; rezolv exerciții și teste; notez ideile importante.

## Formula succesului

**Înțeleg → Exersez → Repet → Rețin**

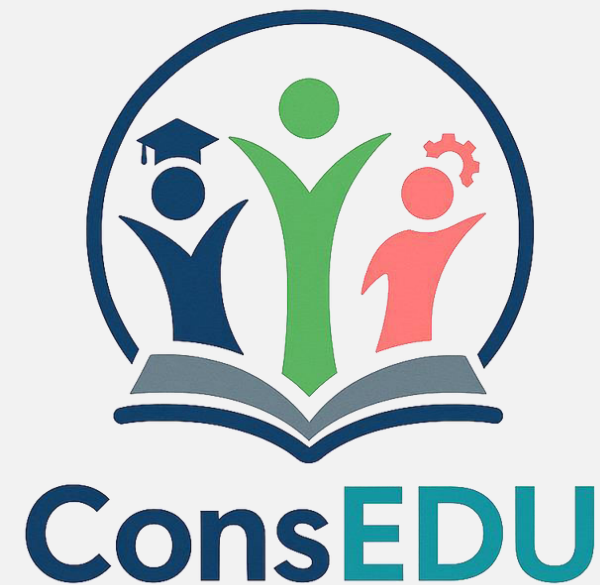
## Mesaj-cheie

- Învățarea eficientă este un proces, nu un eveniment de ultim moment.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# CUM ÎMI ORGANIZEZ TIMPUL DE STUDIU?

**Organizarea înseamnă mai puțin stres și mai multă încredere  
Recomandări utile**

- Stabilește obiective realiste. Împarte materia în etape mai mici. Respectă un program de studiu echilibrat. Alternează perioadele de învățare cu pauze. Lasă timp pentru recapitulare.

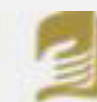
**Exemplu**

**Obiectiv săptămânal:**

- Limba și literatura română – recapitularea unui capitol Matematică – rezolvarea a 3 teste Revizuirea noțiunilor dificile

**Reține!**

- Fiecare pas mic făcut astăzi te apropie de obiectivul tău.

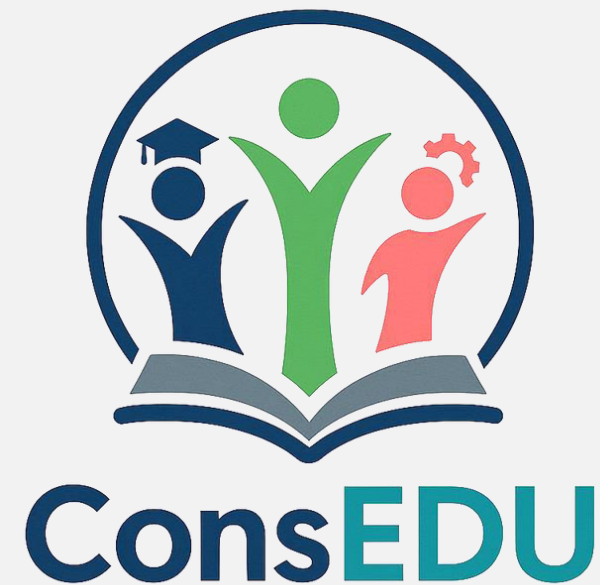




Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

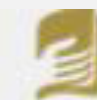


# KIT DE SUCCES PENTRU ZIUA EXAMENULUI



## Ce fac înainte și în timpul examenului?

- Mă odihnesc suficient în noaptea precedentă. Mănânc un mic dejun echilibrat.
  - Ajung la timp la centrul de examen.
- Respir profund și îmi controlez emoțiile. Citesc cu atenție fiecare cerință.
  - Îmi organizez timpul de lucru.
- Mă concentrez pe ceea ce știu. Nu mă compar cu ceilalți.

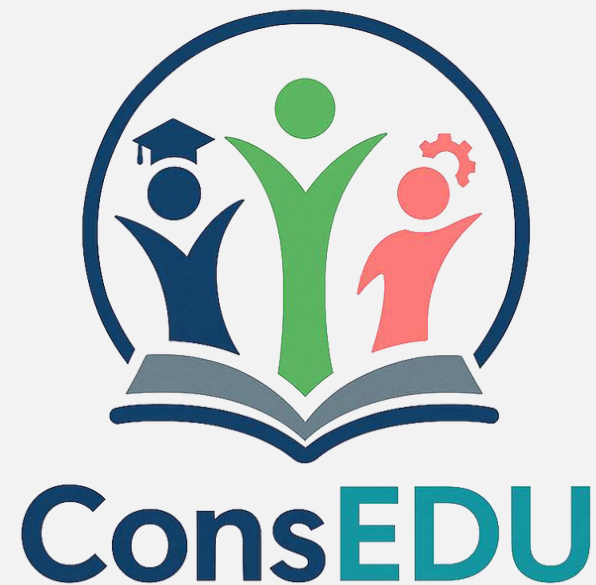




Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# CREDE ÎN TINE!

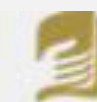


**Ai ajuns până aici prin muncă și perseverență**

- Poate că au existat momente dificile. Poate că uneori ai avut îndoieli. Poate că ai simțit teamă sau nesiguranță.
- Dar fiecare lecție învățată, fiecare exercițiu rezolvat și fiecare pas făcut te-au adus mai aproape de obiectivul tău.

**Amintește-ți:**

- Ești mai mult decât o notă. Ai acumulat cunoștințe și experiențe valoroase. Ai resursele necesare pentru a reuși. Încrederea, perseverența și echilibrul emoțional sunt aliații tăi.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



# Mulțumesc!

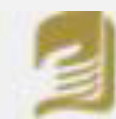


## ConsEDU

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași