



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI
ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ PRAHOVA

NUMĂRUL 17

**REVISTA PROFESORILOR
CONSILIERI ȘCOLARI
ȘI
LOGOPEZI INTERȘCOLARI**

**RESURSE
PSIHOEDUCAȚIONALE**

2026



RESURSE PSIHOEDUCAȚIONALE

REVISTA CJRAE PRAHOVA

ISSN 2601- 7660
ISSN-L 2601- 7660

SECȚIUNI

- ***Mijloacele și activitățile din domeniul consilierii școlare (interes pentru elevii de gimnaziu și liceu, părinți, cadre didactice)**

A.1. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

RELAȚIA PĂRINTE-COPIL ÎN ERA DIGITALĂ

Profesor consilier școlar **Mierlă Sanda**

5

ROLUL COMUNICĂRII EFICIENTE ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE

Profesor consilier școlar **Chelaru Iulia**

8

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIOEMOȚIONALE LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Profesor consilier școlar **Pascaru Carmen-Oana**

12

„ PROGRAMAREA” VISELOR FRUMOASE

Profesor consilier școlar **Dulu Claudia**

17

A.2. Inteligența emoțională

PROMOVAREA WELLBEING-ULUI ÎN SALA DE CLASĂ

Profesor consilier școlar **Istrate Diana**

19

A.3. Dezvoltarea competențelor cognitive (informații teoretice, metode de lucru, bune practici):

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE (INFORMAȚII TEORETICE, METODE DE LUCRU, BUNE PRACTICI

22

Profesor consilier școlar **Vasiliu Roxana**

2

A.4. Consilierea carierei și orientarea școlară și profesională

AUTOCUNOAȘTEREA- PIATRA DE TEMELIE ÎN
CRISTALIZAREA OPȚIUNII PROFESIONALE,
PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR

26

Profesor consilier școlar **Oneață** Raluca Oana

SUPRASOLICITAREA PROFESORILOR DIN
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR – O PROBLEMĂ
CARE NE PRIVEȘTE PE TOȚI, O CRIZĂ TĂCUTĂ CU
EFECTE PROFUNDE ÎN PLAN PERSONAL

33

Profesor consilier școlar **Mocanu** Maria

A.5. Comportamentele de risc și metode de prevenție

ROLUL PĂRINȚILOR ÎN DEZVOLTAREA
SIGURANȚEI ONLINE A COPILULUI – PREVENȚIE,
MONITORIZARE ȘI EDUCAȚIE DIGITALĂ

36

Profesor consilier școlar **Auraș** Andreea-Gabriela

COMUNICAREA PĂRINTE-ADOLESCENT CA
FACTOR PROTECTOR ÎN PREVENIREA
RISCURILOR DIGITALE ȘI ÎN DEZVOLTAREA
SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE

40

Profesor consilier școlar **Auraș** Veronica-Alina

EDUCAȚIA DIGITALĂ - PROVOCĂRI, RESURSE,
AVANTAJE, RISCURI

43

Profesor itinerant **Wiederman** Violeta
Profesor itinerant **Popa** Rodica

- ***Mijloacele și activitățile din domeniul terapiei tulburărilor de limbaj (interes pentru părinți, cadre didactice)**

B.1. Tulburările de vorbire (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

SFATURI PRACTICE PENTRU PĂRINȚI PRIVIND STIMULAREA ȘI DEZVOLTAREA LIMBAJULUI COPIILOR PRIN JOC

51

Profesor logoped **Stoian Beatrice**

- ***Mijloacele și activitățile din domeniul serviciilor de sprijin și incluziune educațională (interes pentru elevii de gimnaziu și liceu, părinți, cadre didactice)**

C.1. Incluziunea socio-educatională (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

C.2. Sprijinul cadrelor didactice în abordarea personalizată a copiilor/ elevilor cu nevoi speciale

C.3. Tulburările Specifice de Învățare (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

C.4. Tulburările de Neurodezvoltare (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

C.5. Adaptare curriculară (informații teoretice, metode de lucru, bune practici)

ÎN LUMEA CĂRȚILOR. CARNAVALUL POVEȘTILOR, PROGRAM EDUCATIV

57

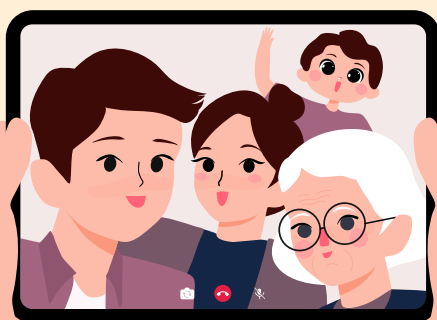
Prof. itinerant/sprijin **Vîlculescu Florina- Eugenia**

RELAȚIA PĂRINTE-COPII ÎN ERA DIGITALĂ



CUM INFLUENȚEAZĂ ECRANELE CONEXIUNEA EMOȚIONALĂ
„PREZENȚA ABSENTĂ” A PĂRINȚILOR (MODELUL PERSONAL)
TEHNOLOGIA CA PRETEXT DE APROPIERE, NU DOAR CONFLICT

Profesor consilier școlar Sanda **MIERLĂ**
CJRAE PRAHOVA



Într-o seară obișnuită, într-un living luminat mai degrabă de strălucirea rece a ecranelor decât de veioze, o scenă familiară se desfășoară în mii de case: părintele verifică email-urile de serviciu sau fluxul de știri, în timp ce copilul, la doar doi metri distanță, este cufundat într-un joc video sau într-o avalanșă de videoclipuri pe TikTok. Suntem împreună fizic, dar emoțional suntem la lumi distanță.

Această realitate ne aduce în fața unei provocări moderne definitorii pentru generația noastră de părinți: gestionarea relației copilului cu tehnologia prin conștientizare și reflecție, nu doar prin interdicții. Cum ne asigurăm că ecranele nu devin un substitut pentru afecțiune și cum putem recâștiga conexiunea reală?

Mitul „problemei copilului” și oglinda părintelui

Primul instinct, atunci când discutăm despre „timpul petrecut la ecran”, este să ne uităm critic spre copii. Îi acuzăm că sunt „lipiți de telefon” sau că nu mai știu să comunice. Totuși, orice demers de consiliere parentală eficientă începe cu un pas curajos: **identificarea propriilor practici parentale legate de tehnologie.**

Există un fenomen pe care psihologii îl numesc „*prezența absentă*”. Este momentul în care suntem fizic lângă copil, dar mintea noastră este absorbită de notificări. Copiii sunt observatori fini. Înainte de a asculta ceea ce le spunem („Lasă telefonul!”), ei imită ceea ce văd. Dacă părintele folosește telefonul ca mecanism de relaxare sau de evitare a stresului, copilul va învăța să facă exact la fel. Întrebarea incomodă pe care trebuie să ne-o punem este: „*Când ați avut ultima dată o conversație completă cu copilul fără să aruncați o privire spre ecran?*”.

Ce caută, de fapt, copilul în ecran?

Pentru a dezamorsa conflictele, este esențial să trecem de la „poliția digitală” la empatie. Un obiectiv major în relația părinte-copil este să recunoaștem nevoile copilului satisfăcute prin mediul digital.

Adesea, copilul nu intră pe un joc video doar pentru divertisment.

Acolo își găsește:

- **Competența:** Sentimentul că este bun la ceva, că progresează.
- **Conexiunea socială:** Acolo sunt prietenii lui.
- **Autonomia:** O lume în care el controlează regulile.



Când înțelegem aceste nevoi, nu mai privim tehnologia ca pe un inamic, ci ca pe un mediu în care copilul încearcă să își satisfacă niște nevoi psihologice valide.

Tehnologia ca pretext de apropiere



Paradoxal, ecranele pot fi instrumentul care ne apropie, dacă schimbăm strategia. În loc să fie un motiv de ceartă („Iar stai pe telefon?”), tehnologia poate deveni un subiect de conversație.

Specialiștii recomandă trecerea de la monitorizare la mentorat. Iată câteva schimbări concrete pe care le puteți face chiar de săptămâna viitoare:

1. Curiozitatea în locul criticii: Roagă-ți copilul să te învețe jocul lui preferat. Întreabă-l la ce youtuber se uită și de ce îi place.

2. Vizionarea comună: Uitați-vă împreună la un film sau un vlog și comentați-l.

3. Reguli formulate împreună: Este vital să formulăm reguli digitale clare și adaptate vârstei, dar aceste reguli sunt respectate mai ușor dacă sunt negociate, nu impuse dictatorial.





Concluzie

↘

Un pas mic pentru o conexiune mare

Nu trebuie să aruncăm telefoanele pe fereastră pentru a fi părinți buni. Scopul nu este eliminarea tehnologiei, ci integrarea ei sănătoasă. Obiectivul final este ca, la sfârșitul zilei, conexiunea emoțională dintre părinte și copil să fie mai puternică decât semnalul Wi-Fi.

Începeți cu un pas mic: stabiliți o zonă sau un interval orar în casă (de exemplu, cina) unde ecranele nu au acces – o regulă valabilă atât pentru copil, cât și, mai ales, pentru părinte.



Bibliografie

Pentru părinții care doresc să aprofundeze subiectul, recomandăm următoarele resurse care au stat la baza principiilor discutate:

1. Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press.
2. Steiner-Adair, C. (2013). *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*. Harper.
3. Chapman, G., & Pellicane, A. (2015). *Growing Up Social: Raising Relational Kids in a Screen-Driven World*. Northfield Publishing.
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *The Power of Showing Up*.

ROLUL COMUNICĂRII EFICIENTE ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE

Prof. consilier școlar- Iulia **CHELARU**
Școala Gimnazială „Înv. Dinu Nicolae”, Com. Dumbrava
CJRAE Prahova

Comunicarea reprezintă un schimb de informații și de trăiri afective; ea construiește și întreține relații, soluționează sau amplifică tensiuni și conflicte.

Originea verbului „a comunica” este latină (*communicare*) și înseamnă a face în comun, a împărtăși, a pune în legătură, de unde se observă caracterul bidirecțional și necesitatea participării a minim două persoane, pentru că nu putem vorbi de comunicare dacă cineva doar transmite mesaje și nu este nimeni la care ele să ajungă.

Pornind de la această definiție ajungem la **elementele** unei comunicări eficiente și criteriile care trebuie îndeplinite de acestea:

- a) **Emițător** - cel care transmite mesajul trebuie să aibă claritate în gândire, să fie coerent, să folosească limbajul asertiv;
- b) **Receptor** - cel căruia îi este adresat mesajul sau care intră în posesia lui întâmplător trebuie să fie disponibil și atent, să asculte activ, să ofere feedback, să interpreteze corect mesajul;
- c) **Mesajul** - informația transmisă trebuie să fie clară, concisă și coerentă, logic structurată și adecvată scopului;
- d) **Codul** - sistemul de semne folosit (limba, gesturi) trebuie să fie comun emițătorului și receptorului;
- e) **Canalul** - mijlocul prin care circulă mesajul (oral, scris, online etc) trebuie să fie adecvat mesajului, funcțional și să permită feedback rapid;
- f) **Contextul** - situația în care are loc comunicarea trebuie să fie favorabilă, să țină cont de timp, spațiu și de starea emoțională a participanților;
- g) **Feedback-ul** – răspunsul receptorului se dorește să fie constructiv, prompt, clar și rapid.



Corelând comunicarea cu stima de sine și tipologia persoanei, ea poate avea trei forme:



1) **Comunicarea pasivă:** persoana nu își exprimă deschis propriile opinii și nevoi, preferând să îi urmeze pe ceilalți. În mediul școlar se remarcă elevii pasivi care pot manifesta teamă de a nu greși sau a fi judecați, pot fi acei elevi timizi, retrași, care nu ies în evidență, care nu pun întrebări, nu contrazic pe nimeni; aceștia având o stimă de sine scăzută.

2) **Comunicarea agresivă:** persoana își exprimă opiniile și nevoile fără a ține cont de ceilalți. În mediul școlar elevul tinde să folosească un ton ridicat și un limbaj critic. Crede că el are mereu dreptate, dorește să domine, ceilalți fiind obligați să îl asculte și să îl urmeze. Nu suportă să fie contrazis. Devine agresiv verbal și ulterior chiar fizic. El are o stimă de sine scăzută, dar mascată prin comportament dominant, autoritar sau atacator. Persoana își protejează imaginea de sine prin control și intimidare, agresivitatea fiind un mecanism de compensare: dacă el este cel care atacă, scade șansele de a fi atacat. De obicei în jurul acestor persoane se formează găștile, cu ei în rolul liderului.



3) **Comunicarea asertivă** este cea comunicare ideală, dar greu de obținut: emițătorul spune ceea ce simte și ceea ce își dorește, ținând cont și de dorințele și nevoile celor din jur. Propriile drepturi sunt susținute și apărate, cu respectarea drepturilor celorlalți. Este o metodă bună de a soluționa și preveni conflictele, deoarece persoana spune ce îi nemulțumește, dar într-un mod în care ceilalți se simt confortabil și sunt încurajați să spună ce îi nemulțumește și cum se poate rezolva problema. Cei care comunică asertiv au o structură de personalitate bine conturată, cu un eu stabil și o imagine de sine pozitivă.

O tehnică utilă în consilierea școlară cu rol în dezvoltarea competențelor socio-emoționale prin intermediul comunicării eficiente este **trainingul asertiv**. El se poate utiliza atât în consilierea individuală, cât și în consilierea grupurilor mici sau a întregii clase.

Trainingul asertiv este un program de învățare care dezvoltă comunicarea asertivă. El are ca scop creșterea încrederii în sine, scăderea anxietății în situații sociale, învățarea stabilirii limitelor, exprimarea emoțiilor fără vinovăție, gestionarea eficientă a conflictelor și îmbunătățirea relațiilor interumane.

COMPONENTELE TRAININGULUI ASERTIV SUNT:

1. Conștientizarea stilului personal de comunicare. Cea mai eficientă metodă este completarea unui chestionar și analiza rezultatelor.

<https://ccpgc.usmf.md/wp-content/blogs.dir/210/files/sites/210/2017/04/Chestionar-stiluri-de-comunicare.pdf>

2. Învățarea Limbajului Responsabilității și exersarea acestuia prin intermediul jocurilor de rol în cadrul orelor de consiliere și ulterior aplicarea lui în viața de zi cu zi.

Limbajul Responsabilității implică asumarea responsabilității pentru propriile emoții, lipsa blamării celuilalt și focusul pe propria persoană și pe nevoile acesteia, formulând o cerere clară de la celălalt.



3. Stabilirea limitelor: cum spun NU, cum fac față presiunii grupului, cum îmi separ propriile nevoi de ale celorlalți și mi le susțin, cum îmi protejez spațiul personal. Învăț să spun și că este cel mai bine pentru mine să spun uneori: NU ȘTIU; NU VREAU; NU POT; NU MĂ INTERESEAZĂ.

4. Gestionarea criticii prin:

- a) acceptarea criticii constructive: „am înțeles ce ai spus”, „mulțumesc pentru feedback”;
- b) răspuns la critica nedreaptă prin: clarificare, cerere de exemple, calm și delimitare.

5. Exprimarea emoțiilor dificile fără acuzații, etichete sau generalizări.

Aplicații practice ale trainingului asertiv prin teatru forum

Cele mai eficiente metode utilizate în consiliere de grup pentru exersarea trainingului asertiv sunt: **jocurile de rol**.

Exercițiu propus: În perechi, elevii primesc câte un bilețel cu o situație concretă și sunt rugați să iasă în fața clasei și să joace trei variante de miniscenete tip teatru forum (colegii și consilierul pot interveni oricând), utilizând *comunicarea agresivă* și *pasivă*, iar pentru *comunicarea asertivă* să folosească *Limbajul Responsabilității*.

Bilețel 1: I-ai împrumutat cartea unui coleg, iar acesta ți-a rupt coperta. Ce faci?

Bilețel 2: Ai aflat că profesorul ți-a pus o notă mică când te-a ascultat săptămâna trecută, iar tu consideri că ai răspuns foarte bine.

Bilețel 3: O colegă ți-a spus că cea mai bună prietenă te bârfește.

Bilețel 4: Un coleg te jignește în fiecare zi și îți spune „clăpăugea”.

Bilețel 5: Un coleg te sună mereu să îi explici și lui tema la mate. Știi că este bine să ajuți, dar a început să devină agasant.

Bilețel 6: Gașca merge să arunce cu pietre în mașini și insistă să vii și tu. Îți dai seama că este un comportament periculos, dar nici nu vrei să îți superi prietenii.

Exemple de replici și explicații pentru bilețelele 1 și 2



Bilețel 1

Comunicare agresivă: „De ce ai rupt cartea? Îți bați joc de bunul altuia?” (deschide un conflict).

Comunicare pasivă: Mă prefac că nu observ că este ruptă și îi mulțumesc că mi-a dat-o înapoi (frustrarea rămâne).

Comunicare asertivă utilizând *Limbajul Responsabilității*: „Observ că este ruptă cartea” (diferit de „tu ai rupt cartea”, focusul fiind pe obiect, nu pe subiect) și astă mă deranjează (emoția mea), aș vrea să fie la fel ca atunci când ți-am împrumutat-o (nevoia mea), așa că hai să găsim împreună o soluție! Tu ce propui?” (nu impune o soluție, ci un parteneriat pentru a găsi soluția împreună).



Bilețel 2

Comunicare agresivă: „De ce mi-ați pus notă mică?” (poate induce reacție agresivă din partea celuilalt, ca mecanism de apărare).

Comunicare pasivă: Profesorul știe mai bine, deci probabil că am meritat nota aceea (frustrarea și îndoiala rămân).

Comunicare asertivă, utilizând *Limbajul Responsabilității*: „Mi-ați pus o notă mică când m-ați ascultat săptămâna trecută și asta îmi creează o stare de frustrare, pentru că eu credeam că am răspuns bine. Îmi puteți explica, vă rog unde am greșit?” (solicită feedback menținând o atitudine de respect față de profesor).



Bibliografie

1. Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). New Harbinger Publications.
2. Keller, F. (2016). *Exerciții de comunicare nonviolentă*. Editura Trei.
3. Rosenberg, M. B. (2015). *Comunicarea nonviolentă: Un limbaj al vieții*. Editura Ponte.
4. <https://ccpgc.usmf.md/wp-content/blogs.dir/210/files/sites/210/2017/04/Chestionar-stiluri-de-comunicare.pdf>

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIOEMOȚIONALE LA COPII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Prof. consilier școlar: Carmen-Oana **PASCARU**

CJRAE Prahova - Școala Gimn. Gheorghe Diboș, Mănești + Școala Gimn. Sat Tăricești

CJRAE Prahova



Dezvoltarea socioemoțională este una dintre componentele esențiale ale adaptării, fiind necesară pentru menținerea stării de sănătate mentală, dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale.

C. Ștefan și È. Kállay (2009, p. 18) definesc competența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională”.

Conform aceluiași autori (2009, p. 27), competența socială reprezintă „abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii și adulți din viața lor. Acestea facilitează interacțiunile pozitive, corespunzătoare normelor culturale, în așa fel încât să permită atingerea propriilor scopuri și, în același timp, respectarea nevoilor celorlalți”.

În grădiniță, copilul învață pentru prima dată să funcționeze într-o comunitate structurată. Împarte jucării, așteaptă rândul, acceptă reguli, gestionează frustrări și trăiește emoții intense în prezența altor copii. Dacă aceste experiențe nu sunt ghidate adecvat, pot apărea dificultăți de adaptare, comportamente nepotrivite sau retragere socială.

Intervenția socioemoțională la această vârstă este un fundament al dezvoltării armonioase. Așa cum subliniază Ștefan și Kállay (2009), educația emoțională timpurie contribuie direct la adaptarea școlară ulterioară și la prevenirea dificultăților comportamentale.

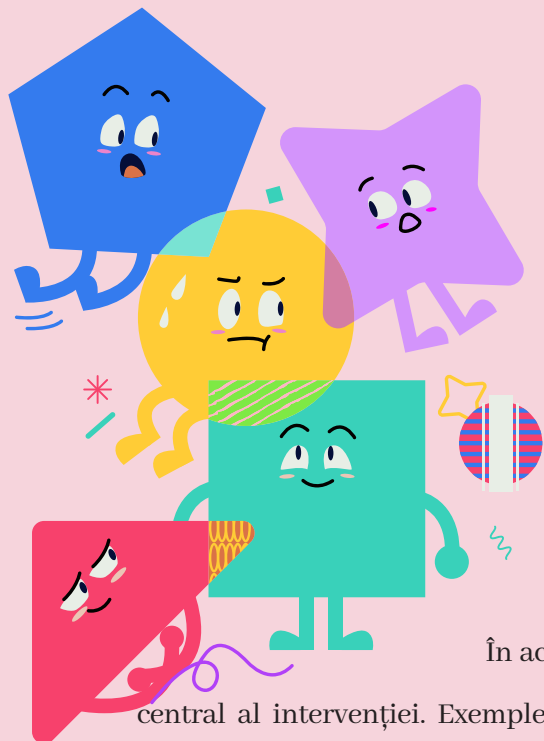
La nivel preșcolar, competențele socioemoționale includ: înțelegerea și recunoașterea emoțiilor; experimentarea și exprimarea emoțiilor; reglarea emoțională, abilități interpersonale de relaționare și rezolvare de probleme; abilități sociale intrapersonale (respectarea regulilor, tolerarea situațiilor care provoacă frustrare).

O dimensiune esențială a competențelor socioemoționale la vârsta preșcolară o reprezintă capacitatea de identificare, denumire și exprimare adecvată a emoțiilor. Un exemplu concret de bună practică pentru dezvoltarea abilității de identificare și exprimare a emoțiilor este „Momentul emoțiilor” din fiecare dimineață. Copiii aleg o imagine care le reprezintă starea, cadrul didactic sau consilierul școlar le validează trăirea și discută cu ei soluții potrivite pentru a gestiona emoția respectivă. Prin repetare, acest ritual creează un climat sigur și încurajează exprimarea deschisă a emoțiilor.

În lucrarea menționată, Ștefan și Kállay (2009) evidențiază faptul că reglarea emoțională nu este o abilitate spontană, ci una care se învață prin modelare și exercițiu constant. Copilul nu „știe” să se liniștească singur - el învață această abilitate prin sprijin extern repetat. În acest sens, reglarea emoțiilor devine nucleul dezvoltării socioemoționale. În termeni practici, la vârsta preșcolară, reglarea înseamnă: să nu lovești când ești furios; să poți aștepta câteva secunde înainte de a reacționa; să accepți un „nu” fără o criză prelungită.



Linda Lantieri (2013), în lucrarea Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, accentuează importanța practicilor de liniștire și conștientizare corporală încă din copilăria timpurie. Ea arată că exercițiile simple de respirație și reflecție ajută copilul să își construiască treptat mecanisme interne de autoreglare. De exemplu, exerciții precum: „Respirăm ca un fluture” (respirație lentă cu mișcarea brațelor); „Furtuna din borcan” (observarea particulelor până la calmare); pauza de liniște de 1 minut înaintea unei activități considerate mai solicitante, repetate zilnic, devin rutine de autoreglare.



Intervenția consilierului la nivel preșcolar are în vedere trei direcții majore:

1. Activități de consiliere desfășurate la nivelul întregii grupe sau în grupuri mici pentru dezvoltarea cooperării, empatiei și autoreglării emoționale.

În activitatea consilierului școlar, Jocul simbolic reprezintă instrumentul central al intervenției. Exemple: jocuri de rol pentru rezolvarea conflictelor; scenarii dramatizate despre furie sau frică; jocuri colaborative cu obiectiv comun. Astfel, prin joc, copilul experimentează emoții într-un cadru sigur și învață alternative comportamentale. Povestea terapeutică este un alt instrument valoros ce permite explorarea emoțiilor într-un cadru sigur. În abordarea poveștii terapeutice sunt recomandate următoarele etape: a) Lectura poveștii; b) Discuție ghidată despre emoții; c) Activitate artistică (desen, modelaj); d) Exersarea unei soluții alternative.

2. Consiliere individuală pentru copiii care manifestă: comportamente inadecvate; dificultăți de adaptare la mediul grădiniței, dificultăți de relaționare și integrare în grup, folosind instrumentele de intervenție prezentate la punctul anterior.

3. Sprijinirea profesorilor pentru învățământul preșcolar prin acordarea de asistență psihopedagogică, precum și a părinților, în vederea menținerii coerenței educaționale.

Atunci când adulții folosesc un limbaj comun al emoțiilor și aplică strategii similare de reglare, copilul interiorizează mai rapid comportamentele adecvate. Modelarea comportamentală este poate cea mai puternică metodă: copilul observă cum adultul își gestionează propria frustrare și învață prin imitație.



Pentru a asigura eficiența intervențiilor și coerența educațională, activitatea de consiliere se structurează în jurul unor bune practici adaptate specificului vârstei preșcolare.

Bune practici esențiale în mediul preșcolar - rezultate ale colaborării consilier școlar - cadru didactic - familie:

În mediul preșcolar, bunele practici sunt rezultatul unei colaborări constante între consilierul școlar, profesorul pentru învățământul preșcolar și familie, fiecare având un rol complementar în susținerea dezvoltării socioemoționale a copilului și nu reprezintă responsabilitatea exclusivă a cadrului didactic.

Crearea unui climat securizant și predictibil. Consilierul școlar și cadrul didactic stabilesc și aplică reguli clare și consecvente, iar părinții sunt sprijiniți să mențină principii similare în mediul familial, pentru a asigura coerență și stabilitate.



Modelarea comportamentului și a exprimării emoționale. Consilierul școlar oferă ghidaj și exemple de bune practici, cadrul didactic le aplică în activitatea zilnică, iar părinții sunt încurajați să utilizeze același limbaj emoțional acasă.

Parteneriat activ cu familia. Consilierul facilitează comunicarea dintre școală și familie, organizează întâlniri tematice și oferă sprijin individual, pentru a asigura unitatea intervenției educaționale.



Monitorizare și ajustare continuă a intervențiilor. Evoluția copilului este analizată în echipă, prin observații sistematice și feedback reciproc, astfel încât strategiile aplicate să fie adaptate permanent nevoilor acestuia.

Dezvoltarea socio-emoțională la vârsta preșcolară contribuie la: adaptare școlară mai bună; reducerea comportamentelor inadecvate; formarea unei imagini de sine pozitive; dezvoltarea capacității de a face față situațiilor dificile. Investiția în această etapă este, de fapt, o intervenție preventivă pe termen lung.



În concluzie, dezvoltarea abilităților socioemoționale la nivel preșcolar presupune crearea unor contexte repetate de învățare, validare și exercițiu. Emoțiile nu sunt obstacole ale învățării, ci resurse ale dezvoltării. Atunci când copilul preșcolar învață să le recunoască și să le gestioneze, el își construiește, de fapt, fundamentul echilibrului său interior.



Bibliografie

1. Lantieri, L. (2013). *Dezvoltarea Inteligenței emoționale a copiilor*. Editura Curtea Veche.
2. Ștefan, A. C., Kállay, É. (2009). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*. Editura Aqua Forte.



“PROGRAMAREA” VISELOR FRUMOASE

Profesor consilier școlar – Claudia **DULU**

Colegiul Național “Nichita Stănescu” Ploiești

CJRAE Prahova

[Exercițiu care îi poate inspira pe adulți, îngrijitori, cadre didactice, consilieri școlari, pentru desfășurarea unor activități ludice cu copiii care opun rezistență mersului la culcare sau care semnalează coșmaruri onirice.]

Opoziția copiilor de a merge la culcare este firească până la un anumit punct- vor să prelungească jocul, vizionarea programelor TV etc.

Coșmarurile nocturne sunt experiențe nocturne tulburătoare, care provoacă teamă, anxietate și adesea trezirea bruscă. La copii, ele pot avea drept cauză evenimente traumatizante, efectele adverse ale unor medicamente, schimbare majoră în viața lor, de exemplu schimbarea școlii, a locuinței, separarea de un părinte, experiențe senzoriale deosebite etc.



La culcare: te așezi lângă copil și “culegi” visele “rele” din capul lui, prinzându-le între degete. Le cauți cu atenție pe tâmpile, în spatele urechilor, după ceafă. Pocnești degetele sau scoți sunete asemănătoare destupării unei sticle, la fiecare coșmar pe care îl scoți. Ascunzi visele într-un sac invizibil și legi bine sacul. Cauți prin aer vise fericite, cu care le înlocuiești pe cele rele. Îi povestești despre ultimul vis pe care vrei să i-l instalezi. Îi creezi o poveste. Nu trebuie să termini povestea. Îl înarmezi cu personaje puternice, pozitive și îl încredințezi lor. Îi spui că, la trezire, îți poate povesti visul.

Altă-dată: îl pui pe copil să îți „instaleze” ție un vis frumos, să te „doteze” cu personaje însoțitoare.

Poate să devină obișnuință/ ritual pentru adormire: „Deci ce o să visăm la noapte?”

Creezi atmosfera: în prima parte creezi o atmosferă liniștitoare, apelând pe cât posibil la toate simțurile: văz, auz, miros, gust, tactil- cutanat (presiune, temperatură).

Exemplu: Stai liniștit pe iarbă, la umbra unui zarzăr înflorit, soarele încălzește blând obrajii, lumina cade pe iarbă, parcă mângâind-o. Se aude un bâzâit de albinuță, de pe aripile ei fine zboară o pulbere de polen și se așază pe buzele tale, le umezești și simți și tu nectarul florilor parfumate, ...etc.

Apar personajele: alese să dea siguranță; un protector extern care ajută la creșterea puterii personale (interioare). Poate fi tata, mama, oricine care e gata să sară în ajutor.

Beneficii: Copilul va merge cu nerăbdare la culcare, așteptând momentul ludic oferit de tata sau de mama. Ideal ar fi ca tatăl să inițieze/ practice jocul, el fiind de regulă personajul puternic care poate lupta cu „balaarii” din potențialele coșmaruri. Se creează o legătură puternică între copil și părinte, crește încrederea în adult, dar și în sine. Se dezvoltă imaginația.

Exercițiu inspirat din romanul “Splendida cetate a celor o mie de sori” al lui Khaled Hosseini.



PROMOVAREA WELLBEING-ULUI ÎN SALA DE CLASĂ

Prof. consilier școlar –Diana **ISTRATE**,

CJRAE Prahova

Perioada gimnaziului reprezintă o etapă complexă în dezvoltarea elevilor, marcată de transformări cognitive, emoționale și sociale semnificative. Elevii de gimnaziu se confruntă simultan cu presiunea evaluărilor, cu nevoia de integrare în grupul de egali și cu schimbări specifice adolescenței timpurii. În acest context, starea de bine în mediul școlar devine un factor esențial pentru echilibrul emoțional și pentru performanța academică. Organizații internaționale precum UNESCO și World Health Organization evidențiază constant importanța construirii unui climat educațional sigur, incluziv și suportiv, care să sprijine sănătatea mintală a copiilor și adolescenților.

Conceptul de wellbeing în educație se referă la starea de echilibru emoțional, relațional și cognitiv care îi permite elevului să participe activ la procesul de învățare, să își exprime opiniile fără teamă și să dezvolte relații pozitive cu colegii și profesorii. Modelul PERMA, elaborat de Martin Seligman, oferă un cadru teoretic relevant pentru înțelegerea stării de bine, punând accent pe emoții pozitive, implicare, relații sănătoase, sens și realizare. Aplicarea acestui model în mediul gimnazial presupune integrarea unor practici simple, dar consecvente, în activitatea didactică zilnică.



O strategie eficientă este introducerea unui ritual de început de oră, precum „termometrul emoțional”. Elevii pot indica, prin culori sau emoticoane, starea lor din acel moment. Această activitate aparent simplă contribuie la dezvoltarea conștientizării emoționale și îi oferă profesorului indicii importante privind dinamica clasei. Elevii se simt ascultați și validați, iar eventualele tensiuni pot fi gestionate preventiv.



Amenajarea unui colț de liniște în clasă reprezintă o altă practică benefică pentru autoreglarea emoțională a elevilor de gimnaziu.

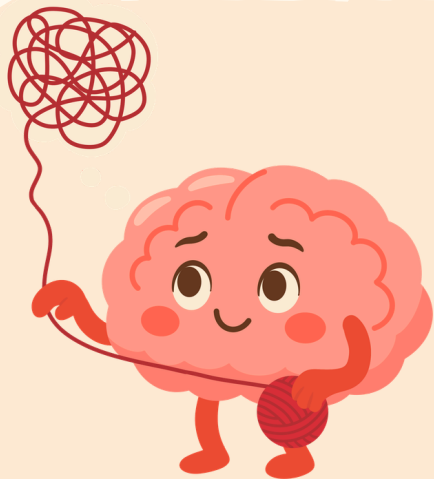
Un astfel de spațiu poate include perne, cărți, mesaje motivaționale sau exerciții de respirație. Posibilitatea de a lua o pauză scurtă atunci când emoțiile devin copleșitoare reduce comportamentele impulsive și favorizează revenirea la activitatea didactică într-o stare de echilibru.



Feedback-ul constructiv joacă, de asemenea, un rol major în susținerea wellbeing-ului. În locul accentului exclusiv pe greșală, profesorul poate valoriza procesul și efortul depus. O formulare de tipul „Încă nu ai ajuns la rezultat, dar metoda este corect aleasă” încurajează mentalitatea de creștere și reduce anxietatea asociată evaluării. Elevii devin mai dispuși să participe, să își asume riscuri cognitive și să persevereze în rezolvarea sarcinilor dificile.

Învățarea colaborativă contribuie la consolidarea relațiilor pozitive și la dezvoltarea sentimentului de apartenență. Activitățile de grup, în care fiecare elev are un rol clar stabilit, stimulează responsabilitatea și empatia. Datele prezentate de OECD arată că sentimentul de apartenență la școală este strâns legat de rezultatele academice și de motivația pentru învățare. În gimnaziu, unde relațiile cu grupul de egali capătă o importanță majoră, cultivarea cooperării devine esențială.

Profesorul are un rol central în construirea unui climat bazat pe respect și siguranță. Prin modelarea comportamentelor echilibrate, prin gestionarea calmă a conflictelor și prin ascultare activă, cadrul didactic devine un reper de stabilitate pentru elevi. Discuțiile ghidate în situații tensionate, în care fiecare elev își exprimă punctul de vedere, dezvoltă comunicarea asertivă și responsabilitatea socială.



Promovarea stării de bine în sala de clasă nu presupune intervenții costisitoare, ci o schimbare de perspectivă. Accentul nu trebuie pus exclusiv pe performanță, ci pe echilibrul dintre performanță și sănătate emoțională. Un elev care se simte în siguranță, valorizat și susținut are șanse mai mari să își atingă potențialul academic și personal. Astfel, wellbeing-ul devine fundamentul unei educații de calitate și al formării unor tineri rezilienți și autonomi.



Bibliografie

Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

OECD (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. Paris: OECD Publishing.

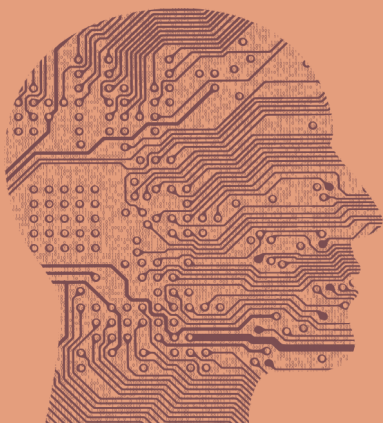
World Health Organization (2021). *Guidelines on Mental Health Promotion and Prevention*. Geneva.

UNESCO (2019). *Happy Schools Framework*.

ÎNVĂȚAREA AUTONOMĂ.

CADRU TEORETIC ȘI DIRECȚII DE INTERVENȚIE ÎN CONSILIEREA ȘCOLARĂ

Profesor consilier școlar – Roxana Ștefania **VASILIU**
CJRAE Prahova



Motto: „Dacă ar trebui să folosesc un singur termen pentru a descrie talentul unic al oamenilor, aș alege verbul ”a învăța”. Nu suntem doar *Homo sapiens*, ci și *Homo docens* – specia care se învață pe sine însăși. Mare parte din ceea ce cunoaștem despre lume nu ne-a fost transmis prin intermediul genelor, ci a trebuit să învățăm din mediul înconjurător sau de la cei din jurul nostru.”

(Stanislas Dehaene)

În contextul transformărilor accelerate ale societății contemporane, marcate de digitalizare, nevoia de adaptare continuă și supraabundență informațională, învățarea autonomă se conturează ca o competență-cheie pentru dezvoltarea personală și profesională pe tot parcursul vieții. Capacitatea de a învăța independent, de a lua decizii și de a ne regla propriul demers cognitiv devine o necesitate, nu o opțiune. În acest cadru, investigarea direcțiilor de intervenție în asistența psihopedagogică reprezintă o tematică actuală în agenda consilierului școlar, datorită impactului său asupra motivației, autoreglării și performanței elevilor și adulților care participă la activitățile instructiv-educative.

Învățarea poate fi definită ca un proces de modificare relativ permanentă a comportamentelor, cognițiilor sau emoțiilor unui subiect, pe baza observațiilor și experiențelor succesive pe care le parcurge acesta într-o anumită perioadă de timp, concept însă care necesită o delimitare de alte concepte conexe, cum sunt maturarea, modificările comportamentale cotidiene sau procese fiziologice (Mih, 2010).

De asemenea, *învățarea umană* este definită ca fiind o schimbare (relativ stabilă) în comportamentul sau potențialul comportamental al unui organism, obținută prin integrarea experienței trăite ca urmare a interacțiunii (spontane sau sistematice) cu mediul (Glava & Glava, 2020). Ca activitate fundamentală a persoanei, desfășurată pe toată durata vieții, ea implică atât resurse cognitive, emoționale, fizice, acționale cât și atitudinal–valorice. Învățarea este văzută ca mecanism adaptativ principal al ființei umane în fața unei realități ce o obligă la asimilarea de cunoștințe, abilități, atitudini și valori noi, la reconfigurarea cunoașterii deja asimilate și la adaptarea la situații problematice inedite.





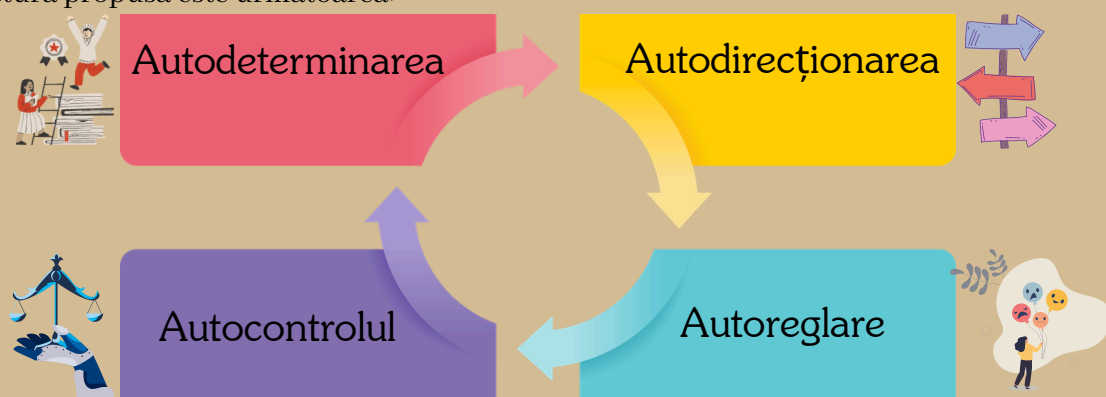
Învățarea școlară, ca mod particular al învățării umane, reprezintă procesul de achiziție mnezică, de asimilare activă și sistematică de cunoștințe, de formare de abilități, atitudini, valori, competențe necesare dezvoltării continue a personalității și manifestării personale funcționale în diferite contexte educaționale, profesionale și de viață (Ionescu, 2011). În școală, învățarea ia forma unui sistem de activități intelectuale și fizice cu caracter finalist, care se realizează sub

medierea profesorului și este supusă evaluării. Ea are două dimensiuni complementare și anume: dimensiunea informativ – instrumentală (achiziția de cunoștințe declarative, procedurale și strategice) și dimensiunea formativă (dezvoltarea structurilor cognitive, metacognitive și socio - emoționale). În plus, intervențiile destinate îmbunătățirii performanțelor academice pot viza atât dezvoltarea abilităților cognitive și metacognitive, cât și consolidarea competențelor socio - emoționale. Ele sunt considerate factori determinanți ai succesului școlar, influențând autoinstruirea, monitorizarea progresului și autoreglarea atenției și motivației elevilor (Butnaru, 2019).

La nivel terminologic, conceptul de *învățare autonomă* a fost folosit prima dată în 1981, când Henri Holec publică pentru Consiliul Europei lucrarea "Autonomy and Foreign Language Learning" și definește autonomia ca abilitate de a prelua controlul asupra propriei învățări. În anii '90, termenul se stabilizează în literatura științifică prin corelarea sa cu două modele teoretice validate internațional: Teoria Autodeterminării (Deci & Ryan, 2000) ce evidențiază trei nevoi psihologice fundamentale (*autonomie, competență și relaționare*) și susține că satisfacerea acestora conduce la motivație intrinsecă și angajament autentic și Modelul autoreglării academice (Zimmerman, 2002) un proces ciclic format din trei faze: anticipare (stabilirea obiectivelor și planificarea), *performanță* (monitorizarea strategiilor) și *autorefecție* (evaluarea și ajustarea comportamentului) ce susține **consolidarea rezilienței educabililor în fața dificultăților**.

În literatura de specialitate din România, conceptului de învățare autonomă îi sunt corelate trei repere esențiale. În primul rând, **autonomia** este definită ca libertate asumată și responsabilitate pentru propria formare, ceea ce presupune internalizarea controlului și dezvoltarea capacității de autoguvernare cognitivă și comportamentală. În al doilea rând, *autonomia implică participarea activă a elevului la stabilirea obiectivelor, selectarea strategiilor și monitorizarea progresului*, ce configurează un demers intențional, reflexiv și orientat spre sens. Iar în al treilea rând, se precizează o *dimensiune motivațională a autonomiei*, evidențiată prin motivație intrinsecă și sentimentul de eficacitate personală în vederea susținerii angajamentului școlar (Albulescu, 2025).

O altă direcție în abordarea conceptuală o reprezintă analiza dimensiunilor autonomiei în învățare, ceea ce oferă un cadru teoretic consistent pentru fundamentarea intervențiilor consilierului școlar. Fiecare din cele patru dimensiuni sunt într-o relație de complementaritate și valorifică rolul activ al elevului în propria sa călătorie educațională (Albulescu, 2025). Structura propusă este următoarea:



Autodeterminarea vizează fundamentul motivațional al autonomiei și exprimă capacitatea elevului de a acționa în acord cu propriile interese, valori și nevoi psihologice. Această dimensiune presupune trăirea sentimentului de alegere și asumarea deciziilor privind parcursul învățării. Din perspectiva consilierii școlare, susținerea autodeterminării implică facilitarea explorării intereselor academice, clarificarea scopurilor personale și dezvoltarea motivației intrinseci. Intervențiile centrate pe stabilirea de obiective realiste, pe identificarea resurselor interne și pe restructurarea credințelor disfuncționale contribuie la consolidarea percepției de control personal și la creșterea angajamentului școlar.

Autodirecționarea reflectă dimensiunea strategică a autonomiei și presupune capacitatea elevului de a-și planifica activitatea de învățare, de a selecta metode adecvate și de a organiza eficient resursele disponibile. Elevul autodirecționat nu așteaptă exclusiv indicații externe, ci inițiază demersuri proprii de aprofundare și aplicare a cunoștințelor. În activitatea consilierului școlar, această dimensiune este susținută prin dezvoltarea competențelor de planificare, management al timpului și utilizare conștientă a strategiilor de învățare. Atelierele de formare a abilităților metacognitive, consilierea individuală orientată spre organizarea activității școlare și ghidarea în elaborarea planurilor personale de învățare reprezintă modalități concrete de intervenție.

Autocontrolul se referă la capacitatea elevului de a-și gestiona impulsurile, emoțiile și comportamentele în raport cu cerințele sarcinii de învățare. Această dimensiune are o puternică componentă socio-emoțională, întrucât performanța școlară este influențată de toleranța la frustrare, persistență și capacitatea de a amâna recompensele imediate. În practica psihopedagogică, consilierul contribuie la dezvoltarea autocontrolului prin programe de educație socioemoțională, prin tehnici de autorefecție și prin antrenarea strategiilor de reglare emoțională. Astfel, elevii învață să transforme dificultățile academice în oportunități de dezvoltare, reducând riscul demotivării și al abandonului.

Autoreglarea dimensiune sinteză a autonomiei, integrează procesele de planificare, monitorizare și evaluare a propriei învățări. Elevul autoreglat își stabilește obiective, urmărește progresul, identifică erorile și ajustează strategiile utilizate. Această capacitate presupune

conștientizare metacognitivă și reflecție critică asupra propriului demers. În activitatea consilierului școlar, autoreglarea este cultivată prin promovarea autoevaluării, prin utilizarea jurnalelor reflexive, prin feedback orientat spre proces și prin dezvoltarea competenței de analiză a performanței personale.



În concluzie, **învățarea autonomă** reprezintă o direcție esențială pentru educația contemporană și pentru practica consilierii școlare deoarece susține formarea unor elevi capabili să își asume responsabilitatea propriului parcurs educațional. Prin dezvoltarea **autodeterminării**, **autodirecționării**, **autocontrolului** și **autoreglării**, consilierul școlar contribuie la consolidarea motivației intrinseci, a eficienței personale și a rezilienței academice. Intervențiile psihopedagogice centrate pe aceste dimensiuni nu vizează doar creșterea performanței școlare, ci și formarea unor competențe transferabile, necesare adaptării continue. Astfel, învățarea autonomă devine un indicator al maturizării educaționale și o premisă a succesului pe termen lung.



Bibliografie

- Albulescu, I. (2025). *Învățarea autonomă*. Editura DPH, București.
- Catalano, H., Albulescu I. (2020). *Sinteze de pedagogie generală, cap. Învățarea umană. Învățarea școlară* (pg. 311 - 350). Editura DPH, București.
- Dehaene, S. (2024). *Cum învățăm. De ce este creierul uman mai performant decât orice computer ... deocamdată*. Editura Litera, București.
- Enea, V. (2019). *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar, cap. Intervenții pentru îmbunătățirea performanței academice*. (pg. 254 - 264). Editura Polirom, Iași.
- Ionescu, M. (2011). *Instrucție și educație*. Editura Eikon, Cluj – Napoca
- Mih, V. (2010). *Psihologia educației (Vol. I)*. Editura ASCR, Cluj Napoca

Siteografie:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Psychological Inquiry*, vol. 11 No.4, *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, pg. 227- 268, <https://www.jstor.org/stable/1449618>
- Zimmerman, B. J. (2002). *Theory into practice*, 41(2), articol „*Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*” pg. 64-70, https://www.researchgate.net/publication/237065878_Becoming_a_Self_Regulated_Learner_An_Overview

AUTOCUNOAȘTEREA



PIATRA DE TEMELIE ÎN CRISTALIZAREA OPTIUNII PROFESIONALE

Profesor-consilier: Raluca Oana **ONEAȚĂ**
CJRAE Prahova

„Ocupă locul ce ți se cuvine, ca să
nu fii nevoit să te ridici!”

Miguel de Cervantes



Orientarea și consilierea în carieră au ca scop, nu doar găsirea unui loc de muncă, a unei ocupații sau a unei profesii, ci și alegerea traseului corect, traseu, care este imperios necesar a fi anticipat și cunoscut, în mod corect, pentru a putea duce la împlinirea și cristalizarea aspirațiilor profesionale adecvate, în conformitate cu profilul psihologic al personalității individului.

Psihologii americani Gysbers, Heppner și Johnston, au introdus sintagma de “life career development” – “dezvoltarea vieții profesionale”- definită ca dezvoltarea individualității totale, cu stilurile ei de viață, un concept care definește un fapt de organizare a vieții prin profesie, un concept integrator pentru înțelegerea și facilitarea dezvoltării umane generale. (N. C. Gysbers, M.J. Heppner & J.A. Johnston, 1998).

Concentrarea pe autocunoașterea și pe abilitățile personale, ajută indivizii să se cunoască mai bine, să se înțeleagă pe ei înșiși, dar și pe cei din jurul lor, le dezvoltă conștiința valorilor morale, etice și profesionale, valori proprii și ale societății în care aceștia trăiesc, tocmai pentru a se putea integra pe o piață a muncii concurențială. A face o carieră într-un anumit domeniu, presupune a aspira la suportul și aprecierea celor din jur, la a ști să trăiești atât succesul, cât și eșecul, la practicarea acelor activități care să producă atât recompense materiale, cât și imateriale, să aducă acel confort psihic necesar unei cariere de succes. Nivelul aspirației este diferit de la individ la



individ la altul, fiind o fază inițială geneza opțiunii profesionale, care constă în atracția față de o profesiune” (T. Șuteu, 1985). Dezvoltarea conștiinței legate de propriile aspirații profesionale se realizează prin suportul permanent oferit individului, în cristalizarea unui plan coerent al vieții profesionale.

Cei consiliați, devin mult mai lucizi în privința propriilor capacități și aptitudini de a face față unor profesii, unor responsabilități în muncă, unor dificultăți de relaționare în mediul profesional.

Autocunoașterea, deși pare a fi un termen simplu și un instrument facil, la îndemâna oricui, este, de fapt, un proces complex, în care consilierea deține rolul suprem. Autocunoașterea autentică reprezintă apelul la Sine și la conștiința de Sine, la identitate personală și profesională, la stima de sine. Stima de sine este, întotdeauna, valorificată social și în strânsă legătură cu percepția individului cu privire la propria persoană. Autocunoașterea este baza, piatra de temelie a unei vieți împlinite, echilibrate, armonioase, pentru că împreună cu ea descoperi și acea libertate interioară care îți dă puterea de a fi tu. Este adevărat, că în același timp, autocunoașterea presupune și curaj – curajul de a te vedea așa cum ești cu adevărat, de a te accepta așa cum ești, și, implicit, de a te iubi cu toată ființa ta, de a-ți cunoaște propria valoare, comparativ cu valoarea celorlalți, dar și de a-ți asuma propria identitate.

Imaginea de sine (personală) este completată cu imaginea socială, despre sine, iar confruntarea dintre cele două duce la ceea ce specialiștii au numit ”asumarea conștiinței de sine”. Aici intervine consilierea, care are rolul de a găsi metodele și tehnicile adecvate, pentru a se face diferența între Sine și Altul.



Aspirațiile individului, pentru o profesie sau o carieră, sunt situate în trei planuri succesive, care se întrepătrund și se influențează reciproc. Aceste planuri sunt: dorințele, așteptările și speranțele. Toate aceste componente sunt influențate direct de interesele profesionale, în direcția realizării propriilor aspirații sau, dimpotrivă, în direcția renunțării și a abandonului, până la dispariția efectivă a oricăror aspirații și dorințe și căderea în derizoriu.

„La limită, atunci când sărăcia devine mizerie, aspirațiile nu se mai pot manifesta, ele fiind ascunse în spatele așteptărilor care se transformă în angoasă.” (Chombart, 1978)

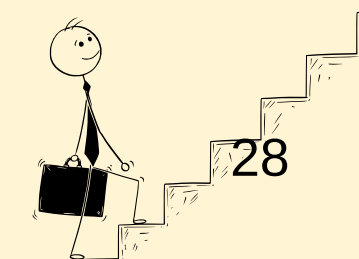
Dezvoltarea aspirațiilor și a intereselor profesionale, cât mai apropiate de posibilitățile de realizare ale indivizilor, este imperios necesar să devină un obiectiv principal al orientării școlare și profesionale și al consilierii în carieră.

Autocunoașterea se referă la procesul de explorare și structurare a propriilor abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și de adaptare, proces responsabil de formarea imaginii de sine a persoanei. Funcționarea eficientă a individului în mediul socioprofesional este facilitată de capacitatea de autocunoaștere și de autoreglare eficientă a acestuia. Dezvoltarea abilităților de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici emoționale și de comportament, în anumite situații conflictuale, trebuie să devină un obiectiv important în viața și cariera individului. Autocunoașterea este componenta esențială a procesului de cristalizare și planificare a carierei, fiind criteriul esențial în analiza opțiunilor educaționale și ocupaționale.

Informațiile despre sine, cele mai relevante pentru planificarea carierei, sunt: interesele, valorile, aptitudinile și deci, trăsăturile de personalitate. Aceste aspecte reflectă cel mai bine expectanțele legate de carieră, cât și atitudinea pe care persoana o are despre sine. Interesele sunt factorii motivaționali esențiali, care determină gradul de satisfacție și performanță. Valorile, alături de interese, sunt convingeri care motivează comportamentul persoanei și optarea pentru un anumit stil de viață. Aptitudinea reprezintă potențialul persoanei, de a învăța și de a obține performanță într-un anumit domeniu.



Un aspect foarte important în decizia de carieră este cunoașterea propriilor caracteristici de personalitate. Comportamentul unei persoane, ca manifestare a caracteristicilor sale de personalitate, este dependent de context. Autori, precum McDougall consideră interesul ca o "atenție în stare latentă", Berline și Harlow ca "o motivație internă a individului", H. Eysenck ca "o atitudine emoțional-cognitivă", în timp ce consilierii au creat modele de învățare, de genul "centrelor de interes".



Consilierea în carieră este cea care ne dă, de fapt, raportul dintre o nevoie internă, o aptitudine, o opțiune pentru un anumit domeniu profesional și cerințele externe ale pieței muncii, pentru realizarea individuală și socială. Prin integrarea informațiilor despre sine și reflectarea asupra lor, se dezvoltă imaginea de sine care, tradusă în cerințe și expectanțe legate de muncă și profesie, duce la formarea identității vocaționale.



Cercetările făcute în domeniul orientării școlare și profesionale au dovedit utilitatea consilierii în carieră. Keller și Viteles au realizat între anii 1926-1929 un experiment în Anglia cu două loturi de elevi: un lot fiind orientat spre profesii, ca urmare a unui program de testare a aptitudinilor, în concordanță cu discuțiile purtate cu psihologi și consilieri, iar celălalt lot fiind orientat profesional doar ca urmare a unor simple discuții purtate cu profesorii. După o perioadă de 3 ani de monitorizare, cei din primul lot și-au păstrat profesiile, într-o proporție de 75%, în timp ce elevii din lotul doi și-au menținut opțiunile profesionale doar în proporție de 40%. Prin urmare, grupul consiliat a atins performanțe net superioare în activitățile academice și profesionale. Subiecții consiliați au avut o participare activă în viața profesională, având beneficii materiale și sociale pregnante.

Așadar, consilierul trebuie să ajute subiectul să se descopere pe sine, să-l îndrume spre o profesiune corespunzătoare, în deplină concordanță și armonie cu structurile personalității sale. Consilierea are un rol major în cunoașterea individului îndrumat, fiind un bun prilej de conversație între consilier și consiliat. Consilierul trebuie să țină cont de faptul că o profesiune nu este o entitate statică, ci fiecare persoană are un istoric profesional. A parcurge o carieră profesională înseamnă o succesiune de etape, poziții, îndeletniciri și profesii pe care le deține persoana de-a lungul vieții sale. Psihologic, o carieră implică o serie de roluri jucate de către individ, opțiuni succesive, iar succesul, este determinat de aptitudini, cunoștințe, experiență, trebuințe, interese, valori, expectanțe, adică de autocunoaștere. Într-o lume idealizată, scopul

centrelor de consiliere și orientare în carieră este acela de a plasa fiecare individ pe postul potrivit, atât pentru sine, cât și pentru societate. Această lucră presupune două aspecte: fiecare persoană își folosește abilitățile, temperamentul și motivațiile cât mai bine pentru el, pentru dezvoltarea și afirmarea sa, pe de o parte, iar pe de altă parte, societatea își utilizează, cât mai bine posibil forța de muncă. (Dunnette, 1969)



Orientarea, selecția, plasarea și clasificarea profesională trebuie să răspundă unei cerințe majore care este sintetizată în sintagma "omul potrivit la locul potrivit". Consilierea în carieră este, concomitent, și teorie și practică, învățare continuă, atât pentru consilier, cât și pentru consiliat. Să alegi o profesie care nu se potrivește cu ceea ce ești tu cu adevărat este ca și cum te-ai privi într-o oglindă cu mii de spărturi.

Există o dilemă a consilierului în carieră, dilemă care a dat și titlul unei lucrări științifice, publicate de psihologul american D.E. Super, ex-președintele Asociației Internaționale a OSP, și anume: "orientarea se face pentru utilizarea optimă a forței de muncă sau pentru dezvoltarea umană?" (D.E. Super, 1972).

Consilierea în carieră este o activitate psihopedagogică care are ca scop final o nouă calitate a vieții, în general, și a vieții de muncă, în special, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind o formă de organizare, ce face ca indivizii să se dezvolte liber, pentru că au fost capacitați cu instrumente prin care să își pună în valoare propriul potențial.

„Orientarea în carieră nu trebuie văzută doar ca un psihodiagnostic sau ca un proces descriptiv care să conducă la recomandări privind alegerea unei ocupații, ci ca un proces de dezvoltare, care să vizeze echiparea individului cu concepte, informații și abilități, de care acesta are nevoie atunci când, singur, va hotărî asupra propriei cariere”. (A.G. Watts, 1978)

Concilierea sau reconcilierea aspirațiilor individuale cu cerințele sociale și profesionale, rămâne tema de bază a orientării și consilierii în carieră. Diversificarea și complexitatea activității de consiliere în carieră se multiplică cu necesitatea aplicării de practici inovative pe o piață a muncii care se lărgeste și își schimbă dinamica permanent.

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, alegerea unei direcții profesionale reprezintă una dintre cele mai importante decizii din viața unui individ. Deși mulți tineri sunt tentați să își aleagă viitoarea profesie în funcție de tendințe, influențe sociale sau așteptările celor din jur, fundamentul unei alegeri potrivite îl reprezintă autocunoașterea. Înțelegerea propriilor valori, interese, aptitudini și trăsături de personalitate constituie piatra de temelie în cristalizarea opțiunii profesionale.





Autocunoașterea presupune un proces continuu de explorare interioară. Aceasta implică identificarea punctelor forte, dar și a limitelor personale, a lucrurilor care aduc satisfacție și a activităților care generează motivație. Un elev care își cunoaște interesele va putea face alegeri educaționale mai potrivite, iar un adolescent care își înțelege abilitățile va avea mai multă încredere în propriile decizii. Astfel, autocunoașterea nu oferă doar direcție profesională, ci contribuie și la dezvoltarea unei imagini de sine sănătoase.

În procesul orientării profesionale, autocunoașterea ajută la realizarea unei conexiuni între ceea ce este persoana și ceea ce presupune o anumită profesie. De exemplu, o persoană empatică și comunicativă poate fi atrasă de domenii care implică lucrul cu oamenii, în timp ce o persoană analitică și atentă la detalii poate prefera domenii tehnice sau științifice. Alegerea unei profesii compatibile cu structura personală crește șansele de satisfacție profesională și de performanță pe termen lung.

De asemenea, autocunoașterea contribuie la dezvoltarea responsabilității personale. Atunci când alegerea profesională este bazată pe o bună înțelegere de sine, decizia devine una asumată, nu impusă din exterior. În plus, într-un context social în care carierele sunt din ce în ce mai dinamice, capacitatea de a se reevalua și de a se adapta devine esențială. Persoanele care se cunosc bine pot face mai ușor tranziții profesionale și pot lua decizii informate în diferite etape ale vieții.

Nu în ultimul rând, autocunoașterea are un rol important în dezvoltarea stimei de sine și a echilibrului emoțional. Un tânăr care își acceptă atât calitățile, cât și imperfecțiunile, va avea mai mult curaj să își urmeze propriul drum și să își construiască un viitor autentic.

În concluzie, autocunoașterea reprezintă fundamentul oricărei alegeri profesionale sănătoase și durabile. Procesul de descoperire de sine nu se oprește niciodată, iar fiecare experiență contribuie la clarificarea identității personale și profesionale. Prin cultivarea autocunoașterii, tinerii pot construi nu doar o carieră, ci și o viață în acord cu propriile valori și aspirații.





Bibliografie:

1. Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. E. (2016). *Career development interventions in the 21st century (5th ed)*. Pearson.
2. Parker-Bell, B., & Osborn, D. (2023). *Art therapy and career counseling: Creative strategies for career development across the lifespan*. Routledge.
3. Sharf, R. (2016). *Applying career development theory to counseling (6th ed.)*. Brooks Cole.
4. Super, D. E. (1969). *Vocational development theory: Persons, positions, processes*. The Counseling Psychologist.
5. Super, D. E. (1980). *A life-span, life-space approach to career development*. *Journal of Vocational Behavior*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0001879180900561>
6. Super, D. E. & Forrest, D. J. (1972), *The Career Development Inventory: Preliminary Manual*, New York: Teachers College, Columbia University.
7. Dunnette, M. D. (1969). *The effectiveness of t-group experiences in managerial training and development*. Psychol. Bull.
8. Watts, A.G. & Ferreira-Marques, J.H. (1978). *Introduction Guidance and the school curriculum*. Paris.
9. Gysbers, N. C., Heppner, M.J., & Johnston, J.A. (1998). *The relationship of trainee self-efficacy to the process and outcome of career counseling*. *Journal of Counseling Psychology*,
10. Șuteu, T. (1985). *Orientarea școlară și profesională*. Cluj-Napoca, Universitatea Babeș-Bolyai.
11. Chombart de Lauwe, P.-H. (1978). *La vie quotidienne des familles ouvrières (Book Review)*. *Population*; Paris Vol. 33.
12. Salade, D. (1964). *Pregătirea Elevilor Din Clasele V-VIII pentru alegerea profesiei*, Editura Didactică și Pedagogică. București.
13. Lițoiu, N. (coord.). (2015), *Ghid practic de orientare și consiliere profesională*, Ed. Politehnica Press. București.
14. Nelson-Jones, R. (2014). *Manual de consiliere*, Ed. Trei. București.
15. McDougall, W. (2003), *Introducere în psihologia socială (Ediție broșată)*, Dover Publications.
16. Harlow, H. F., Harlow, M. K., & Meyer, D. R. (1950). *Learning motivated by a manipulation drive*. *Journal of Experimental Psychology*, 40(2), 228–234. <https://doi.org/10.1037/h0056906>
17. Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal and Curiosity*. New York.
18. Eysenck, H., (1954), „*The Psychology of Politics*” (Psihologia politicii).
19. Keller, F. J. și Viteles M. S., (1937), “*Vocational Guidance Throughout the World: A Comparative Survey*” (*Orientarea profesională în întreaga lume: un studiu comparativ*), W. W. Norton & Co.

SUPRASOLICITAREA PROFESORILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR



Profesor consilier școlar – Maria MOCANU,

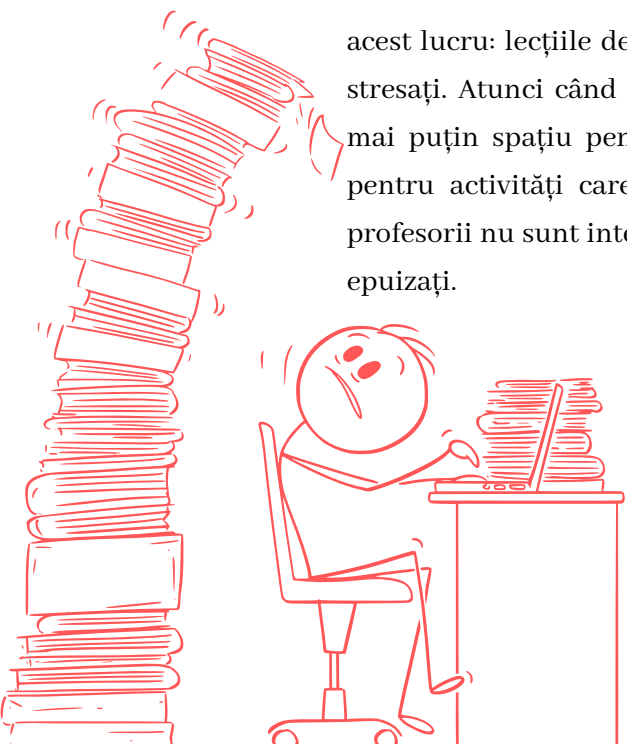
CJRAE Prahova

Volumul de muncă „între vocație și imposibil”!!! O problemă care ne privește pe toți, o criză tăcută cu efecte profunde în plan personal. Deși discursul public se concentrează adesea pe reforme, programe sau rezultate la examene, realitatea de zi cu zi din școli arată o altă față a educației. Fenomenul nu este nou, dar amploarea lui actuală îl transformă într-o veritabilă criză tăcută. Suprasolicitarea profesorilor din învățământul preuniversitar nu este doar o problemă profesională, ci una socială. Ea afectează calitatea educației, sănătatea cadrelor didactice și, în final, viitorul generațiilor de elevi. Unii consideră că aceasta este doar o problemă a adulților, însă realitatea arată că efectele ei se răsfrâng direct asupra elevilor. Suprasolicitarea profesorilor este o problemă serioasă, care trebuie înțeleasă și discutată. A ignora această realitate înseamnă a accepta un sistem care funcționează pe baza sacrificiului personal al celor care ar trebui să fie pilonii educației. Fenomenul nu poate fi redus la „prea multe sarcini”. El este alimentat și de subfinanțarea cronică a sistemului, de așteptările sociale nerealiste care pun pe umerii profesorilor responsabilități ce depășesc educația propriu-zisă și instabilitatea legislativă care permanent obligă la adaptări continue.

Suprasolicitarea profesorilor a devenit o realitate greu de ignorat. Când timpul lor este împărțit între atât de multe sarcini, devine dificil să ofere aceeași energie și atenție fiecărei ore. Elevii simt

acest lucru: lecțiile devin uneori mai grăbite, iar profesorii par mai obosiți sau mai stresați. Atunci când profesorii sunt presați de timp și responsabilități, le rămâne mai puțin spațiu pentru discuții individuale, pentru sprijin suplimentar sau pentru activități care fac învățarea mai plăcută. Elevii pot ajunge să creadă că profesorii nu sunt interesați de nevoile lor, când, de fapt, aceștia sunt pur și simplu epuizați.

Mulți profesori ajung să sufere de epuizare emoțională, stres sau lipsă de motivație. Aceste stări nu rămân la ușa școlii... ele influențează modul în care profesorii interacționează cu elevii. Un profesor obosit sau copleșit nu poate fi mereu calm, răbdător sau creativ, chiar dacă își dorește.





Acest dezechilibru duce, în timp, la deteriorarea relațiilor personale și la scăderea calității vieții, iar timpul pentru familie, odihnă sau activități recreative devine un lux. Sentimentul de neputință determină apariția unor manifestări precum nivelul de concentrare asupra sarcinilor de realizat, frecvente stări de iritabilitate, anxietate și scăderea motivației. Despre satisfacția muncii nu se mai poate vorbi decât ocazional. Când presiunea devine

constantă, vocația – atât de des invocată – începe să se erodeze. Mulți profesori ajung să simtă că nu mai pot oferi elevilor ceea ce și-ar dori, ceea ce amplifică frustrarea și sentimentul de vinovăție. Unii profesori iau în calcul schimbarea profesiei, iar alții rămân în sistem, dar cu un nivel redus de implicare, ca mecanism de autoprotecție. Vocația nu dispare, dar este acoperită de un volum de sarcini care depășește limitele firești ale unei profesii.

Deși soluțiile nu sunt simple, pentru a schimba situația, este nevoie de măsuri reale și esențiale: *reducerea birocrăției și politici educaționale stabile, predictibile, digitalizarea reală a proceselor, creșterea numărului de specialiști de sprijin în școli, programe de formare axate pe managementul stresului și sănătate mentală și nu în ultimul rând recunoașterea publică și instituțională a muncii profesorilor.* Fără aceste schimbări, riscăm să pierdem exact oamenii care ar trebui să formeze generațiile viitoare. Schimbarea nu poate veni doar din interiorul școlii. Este nevoie de o abordare sistemică și de o reevaluare a modului în care societatea privește profesia didactică. De aceea, cred că este important ca elevii, părinții și instituțiile să înțeleagă această realitate și să sprijine profesorii. Un profesor echilibrat și motivat poate crea un mediu de învățare mai bun pentru toți.

Reflecție personală...





ROLUL PĂRINȚILOR ÎN DEZVOLTAREA SIGURANȚEI A COPILULUI

PREVENȚIE, MONITORIZARE ȘI EDUCAȚIE DIGITALĂ

Profesor consilier școlar – Andreea-Gabriela **AURĂȘ**
Cabinet școlar de asistență psihopedagogică Școala Gimnazială „Grigore Moisil” - Ploiești
CJRAE Prahova

Dezvoltarea accelerată a mediului digital a modificat semnificativ modalitățile de socializare, informare și petrecere a timpului liber ale copiilor și adolescenților. Accesul precoce la internet oferă oportunități educaționale importante, însă simultan generează riscuri psihologice, sociale și de securitate. Din perspectiva consilierii școlare, siguranța online nu reprezintă doar o problemă tehnologică, ci una educațională și relațională, care implică formarea competențelor de autoreglare, gândire critică și responsabilitate digitală.

Fiecare activitate online – accesarea unui site, postarea unei fotografii, transmiterea unui mesaj sau comentariu – contribuie la crearea unei amprente digitale permanente. Copiii și adolescenții nu au încă dezvoltate pe deplin capacitățile de anticipare a consecințelor pe termen lung, ceea ce îi face vulnerabili la expunerea informațiilor personale. Din acest motiv, rolul părinților este unul esențial, având atât o funcție de protejare, cât și de educare.

PREVENȚIE TEHNOLOGICĂ

Prima dimensiune a protecției copilului este reprezentată de securizarea mediului digital. Părinții ar trebui să verifice periodic toate dispozitivele utilizate (telefon mobil, tabletă, laptop, consolă de jocuri, dispozitive inteligente) și să se asigure că acestea folosesc cea mai recentă versiune software. Actualizările reduc vulnerabilitățile informatice și limitează riscul de acces neautorizat sau furt de identitate.

De asemenea, este recomandată configurarea atentă a setărilor de confidențialitate. Aplicațiile solicită frecvent acces la cameră, microfon, fotografii sau locație, iar copiii acceptă aceste permisiuni fără a evalua eventualele implicații. Limitarea acestora, precum și acoperirea camerei web atunci când nu este utilizată, reprezintă măsuri simple, dar eficiente de prevenție.

Un alt aspect esențial îl constituie securitatea conturilor. Utilizarea parolelor complexe și a autentificării de tip multifactor reduce considerabil probabilitatea compromiterii datelor. Părinții pot apela la aplicații de management al parolelor și la programe antivirus pentru protecția dispozitivelor familiale.

EDUCAȚIA DIGITALĂ ȘI DIALOGUL ÎN FAMILIE

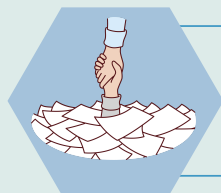
Protecția tehnologică este insuficientă fără educație digitală. Copilul trebuie să înțeleagă de ce anumite comportamente online sunt riscante. Discuțiile periodice despre siguranța online contribuie la:



identificarea riscurilor;



*dezvoltarea capacității de
gestionare a situațiilor
problematic;*



*solicitarea ajutorului în
contexte dificile*

Conversațiile trebuie adaptate vârstei. Copiii învață noțiunea de informații personale, elevii de nivel gimnazial diferențiază persoanele cunoscute online de cele reale, iar adolescenții pot discuta despre reputația digitală și consecințe sociale și eventual profesionale.

Cercetările recente arată că nu controlul strict este cel mai eficient, ci medierea parentală activă. Aceasta presupune explicarea riscurilor, utilizarea tehnologiei împreună cu copilul și stabilirea regulilor prin dialog.

Un studiu realizat de Aljasir și Alsebaei (2022) evidențiază că nivelurile reduse de mediere parentală sunt asociate cu creșterea fenomenului de cyberbullying. Copiii ai căror părinți discută frecvent despre activitățile digitale și verifică împreună setările de confidențialitate manifestă comportamente online mai prudente.

Rezultate similare sunt confirmate de cercetări recente care arată că autoeficacitatea digitală parentală - percepția părinților că sunt capabili să gestioneze mediul online - este corelată cu reducerea incidentelor de cyberbullying (Wong et al., 2025). Cu alte cuvinte, părintele informat și implicat previne mai eficient decât părintele restrictiv.





Tipuri de riscuri online

Copiii se pot confrunta cu multiple forme de vulnerabilitate, cum ar fi:



Cyberbullying-ul - hărțuirea repetată online - produce anxietate, retragere socială și scăderea performanțelor școlare.



Contactul nedorit și groomingul implică manipularea emoțională a copilului. Copilul poate interpreta relația drept una de prietenie și nu identifică pericolul.



Distribuirea imaginilor intime poate genera oportunități de șantaj și stigmatizare socială.



Încălcarea confidențialității datelor apare frecvent prin distribuirea fotografiilor sau a locației.



Expunerea la conținut inadecvat (violență, pornografie, mesaje de ură) influențează percepțiile despre relații, sexualitate și identitate corporală.

**RISCURI
ONLINE**

Semne de avertizare

Părinții ar trebui să observe modificările comportamentale, precum:

- *retragere sau izolare;*
- *scăderea interesului pentru activități;*
- *evitarea școlii;*
- *tulburări de somn;*
- *iritabilitate sau tristețe persistentă;*



Aceste semne nu confirmă automat o problemă în mediul online, dar indică necesitatea dialogului și a sprijinului din partea familiei.

Intervenția părinților

Atunci când apare o problemă, prioritatea este siguranța copilului. Părintele trebuie să rămână calm, să evite blamarea și să valideze emoțiile copilului. Este importantă colectarea dovezilor (capturi de ecran), raportarea către platforma de socializare și, la nevoie, colaborarea cu școala sau specialiștii externi.

Eliminarea totală a accesului la internet trebuie evaluată atent. Deși reduce expunerea la risc, poate accentua izolarea socială și eventuala anxietate.



În concluzie, siguranța online reprezintă un proces educativ continuu. Protecția copilului nu se realizează prin control exclusiv, ci prin echilibrul dintre monitorizare, comunicare și formarea responsabilității digitale. Implicarea constantă a familiei favorizează dezvoltarea rezilienței și a competențelor de utilizare sănătoasă a tehnologiei.



Bibliografie

Aljasir, S. A., & Alsebaei, M. O. (2022). Cyberbullying and cybervictimization on digital media platforms: The role of demographic variables and parental mediation strategies. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9, 320. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01318-x>

Wong, R., Li, J. B., & Lau, E. Y. H. (2025). Parents' cyberbullying awareness and digital parenting self-efficacy: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 84, 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.05.006>

UNICEF. (n.d.). Online privacy: How to protect your child's identity and personal information online. Accesat Februarie 22, 2026 <https://www.unicef.org/parenting/child-care/online-privacy#privacy-checklist>

Government of South Australia – Department for Education. (n.d.). Online safety: What to do when your child has an online problem. Accesat Februarie 22, 2026 <https://www.education.sa.gov.au/parents-and-families/safety-and-wellbeing/bullying-and-cyberbullying/online-safety-support/online-safety-what-do-when-your-child-has-online-problem>

COMUNICAREA PĂRINTE – ADOLESCENT CA FACTOR PROTECTOR ÎN PREVENIREA RISCURILOR DIGITALE ȘI ÎN DEZVOLTAREA SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE

Profesor consilier școlar – Veronica-Alina AURĂȘ

Cabinet școlar de asistență psihopedagogică Școala Gimnazială „I. A. Bassarabescu”- Ploiești
CJRAE Prahova



Adolescența este o etapă de tranziție caracterizată prin restructurări cognitive, emoționale și identitare. În această perioadă, relațiile cu grupul de egali și interacțiunea online capătă o importanță majoră. Pentru mulți adolescenți, mediul digital devine principalul spațiu de socializare, iar experiențele trăite online au impact direct

asupra stimei de sine și a sănătății mintale. În acest context, calitatea comunicării dintre părinte și adolescent reprezintă unul dintre cei mai importanți factori protectori.

Importanța relației părinte - adolescent

Relația afectivă solidă facilitează cooperarea și deschiderea din partea adolescentului. Comunicarea nu este doar transmitere de informații, ci un indicator al acceptării și respectului reciproc. Adolescenții sunt mai predispuși să solicite ajutor atunci când percep părintele ca fiind disponibil emoțional și non-critic.

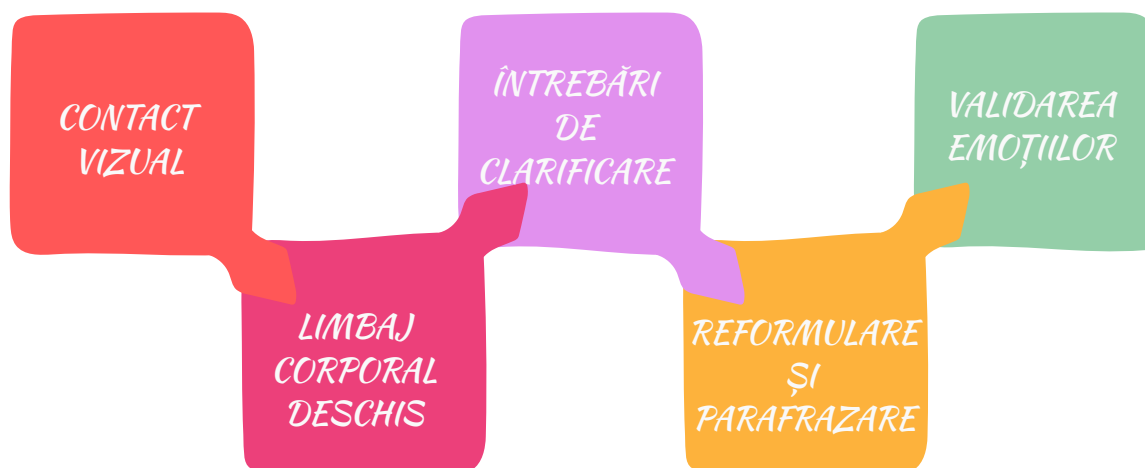
Cercetările recente arată că o comunicare eficientă între părinți și adolescenți este asociată cu niveluri mai reduse de simptome depresive și o mai bună adaptare școlară și socială (Wang et al., 2022). Adolescenții care pot discuta deschis cu părinții despre experiențele lor - inclusiv cele online - dezvoltă un nivel mai ridicat de încredere și caută mai frecvent sprijin atunci când întâmpină dificultăți.

Manifestarea interesului pentru preocupările adolescentului, împărtășirea experiențelor personale și explorarea intereselor comune contribuie la consolidarea atașamentului. Continuitatea dialogului început în copilărie favorizează menținerea unei relații funcționale și în adolescență.

Studiile privind stilurile parentale arată că un stil caracterizat prin suport emoțional și comunicare deschisă este asociat cu niveluri mai scăzute de anxietate la adolescenți (Haghshenas et al., 2024). Astfel, modul în care părinții discută este la fel de important ca informațiile transmise.

Ascultarea activă – element central al comunicării

Ascultarea activă este o competență esențială - ea presupune atenție, empatie și absența judecății. Elementele principale sunt:



Prin validare, adolescentul învață că emoțiile lui sunt acceptate și pot fi gestionate eficient. Lipsa ascultării din partea părintelui determină retragere și diminuarea încrederii în acesta.

Ascultarea activă îi ajută pe adolescenți să se simtă validați și reduce tendința de retragere sau comportamente defensive. Cercetările indică faptul că adolescenții care percep comunicarea cu părinții drept o sursă de sprijin manifestă o stare emoțională mai stabilă și o capacitate mai bună de rezolvare a problemelor (Wang et al., 2022).

Comunicarea despre mediul online

O metodă eficientă de inițiere a dialogului este invitarea adolescentului să prezinte platformele pe care le utilizează. Astfel, părintele evită rolul de control și adoptă unul de colaborare. Discuțiile trebuie să includă:

- presiunea socială de a distribui informații personale;
- reputația digitală;
- consecințele postărilor;
- gestionarea conflictelor online.

Părinții pot începe conversațiile prin întrebări deschise:

- „Ce îți place cel mai mult la platforma pe care o folosești?”
- „Ai văzut vreodată ceva online care te-a făcut să te simți inconfortabil?”
- „Ce ai face dacă cineva te-ar hărțui pe internet?”

Adolescentul trebuie să știe că poate solicita ajutor fără teama de sancțiune. Important este ca aceste conversații să nu fie interogatorii. Scopul este ghidarea și educarea, nu controlul excesiv.

Amprenta digitală și responsabilitatea



Conștientizarea permanenței datelor online este esențială. Fotografiile sau comentariile postate impulsiv pot afecta relațiile sociale, parcursul educațional sau viitoarele oportunități profesionale. Discuțiile despre reputație digitală contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a capacității de autocontrol.





Este importantă normalizarea reacțiilor emoționale și evitarea minimalizării trăirilor afective ale adolescentului. Uneori este necesară implicarea școlii sau a unui specialist extern.

Comunicarea pozitivă

Dialogul nu trebuie să fie centrat exclusiv pe probleme. Împărtășirea experiențelor cotidiene, umorul și activitățile comune întăresc relația familială și cresc disponibilitatea adolescentului de a comunica și în situații dificile.

Astfel, comunicarea empatică reprezintă un instrument educațional și de prevenție. Ea contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale, la prevenirea comportamentelor de risc și la consolidarea sănătății mintale. Părintele nu poate controla integral mediul online, însă poate deveni principala resursă de siguranță psihologică a adolescentului.



Bibliografie

- UNICEF. (n.d.). *11 tips for communicating with your teen*. Accesat Februarie 22, 2026 <https://www.unicef.org/parenting/child-care/11-tips-communicating-your-teen>
- UNICEF. (n.d.). Online privacy: *How to protect your child's identity and personal information online*. Accesat Februarie 22, 2026 <https://www.unicef.org/parenting/child-care/online-privacy#privacy-checklist>
- Haghshenas, R., Fereidooni-Moghadam, M., & Ghazavi, Z. (2024). *The relationship between perceived parenting styles and anxiety in adolescents*. Scientific Reports, 14, 25623. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77268-y>
- Wang, R., Li, D., Zhang, J., Song, G., Liu, Q., & Tang, X. (2022). *The relationship between parent–adolescent communication and depressive symptoms: The roles of school life experience, learning difficulties and confidence in the future*. Psychology Research and Behavior Management, 15, 1295–1310. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345009>

EDUCAȚIA DIGITALĂ

PROVOCĂRI, RESURSE, AVANTAJE, RISURI



Profesor itinerant - Violeta **WIEDERMAN**

Profesor itinerant - Rodica **POPA**
CJRAE PRAHOVA

Digitalizarea educației este un proces esențial pentru modernizarea învățământului care trebuie să se adapteze nevoilor elevilor și profesorilor și contribuie la transformări culturale, socio-profesionale, economice și mai ales umaniste. Adoptarea pedagogiei digitale reprezintă o investiție în viitorul educației, oferind elevilor competențele necesare pentru a naviga cu succes într-o lume din ce în ce mai digitalizată și profesorilor instrumentele pentru a-și redefini și revitaliza practica educațională. *„Proliferarea tehnologiilor în mediul educațional a inaugurat o nouă eră în care spațiile de clasă tradiționale au fost depășite, permițând elevilor să acceseze resursele educaționale de oriunde, revoluționând astfel procesul de învățământ”* (Jurs și Bethere, 2020 as cited in Istrate et al., 2025, pg. 27). Inteligența artificială-AI- vârful de lance al tehnologiei digitale- devine, vrem nu vrem, o perspectivă a viitorului, iar diferențele dintre AI și noi ne-ar putea ajuta să înțelegem CE NE FACE OAMENI, MAI BUNI, MAI COMPETITIVI. Era digitală a adus schimbări semnificative în ce privește valorile tradiționale, normele sociale, mijloacele de comunicare, contribuind la apariția unei noi culturi digitale, interactivă, participativă. Pedagogia digitală este de fapt o pedagogie a creativității, a umanismului, a sensului. **Educația digitală și pedagogia inovatoare, digitală urmăresc de fapt să sprijine învățarea, predarea și evaluarea**, fiind o pedagogie multimodală, ce trebuie să pună accent pe **ACCESIBILITATE ȘI INCLUZIUNE**. Combinarea metodelor tradiționale cu cele digitale este necesară și trebuie să se raporteze acestora la nevoile, așteptările, abilitățile, fie ele mai limitative ale elevilor tipici/atipici. Se pune accent pe înțelegerea nivelului cognitiv, socio-emoțional și pe gradul de alfabetizare digitală al elevilor, pe stilurile lor de învățare pentru proiectarea unei învățări personalizate, eficiente.

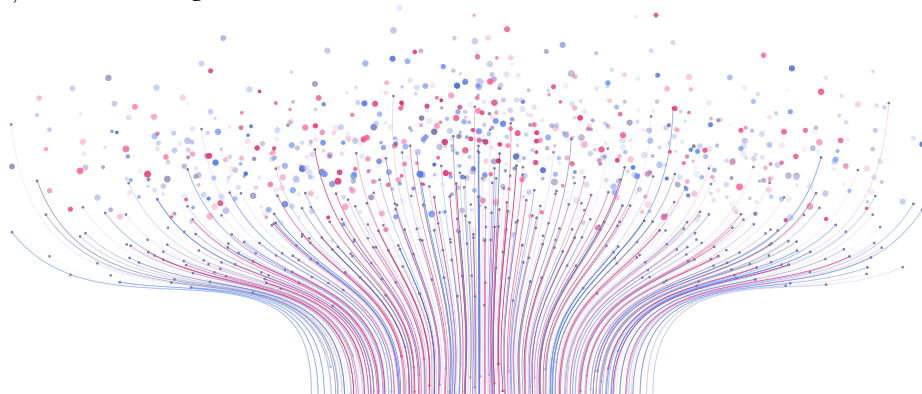


„Digitalizarea acționează ca un vector de transformare care susține și ameliorează economia, serviciile sociale și calitatea vieții, dar impune accesibilitate pe scară largă și competențe digitale precum și dezvoltarea infrastructurii specifice platforme și ecosisteme digitale inovatoare” (Statsenko, 2020 as cited in Istrate et al., 2025, pg.20).

Un aspect important este *inegalitatea accesului la tehnologie*. Diferențele socio-economice pot duce la o discrepanță între

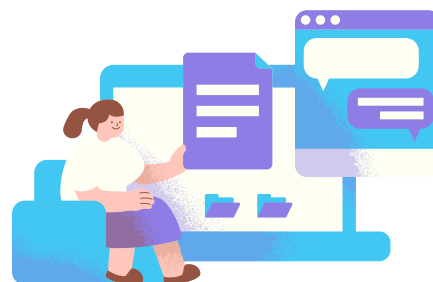
elevii care beneficiază de resurse digitale și cei care nu au acces la echipamente și conexiuni adecvate. Pentru a elimina această prăpastie digitală, sunt necesare investiții substanțiale în infrastructură și implementarea unor politici de incluziune digitală. Accesibilitatea informațiilor și resurselor pot da, celor mai mulți, posibilitatea să atingă oportunități de învățare personalizate, de adaptare într-un mediu social, profesional, din ce în ce mai complex. Adoptarea tehnologiei digitale în educație și nu numai, a adus o serie de **PROVOCĂRI** care se leagă prioritar de nevoia de a asigura un **acces echitabil pentru toți**, elevi cu sau fără dificultăți școlare. UNESCO subliniază că tehnologia digitală *„are un potențial mare: progresele în conectivitate, portabilitate, resurse educaționale deschise și inteligența artificială creează mai multe posibilități de a ajunge la elevii marginalizați”*.

Vorbim astfel de **reducerea decalajului digital**, eliminând astfel, atât cât se poate, inegalitățile sociale, educaționale, profesionale. Pentru a aborda eficient aceste provocări în beneficiul elevilor cu CES, este de dorit să *promovăm o perspectivă incluzivă* care să modeleze diferențiat, resursele digitale și să-i pregătească pe profesori să adopte instrumente și metodologii adecvate, pentru a răspunde nevoii ca toți elevii să beneficieze de oportunitățile digitalului. Pe măsură ce mediul educațional devine tot mai digitalizat, dezvoltarea unei infrastructuri de sprijin pentru profesori și elevi este o condiție esențială. Astfel, inițiativele ce vizează promovarea echității digitale, **accesul la cursuri de formare** pentru cadrele didactice pot îmbunătăți experiențele de învățare și pot favoriza un mediu educațional mai incluziv, mai accesibil. Pentru că digitalizarea a devenit imperativă se pune în discuție literația digitală, **formarea competențelor digitale la elevi**, ca sursă de reușită școlară, socio-profesională.



DigCompEdu-un model comprehensiv al Comunității Europene definește și diferențiază competențele digitale necesare profesioniștilor în educație - propune o *abordare interdisciplinară*, adaptarea metodologiei didactice, care să contribuie la îmbunătățirea rezultatelor învățării, facilitând experiențe de învățare centrate pe elev, încorporând instrumente digitale eficiente. Dezvoltarea competențelor digitale la profesori se supun unor condiții: un climat instituțional favorabil, strategie de digitalizare pe termen lung, existența resurselor digitale, a echipamentelor, a suportului tehnic. Dacă raportăm aceste competențe la educația incluzivă, vom spune că, atunci când vorbim de resursele digitale este foarte importantă selectarea acestora, modificarea, adaptarea lor.

Predarea și învățarea trebuie adaptate, personalizate la particularitățile elevilor cu CES, astfel încât să devină mai activ implicați în propria învățare. Implementarea instrumentelor digitale creează un mediu de învățare mai *incluziv* prin adaptarea la stilurile și nevoile diverse de învățare, implicându-i în mod real în propria învățare, astfel încât „*niciun elev să nu fie lăsat în urmă*” (Istrate et al., 2025, pg. 27). Pentru profesioniștii în educație este important să-și asume rolul tehnologiei asupra învățării, asupra echilibrului și stării de bine a elevilor, având în atenție atât avantajele cât și riscurile utilizării tehnologiei. Digitalizarea în educație aduce o mulțime de beneficii atât pentru elevi cât și pentru profesori. Aceasta îmbunătățește accesul la informații, personalizează educația, sporește interactivitatea.



Printre beneficiile educației digitalizate putem include:

1. Acces deschis la resurse, platforme educaționale - Google classroom, Canvas – elevii/tinerii pot accesa cursuri, materiale, articole academice, lecții de pe orice dispozitiv conectat la Internet; resursele educaționale digitale sunt deschise - RED, videoclipuri, tutoriale video, resurse pe YouTube Edu - filme educative, motivaționale, TED-Ed - podcasturi educative; acces la cărți electronice, publicații (Google Scholar), lecții video - platforma Eduboom.

2. Învățare personalizată prin platforme adaptative – AI poate ajusta lecțiile în raport cu ritmul elevilor (ex. DreamBox Learning). *Personalizarea învățării reprezintă unul dintre cele mai revoluționare aspecte ale pedagogiei digitale.* Aplicațiile de învățare adaptivă ajustează dificultatea conținutului în funcție de performanțele elevului. Platformele de învățare online și aplicațiile educaționale pot adapta conținutul și metodele de predare în funcție de nevoile și progresul fiecărui elev; asigurarea feedbackului - elevii pot corecta rapid și în timp real; suport pentru stiluri variate de învățare - cu ajutorul resurselor audio-video, scrise sau digitale, adaptate stilurilor variate, tot mai dinamice de învățare.

3. Creșterea interactivității, a motivației – gamificarea învățării: Platforme și aplicații educaționale care integrează elemente de gamificare pentru a face învățarea mai interactivă și distractivă. Aplicații educaționale ce utilizează elemente de joc (puncte, premii, bonificații pentru a motiva elevii – ex. **kahoot**, **Quiz**); Minecraft Education Edition – un joc folosit pentru a preda matematică, istorie și chiar limba română. Aplicații mobile – pentru învățarea limbilor străine (ex. Duolingo).

- **Simulări interactive AR/VR** – în care elevii pot explora spațiul cosmic, compoziții chimice, fenomene fizice ori explora zone istorice în mod imersiv - Google Expeditions. Interesant este Muzeul virtual al științelor din Brașov vizitat de elevii în „Săptămâna Altfel”, unic în România). Ca noutate, o asociație- **FDP - Protagoniști în educație** - <https://fdpsr.ro/> care dorește să prevină abandonul școlar, cu sprijinul Dechatlon, a adus în România conceptul de *oră imersivă*, larg uzitată în lume. Sportul se îmbină cu exerciții de matematică, română sau științe, totul este o joacă controlată de profesor prin consolă. La o școală din Capitală, ora de sport implică simultan mișcare și rezolvare de ecuații la matematică, la română sau științe. Sunt activate simultan capacitățile multisenzoriale (auzul, văzul, tactil-kinestezia) și elevii rezolvă, rețin mai ușor cerințele, participă cu plăcere la *orele altfel*. Peste 1 milion de copii din aproximativ 35 țări au participat la activități similare și au acumulat peste 1,5 milioane de ore de învățare activă. O reală călătorie de învățare o poate reprezenta vizita la muzee tematice ce constituie inedite atracții pentru copii, tineri, adulți <https://www.muzeuldestiinte.ro/>- tandem - știință, artă și tehnologie în cel mai mare muzeu interactiv de științe din România, cu sediul în Brașov.

Muzeul de Științe din Brașov deține exponate interactive prin intermediul cărora poți descoperi și experimenta fenomenele din fizică, biologie, matematică și astronomie. Alternativa - <https://www.museumofsenses.ro/>- Muzeul simțurilor - București.

4. Eficiența organizării – vorbim de economisirea timpului, a cheltuielilor – teste, teme corectate digital, cuantificarea rezultatelor școlare / gestionarea mai bună a materialelor - profesorii și elevii au toate resursele la dispoziție / reducerea consumului de hârtie, tonere, alte cheltuieli adiacente.

5. Accesibilitate și incluziune – asistență pentru persoanele cu dizabilități, nevăzători (screen reader), pentru elevi cu dislexie (Microsoft Immersive Reader), învățarea la distanță – online - pentru elevii bolnavi, spitalizați sau din zone izolate.

6. Îmbunătățirea abilităților digitale / literație digitală – familiarizarea cu tehnologia, dezvoltarea acestor abilități digitale pentru generația de nativi digitali este o realitate de necontestat. Dezvoltarea gândirii critice – prin utilizarea motoarelor de căutare și analiza surselor, elevii învață să evalueze, ghidați de profesori, credibilitatea informațiilor, autenticitatea lor.

Digitalizarea educației facilitează învățarea, o face mai eficientă, mai captivantă, adaptată pentru fiecare elev, cu sau fără cerințe speciale. Îi pregătește pe tineri pentru viitor, unde competențele digitale sunt necesare, esențiale.



Schimbarea paradigmelor în rândul cadrelor didactice – Adaptarea la noile tehnologii necesită o transformare profundă și la nivelul profesorilor. Aceștia trebuie să se familiarizeze cu instrumentele digitale și să adopte metode pedagogice inovatoare, care să încurajeze flexibilitatea și creativitatea. Această tranziție implică nu doar formare profesională, ci și o schimbare de mentalitate în rândul educatorilor.

Profesorul în sistemul tradițional funcționează ca principala sursă de informații, transmițându-le elevilor cunoștințele într-un mod predominant verbal. Metodele tradiționale pun accent pe reproducerea cunoștințelor, sunt orientate în principal spre produsul final, iar evaluarea este, de fapt, o reproducere a cunoștințelor. Acestea au un caracter formal și stimulează competiția, generând motivație extrinsecă pentru învățare. În contrast, *pedagogia digitală adoptă o abordare centrată pe elev, în care acesta devine participant activ în procesul său de învățare*. Tehnologiile digitale facilitează o comunicare multidirecțională și permit personalizarea experiențelor educaționale. Profesorul își transformă rolul din cel de transmițător de informații în cel de facilitator al învățării, mentor și curator de conținut. În era digitală, profesorul devine „un designer de experiențe de învățare, creând activități interactive și stimulative, un mentor, oferind feedback personalizat și încurajare”.

Resursele educaționale deschise / RED, concept de resursă promovat de UNESCO, include nu numai resursele multimedia, ci și materiale text, imagini, materiale audio-video, combinațiile acestora. Avantajele RED: acces gratuit, sunt reutilizabile, pot fi îmbunătățite, adaptate, redistribuite. Vom include în această categorie de resurse online gratuite, videoclipuri, animații, prezentări TED, tutoriale, cursuri.

RED pot fi convertite în mijloace de învățământ, fiind valoroase educației deschise, inovatoare, pentru că sunt purtătoare de informație (desen, pictură, schemă, grafic, text, clasificare, un film, o prelegere), sunt instrumente de acțiune – aplicații și instrumente digitale (Padlet, Kahoot, Voki, Canva).

Platforma digitală- Livresq (destinată creării, editării, publicării de lecții, cărți digitale și RED, interactive), permite profesorilor să realizeze materiale educaționale multimedia fără cunoștințe IT avansate, fiind accesibilă de pe orice dispozitiv. Exemplificăm prin Resursa RED- <https://library.livresq.com/details/691ede3868448800090eedb2>

Platforma wordwall- permite crearea de activități de învățare interactive sub formă de jocuri, care oferă atractivitate și stimulare pozitivă, captarea elevilor - <https://wordwall.net/ro/resource/9319601/cuvinte-cu-acela%c8%99i-sens/>
<https://wordwall.net/ro/resource/9327106/cuvinte-cu-sens-opus-diferit>

Din perspectiva psihologiei învățării, RED devin mai relevante și pot facilita motivația, învățarea prin descoperire, explorare pentru elevii nativi digitali care sunt interesați mai ales de sarcini multiple- multitasking, atenția distributivă, gândirea creatoare, divergentă etc. În contrapondere, se reduce memoria- *nu mai ținem minte informația, ci știm de unde o putem accesa prin motoare de căutare* (Mircea Miclea, 2018). De aceea profesorii trebuie să conștientizeze atât AVANTAJELE cât și RISCURILE utilizării tehnologiei digitale în educație, având în atenție o atitudine echilibrată și responsabilă. Este indiscutabil că RED, înțelese și ca resurse educaționale digitale, stimulează la elevi învățarea, facilitând transferul de competențe.



Atât pentru elevi cât și pentru profesori, tehnologia asigură o serie de **beneficii/avantajele**: sporirea motivației, satisfacția profesională, stimulează încrederea în sine, colaborarea, asigură ghidarea elevilor să progreseze. Având un caracter deschis, RED pot fi realizate în echipă, reconfigurate, îmbunătățite în acord cu nevoile elevilor, inclusiv a celor cu CES, ca mod de interacțiune, cantitate de informații, sarcini de lucru, dimensiune fonturi, culori, stimularea compensativă a unor analizatori (multisenzorial).



Riscurile - excesul de resurse, de apel la tehnologie ar putea

determina efecte negative, contraproductive. Cadrul didactic are menirea de **facilitator al învățării**, să-l ghideze pe elev spre resurse credibile, verificate, valide de cunoaștere, informare, documentare.. Suprasolicitarea cadrelor didactice și creșterea timpului de expunere în fața ecranelor - soluția ar fi utilizarea AI, a testelor digitale cu codare, punctare automată, acordarea notelor,



calificativelor digital. Educația digitală, utilizarea în exces a mijloacelor tehnologice pot contribui la suprastimularea lobului frontal, responsabil cu gândirea abstractă, cu planificarea, capacitatea de organizare. **Riscuri de securitate cibernetică și protecția datelor**- soluția ar fi implementarea unor măsuri stricte de securitate dar și familiarizarea elevilor cu astfel de riscuri atunci când utilizează diferite platforme sau rețele de comunicare. **Slabe competențe digitale** – pentru profesori și elevi - nevoie de cursuri de formare, educație digitală, IT pentru elevi. **Limitarea interacțiunilor sociale, empatică, emoționale** - se admite ca efect negativ diminuarea abilităților sociale, tulburări comportamentale de tip hiperkinetic la copii și adolescenți. Accesul necontrolat și supraexpunerea elevilor și tinerilor/ adulților pot duce la fenomene de izolare emoțională, modificări psiho-comportamentale, dificultăți de învățare, concentrare, anxietate, depresie, abuz emoțional, cyberbullying ascuns de multe ori sub masca anonimatului în mediul virtual.

Dificultăți în evaluarea obiectivă a elevilor - este mai dificil pentru profesori să monitorizeze progresul real al elevilor și să evite fraudele/ plagiatul o dată cu utilizarea necontrolată, neghidată a AI. În schimb, utilizarea echilibrată a resurselor și dispozitivelor digitale, a sistemelor de e-learning pot îmbunătăți semnificativ învățarea dacă sunt integrate eficient și dacă resursele sunt de calitate.

Educația digitală, utilizarea în exces a mijloacelor tehnologice pot contribui la suprastimularea lobului frontal, responsabil cu gândirea abstractă, cu planificarea, capacitatea de organizare. Se admite ca efect negativ *diminuarea abilităților sociale, tulburări comportamentale* de tip hiperkinetic la copii și adolescenți. În schimb, utilizarea echilibrată a resurselor și dispozitivelor digitale, a sistemelor de e-learning poate îmbunătăți semnificativ învățarea dacă sunt integrate eficient și dacă resursele sunt de calitate.



Scopul pedagogiei digitale nu este să înlocuiască metodele tradiționale ci să le completeze, cu efect de **complementaritate**, oferind experiențe mai captivante, personalizate, menite pe termen lung să pregătească tânăra generație pentru o societate ce tinde să devină tot mai digitală. Este esențial să găsim un echilibru între utilizarea tehnologiei și metodele tradiționale de predare în școală. Deși digitalizarea aduce numeroase avantaje, este important să nu pierdem din vedere importanța interacțiunii umane și a dezvoltării abilităților sociale. Profesorii ar trebui să folosească tehnologia ca un instrument complementar, care să sprijine și să îmbogățească procesul de învățare, fără a înlocui complet interacțiunea umană. În plus, este crucial să ne asigurăm că **toți elevii au acces egal la tehnologie și să fim conștienți de potențialele riscuri și provocări asociate cu digitalizarea în educație.**

CONCLUZIE

Educația digitală reprezintă un element esențial în evoluția societății moderne, aducând atât beneficii semnificative, cât și provocări de depășit. Integrarea tehnologiei în procesul educațional democratizează accesul la cunoaștere și pregătește tânăra generație pentru un viitor dominat de rapiditate, conectivitate și adaptabilitate. Este imperativ ca instituțiile de învățământ, guvernele și comunitatea să colaboreze pentru a crea un mediu de învățare sigur și accesibil, adaptat cerințelor secolului XXI. Prin investiții continue în tehnologie, formarea constantă a cadrelor didactice și dezvoltarea infrastructurii, educația digitală poate deveni un catalizator al progresului, contribuind la construirea unei societăți echitabile și inovatoare. În concluzie, digitalizarea aduce o serie de beneficii semnificative în domeniul educației, dar este important să abordăm această tranziție cu atenție și să ne asigurăm că găsim un echilibru între utilizarea tehnologiei și metodele tradiționale de predare. Prin adoptarea unei abordări echilibrate, putem exploata pe deplin avantajele digitalizării, în timp ce gestionăm în mod eficient și riscurile asociate. Viitorul educației de mâine va fi asigurat de modul în care reușim să îmbinăm tradiționalul cu inovația digitală, având în centrul atenției elevul și nevoile sale personalizate, stimularea potențialului uman în devenire, folosind tehnologia ca mijloc de formare, dezvoltare a abilităților, stimularea motivației pentru cunoaștere, dezvoltarea creativității, gândirii critice- ca instrumente pentru propria devenire și dezvoltare. Printr-o abordare corectă, digitalizarea poate transforma educația într-un proces mai interactiv, incluziv și mai eficient.



Bibliografie

1. Bocoș, M.-D. (2013). *Intruirea interactivă*. Editura Polirom.
2. Istrate, O., Ceobanu, C., & Velea, S. (2025). *Pedagogia digitală*. Ed Polirom.
3. Ministerul Educației din România. (2017). *Strategia Națională pentru Digitalizarea Educației*. București.
4. UNESCO. (2021). *The Digital Transformation of Education*. A Global Perspective.
5. Resursă RED: <https://library.livresq.com/details/691ede3868448800090eedb2>
6. Resurse WORDWALL: <https://wordwall.net/ro/resource/9319601/cuvinte-cu-acela%c8%99i-sens>
<https://wordwall.net/ro/resource/9327106/cuvinte-cu-sens-opus-diferit>



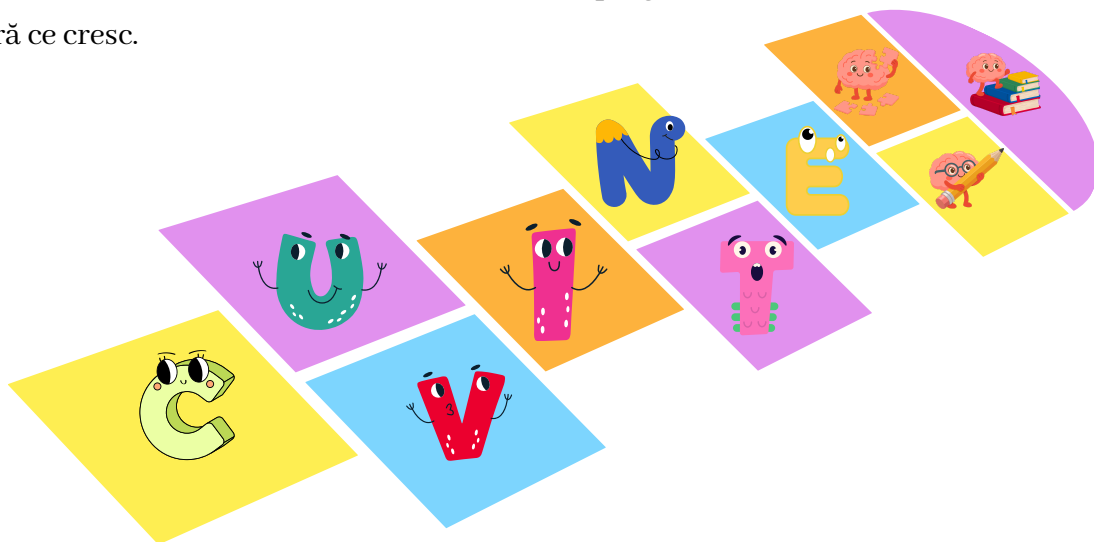
SFATURI PRACTICE PENTRU PĂRINȚI PRIVIND STIMULAREA ȘI DEZVOLTAREA LIMBAJULUI COPIILOR PRIN JOC

Profesor logoped – Beatrice **STOLAN**,
CJRAE Prahova



Jocurile în familie oferă un mediu plin de distracție, relaxat, în care copiii pot exersa folosind cuvinte noi, având astfel libertatea să se exprime. Participarea la activități recreative este o modalitate eficientă de a stimula limbajul și de a dezvolta abilitățile lingvistice și de comunicare ale copiilor. De asemenea, jocul îi ajută să fie mai încrezători din punct de vedere social și poate fi o modalitate de a lega prietenii noi, de a se bucura de compania părinților pentru amintiri de neuitat.

Cuvintele pot fi foarte distractive dacă părinții știu cum să le maximizeze utilizarea. Împreună, ele pot fi transformate în povești, cântece și o mulțime de alte lucruri care îi vor ajuta pe copii să fie mai creativi. Părinții trebuie să-și încurajeze permanent copiii să vorbească și să pronunțe corect prin construirea unui mediu de învățare sănătos și distractiv în care își pot dezvălui creativitatea și își pot extinde abilitățile lingvistice. Copiii trebuie ghidați de părinți cum să-și exprime mai bine gândurile, sentimentele și acțiunile prin utilizarea cuvintelor, deoarece acest lucru îi va pregăti să înfrunte lumea cu încredere pe măsură ce cresc.



Exemple de jocuri care stimulează limbajul și combină învățarea cu distracția:

JOCURI DE CUVINTE



Au ca obiectiv stimularea și dezvoltarea vocabularului. Descrierea activităților în care suntem implicați oferă copiilor informații noi. De ex. „Acum amestec untul în aluat” sau „Clădirile înalte se mai numesc și zgârie-nori”. Părinții pot chiar să ofere definiția sau să împărtășească informații de context despre aceste cuvinte. Jocuri precum Scrabble, Piticot sau o rundă de Șarade încurajează, de asemenea, dezvoltarea vocabularului și abilitățile de comunicare.

G L U M E



Rostirea cuvintelor adecvate vârstei va ajuta la stimularea limbajului, a umorului și a creativității copiilor. Acest lucru încurajează, de asemenea, jocul de cuvinte și imaginația. Părinții pot citi copiilor cărți de glume, povești pline de spirit. Trebuie să evite să fie prea critici la adresa lor privind vorbirea sau articulația. În schimb, pot modela pronunția sau gramatica repetându-le afirmația în mod corect.

G H I C I T O R I



Ghicitorile sunt moduri distractive de a folosi cuvinte și de a „picta” imagini cu scene sau situații. Părinții pot citi sau spune ghicitori cu voce tare unul altuia explicând în același timp copiilor diferitele definiții ale unui singur cuvânt.

R I M E



Cântarea repetitivă, citirea, scrierea sau auzirea rimelor promovează abilitățile bune de ascultare și exersarea memoriei, pe lângă dezvoltarea auzului fonematic și a vorbirii. De asemenea, părinții pot povesti ceea ce fac acasă în cuvinte care rimează sau să-i lase pe copii să spună sau să compună versuri amuzante despre jucăriile lor preferate folosind cuvinte care rimează.

OMONIME



Abilitățile de ascultare și înțelegere pot fi promovate și dezvoltate prin joc, părinții alegând cuvinte care sună la fel, dar au înțelesuri diferite. Prin exemplele oferite pot stimula copiii să se gândească și ei la cuvinte care sună la fel și să încerce să le definească pe fiecare. Acesta este, de asemenea, un bun indicator privind extinderea vocabularului copilului.

POVESTIREA



În timp ce cărțile de povești oferă o mulțime de variante de divertisment, împărtășirea poveștilor – fie că sunt reale sau simulate – poate oferi un moment de conexiune a părintelui cu copilul, ajutându-l în același timp să-și dezvolte abilitățile de comunicare. Lărgiți-le imaginația cu povești fantastice și lăsați-le creativitatea să crească pe măsură ce inventați povești despre orice și tot ce vă înconjoară.

CÂNTECE



Pe lângă valorificarea abilităților muzicale, cântecele îi ajută pe copii să învețe cuvinte noi. Versurile au rimă și ritm, așa că va fi ușor și distractiv pentru ei să cante împreună. În plus, simpla melodie la o activitate poate fi un joc distractiv pe care părinții îl pot juca cu copiii, în care pot dansa, stimulând astfel și abilitățile de mișcare în ritmul muzicii, de coordonare și motricitate generală și fină.

JOCURI DE MEMORIE



Jocurile de memorie pentru stimularea și dezvoltarea limbajului nu ar trebui să lipsească atunci când se folosesc carduri de joc sau imagini diverse. Părinții pot crea jocuri de memorie pe tema animalelor, alimentelor, hainelor, obiectelor de zi cu zi și așa mai departe.



Metoda tradițională a cartonașelor întoarse pe sol în care copilul trebuie să găsească perechile de imagini lucrează: memoria vizuală, îmbogățirea vocabularului, găsirea de imagini identice și diferite, coordonarea ochi-mână. Dar, dincolo de acest mod tradițional, pot fi create și alte câteva activități care să lucreze, printre altele, limbajul copiilor printr-o varietate de tipuri de jocuri.



Puneți toate cărțile într-o pungă. Cereți unui copil să deseneze o carte și să descrie imaginea desenată pentru a-i face pe ceilalți copii să ghicească.



Oferiți fiecărui copil una sau două imagini și cereți-i să creeze o propoziție care să conțină cuvântul (cuvintele) ales (e).



Cereți copiilor să deseneze orice desen. Pune și întrebări pentru a-i face să interacționeze (ex.: „Îți place această imagine?”, „De ce?”, „Ai... acasă?” etc.).



Imaginați-vă la o vânătoare de comori. Lipiți o serie de imagini pe pereții camerei. Trebuie să meargă să găsească imaginea identică și să o aducă înapoi.



Realizați secvențe pe care copilul va trebui să le reproducă. Aranjați o serie de imagini în ordine și rugați copiii să le reproducă. Oferiți-le sau nu sprijin vizual în funcție de vârstă și abilitățile copiilor. Numărați pur și simplu imaginile. Desenați X număr de imagini și cereți copiilor să le numere sau aruncați zarurile și trageți numărul de cărți corespunzător numărului de pe zar.



Transformați jocul tradițional de memorie într-un joc de sunet. Ori de câte ori întoarceți un card, scoateți sunetul asociat imaginii (dacă este posibil) în loc să roștiți cuvântul. Nu uitați niciodată că pentru a stimula și dezvolta limbajul în orice joc, trebuie să interacționați cu copilul.





Sfaturi practice pentru părinți în vederea stimulării și dezvoltării limbajului

Când copilul dumneavoastră începe o conversație, acordați-i toată atenția ori de câte ori este posibil. Asigurați-vă că aveți atenția copilului dumneavoastră înainte de a vorbi.

Recunoașteți, încurajați și lăudați toate încercările de a vorbi. Arătați că înțelegeți cuvântul sau expresia prin îndeplinirea cererii, dacă este cazul.

Faceți o pauză după ce ați vorbit. Acest lucru îi oferă copilului dumneavoastră șansa de a continua conversația. Continuați să construiți vocabularul prin introducerea unor cuvinte noi și oferiți definiția acestora sau utilizați-le într-un context ușor de înțeles. Acest lucru poate fi făcut într-o manieră plină de umor: „Cred că voi conduce mașina până la magazin. Sunt prea obosit să merg pe jos”.

Vorbiți despre relațiile spațiale (primul, cel din mijloc și ultimul; dreapta și stânga) și opuse (sus și jos; activat și oprit).

Oferiți o descriere sau indicii și cereți copilului să identifice ceea ce descrieți: „O folosim pentru a mătura podeaua” (o mătură); „Este rece, dulce și bun la desert.” (înghețată).

Lucrați la formarea și explicarea categoriilor. Identificați lucrul care nu aparține unui grup de obiecte similare: „Un pantof nu este ca un măr sau o portocală pentru că nu îl poți mânca; nu este rotund; nu este un fruct”. Ajutați copilul să urmeze indicații în doi și trei pași: „Du-te în camera ta și adu-mi cartea cu animale sălbatice”.

Încurajați-vă copilul să dea instrucțiuni. Urmează-i instrucțiunile în timp ce el explică cum să construiești un turn de blocuri.

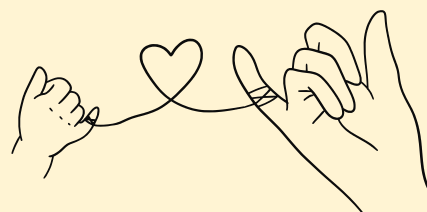
Schimbați roluri în familie, pretinzând că sunteți copilul. Vorbiți despre diferitele camere și mobilierul din casă.

Televizorul poate servi și ca un instrument valoros. Vorbiți despre ceea ce privește copilul. Puneți-l să ghicească ce s-ar putea întâmpla în continuare. Descrieți personajele. Sunt fericiți sau triști? Rugați copilul să vă spună ce s-a întâmplat în poveste. Reprezentați o scenă împreună și inventați un final diferit.

Profită de activitățile zilnice. De exemplu, în timp ce vă aflați în bucătărie, încurajați copilul să numească ustensilele necesare. Discutați despre alimentele din meniu, despre culoarea, textura și gustul lor. De unde vine mâncarea? Ce alimente îi plac? Care îi displac? Cine va face curat? Subliniați utilizarea prepozițiilor rugându-l să pună șervețelul pe masă, în poală sau sub lingură pentru identificarea pozițiilor spațiale. Identificați cui îi aparține șervețelul: „Este șervețelul meu./ Este a lui tati./ Este a lui Radu”.



În timp ce faceți cumpărături, discutați ce veți cumpăra, de câte aveți nevoie și ce veți face cu ceea ce cumpărați. Discutați despre dimensiunea (mare sau mică), forma (lungă, rotundă, pătrată) și greutatea (grea sau ușoară) pachetelor.



Aportul principal în dezvoltarea și stimularea limbajului copiilor îl au părinții și mediul în care aceștia își petrec timpul, mai ales în primii ani ai copilăriei. Joaca este o parte importantă a vieții unui copil care influențează în mod semnificativ dezvoltarea în toate planurile. Jocurile educative în familie sunt mijlocul perfect prin care aceștia pot fi încurajați să-și dezvolte abilitățile cognitive, fizice și emoționale, să gândească creativ și să interacționeze activ cu alte persoane.



Bibliografie

1. Iftimie, Gh. (1976). *Jocuri logice pentru preșcolari și școlari mici*. Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- Verza, E., & Verza, F. (2017). *Psihologia copilului*. Ed. Trei, București.
3. Vrăsmaș, E., & Stănică, C. (1997). *Terapia tulburărilor de limbaj-intervenții logopedice*. E.D.P., București.

ÎN LUMEA CĂRȚILOR. CARNAVALUL POVEȘTIILOR

PROGRAM EDUCATIV

Prof. itinerant/ sprijin – Florina-Eugenia VÎLCULESCU
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională,
Județul Prahova



Un argument de bază îl reprezintă rolul dascălului în realizarea procesului de normalizare, principala cerință în activitatea acestuia fiind subordonarea tuturor activităților socializării și normalizării în perspectiva contribuției la integrarea copiilor cu cerințe educaționale speciale în comunitate.

Unul dintre obiectivele majore ale componentei „Comunicare externă” îl constituie schimbarea atitudinilor și percepției colective față de persoanele cu nevoi speciale. Scopul educației incluzive este învățarea, educarea, reabilitarea, recuperarea, adaptarea elevilor cu dificultăți de învățare prin formarea abilităților, priceperilor și deprinderilor utile integrării sociale, profesionale și a vieții culturale în comunitate și asigurarea șanselor și a condițiilor pentru continuarea pregătirii școlare pe diferite trepte de învățământ.

Învățătorul/ profesorul poate lua legătura cu colegii care își desfășoară activitatea în școala de masă și poate perfecta acte de colaborare, astfel încât comunitatea școlară a elevilor tipici:

- să ofere oportunități pentru a întâlni și lucra cu copiii cu dizabilități;
- să încurajeze interacțiunea cu acești copii prin diferite forme de activități și comunicare;
- să dezvolte o înțelegere/ conștientizare a problemelor specifice pe care le au copiii cu dizabilități în școală, acasă și comunitate;
- să încurajeze copiii să caute căi prin care copiii cu CES să fie sprijiniți/ ajutați în rezolvarea problemelor specifice și să se implice în acele tipuri de activități;



Una din multitudinea de activități și cu o importanță deosebită în ciclul primar se referă la – FORMAREA INTERESULUI ȘI A GUSTULUI PENTRU LECTURĂ - activitate complexă, deoarece astăzi, filmele, diapozitivele, emisiunile radio și de televiziune sunt folosite cu succes în școli ca mijloace moderne de învățământ. Dar trebuie reținut faptul că ele completează și clarifică, în mod instructiv, cunoștințele predate la curs și nu pot înlocui definitiv manualul/cartea ca obiect de studiu și lectură.

Programele pentru elevi oferite de mass-media nu răspund preferințelor elevilor, iar achiziționarea unor cărți a devenit, din păcate, o mare problemă. Pentru ca apropierea de carte să devină o deprindere zilnică, iar plăcerea de a citi o necesitate, este necesar ca școala și familia să se implice în apropierea elevului de miracolul cărții.

Lectura expresivă îi face pe elevi descoperitori ai unui imens tezaur de informații, de experiențe umane, de modele morale, de emoții și sentimente.



PROIECT EDUCATIV



Minibiblioteca grupei de elevi cu cerințe educaționale speciale din clasele a IV-a

INIȚIATOR:

PARTENER:

SCOP: Stimularea, achiziționarea și dezvoltarea deprinderii de a citi în mod conștient, lectura având dublă funcție informațională și instrumentală de care depind randamentul școlar și prevenirea rămânerii în urmă la învățatură a elevului.

OBIECTIVE: Încurajarea formării unui stil autonom și favorabil față de lectură; stimularea și remedierea disfuncțiilor cognitive; dezvoltarea deprinderilor de interacțiune socială; formarea capacității de a descoperi conținuturi noi;

GRUP ȚINTĂ: Elevii clasei a IV-a și elevii cu CES integrați în cls. a IV-a;

DURATĂ: februarie – iunie;

RESURSE: *Umane:* elevii clasei, învățătorul, profesorul itinerant/ sprijin, părinți, bibliotecarul.

Materiale: - cărți procurate prin surse proprii;

- suporturi magnetice;
- jocuri puzzle;
- caiete;
- coli de desen;
- acuarele, carioca, creioane de colorat;
- coli de scris;
- fișe de lectură.

Financiare: fonduri proprii.

EVALUARE: Chestionar, expoziție cu produsele activității elevilor.

ACTIVITĂȚI PROPUSE:

1. Activități de însușire a formulelor de adresare în achiziționarea de carte.
2. Activități de învățare în grupuri mici prin colaborare și ajutor reciproc.
3. Activități de utilizare a diferitelor materiale.





ACTIVITĂȚI PROPUSE PE TOATĂ DURATA PROGRAMULUI/ CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR:



Nr. crt.	ACTIVITATEA	DATA/ LOCUL DESFĂȘURĂRII	PARTICIPANȚI
1.	Întâlnirea elevi, părinți	Februarie Sala de clasă	Elevii părinții
2.	Joc de rol - formule de prezentare/adresare	Februarie Sala de clasă și bibliotecă	Elevii și bibliotecara
3.	„De ziua mamei”- recital de poezie	Martie	Elevii și cadrele didactice, părinții
4.	„În lumea poveștilor”- vizitarea bibliotecii, alegerea cărților pentru lectură	Martie Biblioteca clasei	Elevii și cadrele didactice
5.	Familiarizarea cu materiale pe suport magnetic – Atelier de creație	Aprilie Sala de calculatoare	Elevii și cadrele didactice
6.	„Carnavalul poveștilor”- elevii vor interpreta rolul personajelor îndrăgite din povești.	Aprilie Sala de clasă	Elevii și cadrele didactice
7.	Expoziție de lucrări/ Mapa de lucru	Mai	Elevii
8.	Concurs de creație	Mai	Elevii și cadrele didactice



Bibliografie:

1. Costea, O. (2006). *Didactica lecturii- O abordare funcțională*. Editura Institutul European, Iași.
2. Gheorghe, A., Șincan, E. (...). *Lecturi literare ciclul primar*, Editura Gheorghe Cârțu Alexandru.
3. Vraci, D., Yalana, M. (1996). *Ghid de lectură pentru clasele II-IV*. Editura Corint, București.

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ PRAHOVA



Ploiești, str. Ștefan Greceanu, nr. 9A, Clădire K8,

tel./ fax 0752033638

e-mail: cjrae_ph@yahoo.com

site: www.cjraeph.ro

DIRECTOR C.J.R.A.E. Prahova

Profesor Melania Adriana NEDELCU

COORDONATOR REVISTĂ

Profesor consilier Simona Florina IONESCU

COLECTIV DE REDACȚIE

Profesor logoped Adelina CHEȘCĂ

Profesor consilier Georgiana Mihaela GHERGHE

Profesor consilier Simona Florina IONESCU

Profesor consilier Gabriela Ligia POPESCU

Profesor itinerant și de sprijin Mădălina Raluca ENUȚĂ

Profesor itinerant și de sprijin Nicoleta DRAGOMIRESCU

ISSN 2601- 7660

ISSN-L 2601- 7660

Toate drepturile asupra conținutului și fotografiilor care însoțesc articolele aparțin autorilor acestora și sunt rezervate.