

ÎMPREUNĂ PENTRU SPRIJINUL COPILULUI!

Recomandări de la CJRAE



COORDONATORI

Svetlana Zagorka Milencovici

Otilia Ardelean

Editura Școala Vremii Arad

Arad, 2026

ISBN: 978-630-6573-99-8

Responsabilitatea pentru
conținutul articolelor
publicate în această carte
aparține exclusiv
autorilor acestora

Coperta și tehnoredactare
Gabriel-Claudiu Maftei

Coordonatori:
Milencovici Svetlana Zagorka
Otilia Ardelean

ÎMPREUNĂ PENTRU SPRIJINUL COPILULUI!

Recomandări de la CJRAE

Editura „Școala Vremii”

Arad, 2026

Dragi părinți,

Ghidul pe care îl țineți acum în mână este rodul muncii dedicate a unei echipe de profesioniști care și-au unit expertiza și pasiunea pentru a vă oferi sprijin în una dintre cele mai importante misiuni ale vieții: creșterea și educarea copiilor dumneavoastră.

Profesorii logopezi, profesorii itineranți, consilierii școlari și mediatorii școlari care au contribuit la elaborarea acestui material lucrează zilnic cu copii și familii, cunosc provocările cu care vă confrunțați și înțeleg cât de prețios este un îndrumar practic, clar și accesibil.

Acest ghid nu este doar o colecție de informații teoretice (informațiile sunt compilate din ceea ce au studiat cu atenție, din surse diferite) – este o resursă vie, construită pe experiența concretă din cabinetele de logopedie, din sălile de clasă, din întâlnirile de consiliere și din medierea nenumăratelor situații școlare. Fiecare pagină reflectă înțelegerea profundă a nevoilor reale ale copiilor și ale familiilor lor.

Parcurerea acestui ghid vă va oferi instrumente practice, vă va răspunde la întrebări esențiale și, sperăm, vă va da încrederea necesară în propriile capacități de a vă sprijini copilul în dezvoltarea lui armonioasă. Nu sunteți singuri în această călătorie – echipa noastră este alături de dumneavoastră.

Vă dorim lectură utilă și vă mulțumim pentru încrederea acordată!

Directorul

Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad,

Prof. Svetlana Zagorka Milencovici

CUPRINS

CUVINTE SPUSE-N GRABĂ, RĂNI CARE DUREAZĂ O VIAȚĂ	1
<i>Profesor consilier școlar drd. Ilea Alexandru Ionuț</i>	
DEZVOLTAREA PRESCOLARULUI - ABC PENTRU PĂRINȚI	13
<i>Profesor consilier școlar Măcinic Adina-Dana</i>	
DISCIPLINAREA POZITIVĂ - CUM PUTEM CREȘTE COPII ECHILIBRAȚI, RESPONSABIL ȘI ÎNCREZĂTORI	20
<i>Profesor consilier școlar Ardelean Otilia</i>	
COPILUL ÎNVĂȚĂ IUBIREA PRIVIND CUM SE IUBESC PĂRINȚII LUI	24
<i>Profesor consilier școlar Teaha Florina Ramona</i>	
CICLUL DEZVOLTĂRII ARMONIOASE LA COPII: ÎNCREDERE, MOTIVAȚIE, EXPERIENȚĂ, COMPETENȚĂ	29
<i>Profesor consilier școlar Ciusa Brincus Maria-Laura</i>	
PUTERILE NEVĂZUTE: CUM SĂ-ȚI ÎNCURAJEZI COPILUL?	32
<i>Profesor consilier școlar Plăcintar Angela-Carmen</i>	
CUM SĂ CREȘTI UN COPIL SIGUR DE SINE?	35
<i>Profesor consilier școlar Plăcintar Angela-Carmen</i>	
ECHILIBRUL DIGITAL ȘI VIAȚA DE FAMILIE ÎN ERA ECRANELOR	40
<i>Profesor consilier școlar Cioban Patricia</i>	
CONECTAREA EMOTIIONALĂ ÎN ERA DIGITALĂ - REDESCOPERIND PREZENȚA AUTENTICĂ	44
<i>Profesor consilier școlar Penyacsek Sebastian-Emil</i>	
REZILIENȚA FAMILIALĂ - CUM GESTIONĂM STRESUL, SCHIMBAREA ȘI EMOTIILE COPIILOR	48
<i>Profesor consilier școlar Cioban Patricia</i>	
EMOTIILE COPILULUI ȘI IMPORTANȚA LOR	53
<i>Profesor consilier școlar Csapo Gianina</i>	
GESTIONAREA EMOTIILOR ÎN ERA DIGITALĂ	60
<i>Profesor consilier școlar drd. Scripcaru Sebastian</i>	
SĂNĂTATEA MINTALĂ - FUNDAMENTUL UNUI STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT PENTRU PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI	67
<i>Profesor consilier școlar Bojin Emese Roberta</i>	
ÎNVĂȚĂ SĂ ÎNVETI - STILURILE DE ÎNVĂȚARE ȘI ROLUL PĂRINȚILOR ÎN SUSTINEREA LOR	73
<i>Profesor consilier școlar Novac Andreas</i>	
DISCIPLINA, ECHILIBRUL ȘI MIȘCAREA - FUNDAMENTUL UNEI DEZVOLTĂRI ARMONIOASE LA COPII	76
<i>Profesor consilier școlar Stan Lavinia Petronela</i>	
REGULILE ÎN FAMILIE - BAZĂ PENTRU ECHILIBRUL COPILULUI	79
<i>Profesor consilier școlar Popa Ala</i>	

ROLUL CONSILIERULUI ȘCOLAR ÎN SPRIJINIREA PĂRINȚILOR PENTRU ÎNȚELEGEREA ȘI GESTIONAREA PERIOADEI ADOLESCENȚEI	83
<i>Profesor consilier școlar Popa Ala</i>	
GESTIONAREA CONFLICTULUI COPIL-PĂRINTE	87
<i>Profesor consilier Berariu Bianca-Alexandra</i>	
SIGURANȚA ONLINE - RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI	90
<i>Profesor consilier școlar Milovan Marina Loredana</i>	
COPILUL CU CES - GHID DE SPRIJIN PENTRU PĂRINȚI	93
<i>Profesor consilier școlar Milovan Marina Loredana</i>	
ROLUL FACILITATORULUI ("SHADOW") ÎN ASISTAREA COPILULUI CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE	95
<i>Profesor consilier școlar Gana Lavinia Adriana</i>	
ORIENTAREA ȘCOLARĂ ȘI PROFESIONALĂ A ELEVILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE: DE LA IDENTIFICAREA TIMPURIE LA SPRIJINUL PERSONALIZAT	98
<i>Profesor logoped Cadariu Mihaela Florina</i>	
<i>Profesor consilier școlar Trif Simina Liliana</i>	
ADAPTAREA COPILULUI LA ȘCOLARITATE	104
<i>Profesor logoped Don Corina Adriana</i>	
PUTEREA CITITULUI CU VOCE TARE	109
<i>Profesor logoped Barba Mariana Silvia</i>	
RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚII COPIILOR CU BÂLBĂIALĂ (BALBISM)	114
<i>Profesor logoped Dughi Dana</i>	
<i>Profesor logoped PernevanOana</i>	
RECOMANDĂRI LOGOPEDICE PENTRU PĂRINȚI	120
<i>Profesor logoped David Mădălina-Alexandra</i>	
MEDIEREA ȘCOLARĂ	124
<i>Mediator școlar Hațegan Ioan</i>	
ÎMPREUNĂ PENTRU BINELE COPIILOR	127
<i>Mediator școlar Gendelon Carmen</i>	
ROLUL ASISTENTULUI SOCIAL	129
<i>Asistent social Tirsin Isabela Monica</i>	
<i>Asistent social Ronai Roxana Rodica</i>	
Elevii cu cerințe educaționale speciale (CES)	133
<i>Profesor itinerant și de sprijin Oprea Anca</i>	
CERINȚELE EDUCAȚIONALE SPECIALE ȘI ROLUL PROFESORULUI ITINERANT ȘI DE SPRIJIN	136
<i>Profesor itinerant și de sprijin Mocan Diana</i>	

CUVINTE SPUSE-N GRABĂ, RĂNI CARE DUREAZĂ O VIAȚĂ

Profesor consilier școlar drd. Ilea Alexandru Ionuț

Memento:

“Cuvintele nu ajung la copii așa cum ajung la adulți. Ele se adună, se repetă și devin vocea lor interioară. Spuse din grabă pot răni pentru o clipă, spuse constant pot modela o viață întreagă.”

Introducere

Fiecare părinte își dorește ce este mai bun pentru copilul său. Își dorește să-l vadă crescând echilibrat, încrezător, capabil să facă față vieții și relațiilor pe care le va construi mai târziu. În spatele fiecărei decizii, al fiecărei reguli sau al fiecărei observații se află, de cele mai multe ori, o intenție bună.

Și totuși, în viața de zi cu zi, există cuvinte spuse din grabă, din oboseală sau din frustrare, care pot avea un impact mult mai profund decât ne imaginăm. Sunt replici auzite poate și în propria copilărie, fraze considerate „normale” sau „educative”, dar care pot deveni, în timp, răni emoționale greu de vindecat.

Pentru un copil, părintele reprezintă primul reper de siguranță, iubire și valoare personală. Modul în care este privit, ascultat și vorbit devine fundamentul pe care copilul își va construi imaginea despre sine. Cuvintele părintelui nu rămân simple sunete; ele se transformă în convingeri, în gânduri recurente și, mai târziu, în vocea interioară a adultului care va deveni.

Copiii nu dispun de filtrele emoționale ale unui adult. Ei nu pot separa cu ușurință o vorbă spusă „la nervi” de adevăr. De cele mai multe ori, ei cred. Cred ceea ce li se spune și își modelează identitatea în jurul acestor mesaje, mai ales atunci când ele vin din partea celor de care depind pentru iubire și protecție.

Acest articol își propune să aducă în atenție câteva tipuri de mesaje frecvent întâlnite în relația părinte-copil, mesaje care, deși sunt adesea rostite fără intenție negativă, pot deveni toxice pentru dezvoltarea emoțională a copilului. Nu pentru a crea vinovăție, ci pentru a încuraja reflecția și responsabilitatea.

Nu există părinți perfecți. Există însă părinți care pot deveni mai conștienți de impactul cuvintelor lor. Iar uneori, schimbarea începe cu un gest aparent mic, dar esențial: alegerea unui limbaj care oferă siguranță, nu frică, validare, nu rușine.

Relația dintre părinte și copil: prima lecție despre iubire

Pentru un copil, iubirea nu este un concept abstract. Nu este o idee pe care o învață din cărți sau din explicații teoretice. Iubirea este ceva ce se simte și se trăiește, zi de zi, în relația cu părinții.

Din felul în care este privit, din modul în care este ascultat, din tonul vocii și din cuvintele care îi sunt adresate, copilul învață ce înseamnă să fii iubit, ce înseamnă siguranța și ce loc ocupă el în lume. Relația cu părintele devine astfel primul model de relație pe care îl va folosi, mai târziu, în prietenii, în relațiile de cuplu și chiar în raportarea la sine.

Psihologia dezvoltării subliniază faptul că primele relații din viața unui copil sunt esențiale pentru formarea echilibrului emoțional. Concepte precum atașamentul sigur arată că un copil care se simte protejat, acceptat și valorizat își va construi o bază solidă de încredere. Această bază îl va ajuta, mai târziu, să exploreze lumea, să își asume riscuri sănătoase și să construiască relații stabile.

În schimb, atunci când iubirea este percepută ca fiind condiționată când copilul simte că trebuie să fie „altfel”, „mai bun” sau „mai performant” pentru a primi acceptare se formează o nesiguranță profundă. Copilul nu mai învață că este valoros pentru ceea ce este, ci pentru ceea ce face. Iar acest tipar emoțional îl poate însoți toată viața.

Vocea părintelui devine, treptat, vocea interioară a copilului. Mesajele repetate se transformă în convingeri adânc înrădăcinate: „Sunt suficient de bun” sau „Nu sunt niciodată suficient”, „Merit iubire” sau „Trebuie să muncesc pentru a fi acceptat”. Aceste convingeri nu rămân în copilărie; ele influențează deciziile, relațiile și stima de sine ale adultului de mai târziu.

De aceea, cuvintele folosite în relația părinte-copil nu sunt niciodată neutre. Ele pot construi siguranță emoțională

sau pot crea frică și îndoială. Pot încuraja autenticitatea sau pot determina copilul să poarte măști, adaptându-se constant pentru a nu pierde iubirea celor din jur.

Înțelegerea acestui mecanism este esențială. Nu pentru a trăi cu teama de a greși, ci pentru a deveni mai atenți la impactul pe termen lung al lucrurilor aparent mărunte. Pentru că, de cele mai multe ori, nu evenimentele mari rănesc cel mai mult, ci mesajele repetate zilnic, spuse de cei în care copilul are cea mai mare încredere.

În acest context, devine important să privim cu sinceritate anumite tipuri de cuvinte și mesaje care apar frecvent în educație și care pot deveni, fără intenție, toxice pentru dezvoltarea emoțională a copilului.

Cuvinte care rănesc fără să ne dăm seama

În relația cu copiii, rareori există intenția de a răni. Majoritatea părinților își doresc să educe, să corecteze, să motiveze sau să pregătească copilul pentru „viața reală”. Tocmai de aceea, multe dintre mesajele care ajung să aibă un impact negativ sunt rostite cu cele mai bune intenții.

Există însă o diferență importantă între ceea ce vrem să transmitem și ceea ce copilul ajunge să înțeleagă. Ceea ce pentru un adult poate părea o observație banală sau o încercare de a impulsiona, pentru un copil poate deveni un mesaj despre propria valoare.

Copiii nu aud cuvintele la fel ca adulții. Ei nu filtrează, nu relativizează și nu pun în context emoțional replicile primite. Mai ales atunci când acestea vin din partea părinților, ele sunt internalizate ca adevăruri despre sine. Repetate în timp, aceste mesaje se transformă în convingeri care modelează felul în care copilul se raportează la lume și la el însuși.

Unele cuvinte transmit siguranță: „Ești iubit”, „Poți greși”, „Sunt aici pentru tine”. Altele, deși spuse fără intenție negativă, pot transmite frică, rușine sau condiționare: „Nu ești suficient”, „Trebuie să fii altfel”, „Iubirea se câștigă”.

În cele ce urmează, vom analiza opt tipuri de mesaje frecvent întâlnite în educația copiilor. Mesaje care, deși pot părea inofensive sau chiar motivate de dorința de a face bine,

pot avea consecințe serioase asupra dezvoltării emoționale a copilului.

Scopul nu este acela de a judeca sau de a eticheta părinții, ci de a înțelege mecanismele din spatele acestor cuvinte și de a oferi alternative mai sănătoase. Pentru că educația nu se face doar prin reguli și limite, ci și prin limbajul care însoțește aceste reguli.

Cele 8 tipuri de mesaje care pot deveni toxice

1. Critica aspectului fizic

Comentariile legate de felul în care arată un copil sunt printre cele mai frecvente și, în același timp, printre cele mai subestimate ca impact. Replici precum „ești prea gras”, „ești prea slab”, „ești prea scund” sau „ești prea înalt” sunt adesea rostite fără intenția de a răni, uneori chiar sub forma unei glume sau a unei observații aparent neutre.

Pentru copil însă, aceste cuvinte nu sunt simple descrieri. Ele devin mesaje despre valoarea personală. Copilul ajunge să creadă că felul în care arată este un criteriu important pentru a fi acceptat, apreciat sau iubit. În timp, această percepție poate eroda stima de sine și poate crea o relație tensionată cu propriul corp.

Critica repetată a aspectului fizic îl poate face pe copil să se compare constant cu ceilalți, să se simtă insuficient sau „defect”. Pe termen lung, aceste mesaje pot contribui la anxietate, rușine, probleme de imagine corporală și, în unele cazuri, la tulburări alimentare sau comportamente de auto-respingere.

Corpul copilului devine, astfel, o sursă de stres în loc să fie un aliat. În loc să se concentreze pe ceea ce poate face, pe abilități, curiozitate și bucuria de a explora lumea, copilul ajunge să-și consume energia încercând să se conformeze unor standarde impuse din exterior.

O abordare mai sănătoasă presupune mutarea atenției de la aspect la funcționalitate și stare de bine. Copiii au nevoie să audă că sunt valoroși indiferent de felul în care arată, că trupul lor merită respect și îngrijire, nu critică. Mesajele care

încurajează acceptarea de sine și încrederea în propriile resurse contribuie la formarea unei stime de sine solide.

În locul criticii, părintele poate vorbi despre sănătate, despre energie, despre bucuria de a fi activ sau despre unicitatea fiecărui corp. Astfel, copilul învață că valoarea lui nu este condiționată de aparențe, ci de ceea ce este ca persoană.

2. Criticarea felului de a fi și de a se comporta

**„De ce mergi așa?”
„De ce vorbești așa?”
„De ce te porți așa?”**

Aceste întrebări sunt adesea adresate copiilor din dorința de a-i corecta sau de a-i face să se adapteze mai bine la normele sociale. De multe ori, ele nu sunt formulate cu intenția de a răni, ci ca observații spontane sau ca expresii ale nemulțumirii de moment.

Pentru copil însă, mesajul transmis este diferit. În loc să audă o corectare a unui comportament punctual, copilul poate înțelege că felul lui de a fi este greșit. Nu ceea ce face, ci cine este devine problema. Astfel, apare treptat convingerea că există ceva în neregulă cu el.

În timp, copilul poate începe să se simtă inconfortabil în preajma celorlalți, să se autocenzureze sau să încerce constant să se conformeze, purtând „măști” pentru a fi acceptat. Această adaptare continuă nu vine din autenticitate, ci din frica de a fi judecat sau respins.

Pe termen lung, astfel de mesaje pot duce la o stimă de sine fragilă și la dificultăți în asumarea propriei identități. Adultul care rezultă poate avea probleme în a-și exprima nevoile, opiniile sau emoțiile, de teamă că va fi considerat „nepotrivit” sau „insuficient”.

O abordare mai sănătoasă presupune separarea comportamentului de identitatea copilului. Corectarea este necesară, însă ea poate fi făcută fără a transmite ideea că există ceva fundamental greșit cu copilul. Diferențele de personalitate, de ritm, de exprimare fac parte din natura umană și nu ar trebui tratate ca defecte.

Atunci când copilul este încurajat să fie el însuși și este ajutat să înțeleagă limitele fără a-i fi invalidată identitatea, el învață că este acceptat pentru ceea ce este. Această acceptare îi oferă curajul de a-și urma pasiunile, de a avea încredere în sine și de a construi relații autentice în viața de adult.

3. Regretarea existenței copilului

Replici precum „mi-aș fi dorit să nu te fi născut”, „mi-aș fi dorit să nu fii copilul meu” sau „mi-aș fi dorit să fii altfel” sunt printre cele mai dureroase mesaje pe care un copil le poate auzi. Chiar dacă sunt rostite în momente de furie, epuizare sau neputință, impactul lor emoțional este profund și de durată.

Pentru copil, astfel de cuvinte nu sunt simple expresii ale frustrării părintelui. Ele transmit un mesaj devastator: faptul că existența lui este o greșeală. Copilul ajunge să creadă că nu ar fi trebuit să existe, că nu este dorit și că prezența lui reprezintă o problemă pentru cei care ar fi trebuit să-l protejeze.

Acest tip de mesaj poate afecta grav dezvoltarea identității. Copilul își pierde sentimentul de valoare personală și poate dezvolta, încă de la vârste fragede, sentimente de vinovăție, tristețe profundă sau chiar depresie. Pentru că părintele este figura de autoritate absolută în copilărie, cuvintele lui sunt percepute ca adevăruri incontestabile.

Pe termen lung, adultul care a crescut cu astfel de mesaje poate avea dificultăți în a se simți iubit, acceptat sau suficient. Poate intra în relații în care își neagă nevoile, poate tolera respingerea sau poate trăi constant cu sentimentul că nu merită lucruri bune.

O abordare sănătoasă presupune transmiterea clară a mesajului că copilul este dorit și valoros. Chiar și în momentele dificile, este esențial ca părintele să facă diferența între comportamentele care pot fi corectate și valoarea copilului ca persoană.

Copiii au nevoie să știe că existența lor nu este condiționată de performanță, comportament sau conformare. Siguranța emoțională se construiește atunci când copilul simte că este iubit pentru simplul fapt că există,

iar această siguranță devine fundamentul pe care își va construi o identitate sănătoasă ca adult.

4. A face copilul să se simtă o povară

Afirmatii precum „îmi este foarte greu să am grijă de tine”, „ești prea costisitor”, „mă epuizează timpul petrecut cu tine” sau „din cauza ta nu mai pot” sunt uneori rostite din oboseală sau neputință. De multe ori, părintele nu intenționează să rănească, ci își exprimă propria suprasolicitare.

Pentru copil însă, mesajul recepționat este altul: „existența mea creează probleme”. Copilul începe să creadă că nevoile lui sunt prea mult, că dorințele lui deranjează și că prezența lui este o povară pentru cei din jur. În loc să se simtă protejat, copilul învață să se micșoreze emoțional.

În timp, copilul poate începe să își reprime emoțiile, să nu mai vorbească despre ce simte sau despre ce are nevoie, tocmai pentru a nu „încurca”. Această strategie de adaptare nu vine din maturitate, ci din frica de a nu pierde atenția sau acceptarea părintelui.

Pe termen lung, acest tip de mesaj poate duce la dificultăți majore în relațiile adulte. Adultul format într-un astfel de mediu poate rămâne blocat în relații în care se mulțumește cu puțin, evită să își exprime nevoile și acceptă dezechilibre, pentru că a învățat că a cere este periculos.

O abordare sănătoasă presupune ca părintele să își asume responsabilitatea pentru dificultățile vieții, fără a le transfera asupra copilului. Copiii au nevoie să simtă că nevoile lor contează și că prezența lor este dorită, nu tolerată.

Atunci când copilul se simte o prioritate și nu o povară, el învață că relațiile pot fi sigure, că este în regulă să ceară ajutor și că iubirea nu presupune sacrificarea propriei existențe. Această lecție devine esențială pentru felul în care va construi relații sănătoase ca adult.

5. Compararea cu alți copii

„De ce nu ești ca fratele tău?”, „Uite ce bine se descurcă alți copii”, „De ce tu nu poți?” comparațiile sunt frecvent

folosite ca metodă de „motivare”. Intenția părintelui este, de multe ori, de a stimula ambiția sau performanța.

Pentru copil însă, comparația transmite un mesaj dureros: faptul că nu este suficient așa cum este. În loc să fie încurajat să-și descopere propriul potențial, copilul ajunge să creadă că trebuie să fie altcineva pentru a primi apreciere și iubire.

Compararea constantă erodează încrederea în sine și creează o competiție nesănătoasă, nu doar cu ceilalți, ci și cu propria identitate. Copilul învață că valoarea lui este relativă și depinde de cât de bine se raportează la alții.

Pe termen lung, acest tip de mesaj poate conduce la relații dezechilibrate în viața adultă. Adultul care a crescut cu comparații poate ajunge să caute validare constantă, să se simtă insuficient indiferent de realizări sau să intre în relații în care simte că trebuie să „demonstreze” pentru a fi ales.

O abordare sănătoasă presupune recunoașterea faptului că fiecare copil are propriul ritm, propriile abilități și propriul drum. Compararea nu construiește motivație autentică, ci frică de eșec și rușine.

Atunci când copilul este încurajat să se raporteze la propria evoluție, nu la performanța altora, el învață să-și construiască încrederea pe baza progresului personal. Această formă de validare îi permite să crească fără presiunea de a fi mereu „mai bun decât cineva”, ci suficient pentru sine.

6. Jigniri și etichetări

Afirmații precum „ești prost”, „nu ești bun de nimic”, „nu o să reușești niciodată” sau „ești un ratat” sunt uneori folosite ca formă de descărcare emoțională sau ca metodă greșită înțeleasă de „disciplinare”. De multe ori, ele provin din tipare învățate, din medii în care astfel de cuvinte au fost normalizate.

Pentru copil, aceste etichete nu sunt simple insulte trecătoare. Ele devin definiții despre sine. Repetate în timp, aceste cuvinte pot distruge complet stima de sine și pot crea o imagine de sine extrem de fragilă, construită pe rușine și frică.

Chiar dacă, în unele cazuri, copilul ajunge să aibă rezultate bune la școală sau să atingă performanțe apreciate

social, costul emoțional este adesea uriaș. Adultul care crește cu astfel de mesaje poate trăi cu un sentiment constant de insuficiență, anxietate sau depresie, simțind că nu este niciodată „destul”.

Contrar credinței că jignirile „întăresc caracterul”, ele nu motivează și nu responsabilizează. Ele inhibă curajul, distrug încrederea și creează o relație bazată pe frică, nu pe respect. Copilul nu învață să facă lucruri din dorință sau asumare, ci pentru a evita critica și umilința.

O abordare sănătoasă presupune corectarea comportamentelor fără a ataca valoarea copilului ca persoană. Părintele poate seta limite clare și poate oferi feedback ferm, dar respectuos, fără a folosi etichete care rănesc identitatea.

Atunci când copilul se simte apreciat, încurajat și sprijinit, el dezvoltă curajul de a încerca, de a greși și de a crește. Această formă de susținere emoțională este cea care construiește responsabilitatea reală și motivația autentică.

7. Amenințările cu abandonul

Expresii precum „o să plec”, „nu o să mă mai vezi”, „o să te părăsesc” sau „o să te las aici” pot fi rostite în momente de furie sau neputință, fără ca părintele să intenționeze cu adevărat să le ducă la îndeplinire. Cu toate acestea, pentru copil, aceste cuvinte sunt percepute ca o amenințare reală.

Copilul depinde emoțional și fizic de părinte. Atunci când siguranța relației este pusă sub semnul întrebării, se activează una dintre cele mai profunde frici: frica de abandon. Copilul ajunge să creadă că, dacă greșește sau nu se conformează, riscă să piardă iubirea și protecția de care are nevoie pentru a supraviețui.

În timp, această frică poate deveni o rană emoțională adâncă. Copilul începe să își asume vina pentru posibila plecare a părintelui, crezând că nu este suficient de bun sau că nu se ridică la standardele cerute. Această convingere se poate transfera în viața adultă, unde relațiile sunt trăite cu anxietate și teamă constantă de pierdere.

Adultul care a crescut cu amenințări de abandon poate avea dificultăți în a se bucura de relațiile sale. În loc să

trăiască apropierea, el poate consuma multă energie încercând să se asigure că ceilalți nu pleacă, acceptând compromisuri dureroase sau negându-și propriile nevoi.

O abordare sănătoasă presupune oferirea unei siguranțe clare și constante. Copilul are nevoie să știe că relația cu părintele nu este condiționată de comportamentul său și că poate greși fără a pierde iubirea. Această siguranță emoțională îl învață ce înseamnă atașamentul sănătos și capacitatea de a rămâne într-o relație fără frică.

Atunci când copilul se simte în siguranță, el poate explora lumea, își poate exprima emoțiile și poate construi relații autentice. Siguranța nu slăbește autoritatea părintelui, ci o întărește, transformând relația într-un spațiu de creștere, nu de teamă.

8. Promisiuni nerespectate

Promisiunile făcute copiilor au o greutate mult mai mare decât pare la prima vedere. Expresii precum „dacă faci asta, îți cumpăr”, „dacă te oprești, mergem acolo” sau „data viitoare îți promit” sunt adesea folosite pentru a obține un comportament dorit pe moment.

Atunci când aceste promisiuni nu sunt respectate, copilul trăiește un sentiment profund de dezamăgire și trădare. Pentru el, nu este vorba doar despre un obiect sau o activitate ratată, ci despre pierderea încrederii într-o relație importantă. Copilul învață foarte devreme că nu se poate baza pe cuvintele celor pe care îi iubește.

Repetate în timp, promisiunile nerespectate pot transmite mesajul că relațiile sunt instabile și imprevizibile. Copilul poate ajunge să creadă că afecțiunea și atenția sunt condiționate și că ele pot fi retrase oricând. Această nesiguranță emoțională se poate manifesta mai târziu prin dificultăți în a avea încredere în ceilalți sau prin teama de a se atașa.

O abordare sănătoasă presupune prudență în formularea promisiunilor. Este mai benefic să promiți mai puțin și să respecti ceea ce spui, decât să folosești promisiunea ca instrument de control. Atunci când o promisiune nu poate fi

îndeplinită, este important ca părintele să explice, să își asume responsabilitatea și să repare relația prin sinceritate.

Copiii nu au nevoie de promisiuni mari, ci de consecvență. Atunci când cuvintele sunt susținute de fapte, copilul învață că relațiile pot fi sigure, previzibile și demne de încredere.

De ce intențiile bune nu anulează impactul

Mulți părinți se recunosc în gândul: „Am spus asta pentru binele lui” sau „Am vrut doar să-l motivez”. Intenția este, de cele mai multe ori, una sinceră. Dorința de a-și vedea copilul reușind, protejat de greșeli sau pregătit pentru viață este firească.

Însă, în relația cu copiii, intenția nu este suficientă pentru a anula impactul emoțional al cuvintelor. Copilul nu are încă maturitatea emoțională necesară pentru a interpreta contextul, oboseala sau frustrările adultului. El recepționează mesajul așa cum este, fără filtre, și îl integrează ca pe un adevăr despre sine.

Motivația bazată pe frică, rușine sau condiționare poate produce rezultate pe termen scurt, dar costul emoțional este ridicat. Copilul poate deveni obedient, performant sau „cuminte”, însă în interiorul lui se poate instala nesiguranța, anxietatea sau sentimentul că nu este niciodată suficient.

Educația emoțională sănătoasă nu presupune lipsa limitelor sau a responsabilității. Dimpotrivă, limitele clare sunt esențiale. Diferența constă în modul în care aceste limite sunt comunicate. Atunci când copilul se simte în siguranță, respectat și acceptat, el este mult mai deschis să coopereze, să învețe și să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni.

Adevărata motivație apare atunci când copilul simte că este iubit pentru ceea ce este, nu doar pentru ceea ce face. Din acest spațiu de siguranță emoțională se dezvoltă curajul, autonomia și dorința autentică de a evolua.

Concluzie

Cuvintele nu sunt doar instrumente de comunicare. Pentru un copil, ele devin repere emoționale, convingeri și ghiduri de viață. Felul în care îi vorbim astăzi se poate transforma, peste ani, în felul în care el se va raporta la sine și la ceilalți.

Copilăria este perioada în care se formează personalitatea, atașamentele și imaginea de sine. Mesajele primite în această etapă au un impact profund și de durată. De aceea, conștientizarea limbajului folosit în relația cu copiii este un act de responsabilitate, nu de vinovăție.

Nu există părinți perfecți și nici educație fără greșeli. Există însă posibilitatea de a repara, de a ajusta și de a învăța. De fiecare dată când alegem cuvinte care oferă siguranță în loc de frică, validare în loc de rușine și consecvență în loc de confuzie, contribuim la formarea unui adult mai echilibrat.

Schimbarea nu începe cu gesturi mari, ci cu atenție și intenție. Uneori, cu o propoziție spusă diferit. Alteori, cu tăcerea care lasă loc pentru ascultare. În toate cazurile, începe cu dorința de a construi o relație bazată pe respect, siguranță și iubire necondiționată.

Bibliografie/ webografie:

- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
- Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. Gotham Books.
- Chicet-Macoveiciuc, I. (2017). O să te țin în brațe cât vrei tu. Editura Univers.
- Chicet-Macoveiciuc, I. (2019). Universul meu verde. Editura Univers.
- Gaspar, G. (2019). Copilul invizibil. Curtea Veche Publishing.
- Gaspar, G. (2020). Revoluția iubirii. Curtea Veche Publishing.
- Nicolau, O. (2014). Iubirea ca o artă. Editura Trei.
- Nicolau, O. (2018). Acolo unde începe și se termină iubirea. Editura Trei.
- Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). Guilford Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. Bantam Books.
- Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment. Hogarth Press.
- Zamfirescu, V. D. (2006). În căutarea sinelui. Editura Trei.
- Zamfirescu, V. D. (2010). Psihanaliza în România. Editura Trei.
- Youtube- 8 lucruri toxice pe care parintii le spun copiilor https://www.youtube.com/watch?v=g2YlvlsO_O8

DEZVOLTAREA PREȘCOLARULUI - ABC PENTRU PĂRINȚI

(pentru a vă înțelege mai bine copilul și a-i putea susține creșterea armonioasă)

Profesor consilier școlar Măcinic Adina-Dana

Deși nu toți copiii se dezvoltă la fel, există totuși elemente comune pentru fiecare categorie de vârstă, pe care, ca părinți, e bine să le cunoașteți, să le urmăriți și asupra cărora să acționați dacă e nevoie. Există comportamente pe care copii le au la anumite vârste și apoi acestea dispar, sau evoluează și se transformă cu vârsta și acest lucru este normal, dar există și comportamente atipice, sau altele tipice dar care involuează, pe care e bine să le recunoaștem, pentru a putea veni cât mai rapid în sprijinul copilului. Unele comportamente ale copilului pot să vă placă, iar altele nu, dar acest lucru nu înseamnă obligatoriu că ele nu sunt normale pentru un copil de vârsta respectivă. Acest material își propune să vă ajute să navigați prin miraculoasa călătorie a dezvoltării copilului ajuns la vârsta grădiniței și să îl susțineți în dezvoltarea sănătoasă și armonioasă, astfel încât intrarea în clasele primare să fie un motiv de bucurie și pentru dumneavoastră și pentru copil.

1. Câteva aspecte legate de dezvoltare preșcolarului:

Un copil de 3 ani începe să realizeze primii pași spre autonomie. La această vârstă el își dezvoltă rapid abilitățile fizice: poate alerga în linie dreaptă, poate urca și coborâ scările cu sprijin, se poate cățăra pe un scaun sau pe canapea, poate merge cu tricicleta (cu sau fără pedale) pe distanțe scurte, poate învăța să se dezbrace/îmbrace cu ajutor și să facă la oliță, dând primele semne de independență. Manifestă afecțiune față de cei dragi, începe să accepte separarea de părinți pe perioade scurte și medii, poate manifesta rivalitate față de frați și începe să înțeleagă conceptul de proprietate personală. La această vârstă începe să poată juca un rol

imitând adulții, poate avea prieteni imaginari și exprimă emoții mai diversificate (nu neapărat într-un mod care să vă placă). Poate avea un vocabular care poate varia între 200-1000 cuvinte, formulează propoziții scurte și poate învăța să folosească formule de politete, dar poate deveni și agresiv la frustrare (lovește, împinge, mușcă).

La 4 ani un copil se caracterizează prin creșterea coordonării și a expresivității: aleargă rapid, ține creionul corect, assemblează mici construcții, desenează cu creionul sau pictează cu pensula, începe să decupeze cu foarfeca. Vocabularul se îmbogățește, ajungând pe la 1000-1500 cuvinte, pronunță majoritatea consoanelor și este interesat să cunoască lucruri noi întrebând frecvent ”De ce?” și ”Cum?”. În ceea ce privește latura social-emoțională, manifestă instabilitate emoțională naturală, trecând rapid de la râs la plâns, exprimă furie și frustrare, testează limite, dar începe și să înțeleagă comportamentul celorlalți și să dezvolte empatie și să împartă și să colaboreze.

La 5 ani copilul înțelege lumea într-un mod mai complex și manifestă o oarecare independență. Deja poate să își lege șireturile, poate pedala pe tricicletă/bicicletă, prinde și aruncă mingea, participă la jocuri simple de masă sau de echipe. Deja vocabularul său ajunge pe la 2500 cuvinte, folosește propoziții mai complexe și povestiri mai elaborate, înțelege reguli sociale și exprimă opinii. Înțelege cauze și efecte, gestionează emoții mai bine și dezvoltă prietenii mai stabile, respectă reguli simple dar poate avea și momente de sfidare controlată, manifestă curiozitate activă și participă voluntar la activități de grup.

La 6 ani copii deja au evoluat mult, având abilități semnificativ îmbunătățite în toate domeniile de dezvoltare, pregătindu-se pentru provocările școlii primare. Sunt capabili de sărituri și mișcări complexe, aleargă cu viteză și siguri pe ei, își leagă șireturile cu ușurință și pot elabora desene detaliate. Pot alcătui propoziții din 5-7 cuvinte, se exprimă clar, au povestiri mai elaborate, înțeleg reguli sociale complexe, dezvoltă un autocontrol mai bun și mai multă empatie. La această vârstă sunt capabili să își asume responsabilități, pot gestiona conflicte, manifestă interes activ

pentru învățare și sunt dornici să exploreze noi subiecte, fiind entuziasmați de provocările intelectuale adecvate vârstei.

2. Comportamente pozitive și negative la vârstele preșcolare:

La vârsta grădiniței datorită imaturității sistemului nervos al copilului, precum și datorită faptului că încă nu a învățat manifestări mai adecvate, pot apărea unele comportamente negative care însă sunt normale pentru această perioadă de dezvoltare: crize de furie ocazionale, rivalitate între frați, testarea limitelor stabilite de adulți, anxietate de separare, rezistență la schimbări în rutină. Dar să nu uităm că un copil la vârsta grădiniței este un diamant neșlefuit și că stă în puterea noastră, a adulților, să gestionăm și să ameliorăm comportamentele negative ale acestuia și să îl învățăm modele de comportament mai adecvate.

Gestionarea corectă a comportamentelor implică:

- răbdare și empatie: acordați timp copilului să își proceseze emoțiile și să se calmeze și empatizați cu el
- comunicare calmă: vorbiți cu voce liniștită și explicați situația în termeni simpli
- limite clare: stabiliți reguli clare și consecvente pentru comportament
- exprimare verbală: încurajați și ajutați copilul să își exprime emoțiile în cuvinte
- alternative pozitive: oferiți opțiuni acceptabile când spuneți ”nu”.

Fiecare comportament negativ este o oportunitate de învățare, atât pentru copil, cât și pentru părinte. Răbdarea, consecvența și oferirea de modele adecvate sunt cheile succesului, ducând la însușirea de către copil a comportamentelor pozitive:

- exprimarea sănătoasă a emoțiilor
- jocul cooperativ cu alți copii
- curiozitatea față de lumea înconjurătoare
- respectarea regulilor simple
- manifestarea afecțiunii față de cei dragi.

3. Semnale de alarmă în dezvoltarea preșcolarilor:

Este esențial ca părinții să fie atenți la anumite semne care ar putea indica o întârziere sau dificultate în dezvoltare, deoarece identificarea timpurie permite intervenție rapidă și rezultate mai bune.

Care sunt aceste semne:

- Întârziere în limbaj: vocabular sub 50 cuvinte la 3 ani sau dificultăți severe în exprimare la vârste mai mari
- Lipsa interacțiunii sociale: absența contactului vizual, evitarea constantă a interacțiunii cu alți copii sau adulți
- Comportamente repetitive: stereotipii persistente, comportamente obsesive de la care nu se poate abține, rutine rigide
- Dificultăți motorii majore: întârzieri semnificative în motricitatea grosieră sau fină, comparativ cu covârșnicii
- Anxietate severă: refuz persistent de separare de părinți sau anxietate care afectează funcționarea zilnică
- Regres în abilitățile deja dobândite
- Copilul este semnificativ în urmă față de grupul de covârșnici
- Comportamente problematice care interferează cu funcționarea zilnică.

Dacă observați unul sau mai multe din aceste semne, consultați un specialist în dezvoltarea copilului: consilierul și/sau logopedul grădiniței, medic pediatru, psiholog, medic pedopsihiatru, medic neurolog, deoarece intervenția timpurie face diferența. În acest fel vor fi identificate precis nevoile copilului, i se va întocmi un plan de intervenție personalizat care va fi aplicat și va duce la rezultate mult îmbunătățite pe termen lung, iar părinții și restul familiei vor fi sprijiniți.

4. Cum pot părinții să susțină dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a preșcolarilor:

Părinții sunt esențiali în dezvoltarea armonioasă a copiilor lor, prin implicare activă, mediul propice și modelele pe care le oferă. Sunt importante:

- Mediul sigur în care copilul se simte protejat și poate explora liber
- Model pozitiv: gestionați-vă emoțiile adecvat, pentru a fi un exemplu
- Participare activă: jucați-vă împreună, citiți povești, petreceți timp de calitate
- Încurajați independența, oferiți sarcini adecvate vârstei care dezvoltă autonomia
- Colaborați cu educatoarea, comunicați regulat despre progresul copilului
- Stabiliți și mențineți rutine consistente și consecvente pentru principalele momente ale zilei (mese, somn etc.), creați ritualuri plăcute (de culcare, de despărțire/reunire, de joc etc.)
- Comunicați eficient: ascultați activ ce spune copilul, folosiți întrebări deschise, validați emoțiile copilului, explicați clar așteptările.

Cel mai important cadou pe care îl puteți oferi copilului sunteți chiar dumneavoastră: timpul și atenția dumneavoastră, momentele petrecute împreună, jucându-vă sau trăluind, constituie fundația unei dezvoltări sănătoase. Printre lucrurile cele mai folositoare pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului dumneavoastră, se numără sarcinile casnice potrivite vârstei, pentru că în acest fel cultivați copilului:

- Responsabilitatea: copiii învață că acțiunile lor contează și că au un rol în familie, învață cum trebuie să fie un adult

- Încredere în sine: faptul că finalizează sarcinile le oferă copiilor sentimentul de competență. Nu căutați perfecțiunea. Important e efortul, implicarea.

- Abilități practice esențiale vieții de adult
- Spirit de echipă.

Printre sarcinile potrivite la vârstele grădiniței se numără:

- adunat jucăriile după ce se joacă

- dezbrăcat/îmbrăcat, descălțat/încălțat singur și pus hainele/încălțările și gentuța de grădiniță la locul lor/în coșul cu rufe murdare
- ajutor la aranjat masa (la început șervețele, după ce mai cresc farfurii/tacâmuri) sub supraveghere
- hrănit animalele de companie (sub supraveghere)
- șters praful pe suprafețe joase
- ajutor la pregătit gustări simple (adus unele alimente, spălat fructe)
- ordine în cameră
- făcut patul
- spălat vase (sub supraveghere)
- udarea plantelor
- ajutor la gătit (adus alimente, ajutor la cântărit sau mestecat).

Concluzie: sprijinul părinților, cheia dezvoltării armonioase

Fiecare copil este unic și are propriul ritm de dezvoltare. Înțelegerea caracteristicilor și nevoilor specifice fiecărei vârste și a propriului copil, vă ajută să îi oferiți sprijinul potrivit la momentul potrivit. Prin urmare:

- observați atent și interveniți timpuriu dacă e nevoie
- implicați-vă activ în activitățile zilnice ale copilului și petreceți timp împreună
- încurajați autonomia
- colaborați cu grădinița.

Creșterea copiilor este o călătorie plină de provocări și recompense, chiar dacă deseori este istovitoare. Nu e nevoie să fiți părinți perfecți, ci doar părinți suficient de buni și acest lucru înseamnă să învățați și să vă adaptați. Familia și grădinița formează mediul propice pentru creșterea sănătoasă și armonioasă a copilului, iar colaborarea și comunicarea deschisă între părinți și educatoare sunt esențiale pentru sprijinirea constantă a copilului, pentru a deveni cea mai bună versiune a sa.

Bibliografie:

Muntean, A (2006) – Psihologia dezvoltării umane, Editura Polirom, Iași
Papalia, D.E., Wendkos Olds, S., Duskin Feldman, R.(2010) – Dezvoltarea umană, Editura Trei, București
Rudolph Schaffer, H. (2005) – Psihologia copilului, Editura ASCR, Cluj-Napoca

DISCIPLINAREA POZITIVĂ - CUM PUTEM CREȘTE COPII ECHILIBRAȚI, RESPONSABILI ȘI ÎNCREZĂTORI

Profesor consilier școlar Ardelean Otilia

Relația părinte-copil este fundația pe care se clădește întreaga dezvoltare emoțională, socială și cognitivă a copilului. Disciplinarea pozitivă nu înseamnă „lipsă de limite”, ci reprezintă un mod sănătos, eficient și empatic de a-l ghida pe copil astfel încât să învețe să ia decizii, să respecte reguli și să devină un adult autonom.

Cercetările și practicile actuale în educația parentală arată că un copil are nevoie de limite clare, de iubire necondiționată și de părinți care îl ghidează prin exemplu, nu prin frică. Oferiți-i:

1. Iubire necondiționată și atenție pentru comportamentele pozitive

Primul pas în disciplinarea pozitivă este separarea copilului de comportamentul său. Un copil nu este „rău”, ci poate manifesta uneori comportamente nedorite.

La fel de important este oferirea de atenție și apreciere atunci când copilul se comportă într-un mod adecvat. În acest fel, el nu va mai căuta atenție prin comportamente care atrag sancțiuni.

Exemplu negativ: „Nu ești în stare să faci nimic așa cum trebuie!”

Exemplu pozitiv: „Sunt mândră de tine că ai vrut să faci curat singur! Totuși, eșarfa mea nu se folosește la șters praful. Hai să vedem împreună ce folosim data viitoare.”

Prin astfel de formulări, copilul se simte valorizat, iar corecția este una constructivă.

2. Consecințe naturale în locul pedepselor

Consecințele naturale sunt acelea care decurg firesc dintr-un comportament. Ele nu umilesc, nu sperie, ci ajută copilul să învețe responsabilitatea.

Exemplu negativ: „Nu ți-ai făcut curat în cameră! Tot eu trebuie să strâng!”

Exemplu pozitiv: „Nu ți-ai strâns hainele, așa cum am stabilit. Asta înseamnă că timpul pentru TV va fi folosit acum pentru aranjarea lor.”

Aplicate calm și constant, consecințele naturale îi ajută pe copii să înțeleagă legătura dintre acțiunile lor și efecte.

3. Încurajarea explorării și dezvoltarea autonomiei

Copiii cresc încredere în sine doar atunci când au libertatea de a explora în limite sigure.

Exemplu negativ: „Nu te las în fața blocului, e periculos!”

Exemplu pozitiv: „Poți sta în fața blocului, dar regula este să rămâi în zona stabilită și să vii la mine dacă apare o situație nouă.”

Astfel, copilul învață să ia decizii, să analizeze riscurile și să ceară ajutor.

4. Reguli clare, puține și respectate de întreaga familie

Regulile au sens pentru copil doar dacă sunt:

- stabilite împreună,
- formulate pozitiv („Ce facem”, nu „Ce NU facem”),
- realiste,
- respectate de toți membrii familiei.

Exemplu negativ: „Tu trebuie să mănânci la masă, eu mănânc în picioare că mă grăbesc.”

Exemplu pozitiv: „Toată familia mănâncă în bucătărie. Suntem un exemplu pentru copil.”

Copiii respectă regulile mai ușor atunci când simt că fac parte dintr-o echipă.

5. Un mediu sigur, pozitiv și stimulat

Un spațiu sigur fizic și emoțional este esențial. Protejați copilul de riscurile din casă, supravegheați-l și alocați timp de calitate pentru discuții și joc.

Aprecierea, ascultarea activă și încurajarea încercărilor îi dau copilului curajul necesar pentru a învăța din greșeli și pentru a repeta comportamentele dorite.

6. Aplicarea constantă și imediată a consecințelor

Pentru ca un comportament nedorit să scadă în intensitate sau frecvență, consecințele trebuie aplicate imediat, calm, constant.

Exemplu: Dacă doi frați se ceartă pentru un joc și nu găsesc o soluție, jocul se ia pentru o perioadă de timp. Astfel, copiii învață autoreglarea și negocierea.

7. Așteptări realiste pentru copil și părinte

Copilul are propriul ritm de dezvoltare. Nici el, nici părintele nu pot fi perfecți. Așteptările exagerate cresc tensiunea în familie. Greșeala este o oportunitate de învățare, nu un motiv de critică.

8. Îngrijirea de sine a părintelui - un act de responsabilitate

Un părinte odihnit, echilibrat și conectat la propriile nevoi poate fi un model sănătos pentru copil.

Îngrijirea de sine nu este un lux, ci o necesitate.

9. Adaptarea copilului la școală - schimbări, provocări și sprijin necesar

Debutul școlarității (6–12 ani) reprezintă o perioadă de transformări intense.

Copilul trebuie să dezvolte:

- atenția concentrată pentru cel puțin 30 de minute;
- respectarea orarului;
- înțelegerea și aplicarea regulilor;
- răbdarea de a aștepta rândul.

Deși mulți copii au frecventat grădinița, primii ani de școală pot genera oboseală, frustrare și comportamente nedorite. Este esențial ca dvs. părinții să le oferiți înțelegere, răbdare și empatie.

Învățătoarea/ învățătorul devine o figură centrală pentru copil - un model, un ghid și o autoritate. Totodată, copilul va căuta acceptarea grupului de colegi, uneori manifestând comportamente pentru a se integra în diferite categorii.

Ca părinți puteți să:

- îi reamintiți valorile învățate acasă;
- fiți „ghidul” copilului în relațiile cu prietenii;
- ascultați frământările emoționale ale copilului;
- încurajați efortul, nu doar rezultatele.

10. Așteptări realiste privind performanța școlară

Copilul nu poate excela în toate domeniile, iar performanțele lui școlare nu definesc valoarea dvs. ca părinte.

Este important să discutați și despre alte aspecte din viața copilului - hobby-uri, prietenii, jocuri, emoții - pentru ca acesta să simtă că este văzut și apreciat în totalitatea lui.

Disciplinarea pozitivă este o călătorie de învățare reciprocă. Presupune răbdare, consecvență și o atitudine de respect față de copil ca persoană aflată în dezvoltare.

Cea mai valoroasă lecție pe care i-o puteți oferi este aceea că greșelile se repară, că poate avea încredere în dvs. și, cel mai important, că este iubit indiferent de situație.

Mult succes în călătoria spre o educație echilibrată și pozitivă!

Bibliografie:

Salvați Copiii, Filiala Iași & CJRAE Iași -Schimbări mici, diferențe mari!
Ghid de disciplinare pozitivă

UNICEF & HOLT România - Suport de curs „Cum să devenim părinți mai buni”

COPILUL ÎNVĂȚĂ IUBIREA PRIVIND CUM SE IUBESC PĂRINȚII LUI

Profesor consilier școlar Teaha Florina Ramona

Introducere

Familia reprezintă primul mediu de viață al copilului și cea mai puternică influență asupra formării sale emoționale și sociale. De cele mai multe ori, când vorbim despre rolul părinților, ne gândim la relația dintre adult și copil — dar rareori ne oprim asupra relației dintre cei doi părinți, care constituie, de fapt, climatul emoțional de bază al întregii familii.

Copilul „respiră” atmosfera emoțională dintre părinți, o simte în gesturi, tonuri, priviri și reacții.

Chiar și atunci când părinții cred că își ascund tensiunile, copilul percepe lipsa de armonie.

Relația parentală nu trebuie să fie perfectă, ci autentică, cooperantă și bazată pe respect. Aceasta este cheia dezvoltării emoționale sănatoase.

1. Fundamente teoretice

a) Teoria atașamentului

John Bowlby consideră că nevoia de atașament este fundamentală pentru supraviețuire și echilibru psihic. Un copil are nevoie să simtă că lumea sa este sigură, previzibilă și că părinții săi sunt disponibili emoțional.

Dacă relația dintre părinți este caracterizată de sprijin, încredere și cooperare, copilul percepe mediul familial ca fiind stabil și securizant. În schimb, conflictele constante sau tăcerile tensionate pot genera insecuritate emoțională, manifestată prin teamă, neîncredere, anxietate sau comportamente regresive.

Mary Ainsworth a descris tipurile de atașament (securizant, evitant, ambivalent), arătând că aceste modele de relaționare se formează în funcție de reacțiile părinților la

nevoile copilului - reacții influențate, la rândul lor, de calitatea relației dintre ei.

b) Teoria ecologică a dezvoltării (U. Bronfenbrenner)

Potrivit lui Bronfenbrenner, copilul se dezvoltă într-un „ecosistem” de relații: familie, școală, grup de prieteni, comunitate. Dintre acestea, familia este mediul primar, iar relația dintre părinți reprezintă nucleul acestui ecosistem. Când părinții cooperează, comunică deschis și se susțin reciproc, copilul trăiește într-un mediu emoțional sigur, care favorizează dezvoltarea empatiei, încrederii și a stimei de sine.

c) Modelele relaționale internalizate

Copiii nu învață doar din ceea ce li se spune, ci mai ales din ceea ce văd între părinți. Relația părinte-părinte devine un model inconștient al felului în care „se iubește”, „se ceartă”, „se iartă” sau „se ascultă”.

Copilul va repeta în relațiile sale de mai târziu (cu colegii, partenerii, propriii copii) ceea ce a văzut acasă.

Cercetările lui Gottman au demonstrat că nu absența conflictelor face un cuplu sănătos, ci modul în care acestea sunt gestionate. Discuțiile calme, respectuoase și orientate spre soluție îi oferă copilului o lecție valoroasă de inteligență emoțională.

2. Cum simte copilul relația dintre părinți

Copiii sunt extrem de sensibili la tonul emoțional din familie. Chiar și bebelușii reacționează la tensiune prin agitație, refuzul hranei sau tulburări de somn. Pe măsură ce cresc, efectele devin mai complexe:

Etapă de vârstă	Reacții frecvente la conflictul parental
0–6 ani	anxietate, regresii (vorbiire, somn), hipersensibilitate la despărțire
7–12 ani	dificultăți de concentrare, comportamente opoziționale, scăderea randamentului școlar
13–18 ani	neîncredere în relații, rebeliune, tendință de izolare sau agresivitate emoțională

Conform lui Daniel Stern, copilul își formează universul emoțional observând interacțiunile dintre adulții semnificativi. Când părinții se privesc cu respect, copilul învață respectul; când se ascultă cu empatie, el învață empatia.

Știați că...?

Copiii care cresc în familii armonioase au un nivel mai ridicat de inteligență emoțională și capacitate mai mare de autoreglare?

Tensiunile repetate între părinți pot determina, încă din copilărie, o hiperactivare a sistemului de stres (nivel crescut de cortizol), ceea ce duce la anxietate și probleme de adaptare socială?

Modul în care părinții își cer scuze unul altuia îi învață pe copii cum să repare o relație după un conflict?

3. Recomandări practice pentru părinți

A. Cultivați respectul reciproc

Respectul este fundamentul unui climat familial sănătos. Nu este realist să nu existe tensiuni, dar este esențial cum sunt exprimate. Evitați tonul ridicat, ironia și jignirile. Dacă aveți nevoie să discutați ceva dificil, faceți-o departe de urechile copilului.

B. Comunicați deschis despre emoții

Copiii care văd părinți capabili să spună „Sunt supărat, dar am nevoie de o pauză, nu vreau să rănesc pe nimeni” învață că emoțiile pot fi exprimate fără agresivitate. Acesta este începutul reglării emoționale.

C. Mențineți o echipă parentală unită

În fața copilului, fiți consecvenți și aliniați. Chiar dacă aveți opinii diferite despre disciplină, luați deciziile importante împreună. Coerența oferă copilului siguranță și încredere.

D. Arătați afecțiune între voi

Micile gesturi de tandrețe, o îmbrățișare sau un zâmbet între părinți, transmit copilului mesajul: „Suntem o echipă, ești în siguranță.” Această senzație de siguranță este fundamentul sănătății emoționale.

E. Căutați sprijin atunci când este nevoie

Când tensiunile persistă, apălați la consiliere de cuplu sau terapie familială. Nu este un semn de slăbiciune, ci de responsabilitate. După cum subliniază Siegel și Hartzell, părinții conștienți și echilibrați emoțional pot crește copii echilibrați emoțional.

Reflecție pentru părinți

*„Copilul învață iubirea privind cum se iubesc părinții săi.”
(Jesper Juul, 2018)*

Întreaga dezvoltare emoțională a copilului — de la încrederea în sine până la capacitatea de a ierta — se construiește pornind de la modelul emoțional al familiei.

Copilul care trăiește într-o casă unde se vorbește cu blândete, unde conflictele se rezolvă prin dialog și unde afecțiunea este vizibilă, va ști, la rândul său, să construiască relații sănătoase.

4. Concluzii

Dezvoltarea emoțională a copilului depinde în mod direct de calitatea relației dintre părinți.

- O relație bazată pe respect și cooperare creează un mediu sigur, care îi oferă copilului stabilitate și încredere.
- O relație marcată de critică, tăcere sau conflict constant creează nesiguranță, anxietate și confuzie.

**Prin urmare, grijă pentru relația de cuplu
înseamnă grijă pentru copil!**

- Bibliografie:
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown.
- Stern, D. N. (2000). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books.
- Mitrofan, I., & Ciupercă, C. (1998). *Psihologia cuplului și a familiei*. București: Editura SPER.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014). *Parentaj sensibil și inteligent: Cum să creștem copii echilibrați emoțional*. București: Editura Herald.
- Juul, J. (2018). *Copiii sunt din Rai. Cum să creștem oameni integri și încrezători*. București: Editura Humanitas.
- Vraja, M. (2016). *Dezvoltarea emoțională a copilului - repere teoretice și aplicații*. Iași: Editura Polirom.

CICLUL DEZVOLTĂRII ARMONIOASE LA COPII: ÎNCREDERE, MOTIVAȚIE, EXPERIENȚĂ, COMPETENȚĂ

Profesor consilier școlar Ciusa Brincus Maria Laura

Unul dintre cele mai importante daruri pe care un părinte le poate oferi copilului său este credința în propriile puteri. Încrederea în sine nu apare peste noapte, ci se construiește treptat, printr-un proces de sprijin constant, încurajare și expunere la situații care îi oferă copilului sentimentul reușitei. Acest proces poate fi privit ca un cerc virtuos al dezvoltării personale, în care încrederea în sine, motivația, experiența și competența se susțin reciproc.

Totul începe cu încrederea în sine. Un copil care simte că părinții cred în el capătă curajul de a încerca, de a greși și de a învăța din propriile experiențe. Încrederea oferită de părinte este fundația pe care se construiesc toate celelalte abilități. Ea se dezvoltă atunci când copilul este laudat pentru efort, nu doar pentru rezultat, când nu este comparat cu alții și când i se oferă sarcini potrivite vârstei, pe care le poate duce la bun sfârșit. Sentimentul că poate reuși deschide poarta către motivație.

Motivația este motorul interior care îl determină pe copil să acționeze. Ea apare firesc atunci când copilul se simte sprijinit și liber să exploreze. Nu poate fi impusă, ci doar inspirată, iar inspirația vine din încrederea primită. Când un copil simte că este ascultat, că opiniile lui contează și că greșelile nu sunt pedepsite, ci înțelese ca parte a procesului de învățare, el devine dornic să încerce din nou. Motivația crește acolo unde există un echilibru între ghidajul oferit de părinte și libertatea de a experimenta.

Odată trezit interesul, copilul trece la fapte, iar fiecare acțiune îi aduce o nouă experiență. Experiența este terenul de antrenament al dezvoltării. Prin încercări, reușite și chiar eșecuri, copilul învață despre sine și despre lume.

Părinții pot sprijini acest proces oferindu-i ocazii reale de explorare, cum ar fi implicarea în activități practice de zi cu zi — gătitul împreună, îngrijirea unei plante, construirea

unui obiect simplu din lemn sau amenajarea unei mici grădini.

Activitățile care presupun mișcare, disciplină și expresivitate, precum înotul, călăria, baletul, dansul, artele marțiale sau teatrul, contribuie semnificativ la dezvoltarea echilibrului emoțional, a concentrării și a încrederii în propriul corp. De asemenea, jocurile care stimulează gândirea și colaborarea, cum ar fi puzzle-urile, construcțiile cu LEGO sau jocurile de rol în care copilul își imaginează diverse profesii, hrănesc creativitatea și simțul responsabilității.

Astfel de experiențe îi oferă copilului libertatea de a testa, de a greși și de a găsi propriile soluții. Important este ca fiecare experiență, indiferent de rezultat, să fie urmată de reflecție: ce a mers bine, ce ar putea face altfel data viitoare, ce a învățat din acea situație. În felul acesta, fiecare pas devine o lecție valoroasă și o oportunitate de creștere.

Prin acumularea de experiență, copilul dezvoltă competență. Competența reprezintă capacitatea de a face lucrurile din ce în ce mai bine, cu mai multă siguranță și autonomie. Fiecare mic succes confirmă că efortul depus a avut sens și întărește sentimentul de încredere. În acest moment, bucla se închide: competența consolidează încrederea în sine, iar încrederea reînnoită reaprinde motivația, dând naștere unui nou ciclu de creștere și învățare.

Pentru părinți, înțelegerea și aplicarea acestei bucle este esențială. Rolul lor nu este să grăbească procesul, ci să-l susțină cu răbdare și consecvență. Încrederea se cultivă prin exemplu personal, prin modul în care adultul își gestionează propriile greșeli și provocări. Copiii învață mai mult din ceea ce văd decât din ceea ce li se spune, iar un părinte care își asumă greșelile și continuă să încerce le transmite un mesaj puternic despre perseverență și curaj.

De asemenea, este important ca părinții să valorizeze efortul, nu doar performanța. Când copilul simte că este apreciat pentru implicare și progres, nu doar pentru rezultate perfecte, el își dezvoltă o motivație intrinsecă, bazată pe plăcerea de a învăța, nu pe teama de a eșua. Totodată, oferirea de autonomie și spațiu de decizie contribuie la formarea unei identități puternice și la consolidarea

încrederii. Discuțiile despre experiențe, despre ceea ce a învățat din ele, au o valoare mai mare decât evaluarea notelor sau a performanțelor imediate.

În final, fiecare pas din acest ciclu – încredere, motivație, experiență, competență – este o etapă firească în dezvoltarea copilului. Când părinții înțeleg această dinamică și o susțin cu blândete, copilul crește într-un mediu în care învățarea devine o bucurie, nu o presiune. Astfel, el nu doar că își descoperă potențialul, ci învață să creadă în el însuși și să meargă mai departe cu curaj, indiferent de obstacole. Într-un astfel de cadru, educația nu mai este un drum plin de cerințe, ci o aventură continuă a descoperirii de sine și a încrederii în propriile puteri.

Bibliografie/webografie:

Feel the Fear and Do It Anyway de Susan Jeffers, Ed Ballantine Books, 2006
<https://thewestpeak.com/en-us/confidence-competence-loop-self-belief-performance/>
<https://jefquin.com/blog/confidence-competence-loop>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-magic-of-human-connection/202307/the-fastest-way-to-build-confidence>

PUTERILE NEVĂZUTE: CUM SĂ-ȚI ÎNCURAJEZI COPILUL?

Profesor consilier școlar Plăcintar Angela-Carmen

"Un copil are nevoie de încurajare, la fel cum o plantă are nevoie de soare și de apă." - Rudolf Dreikurs

Vă amintiți bucuria și mândria de la primii pași ai copilului? Vă amintiți cum îl încurajați neîncetat? Nu îl certați când cădea, nu îl criticați, nu îl numeați incapabil. Vă bucurați de fiecare mic progres, îl întâmpinați cu brațele deschise și cu expresii de bucurie. Rezultatul? Copilul se oglindea în încrederea dumneavoastră și încerca mereu, puțin câte puțin, până când reușea! Dacă această atitudine a funcționat perfect atunci, de ce să renunțați la ea vreodată?

Un copil se vede trăind în mijlocul unor "giganți". Dorința lui cea mai mare este să aparțină, să fie acceptat, să fie privit ca fiind capabil și util, să fie recunoscut ca membru valoros al familiei. Imaginați-vă cum v-ați simți dacă ați trăi într-o lume în care vi se spune constant că sunteți prea mic sau că părerea dumneavoastră nu contează: ați fi descurajat și umilit.

Formula încurajării: Regula 50/50

Încurajarea unui copil este o sarcină împărțită în două părți esențiale și egale. Prima parte (50%) constă în evitarea descurajării. Un copil descurajat dezvoltă o stimă de sine scăzută și va dezvolta comportamente nepotrivite (negativism, sfidare) pentru a atrage măcar atenție negativă. Prin urmare, evitați critica, umilința și supraprotecția (a face pentru copilul dumneavoastră ceea ce poate face singur). De exemplu, nu-i spuneți: „Lasă, fac eu mai repede/mai bine,” pentru că aceasta îi transmite: „Nu ești capabil să te descurci singur.” De asemenea, evitați etichetarea, deoarece îi transmite mesajul că nu-l vedeți capabil să facă lucrurile bine, și el va acționa în funcție de etichetă.

A doua parte (50%) constă în încurajarea activă. Nu căutați perfecțiunea. Apreciați efortul și plăcerea, nu doar rezultatul. Trebuie să construiți întotdeauna pe puncte forte, nu pe slăbiciuni. De exemplu, când ia o notă bună, spuneți: „Mă bucur că îți place să înveți și ai depus atâta efort,” și nu doar: „Mă bucur că ai luat nota mare.” Astfel evidențiați importanța procesului. Sau, când face bastonașe, spuneți: „Uite ce bastonașe frumoase ai făcut aici. Te descurci atât de bine! Continuă!” Concentrați-vă pe reușite și ignorați-le pe cele greșite. Fiți un „părinte-prieten” care remarcă și întărește calitățile, nu un „vânător de greșeli.”

Un copil încurajat învață să învețe, se simte util, își găsește locul în familie și învață să se iubească pe sine. „Cel mai mare dar pe care un părinte îl poate face copilului său, este să-l învețe să se iubească pe sine.” – W. C. Menninger

Cum îl încurajezi corect? 7 pași esențiali

Încurajarea implică o atitudine care transmite încredere în resursele interioare ale copilului. Primul pas este ascultarea activă: ascultă-l ori de câte ori încearcă să-ți spună ceva, fără a-l întrerupe, a schimba subiectul sau a-l judeca. Transmite-i: „Te aud, ești important!” În al doilea rând, Respectă-i capabilitatea și privește-l ca pe o persoană capabilă să ia decizii, evitând să faci în locul lui ceea ce poate face singur. Un alt principiu important este să separi persoana de faptă: iubește-l necondiționat, dar discută despre faptele sale. „Te iubesc, dar nu sunt de acord cu felul în care ai vorbit cu sora ta.” De asemenea, oferă sprijin, nu soluții, ajutându-l să tragă singur învățăminte din experiențele sale și să-și transforme temerile în alternative și soluții. Când greșește, poartă un dialog calm (nu un monolog sau o prelegere), privindu-l în ochi de la același nivel și discutând mereu între patru ochi, pentru a nu-l umili. Când face lucrurile bine, laudă-l în public (o formă de încurajare), pentru a înțelege că ești mândru. În final, folosește un limbaj al resurselor interioare, încurajându-l prin expresii care fac referire la abilitățile și calitățile sale (Ex: „Ai multă răbdare,” „Ești foarte creativ,” „Te pricepi să te organizezi”).

Limbaajul încurajării: Expresii de impact

Încurajarea se manifestă prin cuvinte care întăresc competența și efortul.

- Pentru efort și proces, folosește expresii precum: „Ești pe drumul cel bun.”; „Apreciez contribuția ta.”; „Mă bucur că îți place să te implici în acest lucru.”; „Mi-a plăcut mult soluția pe care ai identificat-o.”; „Văd că faci progrese mari față de ieri.” sau „Îmi place modul în care abordezi problema.” Acestea arată că îl observi și valorizezi procesul.
- Pentru viitor și încredere folosește expresii precum: „Am încredere în tine.”; „Știu că te vei descurca, pentru că ai mai depășit astfel de situații.”; „Vei reuși, ești pe drumul cel bun.” sau „Când vei fi în fața situației, vei găsi soluția potrivită.” Aceste cuvinte îl ajută să-și acceseze resursele interioare.

Încurajarea este cea mai mare dovadă de dragoste, ajutându-l pe copil să întâmpine viața cu curaj și încredere, menținând acest comportament pe tot parcursul vieții.

Bibliografie:

Dreikurs, R., Soltz, V. Copiii: Provocare sau cooperare? Editura Trei.

Nelsen, J. Disciplina Pozitivă. Editura All.

Faber, A., Mazlish, E. Cum să le vorbim copiilor ca să ne asculte și cum să-i ascultăm ca să ne vorbească. Editura Trei.

Popovici, P. Copilul tău este o altă poveste. Despre nevoile care ne definesc. Editura Trei.

CUM SĂ CREȘTI UN COPIL SIGUR DE SINE?

Profesor consilier școlar Plăcintar Angela-Carmen

Intenția fiecărui părinte este întotdeauna pozitivă. Nu există părinte (în afara cazurilor patologice) care să-și propună să-și rănească copilul, să-l frustreze sau să-i distrugă încrederea în sine. Dimpotrivă, toți depun eforturi, fac sacrificii și se străduiesc din rășputeri să le ofere copiilor ce e mai bun. Și totuși, ceva pare să le scape.

A crește un copil sigur de sine nu înseamnă doar a-l lăuda excesiv și a-i evidenția mereu unicitatea și faptul că este „special” față de toți ceilalți. Folosită prea des, această abordare, deși bine intenționată, poate genera o atitudine de superioritate, dar mai ales, creează o puternică dependență de recunoașterea externă. Copilul ajunge să fie preocupat de a lungul vieții să obțină neîncetat atenție, laude și complimente pentru a-și valida valoarea personală. Acest lucru implică un efort psihic, emoțional și comportamental permanent și epuizant. Siguranța de sine și stima de sine sănătoasă nu se clădesc pe aceste „fire de nisip” (laudele goale), ci pe sentimentul profund că:

- aparții grupului (familiei, școlii, comunității) din care faci parte.
- ești acceptat necondiționat, iubit și dorit, exact așa cum ești.
- ești util și poți contribui la binele celor din jur.
- ești competent (faci bine ceea ce faci).

Piatra de temelie pentru toate aceste sentimente este relația copilului cu persoanele cele mai apropiate, în special mama în perioada de sugar, dată fiind conexiunea și dependența puternică.

Aici intervine Teoria Atașamentului (elaborată de psihologul John Bowlby), care descrie modul în care se creează această siguranță. O concluzie esențială este că rădăcinile problemelor de comportament și de personalitate ulterioare se află, de multe ori, în tulburările de atașament. Un atașament sigur se dezvoltă atunci când părintele este

receptiv și sensibil la nevoile copilului, reușind să le identifice corect și să le satisfacă în mod constant. Să nu uităm că starea mamei se răsfrânge inevitabil asupra copilului. Cu cât mama primește mai mult sprijin, dragoste și ocrotire din partea celor apropiați, cu atât îi va fi mai bine, iar asta se traduce în binele copilului.

Cu cât nevoile copilului sunt satisfăcute mai des și mai bine în primii ani de viață, și cu cât interacțiunile cu părintele sunt mai numeroase și mai pozitive, cu atât copilul își umple un „rezervor emoțional”. Acest rezervor plin este „combustibilul” necesar pentru a deveni autonom și a se desprinde, la momentul potrivit, în siguranță de părinți. Chiar dacă nu îi va avea fizic pe părinți alături în viață, el îi va purta cu sine, simțindu-se în siguranță. Mai mult, având memorate suficiente interacțiuni pozitive, el va putea face față mai târziu frustrării, atunci când părintele îl va învăța reguli și nu îi va face mereu pe plac. În sens invers, dacă primește puțină afecțiune și protecție, iar interacțiunile sunt frecvent negative, vidul lui se adâncește. Un „rezervor” emoțional gol îl face să se „agățe” mai mult de părintele care îl frustrează (nu are combustibilul necesar pentru autonomie), iar mai târziu, se poate „agăța” de alte persoane cu tipare nesigure, urmând același tipar de atașament - nesigur.

Sensibilitatea la nevoile copilului este edificiul construirii siguranței de sine. Aceasta înseamnă să observi și să răspunzi adecvat, fără a impune propriile tale filtre:

1. Nevoia de siguranță și alinare:

- Exemplu: bebelușul plânge pentru că îi e foame, frică sau e obosit.
- Răspunsul sensibil: identifici corect nevoia și i-o satisfaci; nu-l lași să plângă „până se învinețește” sau să-i distragi atenția de la ceea ce simte.
- Ce învață: își gestionează emoțiile; se simte protejat; cortizolul (hormonul stresului) nu-i curge constant prin vene.

2. Nevoia de explorare și autonomie:

- Exemplu: copilul explorează singur o jucărie sau un spațiu, testând prin încercare și eroare.
- Răspunsul sensibil: îl lași să fie conectat la jocul și spațiul său, fără a-l întrerupe constant pentru a-l învăța tu ceva (intruziune).
- Ce învață: abilitatea de a se concentra, de a avea inițiativă și de a lua decizii bazate pe propria gândire.

3. Nevoia de sprijin echilibrat:

- Exemplu: copilul încearcă să facă un lucru nou și nu reușește.
- Răspunsul sensibil: oferi ajutor (o privire sau o vorbă încurajatoare) la nevoie, menținând echilibrul între a face prea mult (răsfăț, care-l împiedică să-și conștientizeze forțele) și a face prea puțin (frustrare și descurajare).
- Ce învață: încredere în sine și, în același timp, abilitatea de a cere sprijin cu încredere când are cu adevărat nevoie.

4. Nevoia de diferențiere și empatie:

- Exemplu: copilul este supărat, frustrat, rănit sau cuprins de teamă.
- Răspunsul sensibil: ești alături de el, îl alinți și îl tratezi cu blândețe, empatizând (prin tonul vocii, mimică) dar fără a-i prelua starea (nu plângi sau nu te sperii odată cu el). Îl sprijini să vorbească despre ce simte, nu îl deturnezi rapid de la emoție.
- Ce învață: sentimentele lui îi aparțin, el este responsabil de ele, și se poate diferenția de ceilalți, chiar dacă aceștia rezonază cu experiența sa; dobândește o „amintire procedurală” (mecanism inconștient) de liniștire și învață să-și exprime emoțiile asertiv.

Fiecare părinte este mai receptiv la anumite nevoi și mai puțin la altele, lucru care se datorează, în mare măsură, propriilor experiențe din copilărie. Tiparele parentale (critici, etichetări, comparații, rușinare, șantaj emoțional, pedeapsă) sunt adesea neconștiente. Părintele, bine intenționat,

reacționează instantaneu, bazându-se pe ceea ce a învățat. De aceea, este esențial să ne analizăm viața și să conștientizăm aceste automatisme. Vestea excelentă este că tiparele pot fi conștientizate și schimbate! „Sfântul Graal” al parentingului nu este perfecțiunea, ci reparația. Nu există părinte perfect – și este bine așa, pentru că altfel copilul s-ar aștepta ca toți oamenii să fie perfecți, dar s-ar confrunta în lume doar cu imperfecțiunea și ar fi foarte dezamăgit și frustrat. Dacă, după o „ruptură” (o reacție nepotrivită, o neglijare a nevoii), reparăm lucrurile ca părinți (ne cerem scuze, explicăm, restabilim conexiunea), dezvoltarea copilului își urmează cursul firesc. El învață că oamenii au atât părți pozitive, cât și negative, ceea ce-l ajută să privească oamenii și viața în ansamblul lor, și nu în termeni de alb și negru.

Recomandări și strategii practice pentru părinți

1. Practică „Metoda detectivului”: Când copilul manifestă un comportament dificil, renunță la etichetă („E răsfățat”, „E obraznic”) și caută nevoia: „Oare are nevoie de o gustare, de somn, de spațiu sau doar de 5 minute de conectare totală cu mine?”
2. „Conectează-te înainte să corectezi”: Înainte de a impune o regulă sau o consecință, alocă un moment pentru a te conecta cu starea lui. „Văd că ești supărat că nu poți să te joci mai mult. Înțeleg. Acum e timpul să mergem la masă. Hai să îți dau o îmbrățișare, apoi mergem.”
3. Folosește limbajul contribuției: În loc de „Ce copil bun ești! Ai strâns jucăriile!”, folosește limbajul contribuției: „Văd că ai strâns jucăriile. Mă ajuți mult să menținem ordinea. Mulțumesc pentru contribuția ta la casa noastră.” (Aceasta întărește sentimentul că este util și că aparține.)
4. Împărtășește-ți vulnerabilitatea (repară): Când greșești, recunoaște-ți emoția (fără a te victimiza) și repară. „Sunt supărată și am țipat la tine, și îmi pare rău. Nu e treaba ta să mă liniștești, e treaba mea. Mă duc să respir puțin, apoi o să vorbim calm.”

5. Ai grijă de tine (de rezervorul tău): Părintele care primește sprijin și ocrotire (de la partener, prieteni, familie) este un părinte mai capabil să ofere. Starea ta de bine este primul ingredient al atașamentului sigur al copilului.

Bibliografie:

Bowlby, J. Atașamentul și pierderea (trilogie). Editura Trei. (O lucrare clasică despre teoria atașamentului).

Siegel, D. J., Bryson, T. P. Creierul copilului nostru. 12 strategii revoluționare pentru a dezvolta mintea copilului, a-l face mai inteligent și mai fericit. Editura Litera. (O abordare neuroștiințifică a emoțiilor și atașamentului).

Popovici, P. Copilul tău este o altă poveste. Despre nevoile care ne definesc. Editura Trei. (Pune accent pe nevoile umane fundamentale).

Dreikurs, R., Soltz, V. Copiii: Provocare sau cooperare? Editura Trei. (Oferă perspective excelente despre scopurile greșite ale comportamentului, precum căutarea excesivă a atenției, subliniind importanța sentimentului de apartenență și utilitate).

Van Der Kolk, B. Corpul nu uită niciodată. Mintea, creierul și corpul în procesul de vindecare a traumei. Editura Trei. (Oferă o înțelegere mai profundă a impactului traumelor timpurii și al stresului cronic).

ECHILIBRUL DIGITAL ȘI VIAȚA DE FAMILIE ÎN ERA ECRANELOR

Profesor consilier școlar Cioban Patricia

1. SCOPUL

Să sprijine părinții în construirea unui echilibru sănătos între tehnologie, muncă și viața de familie, prin dezvoltarea unor rutine conștiente, a autoreglementării digitale și a timpului de calitate împărtășit cu copiii.

2. IMPORTANȚA TEMEI ÎN CONTEXTUL ACTUAL:

Într-o lume dominată de conectivitate și tehnologie, acasă nu mai este un refugiu de la ecrane, ci un nod digital: părinții lucrează în sistem hibrid, copiii învață online sau socializează virtual, iar timpul comun se diluează între notificări, platforme și deadline-uri.

Cercetările recente (UNICEF, FamilyEducation Trends 2025, Psychology Today Parenting Insights 2025) arată că:

- Copiii cu vârste între 8–16 ani petrec, în medie, 5 ore/zi în fața ecranelor;
- 63% dintre părinți declară că le este dificil să delimiteze timpul de muncă de timpul de familie;
- Peste jumătate dintre familii resimt „oboseală digitală” și scăderea calității comunicării.

Tehnologia, deși indispensabilă, are nevoie de granițe clare și conștiente – nu doar pentru copii, ci și pentru adulți. Echilibrul digital devine, astfel, o competență parentală esențială.

3. OBIECTIVE DE CONSILIERE PARENTALĂ

La finalul activităților, părinții vor putea:

1. Identifica impactul timpului de ecran și al muncii online asupra relațiilor familiale;

- 2.Stabili reguli și ritualuri comune privind utilizarea tehnologiei;
- 3.Modela comportamente digitale echilibrate pentru copii, prin propriul exemplu;
- 4.Redefini timpul de calitate în familie, dincolo de prezența fizică;
- 5.Dezvolta strategii de reconectare emoțională în viața de zi cu zi.

4. INFORMAȚII TEMATICE

4.1. „Când acasă devine birou – granițele invizibile”

Analizează cum munca hibridă afectează prezența părinților.
Sugestii:

- creează rutine vizuale: semnal clar „lucrez” și „am terminat munca”;
- evită multitasking-ul parental („ascult copilul” + „răspund la email”);
- include micro-momente de conectare (pauze de 10 minute de discuție reală).

4.2. „Timpul de ecran nu e timpul de familie”

Diferențiază între „timpul petrecut împreună” și „timpul conectat unul la altul”.

Exemple practice:

- mesele fără telefoane devin spații de comunicare autentică;
- jocurile digitale pot fi ocazii de dialog dacă părintele participă și discută conținutul;
- fiecare membru are „timp offline personal” zilnic (copilul se joacă, părintele citește).

4.3. „Educația digitală începe cu mine”

- Rolul părintelui ca model digital – nu doar supraveghetor.
- Subiecte cheie:

- Cum vorbim despre siguranța online, cyberbullying și expunere excesivă
- Puterea exemplului: dacă părintele scrolează în timpul mesei, copilul învață același comportament;
- Folosirea conștientă a tehnologiei: scop, durată, consecință.

5. ACTIVITĂȚI PRACTICE PROPUSE

ACTIVITATEA 1: „Contractul digital de familie”

Scop: Stabilirea unor reguli clare, negociate împreună.

Materiale: hârtie, markere, imaginație.

Pași:

1. Familia scrie toate activitățile legate de ecrane (școală, muncă, jocuri, filme).
 2. Se stabilesc reguli pentru fiecare: când, cât, unde, de ce.
 3. Se semnează simbolic contractul, se afișează la vedere.
- Rezultat: claritate, implicare, responsabilitate comună.

ACTIVITATEA 2: „30 de minute de liniște digitală”

Scop: Crearea unui spațiu zilnic de reconectare offline.

Pași:

- Alegeți un moment al zilei (ex: după cină).
 - Opriți toate dispozitivele timp de 30 de minute.
 - Faceți ceva împreună: joc de societate, poveste, plimbare, conversație.
- Sugestie: părinții notează ce schimbări observă în copil și în propriul ton emoțional.

ACTIVITATEA 3: „REFLECȚIA SĂPTĂMÂNALĂ” :

Scop: Autoobservarea comportamentului digital.

Fișă de reflecție (exemplu):

Întrebare	Răspuns
Cât timp am petrecut pe ecrane în afara serviciului?	
Câte momente reale am avut cu copilul meu?	
Când am simțit cu adevărat că am fost prezent?	
Ce aș vrea să schimb pentru săptămâna viitoare?	

ACTIVITATEA 4: „Weekend digital detox”

Scop: Reînvățarea bucuriei simple – fără ecrane.
Sugestie de structură:

- Ziua 1: activitate în aer liber;
- Ziua 2: activitate creativă (gătit, puzzle, jurnal de familie);
- Reflecție: „Cum m-am simțit fără telefon?”.
*Bonus: Copiii pot crea o mini-broșură cu poze
„Weekendul nostru fără ecrane”.

1. Exercițiu de consiliere în grup (pentru ședințe cu părinți)

Tema: „Cât de prezent sunt cu adevărat în viața copilului meu?”

Metodă: discuție ghidată + jurnal reflexiv

- Părinții completează o fișă despre cum arată o zi obișnuită în familie;
- Identifică „zonele de deconectare digitală” și „momentele de reconectare”;
- În grup se discută strategii reale pentru echilibru (rutine, simboluri, recompense afective).
- Final: fiecare părinte scrie o „promisiune digitală” pentru copilul său.

MESAJ DE ÎNCHEIERE

„Copiii nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți prezenți. Într-o lume plină de ecrane, atenția devine cea mai prețioasă formă de iubire.”

- Adaptare după Catherine Steiner-Adair, *The Big Disconnect* (2024 edition)

Bibliografie:

UNICEF (2025) - Parenting in a Digital World: A Guide for Healthy Families
FamilyEducation (2025) - Balancing Work and Parenting in the Hybrid Era
Common Sense Media - Tech Balance Family Toolkit
Psychology Today Parenting Section (2025) - articole despre prezență și sănătate digital

CONECTAREA EMOTIIONALĂ ÎN ERA DIGITALĂ - REDESCOPERIND PREZENȚA AUTENTICĂ

Profesor consilier școlar Penyacsek Sebastian-Emil

1. SCOPUL

Să sprijine părinții în dezvoltarea unei relații emoționale autentice cu copiii lor, prin cultivarea atenției, empatiei și comunicării conștiente, în ciuda factorilor de distragere moderni (tehnologie, multitasking, stresul muncii)

2. CONTEXTUL ACTUAL (2025)

În 2025, mulți părinți își petrec zilele „împreună” cu copiii, dar emoțional sunt absenți.

Telefoanele, telemunca, presiunea performanței și anxietățile cotidiene au redus calitatea interacțiunilor părinte-copil.

Studiile recente (APA, Parenting & Mental Health Report 2025) arată că:

- 7 din 10 părinți simt vinovăție pentru lipsa de prezență reală alături de copil;
- 62% dintre copii spun că „părinții sunt atenți la telefon mai mult decât la mine”;
- conexiunea emoțională s-a dovedit a fi cel mai puternic factor de protecție împotriva anxietății, abandonului școlar și tulburărilor de comportament.
- Într-un mediu digital, relațiile autentice devin o alegere conștientă, nu o întâmplare.

3. OBIECTIVE DE CONSILIERE PARENTALĂ:

La finalul activităților, părinții vor putea:

1. Recunoască semnele deconectării emoționale și ale supraîncărcării digitale;
2. Aplice strategii de ascultare empatică și comunicare activă cu copilul;
3. Cultive rutine de reconectare afectivă zilnică;

- 4.Înțeală rolul vulnerabilității și autenticității în relația părinte-copil;
- 5.Folosească tehnologia conștient pentru a întări, nu a înlocui, legătura emoțională.

4. INFORMAȚII TEMATICE:

4.1. „Ascultarea activă – primul pas spre conectare”

- Prezența emoțională nu înseamnă a fi doar lângă copil, ci a-l asculta cu adevărat.

Tehnici:

- privește-l în ochi când vorbește;
 - răspunde prin parafrază („Înțeleg că te-a supărat când...”);
 - nu oferi imediat soluții – oferă spațiu de exprimare.
- * Evită: „Lasă că trece!”, „Nu e mare lucrul”, „Nu mai dramatiza!”.

4.2. „Puterea vulnerabilității parentale”

A recunoaște că ești obosit, supărat sau nesigur nu te slăbește, ci îi învață pe copii autenticitatea emoțională.

Exemple:

- „Și mie mi-a fost greu azi, dar m-a ajutat să respir adânc.”
 - „Am greșit, îmi pare rău că am ridicat tonul.”
- *Copiii nu au nevoie de perfecțiune, ci de siguranța că pot fi ei înșiși.

4.3. „Tehnologia ca pod, nu ca barieră”

Dacă este folosită conștient, tehnologia poate deveni un spațiu comun de conectare:

- filme, jocuri sau aplicații educative trăite împreună și discutate;
 - apeluri video cu bunicii, crearea de amintiri digitale (album, jurnal comun).
- * Esențial: părintele ghidează, nu controlează; participă, explică, ascultă.

5. ACTIVITĂȚI PRACTICE PROPUSE:

ACTIVITATEA 1: „Cercul încrederii”

Scop: crearea unui spațiu sigur de exprimare emoțională în familie.

Pași:

1. Familia stă într-un cerc (fizic sau simbolic).
2. Fiecare spune un lucru pentru care este recunoscător și unul pe care vrea să-l schimbe.
3. Se ascultă fără a comenta.

Rezultat: dezvoltarea empatiei și a respectului pentru trăirile celuilalt.

ACTIVITATEA 2: „Ritualul de conectare zilnică”

Scop: întărirea relației părinte-copil printr-un moment constant, scurt, dar profund.

Exemple:

- 10 minute de poveste înainte de culcare;
- întrebarea zilnică: „Care a fost cel mai frumos și cel mai greu moment al zilei?”;
- o îmbrățișare conștientă de 30 secunde (demonstrat că reduce cortizolul).

ACTIVITATEA 3: „Jurnalul de familie – emoții în culori”

Scop: dezvoltarea limbajului emoțional la copii și părinți.

Pași:

1. Fiecare alege o culoare pentru emoția dominantă a zilei (ex: albastru = calm, roșu = furie).
2. Se completează un jurnal comun vizual.
3. O dată pe săptămână se discută schimbările observate.

Rezultat: creșterea conștientizării emoționale și prevenirea conflictelor.

ACTIVITATEA 4: „Ziua fără reproș”

Scop: înlocuirea criticii cu aprecierea.

Instrucțiuni:

- Alegeți o zi în care nimeni nu critică, ci doar formulează aprecieri sau cereri pozitive.
 - La finalul zilei, discutați: cum v-ați simțit? ce a fost diferit?
- Reflecție: recunoștința transformă climatul emoțional al familiei.

1. EXERCİTIU DE REFLECȚIE ȘI AUTOEVALUARE:

Tema: „Cât de conectat emoțional sunt cu copilul meu?”

Metodă: evaluare reflexivă + discuție dirijată

Etape:

1. Părinții completează o scală de autoevaluare (ex: „Ascult copilul fără să-l întrerup?”, „Îi arăt afecțiune zilnic?”).
2. Discuție ghidată despre obstacole: lipsa de timp, oboseala, stresul digital.
3. Fiecare părinte formulează un angajament emoțional concret (ex: „O dată pe zi las telefonul și îl ascult 10 minute fără întrerupere.”).
4. Feedback de grup: ce se poate aplica imediat în viața de zi cu zi.

GÂND FINAL PENTRU PĂRINȚI

*„Prezența nu se măsoară în ore, ci în atenția pe care o dăruim. Copilul își va aminti mai puțin ce i-ai spus și mai mult cum s-a simțit când erai cu el.” - Adaptare după Daniel Siegel, *The Power of Showing Up* (2024)*

Bibliografie:

- Daniel Siegel & Tina Payne Bryson (2024) -The Power of Showing Up. Parenting with Presence
Brené Brown (2025) -The Gifts of Connection
APA (2025) - Parental Mental Health and Child Emotional Safety Report
MindUp & CASEL Resources (2025) - programe de mindfulness familial

REZILIENȚA FAMILIALĂ - CUM GESTIONĂM STRESUL, SCHIMBAREA ȘI EMOȚIILE COPIILOR

Profesor consilier școlar Cioban Patricia

1. SCOPUL

Să sprijine părinții în dezvoltarea rezilienței familiale, adică abilitatea de a rămâne echilibrați, empatici și uniți în fața schimbărilor, stresului sau dificultăților (emoționale, educaționale, economice, digitale etc.).

2. CONTEXTUL ACTUAL (2025)

Într-o lume marcată de schimbări rapide – tehnologice, sociale, educaționale și climatice – familia este primul „sistem de siguranță” al copilului. Însă și părinții sunt copleșiți: ritmul muncii, presiunea performanței, bombardamentul informațional și lipsa timpului de odihnă duc la oboseală parentală și la reacții emoționale disproporționate.

Date recente (OECD Family Wellbeing Report 2025, UNICEF 2024):

- 68% dintre părinți se simt „epuizați emoțional” cel puțin o dată pe săptămână;
- 1 din 3 copii manifestă anxietate sau iritabilitate cauzate de stresul familiei;
- familiile cu ritualuri stabile și comunicare empatică prezintă o capacitate de adaptare de 3 ori mai mare în fața schimbărilor.

Reziliența nu înseamnă absența problemelor, ci capacitatea de a le depăși împreună.

3. OBIECTIVE DE CONSILIERE PARENTALĂ

La finalul activităților, părinții vor putea:

1. Identifica sursele principale de stres și dezechilibru familial;

2. Aplica tehnici simple de reglare emoțională și management al stresului;
3. Promova un climat familial bazat pe siguranță, umor și sprijin reciproc;
4. Cultiva la copii încrederea, perseverența și flexibilitatea;
5. Integra rutine de reziliență în viața de zi cu zi (ex: reflecția, recunoștința, planificarea realistă).

4. INFORMAȚII TEMATICE:

4.1. „Când familia trece prin furtună – ce le transmitem copiilor”

Despre cum reacțiile adulților modelează reacțiile copiilor.

Părintele calm devine „ancora de siguranță” a copilului.

Exemple:

- „Da, e greu, dar vom găsi o soluție împreună.”
- Evită mesajele alarmiste („Nu mai suport!”, „Totul merge prost!”) – copilul le internalizează ca anxietate.

* Reacția contează mai mult decât situația.

4.2. „Reziliența se învață, nu se moștenește”

- Copiii învață să fie rezilienți observând cum reacționează părinții.

- 4 piloni ai rezilienței familiale (conform Family Resilience Framework, Walsh 2024):

1. Conectare emoțională – relații bazate pe empatie și sprijin.
2. Comunicare clară și pozitivă – exprimarea sinceră a emoțiilor și nevoilor.
3. Semnificație comună – găsirea sensului în dificultate.
4. Flexibilitate – ajustarea planurilor fără pierderea stabilității emoționale.

4.3. „Cum vorbim cu copiii despre schimbare și incertitudine”

- Copiii au nevoie de explicații sincere, pe înțelesul lor.

- În loc de negare („Totul e bine!”), folosește mesaje realiste dar liniștitoare:
- „Lucrurile se schimbă, dar ne vom adapta pas cu pas.”
- „Nu știm încă exact ce va fi, dar vom găsi împreună soluții.”
- Oferă copilului un rol activ în gestionarea schimbării (ex: idei, planuri, decizii mici).

ACTIVITĂȚI PRACTICE PROPUSE:

ACTIVITATEA 1: „Scara rezilienței”

Scop: conștientizarea strategiilor deja folosite pentru a depăși dificultăți.

Pași:

1. Fiecare membru al familiei notează o situație dificilă din trecut.
2. Scrie dedesubt „Ce m-a ajutat să trec peste?”.
3. Fiecare răspuns devine o „treaptă” pe scara rezilienței.
4. Se discută: „Ce putem adăuga data viitoare pentru a urca mai ușor?”

Rezultat: creșterea încrederii în resursele proprii.

ACTIVITATEA 2: „Borcanul recunoștinței”

Scop: antrenarea optimismului realist și a focusului pe aspecte pozitive.

Pași:

1. Familia decorează un borcan.
2. În fiecare seară, fiecare membru adaugă un bilețel cu ceva pentru care este recunoscător.
3. În weekend, se citesc bilețelele împreună.

Rezultat: schimbarea perspectivei – de la „ce lipsește” la „ce avem”.

ACTIVITATEA 3: „Planul de criză în familie”

Scop: dezvoltarea sentimentului de siguranță și control în situații dificile.

Pași:

1. Familia discută despre o posibilă situație stresantă (boală, schimbare, conflict).
2. Se stabilește un plan concret: cine comunică, cum ne sprijinim, ce facem pentru calm.
3. Se repetă periodic pentru actualizare.
Rezultat: creșterea încrederii și reducerea anxietății la copii.

ACTIVITATEA 4: „Emoțiile mele au loc în familie”

Scop: validarea emoțiilor copilului și învățarea reglării.

Pași:

1. Se realizează un panou „Harta emoțiilor” cu fețe/culori diferite.
2. Copilul își alege zilnic starea și o explică („Azi sunt furios pentru că...”).
3. Părintele ascultă și oferă empatie, nu soluții imediate.
Rezultat: crearea unui climat de siguranță afectivă.

MOMENT DE REFLECȚIE ȘI AUTOEVALUARE:

Tema: „Cum răspund la stresul din familie – reacție sau reziliență?”

Metodă: reflecție + discuție ghidată + mini-plan personal

Etape:

1. Fiecare părinte identifică o situație recentă de stres (ex: conflict, suprasolicitare, eșec).
2. Analizează: Ce am simțit? Ce a văzut copilul? Ce aș fi putut face diferit?
3. Se discută strategiile de reglare: respirație conștientă, pauză emoțională, umor, dialog.

4. Fiecare formulează o strategie concretă de reziliență pentru acasă (ex: „Când simt că explodez, respir adânc și ies 2 minute din cameră.”).

REFLECȚIE FINALĂ PENTRU PĂRINȚI

„Reziliența nu este absența furtunilor, ci încrederea că putem dansa în ploaie.”
— Adaptare după Vivian Green

„Familia rezilientă nu evită dificultățile, ci învață să le transforme în povești de curaj și încredere.”

- Bibliografie:
- Froma Walsh (2024) - Family Resilience Framework: Strengthening Families in a Changing World
 - Daniel Siegel (2025) - Resilient Minds, Resilient Families
 - UNICEF & OECD Reports (2024–2025) -Parental Stress and Family Adaptation
 - MindUP Program - Activități de mindfulness și autocontrol pentru copii și părinți

EMOȚIILE COPILULUI ȘI IMPORTANȚA LOR

Profesor consilier școlar Csapo Gianina

Emoția este acea stare interioară care ne activează gândirea, simțirea, corpul, inima, care ne influențează felul în care ne simțim și în care relaționăm. Emoțiile uneori pot să ne placă și să ne facă să ne simțim bine, alteori le percepem ca fiind neplăcute și am dori să le evităm. Ele, însă, sunt toate ale noastre, de aceea este important să le cunoaștem, pentru a învăța apoi cum să le gestionăm în cel mai potrivit, pozitiv și constructiv mod pentru noi.

De-a lungul timpului, părerile despre emoții au fost diferite. În cartea "Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor", Jacques Cosnier face o scurtă revizie a felului în care emoțiile au fost considerate de-a lungul timpului:

- Platon considera că emoțiile perturbă gândirea
- Kant că sunt maladii ale sufletului
- Sartre că sunt un "mod de existență a conștiinței ce permite înțelegerea propriei ființe în lume"

Cosnier consideră drept emoții, într-o accepțiune extinsă, "toate evenimentele sau stările din domeniul afectiv care se caracterizează printr-un ansamblu de trăiri psihice specifice însoțite, în mod variabil ca intensitate și calitate, de manifestări fiziologice și comportamentale".

Se consideră că există un număr de emoții primare, de bază, care după cum se vede în tabelul de mai jos, sunt diferite de la autor la autor.

Paul Ekman (1992) a identificat șase emoții de bază universal recunoscute: bucuria, tristețea, frica, furia, surpriza și dezgustul. Ulterior, alți autori au propus modele circulare, arătând că emoțiile pot fi combinate, dând naștere unor trăiri complexe. cum ar fi mândria, gelozia sau vinovăția.

	Bucurie	Surpriză	Frică	Furie	Tristețe	Dezgust	Dispreț	Disperare	Interes	Vinovăție	Rușine	Dragoste
Woodworth și Schlosberg (1964)	+	+	+	+	+		+	+				
Ekman și Friesen (1975)	+	+	+	+	+		+	+				
Izard	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Schwartz și Schaver (1987)	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+

Fig. 1. Tabelul emoțiilor de bază

În consilierea școlară dar și ca părinți, este important să înțelegem că pe măsură ce copilul crește el manifestă din ce în ce mai multe emoții, prima dată nonverbal iar apoi din ce în ce mai mult le va putea verbaliza. Copii care nu pot să vorbească, vor exprima emoțiile, ceea ce simt nonverbal:

- Copilul mic zâmbește și dă din mâini și din piciorușe când e fericit
- Plânge când e trist, când e ceva inconfortabil
- Tresare sau plânge când îi este frică

Pe măsură ce înaintează în vârstă, copilul exprimă tot mai multe emoții cum ar fi furia, dezgustul, rușinea, dragostea.

O dată cu creșterea copilului este important să învățăm copii să le recunoască și să le exprime într-un mod constructiv atât pentru ei cât și pentru cei din jurul lor. Emoțiile și exprimarea lor au funcții importante nu doar în ceea ce privește starea de bine a copilului dar și în luarea deciziilor potrivite, protecție și conectarea cu ceilalți. De exemplu frica ne avertizează că am putea să fim în pericol, furia ne arată că ni s-a întâmplat ceva ce considerăm nedrept sau că o limită sau o valoare ne-a fost încălcată.

Când vorbim despre dezvoltarea emoțională a copilului, rolul adultului este foarte important. Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca și ”abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și emoțiile celorlalți”. Această abilitate ne ajută că avem relații armonioase și împlinitoare.

Copilul are nevoie de ghidarea adultului pentru a învăța să își identifice emoțiile, să le numească, să le recunoască și să le gestioneze.

În calitate de părinți și consilieri școlari de multe ori vedem doar manifestarea unei emoții printr-un comportament neadecvat, ceea ce e posibil ca uneori să ne activeze și nouă emoții puternice. În cartea ”Părinți liniștiți, frați fericiți”, dr. Laura Markham vorbește despre un instinct, despre o percepție foarte interesantă și explică că atunci când vedem un comportament agresiv la un copil, de exemplu un copil lovește, împinge, vorbește urât cu alt copil, avem instinctul de a-l privi ca un dușman, moment în care într-o

situație de criză creierul nostru alege să ”lupte” împotriva lui. E foarte important să vedem dincolo de acet prim posibil instinct și să căutăm să aflăm emoția din spate și cauza ei. Tot în această carte spune că secretul copiilor fericiți sunt părinții, adulții liniștiți.

De aceea este absolut necesar să înțelegem și să ne gestionăm propriile emoții iar apoi să îndrumăm și copii să o facă. Un model prin care putem face asta este următorul:

- Validare – recunoaștem și numim ce simte copilul ”Înțeleg că ești supărat”
- Empatie – și eu cred că aș simți la fel ”Și eu aș simți rușine dacă cineva ar râde de mine”
- Încurajarea exprimării – interes pentru ceea ce s-a întâmplat și ce simte ”Poți să îmi spui mai multe despre ce s-a întâmplat?”
- Reglarea emoțională – ajutor în reglare ”Vrei să respirăm un pic împreună?” sau ”Ce crezi că te-ar ajuta acum?” sau ”Vrei să te țin în brațe?”

În cele ce urmează propun câteva activități pe tematica emoțiilor:

1. Identifică emoția – fișă pentru copii
2. Conștientizează emoția – fișă pentru copii
3. Recunoaște sentimentul – fișă pentru părinți
4. Modele de sprijin emoțional – fișă pentru părinți



Identifică emoția

Privește persoanele de mai jos și spune ce emoție crezi că simte fiecare.



Constientizare emoții

1. Desenează în fiecare pătrat câte o emoție.
2. Completează propoziția de sub pătrat, vorbind despre emoția desenată.

De ex: Mă simt fericită când mă joc.

Mă simt _____ când _____	Mă simt _____ când _____
Mă simt _____ când _____	Mă simt _____ când _____

Recunoasterea sentimentelor

Copilul spune.	Un cuvânt care să descrie ceea ce el sau ea probabil că simte	Folosiți cuvântul într-o propoziție care să arate că înțelegeți sentimentul. (nu începeți să chestionați sau să dați sfaturi)
Exemplu: "Șoferul autobuzului a țipat la mine și toată lumea a râs."	Rușine	Mi se pare că a fost o situație în care ai simțit rușine.
1. "Mi-ar plăcea să-i dau una în nas lui Tomas ăla!"		
2. "Doar pentru că a plouat puțin, profesoara a spus că nu putem merge în excursie. E proastă."		
3. Maria m-a invitat la petrecerea ei, dar nu știu ce să fac..."		
4. "Nu știu de ce profesorii trebuie să ne încerce cu atâtea teme."		
5. "Astăzi am avut antrenament la baschet și nu am reușit să înscriu nici măcar odată."		
6. "Amalia se mută din oraș și este prietena mea cea mai bună."		

("Cum sa vorbim copiilor daca vrem sa ne asculte si cum sa-i ascultam pentru ca ei sa ne vorbeasca", Adele Faber, Elaine Mazlish)

Modalități de suport emoțional

În loc să respingi sentimentele...



Mama nu vrea ca Abby să se simtă rău. Dar, ignorând supărarea fetei, fără să vrea, o sporește.

Ce observi la această situație?
 Cum crezi că se simte mama? Dar fata?
 Ce efect are această discuție asupra relației dintre părinte și copil?

Identifică gândurile și sentimentele



Mama nu poate alunga toată durerea lui Abby, dar, făcînd-o să-și exprime gândurile și sentimentele, o ajută pe fată să facă față realității și să prindă curaj ca să treacă peste acest incident.

Ce observi la această situație?
 Cum crezi că se simte mama? Dar fata?
 Ce efect are această discuție asupra relației dintre părinte și copil?

Bibliografie:

- Cosnier J., (2007) Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor, Polirom, Iași
- Ekman, Paul. (2003). Emoțiile dezvăluite. Recunoaște-le și controlează-le pentru o viață mai echilibrată. București: Editura Trei.
- Goleman, Daniel. (2008). Inteligența emoțională: de ce poate conta mai mult decât coeficientul de inteligență (IQ). București: Editura Curtea Veche.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească (trad. O. F. Dragomir, ilustrații K. A. Coe). București: Editura Teora.
- Markham, L. (2016). Părinți liniștiți, frați fericiți: Cum să încetați certurile și să creșteți prieteni pentru viață (trad. L. Georgescu). București: Editura Trei.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2006). Cum să îi asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat. București: Editura Curtea Veche.

GESTIONAREA EMOȚIILOR ÎN ERA DIGITALĂ

Profesor consilier școlar drd. Scripcaru Sebastian

În era digitală, copiii sunt expuși la tehnologie de la vârste tot mai mici - tablete, telefoane mobile, computere și televizoare fac parte din viața lor cotidiană. Aceste dispozitive pot fi educative și distractive, însă utilizarea lor excesivă sau inadecvată poate influența dezvoltarea emoțională a celor mici. Ca părinți, devine esențial să înțelegem cum afectează tehnologia reglarea emoțiilor copiilor și ce putem face pentru a le ghida un **echilibru digital** sănătos.

Studiile recente arată că modul în care este folosită tehnologia poate sprijini sau perturba procesul de **autoreglare emoțională** la copii. De exemplu, mulți părinți recurg la dispozitive digitale (telefon, tabletă) pentru a calma repede copiii atunci când aceștia au un tantrum sau sunt agitați. Pe termen scurt, aceasta poate părea o soluție eficientă, însă cercetările sugerează că folosirea frecventă a ecranului ca „dădacă digitală” pentru a liniști copilul este asociată cu probleme crescute de comportament și reglare emoțională mai târziu. Practic, dacă un copil de 3-5 ani învață că își poate **„stinge” emoțiile neplăcute cu ajutorul tabletei**, el va avea mai puține ocazii să exerseze strategii proprii de calmare și gestionare a frustrării. Jenny Radesky, medic pediatru specializat în dezvoltare, explică faptul că dispozitivele pot **înlocui oportunitățile de a învăța mecanisme independente de auto-liniștire**, mai ales în primii ani de viață. În contrast, copiii care practică metode tradiționale de calmare (de exemplu, respiră adânc, iau o pauză, caută alinare la părinte) își dezvoltă treptat reziliența emoțională.

Pe de altă parte, nu toată tehnologia este dăunătoare în sine pentru dezvoltarea emoțională. Modul **cum** este folosită face diferența. Spre exemplu, dacă părintele participă alături de copil la activitatea digitală – vizionând împreună un desen animat și discutând despre emoțiile personajelor – efectele negative pot fi diminuate. Experții notează că anumite tipuri de utilizare a ecranului, precum **co-**

vizionarea împreună cu părinții, par să aibă un impact minim sau neutru asupra copiilor. Acest lucru se întâmplă deoarece copilul primește context, explicații și suport emoțional din partea adultului, în loc să proceseze singur (și uneori eronat) ceea ce vede pe ecran. Așadar, **tehnologia poate fi aliatul sau inamicul reglării emoțiilor**, depinzând de implicarea parentală și de echilibrul stabilit.

Pentru a-și ajuta copiii să-și dezvolte inteligența emoțională și **să folosească tehnologia cu măsură**, părinții pot aplica o serie de strategii practice, validate de experți. Iată câteva tehnici utile:

- **Stabiliți limite clare de timp și conținut:**

Copiii au nevoie de **structură și consecvență** în privința ecranelor. Decideți un interval zilnic sau săptămânal permis pentru jocuri video, desene animate sau navigare pe internet, adaptat vârstei. De exemplu, **Academia Americană de Pediatrie (AAP)** recomandă evitarea completă a ecranelor înaintea vârstei de 2 ani (exceptând apelurile video cu rudele), maximum o oră pe zi pentru preșcolari (2-5 ani) și 1-2 ore pentru școlarii mici (6-11 ani), cu conținut de calitate. Este util ca părintele să explice copilului aceste limite într-un mod pozitiv: „Tableta te poate ajuta să înveți și să te distrezi, dar dacă o folosim prea mult ne obosim și ne poate afecta. De aceea, o vom folosi doar o oră pe zi, ca să avem timp și de joacă afară, teme și odihnă.” Stabiliți și **zone fără tehnologie** (ex: în dormitorul copilului la orele de somn, la masa în familie, în mașină pe drumuri scurte) pentru a încuraja comunicarea și atenția la activitatea prezentă.

- **Creați o rutină zilnică echilibrată:**

Copiii se descurcă mai bine emoțional atunci când știu la ce să se aștepte în cursul zilei. Includeți în program perioade dedicate temelor, timpului libere, timpului cu familia și **timpului digital bine delimitat**. De pildă, după școală, copilul poate petrece o oră făcând mișcare sau jucându-se afară, apoi să își facă temele (folosind computerul doar dacă e necesar pentru studiu), iar ulterior să aibă acces la

dispozitive recreative pentru cel mult 30-60 de minute. Seara, cina poate fi un moment de conectare în familie (fără telefoane la masă), urmat de o activitate liniștitoare înainte de culcare (citit o poveste, un joc de societate, pregătirea pentru somn). Stingerea ecranelor cu cel puțin o oră înainte de ora de somn este esențială pentru un somn odihnitor. O rutină consistentă ajută copilul să nu perceapă oprirea ecranului ca pe o pedeapsă, ci ca pe o parte naturală a zilei.

- Implicați-vă activ în experiențele digitale ale copilului:

Nu lăsați tehnologia să devină o **activitate solitară** pentru cel mic. Când este posibil, stați alături de el în timp ce se uită la desene sau se joacă un joc video, și **discutați despre ceea ce vedeți**. Puneți întrebări de genul: „Ce crezi că simte personajul acesta? Tu cum te-ai simți în locul lui?” sau „De ce crezi că acest joc îți place atât de mult? Cum te face să te simți când câștigi/pierzi o rundă?”. Astfel de conversații dezvoltă empatia și ajută copilul să își **eticheteze emoțiile**. Literatura de specialitate confirmă că **simpla prezență a părintelui și co-vizionarea activă pot reduce semnificativ impactul negativ al mediilor digitale**, oferind copilului ghidaj și un sentiment de siguranță.

- Învăță copilul strategii de reglare emoțională (offline):

Tehnologia nu ar trebui să fie **principalul mecanism de calmare** al copilului. În schimb, oferiți-i un „**trousou de unelte**” pentru gestionarea emoțiilor puternice fără a apela la ecran. Printre aceste unelte se pot număra: exerciții de respirație lentă (de exemplu, să sufle ca să stingă o „lumină imaginară” atunci când e nervos), o **tehnică senzorială** (să își îmbrățișeze ursulețul preferat sau să frământa plastilină când e agitat), sau pur și simplu **distragerea atenției** către o activitate fizică (sărituri, alergat câteva minute în curte pentru a consuma energia nervoasă). O idee preluată de la specialiști este utilizarea unui „**termometru al**

emoțiilor” sau a zonelor de culori: desenați împreună cu copilul un panou cu zone colorate care să reprezinte diferite stări (albastru – trist, verde – calm, galben – agitat, roșu – furios). Când îl vedeți că începe să devină neliniștit (este „în zona galbenă”), întrebați-l **ce ar putea face să revină în zona verde** – astfel îl ajutați să conștientizeze și să autoregleze starea, poate printr-o metodă aleasă chiar de el (de exemplu, dacă e nervos și „în zona roșie”, poate decide să lovească o pernă, nu pe cineva). De asemenea, **dați un nume emoțiilor** și validați-le: „Observ că ești supărat pentru că s-a terminat timpul de tabletă. Și mie îmi e greu uneori să mă opresc din ceva ce îmi place. Hai să respirăm adânc împreună de trei ori și apoi găsim ceva interesant de făcut.” Această abordare îi arată copilului că **emoțiile, oricât de intense, pot fi discutate și gestionate**, nu trebuie suprimate sau „amorțite” cu un ecran.

- Oferiți alternative atractive la tehnologie:

Un copil absorbit mereu de ecrane poate avea nevoie să (re)descopere plăcerea altor activități. Fiți creativi în a propune experiențe interesante offline: mers cu bicicleta, construit ceva (lego, puzzle), gătit împreună o rețetă simplă, vizitat parcul, desen, muzică sau orice hobby spre care copilul arată interes. Cheia este să oferiți **varietate** și șansa de a simți satisfacție și bucurie și în absența tehnologiei. Specialiștii recomandă **încurajarea activităților în aer liber, cititul, sportul sau jocul liber cu alți copii**, deoarece acestea contribuie la o dezvoltare armonioasă și la consumarea energiei într-un mod pozitiv. Dacă observați că cel mic cere insistent telefonul din plictiseală, implicați-l într-o sarcină: „Hai să udăm florile împreună” sau „Mă ajută să alegem ce mâncăm la prânz?”. Astfel, îi oferiți atenție și structură, reducând nevoia de stimul digital constant.

- Comunicați deschis despre experiențele din mediul online:

Pe măsură ce copiii cresc (pre-adolescenți, adolescenți), **dialogul părinte-copil devine instrumentul principal** de ghidare. Interesați-vă de activitatea lor online

fără judecată: întrebați-i ce jocuri le plac, ce urmăresc pe YouTube, cu cine vorbesc pe chat, ce părere au despre diverse trenduri de pe rețelele sociale. Creați un climat în care copilul sau adolescentul să se simtă în siguranță să povestească și aspectele neplăcute: dacă a văzut conținut care l-a speriat, dacă cineva l-a jignit online sau dacă se simte trist din cauza a ceea ce vede pe Instagram/TikTok. Ascultați cu calm și **validați emoțiile**: „Înțeleg că te-a supărat comentariul acelui coleg de pe grup.”, „Și mie mi-ar fi fost teamă dacă vedeam așa ceva.”. Apoi, oferiți sprijin: puteți **gândi împreună soluții** – să blocheze o persoană agresivă, să își facă puțină ordine în lista de prieteni virtuali, să petreacă mai puțin timp pe platforma care îi provoacă anxietate. Subliniați că **identitatea lui și valoarea personală nu depind de like-urile sau părerile altora** de pe internet. Acest tip de dialog dezvoltă gândirea critică a copilului și rezistența la influențele negative online.

- **Fiți un model pozitiv în utilizarea tehnologiei:**

Copiii, mai ales cei mici, învață **imitând comportamentul părinților**. Analizați-vă propriile obiceiuri digitale – sunteți mereu cu telefonul în mână? Trimiteți email-uri de la masă? Vă pierdeți calmul dacă vă sună telefonul de la serviciu în timpul timpului petrecut cu familia? Încercați să demonstrați echilibrul pe care îl așteptați de la copil: lăsați telefonul deoparte când vă jucați cu el, stabiliți și pentru dvs. **„pauze fără ecran”** (de exemplu, seara după o anumită oră), gestionați-vă emoțiile în mod constructiv în fața copilului (în loc să vă vărsați nervii pe gadgeturi sau pe alții). Când cel mic va vedea că și adulții respectă regulile tehnologiei și își **exprimă calm emoțiile**, va fi mult mai dispus să accepte și să reproducă aceste comportamente.

- **Supraveghere adecvată și folosirea inteligentă a instrumentelor de control parental:**

Pentru a proteja sănătatea emoțională a copiilor, fiți atenți **ce fel de conținut** consumă și **cu cine interacționează** online. Stabiliți setări de siguranță pe dispozitive (filtre de conținut, timp limitat de utilizare zilnică)

în funcție de vârstă, dar nu vă bazați exclusiv pe acestea. Cel mai important este **să discutați despre motivele din spatele regulilor**: „Nu ai voie pe acest site/joc fiindcă are imagini violente care te pot speria sau supăra. Dacă totuși dai peste ceva care te deranjează, spune-mi mie, nu ții doar pentru tine.”. Pe măsură ce cresc, implicați copiii în crearea **regulilor casei privind tehnologia** – de exemplu, realizați împreună un „contract” sau o listă de bune practici digitale agreeate de toți (inclusiv de părinți). Astfel, copiii vor înțelege mai bine rațiunea limitelor și le vor respecta mai ușor, simțindu-se parte din proces.

În aplicarea tuturor acestor tehnici, **consecvența și calmul** părintelui sunt esențiale. Rezultatele nu apar peste noapte – un copil care a fost mult timp lăsat „la liber” pe tabletă va protesta probabil la noile reguli, însă cu răbdare și empatie, lucrurile se vor îmbunătăți.

Gestionarea emoțiilor în era digitală este o provocare pentru părinți, însă cu informare și implicare activă, tehnologia poate fi integrată armonios în viața de familie. **Cheia stă în echilibru și conectare umană.** Regulile și limitele sănătoase privind ecranele îi oferă copilului siguranță și claritate, în timp ce dialogul, empatia și timpul de calitate petrecut împreună îi oferă suportul emoțional de care are nevoie pentru a deveni rezilient. Ca părinți, putem profita de oportunitățile educative ale tehnologiei, fără a-i permite să substituie **afecțiunea, joaca și învățarea prin experiențe reale**. Rolul nostru este să fim ghizi și parteneri ai copiilor în lumea digitală, nu simpli supraveghetori sau, dimpotrivă, să îi lăsăm singuri într-un ocean informațional copleșitor. Cu răbdare, consecvență și iubire, îi vom ajuta să-și dezvolte **inteligența emoțională și autocontrolul**, astfel încât să navigheze în siguranță pe marea tehnologiei, cu busola valorilor bine calibrată.

Bibliografie

Radesky, J. S., Schwenk, H. T., Zuckerman, K. E., & Christakis, D. A. (2022). **Longitudinal Association Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotion Regulation in Early Childhood.** *JAMA Pediatrics*. (Studiu citat privind efectele folosirii dispozitivelor mobile pentru a calma copiii și legătura cu probleme ulterioare de autoreglare emoțională).

Vasconcellos, R., Noetel, M. et al. (2025). **Electronic Screen Use and Children's Socioemotional Problems.** *Psychological Bulletin*. (Meta-analiză cu 117 studii longitudinale, ~292.000 copii, care arată relația bidirecțională între timpul petrecut pe ecrane și dificultățile emoționale la copii).

Academia Americană de Pediatrie - AAP (2016). **Ghid privind mediile digitale și copiii** (recomandări de limitare a timpului petrecut în fața ecranelor în funcție de vârstă, conținut de calitate și implicarea părinților).

Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2019). **Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 years of age.** (Recomandări ce includ evitarea expunerii la ecrane pentru copiii sub 2 ani și limitarea la 1 oră pentru cei de 2-5 ani, pentru a preveni efectele negative asupra dezvoltării).

Societatea Română de Pediatrie (2018). **Recomandări privind expunerea copiilor la ecrane.** (Document oficial ce subliniază importanța limitării timpului de ecran și supravegherii conținutului la cei mici).

Hanganu, E. (2025). *Sevrăjul digital la copii – o realitate emoțională invizibilă.* România Pozitivă.ro. (Articol scris de un psiholog clinician despre manifestările de tip sevrăj la copiii dependenți de tehnologie și recomandări de intervenție).

EDICT (2023). *Influența ecranelor asupra sănătății copiilor (Studiu).* (Sinteză de cercetări despre efectele negative ale supraexpunerii la ecrane -fizice, cognitive, emoționale – și modalități de prevenire; include statistici actuale și ghiduri de bune practici).

Patrick, L. (2025). *Psychologists Tracked 292,000 Kids' Screen Time - What They Found Is Alarming.* Newsweek. (Articol de presă ce rezumă descoperirile studiului APA 2025 privind timpul pe ecrane și problemele emoționale la copii, cu declarații ale autorilor și recomandări pentru părinți).

Mostafavi, B. (2022). *Frequently using digital devices to soothe young children may backfire.* Michigan Health Lab. (Comunicat al Universității Michigan despre studiul din JAMA Pediatrics, explicând de ce folosirea frecventă a telefonului/tabletei pe post de „pacifcător” pentru copii poate fi contraproductivă și oferind alternative de liniștire).

SĂNĂTATEA MINTALĂ - FUNDAMENTUL UNUI STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT PENTRU PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI

Profesor consilier școlar Bojin Emese Roberta

Motto:

„Un părinte echilibrat crește un copil echilibrat.

Sănătatea mintală începe cu tine.”

Sănătatea mintală nu este doar un subiect din domeniul specialiștilor, ci este o parte integrantă a unui stil de viață sănătos, la fel de importantă ca alimentația echilibrată, somnul odihnitor sau mișcarea zilnică, fiind o condiție necesară a unei vieți armonioase, trăite cu sens și în echilibru.

Pentru toate familiile ritmul vieții a devenit tot mai alert și în consecință, atât părinții, cât și adolescenții se confruntă cu niveluri crescute de stres, oboseală emoțională și suprasolicitare digitală. Tehnologia, deși aduce beneficii incontestabile, ne răpește adesea timpul dedicat conectării autentice, alături de familie sau de noi înșine. În acest context, discuțiile despre sănătatea mintală nu mai pot fi evitate, ci trebuie privite ca o dovadă de responsabilitate față de propria viață și față de cei dragi. A vorbi deschis despre stres, echilibru și nevoia de sprijin este o condiție necesară pentru menținerea unei stări de bine.

Ce înseamnă sănătatea mintală?

O definiție simplă și accesibilă pentru conceptul de sănătate mintală ar putea fi capacitatea de a gestiona emoțiile, de a menține relații sănătoase și de a face față provocărilor zilnice fără a pierde echilibrul interior.

Probleme actuale cu care se confruntă familiile:

La adolescenți:

- Anxietatea de performanță și teama de eșec.
- Presiunea social media: comparații, validare externă, imagine corporală.
- Izolarea emoțională și lipsa dialogului real cu adulții.

La părinți:

- Epuizarea parentală („burnoutul părinților”).
- Echilibrul precar între muncă, familie și timp personal.
- Dificultatea de a înțelege noile realități digitale și emoționale ale copiilor.

Famiile de astăzi se confruntă cu provocări care pun tot mai mult la încercare sănătatea mintală, atât a adolescenților, cât și a părinților. Adolescenții trăiesc adesea sub presiunea performanței și a comparațiilor constante, ceea ce le amplifică teama de eșec și anxietatea. Rețelele sociale devin, pentru mulți, o sursă de validare externă, în locul unei imagini de sine autentice, iar dorința de a corespunde poate genera insecuritate și scăderea stimei de sine. Lipsa dialogului real cu adulții accentuează izolarea emoțională și sentimentul că nu sunt înțeleși. În același timp, părinții se confruntă cu epuizarea cauzată de multitaskingul zilnic și de dificultatea de a menține un echilibru între rolurile de muncitor, partener și părinte. „Burnout-ul parental” duce la iritabilitate, vinovăție și distanțare afectivă, afectând climatul emoțional al familiei. În plus, diferențele dintre generații în înțelegerea lumii digitale și a nevoilor emoționale moderne pot crea tensiuni și rupturi de comunicare. Toate aceste aspecte fragilizează sănătatea mintală a familiei și arată cât de necesară este cultivarea empatiei, a dialogului și a sprijinului reciproc.

Cum putem sprijini sănătatea mintală în familie – 5 direcții practice

Un climat familial sănătos se construiește prin mici gesturi zilnice de grijă, empatie și echilibru. Câteva moduri concrete prin care familia poate susține sănătatea mintală a tuturor membrilor sunt:

1. Relații bazate pe siguranță emoțională

- Ascultă activ și validează emoțiile copilului: „Te înțeleg că e greu” oferă sprijin, nu soluții impuse.
- Creează momente zilnice de conectare: mesele împreună, conversațiile de seară sau plimbările fără telefoane oferă spațiu pentru apropiere.

- Inițiază discuții regulate despre emoții: „Ce te-a făcut fericit azi?”, „Ce te-a obosea cel mai mult?” — simple, dar esențiale pentru încredere și deschidere.

2. Igiena emoțională zilnică

- Stabiliți o „zi fără ecrane” pe săptămână — o pauză reală de la presiunea digitală.
- Practicați mindfulness în familie: 3 minute de respirație conștientă înainte de masă sau înainte de culcare.
- Încurajați activități de relaxare: scrierea unui jurnal al recunoștinței, timpul petrecut în natură, lectura sau exercițiile de respirație.
- Mențineți o rutină constantă de somn, alimentație și mișcare – cheia echilibrului emoțional.

3. Activități comune pentru reducerea stresului

- Gestionarea stresului în familie se face prin cooperare, nu prin izolare: gătitul, sportul sau jocurile de echipă aduc bucurie și relaxare.
- Implicați adolescenții în decizii și activități casnice deoarece le oferă sentimentul de valoare și responsabilitate.
- Creați seri tematice (de exemplu, „seara de recunoștință” sau „seara de povești din copilărie”), care încurajează comunicarea autentică.

4. Exemplul personal al părinților

- Fiți model de calm și autoreglare emoțională – copiii învață mai mult din ceea ce văd decât din ceea ce li se spune.
- Normalizați vulnerabilitatea: „Și eu am momente grele, dar caut soluții sănătoase.”
- Evitați reacțiile impulsive; pauza de câteva secunde înainte de a răspunde este o lecție valoroasă de autocontrol pentru copil.
- Practicați auto-îngrijirea fără vinovăție: un părinte echilibrat oferă mai multă siguranță și empatie familiei.

5. Sprijin și rețele de suport

- Căutați sprijin în comunitate: grupuri de părinți, activități școlare, rețele de voluntariat.

- Apelați la consilierul școlar sau la un specialist atunci când apar semne de epuizare, anxietate sau tensiune în familie.
- Promovați ideea că a cere ajutor este un gest de înțelepciune, nu de slăbiciune.
- Încurajați deschiderea către dialogul despre emoții și sănătate mintală ca normalitate, nu ca excepție.

Când și unde căutăm ajutor?

De multe ori, familiile ezită să caute ajutor din teama de a fi judecate sau din dorința de a „rezolva singure” problema. Totuși, intervenția timpurie poate preveni agravarea dificultăților emoționale și restabilirea echilibrului interior. A cere ajutor este o formă de curaj și grijă față de sine. Sănătatea mintală se construiește prin pași mici, iar primul pas este să nu rămâi singur cu dificultatea ta.

Este important ca părinții să fie atenți la schimbările de comportament, dispoziție sau energie ale copilului și chiar la propriile lor stări. Printre semnele care pot indica un disconfort emoțional se numără:

- retragerea socială, tendința de a evita prietenii, tristețe persistentă sau apatie.
- iritabilitate constantă, furie necontrolată sau izbucniri frecvente;
- tulburări de somn (însomnii sau somn excesiv);
- scăderea interesului pentru școală, hobby-uri sau viața de familie;
- simptome fizice fără cauze medicale clare (dureri de cap, oboseală cronică);

Atunci când aceste semne persistă mai mult de câteva săptămâni, este momentul potrivit pentru a solicita sprijin de specialitate.

Rolul consilierului școlar

A discuta cu consilierul nu înseamnă „a avea o problemă gravă”, ci a lua o măsură preventivă în favoarea echilibrului emoțional. Consilierul școlar este un partener al familiei, nu doar al elevului. El poate:

- asculta și evalua situația copilului într-un cadru sigur și confidențial;
- oferi strategii de sprijin emoțional adaptate vârstei;
- facilita comunicarea dintre școală, familie și alți specialiști;
- îndruma părinții către resurse sau servicii psihologice suplimentare, dacă este necesar.
- Pe lângă consilierul școlar, familia poate apela la:
 - psihologul clinician sau psihoterapeut, pentru consiliere individuală, de familie sau de cuplu;
 - medicul de familie, care poate evalua starea generală de sănătate și recomanda specialiști potriviți;
 - linii de sprijin psihologic gratuite, disponibile pentru copii, părinți sau cadre didactice, precum:
- **Telefonul Copilului 119** – pentru copii și părinți (non-stop, gratuit);
- **Alianța Română de Prevenție a Suicidului** – 0800 801 200;
- **SchoolHUB** – 0374.078.078, o linie de suport psihologic gratuită, dedicată elevilor, părinților și profesorilor care se confruntă cu situații de suferință psihologică în mediul școlar.
- **Helpline-ul depreHUB** – 0374456420 - linie telefonică gratuită antidepresie pentru asigurarea de suport primar pentru depresie și anxietate

Bibliografie / webografie:

- Organizația Mondială a Sănătății (OMS / WHO). Mental Health and Wellbeing. Geneva: World Health Organization. Disponibil la: <https://www.who.int/health-topics/mental-health> (accesat la 29 octombrie 2025).
- UNICEF România. Sănătatea mintală a adolescenților. București: UNICEF România. Disponibil la: <https://www.unicef.org/romania/> (accesat la 29 octombrie 2025).
- Harvard Health Publishing. Mental Health: Keeping Your Emotional Health. Cambridge, MA: Harvard Medical School. Disponibil la: <https://www.health.harvard.edu/topics/mental-health> (accesat la 29 octombrie 2025).

UNICEF Parenting. Mental Health in the Family. New York: United Nations Children's Fund. Disponibil la: <https://www.unicef.org/parenting/health/mental-health> (accesat la 29 octombrie 2025).

Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC) România. Servicii de consiliere și linii de sprijin psihologic. București: DGASPC. Disponibil la: <https://www.protectiacopilului.ro/> (accesat la 29 octombrie 2025).

<https://www.antisuicid.ro/>

<https://www.mai.gov.ro/schoolhub-linia-de-suport-psihologic-dedicata-elevilor-parintilor-si-profesorilor/>

<https://deprehub.ro/helpline-2/>

ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI - STILURILE DE ÎNVAȚARE ȘI RÔLUL PĂRINȚILOR ÎN SUSȚINEREA LOR

Profesor consilier școlar Novac Andreas

Ce înseamnă stilurile de învățare

„Stilurile de învățare” fac referire la preferințele pe care elevii le manifestă în procesul de recepție, procesare și memorare a informației - de exemplu:

- » vizual - prin imagini și diagrame;
- » auditiv - ascultând explicații;
- » kinestezic - prin mișcare, activități practice. (Coffield, Moseley, Hall & Ecclestone, 2004).

Chiar dacă preferințele pot exista, acestea nu trebuie interpretate ca fiind singurele sau fixe modalități de lucru.

De ce contează pentru părinți și elevi

Pentru părinți este util să știe că modul în care copilul lor învață poate afecta atitudinea față de sarcinile școlare și motivația. De exemplu, dacă predarea școlară se bazează exclusiv pe explicații verbale, un copil cu preferință vizuală poate întâmpina dificultăți. Comunicarea cu profesorii și consilierul școlar poate ajuta la introducerea unor materiale și metode complementare. Totuși, cercetările recente indică faptul că adaptarea predării după stilul preferat al elevului produce beneficii mici și rare și nu are indicii suficiente pentru a fi adoptată ca principiu general. (Clinton-Lisell & Litzinger, 2024).

De asemenea, există studii care reflectă faptul că credința larg răspândită în „matching instruction” (predarea adaptată stilului) persistă în ciuda lipsei de dovezi solide. (Newton & Salvi, 2020).

Cum pot părinții sprijini concret copilul

- Observați modul în care copilul lucrează: preferă să deseneze/folosească scheme, să citească, să scrie (stil vizual),

să asculte explicații (auditiv) sau, să experimenteze/folosească mișcarea (kinestezic).

- Încurajați diversificarea modalităților: chiar dacă pare să existe o preferință, e util să încercăm și alte moduri – de ex. dacă îi place să asculte, să noteze apoi, să deseneze, să explice altcuiva.

- Comunicați cu profesori/consilier: întrebați dacă se folosesc metode variate și propuneți acasă activități alternative.

- Evitați etichetarea copilului: evitați formule precum „tu ești vizual și rămâi așa”. Mai degrabă: „am observat că îți place să vezi imagini — hai să încercăm și să lucrăm și altfel”.

- Ajutați copilul să reflecte la modul lui de învățare („Cum m-am pregătit? Ce mi-a ajutat?”) — aceasta stimulează metacogniția.

Metoda alternativă „Pomodoro” și cum o poate utiliza copilul

Metoda Pomodoro este o tehnică de gestionare a timpului care implică sesiuni concentrate de lucru urmate de pauze scurte (de regulă 25 de minute de lucru, apoi 5 minute pauză; după patru astfel de cicluri se face o pauză mai lungă) (Todoist, n.d.; UBC Learning Commons, 2016).

Aceasta ajută la menținerea focusului, la evitarea suprasolicitării și la sub-implicarea atentă în sarcină (Biwer et al., 2023).

Părinții pot sprijini aplicarea astfel: stabiliți împreună sesiuni Pomodoro acasă pentru temă, respectați pauzele clare, observați cum reacționează copilul — dacă 25 de minute sunt prea mult, ajustați la 20 de minute de lucru și 5 minute pauză — flexibilitatea este importantă.

Implicații pentru consilierul școlar, părinți și cadre didactice

Consilierul școlar poate media dialogul între elev-părinte-cadru didactic privind preferințele de învățare, poate propune tehnici precum Pomodoro și poate observa dacă dificultățile de învățare provin din lipsa strategiei de învățare,

din factori motivaționali sau emoționali — nu doar din „stil”. Părinții pot să creeze un mediu acasă variat, să susțină încercarea de modalități diferite și să se asocieze cu școala.

Cadrele didactice pot include în predare materiale vizuale, auditive, practice și să recomande elevilor strategii variate de învățare (inclusiv sesiuni Pomodoro) pentru a sprijini elevi cu profil diferit.

Rezumat

- Elevii au diferențe individuale în preferințele de învățare.
- Cunoașterea acestor preferințe este utilă pentru părinți, dar nu trebuie să devină rigidă; adaptarea exclusivă la un stil nu are dovezi puternice.
- Diversificarea modalităților de învățare, comunicarea între părinți-școală-consilier și sprijinirea copilului în reflecția asupra propriei învățări sunt esențiale.
- Metoda Pomodoro este o strategie concretă care poate fi utilizată acasă pentru studiu structurat.
- Scopul este sprijinirea copilului ca învățăcel flexibil, adaptabil și încrezător — nu limitat doar la un stil de învățare.

Bibliografie/ webografie:

- Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M., Hospers, H., Wasenitz, S., Jansen, W., & de Bruin, A. (2023). Comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/bjep.12568>
- Clinton-Lisell, V., & Litzinger, C. (2024). Is it really a neuromyth? A meta-analysis of the learning styles matching hypothesis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1428732. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428732>
- Coffield, F., Moseley, D., Hall, E., & Ecclestone, K. (2004). *Learning styles and pedagogy in post-16 learning: A systematic and critical review*. London: Learning and Skills Research Centre.
- Newton, P. M., & Salvi, A. (2020). How common is belief in the learning styles neuromyth, and does it matter? *Frontiers in Education*, 5, Article 602451. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.602451>
- Todoist. (n.d.). The Pomodoro Technique — Why it works & how to do it. Retrieved from <https://www.todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- UBC Learning Commons. (2016, December 14). The Pomodoro Technique: Study more efficiently, take more breaks. Retrieved from <https://learningcommons.ubc.ca/the-pomodoro-technique-study-more-efficiently-take-more-breaks/>

DISCIPLINA, ECHILIBRUL ȘI MIȘCAREA - FUNDAMENTUL UNEI DEZVOLTĂRI ARMONIOASE LA COPII

Profesor consilier școlar Stan Lavinia Petronela

Ca părinte și profesor consilier școlar, mă aflu adesea în punctul de întâlnire dintre teorie și realitate. În fiecare zi, în cabinetul de consiliere, aud întrebări despre comportament, motivație, dificultăți emoționale sau școlare. În același timp, acasă, trăiesc concret toate provocările și bucuriile creșterii propriilor copii. Această dublă perspectivă m-a ajutat să înțeleg că echilibrul și consecvența în stilul de viață al copilului sunt esențiale pentru o dezvoltare armonioasă.

Unul dintre elementele care susțin dezvoltarea holistică a copilului este practicarea unui sport.

1. Importanța sportului în dezvoltarea copilului

Mișcarea nu este doar un mijloc de consumare a energiei. Sportul dezvoltă:

- Coordonarea și dezvoltarea fizică armonioasă
- Capacitatea de a respecta reguli și limite
- Autodisciplină și perseverența
- Gestionarea emoțiilor în situații de competiție sau frustrare
- Încrederea în sine

În cazul copiilor mei, practicarea judo-ului le-a oferit nu doar dezvoltare fizică armonioasă, ci și echilibru interior. Judo-ul îi învață să cadă și să se ridice – la propriu și la figurat. Îi învață respectul pentru adversar, pentru antrenor și pentru propriul corp. Îi ajută să înțeleagă că reușita nu vine peste noapte, ci prin repetiție, răbdare și efort constant.

2. Tehnologia – prieten sau provocare?

Tehnologia face parte din lumea noastră și nu putem să o excludem. Însă modul în care copiii o folosesc poate face diferența dintre dezvoltare și dependență.

În cabinet, observ din ce în ce mai mulți copii cu:

- dificultăți de atenție,
- nivel scăzut de toleranță la frustrare,
- oboseală cronică,
- scăderea interesului pentru activitățile zilnice, pentru învățare,
- dificultăți de gestionare a emoțiilor.

Adesea, rădăcina acestor dificultăți este excesul de ecrane.

În familia noastră, am ales o regulă simplă: tableta este permisă doar în weekend, pentru un timp limitat. În timpul săptămânii, atenția copiilor se îndreaptă către școală, sport, relaxare activă și timp în familie. Această regulă nu este o pedeapsă, ci o structură. Copiii au nevoie de claritate și predictibilitate – acestea le oferă siguranță.

3. Disciplina și programul – fundația echilibrului emoțional și școlar

Un program zilnic bine structurat ajută copilul să se simtă în siguranță:

- Știe la ce să se aștepte.
- Își formează obiceiuri.
- Învăță că efortul și odihna se împleteșc.
- Disciplina nu înseamnă rigiditate. Înseamnă coerență: regulile sunt clare, consecvente și aplicate cu calm. Structura zilnică ajută la:
 - Îmbunătățirea rezultatelor școlare (creierul funcționează optim în ritm organizat);
 - Echilibru emoțional (copilul se simte în control)
 - Sănătate fizică (mișcare + somn regulat + alimentație corectă)
 - Relațiile familiale armonioase (mai puține conflicte în jurul ecranelor și temelor)

Concluzie

Copiii cresc în ritmul în care îi ghidăm. Ei învață nu din ceea ce spunem, ci din ceea ce facem și trăim împreună cu ei. Sportul, limitarea echilibrată a tehnologiei și existența unui program predictibil nu sunt reguli impuse din exterior, ci dovezi ale grijii și respectului față de dezvoltarea lor.

Ca părinți, nu este nevoie să fim perfecți. Este nevoie să fim prezenți. Și consecvenți.

Bibliografie: Top of Form

- Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Piaget, J. (1972). *Psihologia copilului*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Nelsen, J. (2015). *Disciplina pozitivă*. Editura Curtea Veche.
- Gordon, T. (2008). *Părintele eficient*. Editura Trei.
- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and Young Minds*. *Pediatrics*
- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: WHO.
- Cucoș, C. (coord.) (2021). *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*. Editura Polirom.
- Neacșu, I. (2010). *Educație și învățare: Teorii, modele, strategii*. Editura Didactică și Pedagogică.

REGULILE ÎN FAMILIE - BAZĂ PENTRU ECHILIBRUL COPILULUI

Profesor consilier școlar Popa Ala

Regulile din familie oferă structură, siguranță și stabilitate copilului. Ele ajută la formarea responsabilității și la dezvoltarea autocontrolului. Un copil care trăiește într-un mediu previzibil, cu limite clare, învață să-și regleze emoțiile, să coopereze și să ia decizii în mod conștient.

Părinții au un rol esențial în formularea și aplicarea regulilor. Modul în care acestea sunt comunicate influențează relația dintre părinte și copil. Regulile impuse autoritar pot genera opoziție, în timp ce regulile explicate și negociate favorizează colaborarea și respectul reciproc.

Consilierul școlar devine un sprijin important în acest proces. El oferă părinților instrumente de analiză, modele de formulare a regulilor și strategii de aplicare consecventă. Scopul este formarea unui climat educativ bazat pe respect, echilibru și comunicare pozitivă.

Rolul regulilor în dezvoltarea copilului

Regulile nu au doar scop disciplinar. Ele contribuie la dezvoltarea cognitivă și emoțională a copilului. Prin reguli, copilul învață:

- să anticipeze consecințele propriilor acțiuni;
- să respecte nevoile celorlalți;
- să tolereze frustrarea și să-și regleze comportamentul;
- să-și formeze o imagine clară despre ce e permis și ce nu.

Cercetările psihologice arată că familiile care stabilesc reguli clare și le aplică în mod constant au copii mai autonomi și mai responsabili. Coerența și echilibrul dintre fermitate și empatie sunt elemente-cheie.

Rolul consilierului școlar în sprijinul părinților

Consilierul școlar are rolul de a ajuta părinții să înțeleagă sensul regulilor și să le adapteze nevoilor de dezvoltare ale copilului. În cadrul ședințelor de consiliere sau al atelierelor pentru părinți, acesta:

- explică importanța consecvenței în aplicarea regulilor;
- oferă modele de formulare pozitivă („Ne respectăm când vorbim” în loc de „Nu țipa!”);
- sprijină părinții să identifice reguli inutile sau contradictorii;
- facilitează reflecția asupra propriului stil educațional.

De asemenea, consilierul încurajează părinții să implice copilul în stabilirea regulilor. Participarea crește motivația și responsabilitatea copilului, reducând comportamentele de opoziție.

Provocări și soluții practice

Multe familii se confruntă cu dificultăți în aplicarea consecvență a regulilor. Printre cele mai frecvente situații se află:

- lipsa acordului între părinți asupra limitelor;
- aplicarea neregulată a consecințelor;
- formularea negativă a regulilor („Nu face”, „Nu ai voie”).

Prodesorul consilier școlar recomandă ca regulile să fie:

- clare și scurte, pentru a fi ușor de reținut;
- formulate pozitiv, orientate spre comportamente dorite;
- adaptate vârstei și capacității de înțelegere a copilului;
- explicate, nu doar impuse;
- respectate de întreaga familie, inclusiv de adulți.

Exemple:

- în loc de „Nu te uita prea mult la telefon”, se poate formula „Folosește telefonul după ce termini temele, timp de maximum o oră”.
- în loc de „Nu țipa la fratele tău” - „Vorbește calm și ascultă-l pe fratele tău”, etc.

Această abordare oferă claritate și reduce tensiunile.

Resurse pentru părinți

Consilierul școlar poate recomanda cărți pentru învățarea comunicării bazate pe respect reciproc: „Părintele eficient” de Thomas Gordon; „Regulile pozitive ale familiei” de Marion McGuinness, etc; grupuri de consiliere parentală

din cadrul CJRAE sau al școlii, pentru schimb de experiență între părinți; resurse online despre autoreglare și educație parentală, realizate de psihologi și organizații educaționale.

Regulile din familie reprezintă o bază solidă pentru formarea echilibrului emoțional și comportamental al copilului. Ele ajută la dezvoltarea autonomiei, la învățarea responsabilității și la menținerea armoniei în familie.

Consilierul școlar are un rol de ghid și facilitator, ajutând părinții să transforme regulile într-un instrument educativ, nu într-o sursă de conflict. Prin claritate, consecvență și comunicare empatică, părinții pot crea un climat familial stabil, în care copilul se simte în siguranță, respectat și înțeles.

Bibliografie:

- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Gana, L., Toderici, O.F. (2021). Ghid didactic pentru profesorul consilier școlar. București: Editura Pro Universitaria
- Gordon, T. (2013). *Părintele eficient*. București: Editura Trei.
- 4Proiect Educațional. (2023). *Educația în familie. Parteneriatul familie-școală*. Pitești: Editura Esențial Proiect Educațional
- Vrășmaș, E. (2005). *Consilierea și educația părinților*. București: Editura Aramis.

Fișa de lucru

Analiza regulilor din familie

Scop: Identificarea regulilor existente și a modului în care sunt aplicate.

Instrucțiuni: Completează tabelul următor.

După completare, discută rezultatele cu consilierul școlar pentru a stabili pași de îmbunătățire.

Nr crt	Regula	Cine a stabilit-o	Este clară pentru copil? (Da/Nu)	Este respectată constant? (Da/Nu)

ROLUL CONSILIERULUI ȘCOLAR ÎN SPRIJINIREA PĂRINȚILOR PENTRU ÎNȚELEGEREA ȘI GESTIUNAREA PERIOADEI ADOLESCENȚEI

Profesor consilier școlar Popa Ala

Adolescența reprezintă o etapă critică în dezvoltarea personalității, caracterizată prin restructurări cognitive, afective și comportamentale. Nevoia de autonomie, de afirmare a identității și de integrare socială determină frecvent conflicte între adolescenți și părinți. În acest context, consilierul școlar are un rol central în sprijinirea părinților pentru înțelegerea specificului acestei perioade și în facilitarea unei comunicări funcționale în cadrul familial.

Consilierul nu substituie funcția educativă a părinților, ci oferă suport de natură psihopedagogică. Intervenția sa vizează dezvoltarea competențelor parentale, stimularea empatiei și crearea unui climat familial echilibrat, bazat pe încredere și respect reciproc.

Rolul consilierului școlar în contextul relației părinte-adolescent

Activitatea consilierului școlar are o componentă formativă, preventivă și de mediere. Prin programe de consiliere individuală și de grup, el contribuie la formarea unor abilități parentale adaptative și la creșterea gradului de conștientizare privind procesele emoționale ale adolescentului.

În activitatea de formare parentală, consilierul oferă informații despre caracteristicile dezvoltării psihice în adolescență, despre nevoile fundamentale de autonomie, apartenență și competență (Deci & Ryan, 2000) și despre modalități constructive de comunicare. Un exemplu eficient este organizarea atelierelor de „ascultare activă”, unde părinții exersează feedback empatic, formularea de mesaje „eu” și reducerea reacțiilor critice.

Consilierul are, de asemenea, rolul de mediator în conflictele dintre părinți și adolescenți. Prin facilitarea dialogului și reformularea constructivă a mesajelor, el

contribuie la restabilirea echilibrului relațional și la diminuarea tensiunilor familiale. În cazurile complexe, consilierul orientează părinții către servicii de specialitate complementare (psihoterapie, logopedie, servicii sociale).

Provocările specifice adolescenței din perspectiva parentală

Adolescența se caracterizează prin variabilitate emoțională, comportamente de explorare și tendințe de contestare a autorității. Mulți părinți interpretează aceste manifestări ca lipsă de respect sau refuz al cooperării. Din perspectivă psihopedagogică, aceste comportamente reflectă procesul natural de diferențiere și de formare a identității personale (Erikson, 1968).

Consilierul școlar are rolul de a ajuta părinții să decodifice comportamentele adolescentului printr-o perspectivă de înțelegere, nu de sancționare. Spre exemplu, în conflictul privind timpul petrecut online, consilierul recomandă stabilirea unor limite negociate și explicite, care să combine libertatea de explorare cu responsabilitatea.

În cazul scăderii performanței școlare, consilierul sprijină părinții să investigheze cauzele emoționale și cognitive ale dificultății. Accentul se mută de la control și sancțiune spre încurajarea efortului, autoreglării și motivației intrinseci.

Modalități de sprijin oferite părinților

Sprijinul oferit de consilierul școlar include intervenții educaționale, psihologice și sociale. Activitățile pot lua forma:

- ședințelor individuale de consiliere parentală;
- atelierelor tematice privind gestionarea emoțiilor și comunicarea asertivă;
- grupurilor de suport pentru părinți;
- colaborării cu diriginții și profesorii pentru intervenții coordonate.

Prin aceste activități, consilierul favorizează autorefecția părinților asupra propriului stil educațional și promovează ajustarea acestuia în funcție de nevoile adolescentului.

Consilierul școlar reprezintă un element cheie în susținerea familiei și în promovarea sănătății psihice a

adolescenților. Prin intervenții structurate, orientate spre comunicare și înțelegere, consilierul contribuie la prevenirea conflictelor, la dezvoltarea abilităților socio-emoționale și la consolidarea relației părinte-copil.

Aplicarea fișelor de lucru și utilizarea metodelor interactive facilitează transformarea informației teoretice în practici educaționale eficiente. Familia devine astfel un spațiu de siguranță psihologică, în care adolescentul își poate construi identitatea într-un cadru stabil și predictibil.

Bibliografie:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268
- Erikson, E. H. (1968). *Identitate: tinerețe și criză*. Editura: Norton & Co.
- Gana, L., Toderici, O.F., (2021). *Ghid didactic pentru profesorul consilier școlar*. București: Editura Pro Universitaria
- Golu, F. (2015). *Manual de psihologia dezvoltării*. București: Editura Polirom
- Gordon, T. (2013). *Părintele eficient*. București: Editura Trei.
- Ivey, A., Ivey, M. & Zalaquett, C.P. (2022). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. Editura: Cengage Learning.

Fișa de lucru

Autoevaluarea stilului de comunicare

Scopul instrumentului este identificarea modului predominant de comunicare al părintelui.

Instrucțiune: se bifează varianta corespunzătoare („Da” sau „Nu”). Rezultatele se discută în cadrul ședinței de consiliere, pentru identificarea strategiilor de comunicare eficientă.

Interpretare orientativă

După completare, părintele numără răspunsurile „Da” la afirmațiile care reflectă o comunicare deschisă și empatică (de exemplu: 1, 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 22, 24).

Un scor ridicat la aceste itemi indică un stil asertiv și suportiv.

Răspunsurile „Da” la afirmații de tip critic, impulsiv sau autoritar (ex: 2, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25) pot semnala un stil directiv sau defensiv, care necesită ajustare.

Afirmație	Da	Nu
Ascult adolescentul până își exprimă complet ideea.		
Intervin frecvent cu soluții înainte de a înțelege problema.		
Manifest critici frecvente față de comportamentul său.		
Solicit feedback privind trăirile și emoțiile lui.		
Exprim încredere în capacitatea lui de decizie.		
Îi întrerup des explicațiile pentru a-mi impune punctul de vedere.		
Îi arăt că îl respect chiar și atunci când greșește.		
Ridic tonul atunci când vreau să fiu ascultat.		
Încerc să înțeleg motivele din spatele comportamentului, nu doar fapta.		
Mă grăbesc să dau sfaturi fără să cer detalii.		
Îi ofer atenție vizuală și corporală atunci când vorbim (privire, postură, gesturi).		
Tind să moralizez sau să dau lecții atunci când discutăm.		
Îi ofer ocazia să-și exprime punctul de vedere chiar dacă nu sunt de acord cu el.		
Evit conversațiile dificile de teamă că se va supăra.		
Îi spun des ce apreciez la comportamentul lui.		
Folosesc ironii sau sarcasm în comunicarea cu el.		
Îmi cer scuze când reacționez impulsiv.		
Îi ascult fără să formulez imediat o judecată sau o etichetă.		
Tind să interpretez intențiile lui în loc să-l întreb direct.		
Îi explic clar de ce anumite reguli sunt importante.		
Îl compar cu alți copii pentru a-l motiva.		
Îi arăt că opinia lui contează în luarea deciziilor de familie.		
Îi întrerup pentru a corecta detalii nesemnificative.		
Folosesc des expresii de apreciere („Mulțumesc”, „Apreciez că ai făcut asta”).		
Îmi pierd răbdarea ușor în timpul discuțiilor tensionate.		

GESTIONAREA CONFLICTULUI COPIL- PĂRINTE

Profesor consilier Berariu Bianca-Alexandra

Gestionarea conflictului părinte-copil. Cum transformăm tensiunile în ocazii de apropiere

Conflictele dintre părinți și copii sunt firești și inevitabile. Ele apar atunci când dorințele, nevoile sau perspectivele celor doi nu coincid. Important nu este să evităm conflictul, ci să învățăm să îl gestionăm cu calm și empatie, astfel încât relația să devină mai puternică.

Studiile arată că modul în care părintele reacționează în timpul și după conflict influențează dezvoltarea emoțională a copilului (García-Ruiz et al., 2012). Copiii care văd părinți echilibrați și deschiși la dialog învață cum să comunice, cum să-și exprime emoțiile și cum să repare o relație după un moment tensionat.

De ce apar conflictele?

- Nevoia de independență – copilul vrea să decidă singur, părintele vrea să-l protejeze. Mai apar și Diferențe de percepție – părinții și copiii înțeleg situațiile diferit (Branje, 2013).
- Comunicare deficitară – tonul ridicat, critica sau graba în reacții amplifică tensiunile. Iar de multe ori intervine și Stresul și oboseala – un părinte epuizat reacționează mai intens (Ûnnever & Brady, 2024).

Cum se simt copiii și părinții în timpul conflictului?

Atât copilul, cât și părintele pot trăi emoții intense în timpul unei neînțelegeri. Copilul se poate simți neînțeles, respins sau vinovat. Lipsa ascultării sau a răbdării din partea adultului îl poate face să creadă că nu este valorizat. În fața unui ton ridicat sau a unei pedepse, copilul reacționează adesea prin tăcere, retragere, plâns sau opoziție. De fapt, comportamentul său este o formă de a spune: „Mă simt copleșit, nu știu cum să fac față emoției mele.”

Părintele, la rândul său, se poate simți frustrat, neputincios sau vinovat. Mulți părinți își doresc să fie calmi, dar oboseala, grija și dorința de a face „totul bine” pot duce la reacții impulsive. După conflict, apare adesea sentimentul de regret sau dorința de a repara relația.

În funcție de vârstă

Un copil mic (5–7 ani): are nevoie de claritate și consecvență. Evitați explicațiile prea lungi și concentrați-vă pe reguli simple și previzibile. După conflict, reveniți la joc sau la activități plăcute împreună – copilul se reconectează prin afecțiune.

- Copilul de vârstă școlară (8–11 ani): începe să înțeleagă cauzalitatea („de ce s-a întâmplat ceva”) și are nevoie să se simtă ascultat. Încurajați-l să-și exprime punctul de vedere și implicați-l în decizii („Cum crezi că putem rezolva asta?”).
- Preadolescentul și adolescentul (12–18 ani): are nevoie de autonomie, dar și de ghidaj. Evitați confruntările directe și moralizările; în schimb, folosiți dialogul deschis. Respectați opinia lui, chiar dacă nu o împărtășiți. În această perioadă, tonul blând și consecvența sunt mai eficiente decât pedepsele.

Pentru copiii mici (5–10 ani): explicați simplu, oferiți alegeri („Facem tema acum sau după gustare?”) iar pentru adolescenții: ascultați, respectați nevoia de autonomie, evitați tonul moralizator.

Cum putem gestiona conflictele.

- Acceptați că apar conflicte. Ele nu sunt un eșec, ci o ocazie de învățare.
- Ascultați activ. Lăsați copilul să vorbească și arătați că îl înțelegeți: „Te aud... Spune-mi mai multe.”
- Exprimați-vă calm. Înlocuiți reproșul cu formulări centrate pe emoții: „Mă simt îngrijorat când...”
- Găsiți soluții împreună. Implicați copilul în stabilirea regulilor – îl face mai responsabil.

Conflictul nu este un semn că ceva nu merge, ci o șansă de creștere pentru părinte și copil. Când părintele

gestionează tensiunile cu blândete, copilul învață că relațiile pot fi reparate, iar iubirea nu dispare în fața greșelilor.

Sfat:

Nu încercați să fiți părinți perfecți, ci părinți prezenți. În fiecare conflict se ascunde o nevoie nespusă a copilului – de a fi înțeles, validat și iubit chiar și atunci când greșește. ascultați-l și amintiți-vă că relația este mai importantă decât dreptatea de moment. Cu blândete și răbdare, orice tensiune poate deveni o lecție de iubire.

Bibliografie:

- Branje, S. (2013). Parent–Child Communication During Adolescence. Utrecht University.
- García-Ruiz, M., Rodrigo, M. J., Hernández-Cabrera, J. A., Máiquez, M. L., & Deković, M. (2012). Resolution of parent–child conflicts in adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1), 49–65.
- Greater Good Science Center. (2023). Family conflict is normal – it's the repair that matters. UC Berkeley.
- Unnever, J., & Brady, S. S. (2024). Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: The mediating role of family functioning. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387698.

SIGURANȚA ONLINE - RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Profesor consilier școlar Milovan Marina Loredana

Scopul materialului

Sprijinirea părinților în formarea unor obiceiuri digitale sănătoase și în prevenirea riscurilor online, prin reguli clare, monitorizare echilibrată și dialog constant.

Rezultate de învățare pentru părinte

- • stabilește un protocol familial de e-safety și îl aplică consecvent;
- • recunoaște semnele timpurii ale riscurilor online (dependență, hărțuire, grooming);
- • configurează setările de confidențialitate pe dispozitivele copilului;
- • folosește un limbaj de dialog non-acuzator cu copilul.

Vârstă	Timp ecran (zilnic)	Supraveghere	Accent educațional
6–9 ani	max. 60–90 min	directă, în spații comune	reguli de bază, conținut adecvat
10–12 ani	max. 2 ore	co-monitorizare	confidențialitate, prietenii online
13–15 ani	2–3 ore	monitorizare discretă	presiune socială, consimțământ
16–18 ani	responsabilizare	autogestione cu feedback	reputație digitală, decizii

Repere pe vârste (orientativ)

Riscuri frecvente și semne de alarmă

- **Cyberbullying:** copil retras după utilizare, teamă să verifice telefonul.
- **Grooming:** conversații cu necunoscuți, cerere de secrete sau fotografii.
- **Conținut nociv:** coșmaruri, limbaj inadecvat, imitarea unor provocări periculoase.
- **Dependență:** somn insuficient, scăderea interesului pentru activități offline.

Protocol familial de siguranță digitală (model)

1. Stabilim zone fărăecran (masa, dormitorul) și ore fărăecran (cu 60 min înainte de somn).

2. Folosim regula „3 întrebări” înainte de a posta: Cine vede? Ce rămâne? De ce postez?

3. Parolele rămân cunoscute părinților până la vârsta X; confidențialitatea crește gradual.

4. Anunțăm imediat un adult la orice mesaj suspect sau conținut care sperie.

5. Nu distribuim date personale și nu trimitem imagini intime, indiferent cine le cere.

Checklist minim de configurare (telefon/tabletă)

- Activare Family/Parental Controls și limitare descărcări după vârstă.
- Dezactivare locație în aplicațiile sociale (sau doar pentru uz necesar).
- Conturi separate pentru copil; parole unice, autentificare în doi pași acolo unde e posibil.
- Lista de prieteni verificată periodic împreună cu copilul.
- Istoric căutări și conținut filtrat (SafeSearch).

Dialog-model cu copilul (presiune socială)

„Văd că îți e greu să refuzi când prietenii insistă. Hai să găsim câteva răspunsuri-ancoră: «Nu, mulțumesc, nu mă simt confortabil.» / «Hai să facem altceva» / «Prefer să păstrăm asta în privat.» Repetăm împreună până îți iese natural.”

Ce fac dacă apare o problemă?

1. Rămân calm/ă, ascult fără judecată.
2. Salvez dovezi (capturi de ecran), blochez și raportez conturile.

3. Anunț școala dacă sunt implicați colegi; solicit sprijinul consilierului școlar.

4. Evaluez nevoia de suport specializat (psihologic/juridic) la cazurile grave.

Bibliografie:

EU Kids Online – rapoarte și ghiduri pentru părinți.

Salvați Copiii România – resurse de siguranță online.

CERT-RO/DNSC – recomandări de securitate.

COPILUL CU CES - GHID DE SPRIJIN PENTRU PĂRINȚI

Profesor consilier școlar Milovan Marina Loredana

Obiectivul materialului

Oferirea unui cadru clar pentru înțelegerea nevoilor copilului cu CES și pentru colaborarea eficientă familie–școală, cu instrumente concrete de aplicatacasă.

Clarificări utile pentru părinți

- • CES descrie nevoi educaționale suplimentare; nu etichetează copilul ca „incapabil”.
- • Progresul este individual; comparațiile cu alți copii sunt nerelevante.
- • Rutina, predictibilitatea și comunicarea simplă scad anxietatea.

Arii de nevoie și exemple de intervenții acasă

Arie	Indiciu	Ce face părintele
Comunicare	răspunsuri scurte, închidereadialogului	întrebări cu opțiuni, propoziții simple, timp de răspuns
Comportament	tensiune, opoziție	rutineclare, alternative, consecvență, reglare emoțională
Autonomie	evită sarcini	spargsarcina pe pași, laud efortul, oferoptiuni
Senzorial	zgomotederanjante	colțliniștit, căști antifonice, pauzescurte

Plan familial de sprijin (model pe 4 săptămâni)

1. Definim 2–3 obiective mici (ex.: salut, cerere ajutor, finalizare temă).
2. Stabilim rutine vizuale (orar dimineață/seară).
3. Aplicăm un sistem de feedback pozitiv (fișă cu recompense simbolice).
4. Revizuim săptămânal împreună cu copilul și cu școala.

Cum monitorizăm progresul

- jurnal scurt zilnic (2–3 rânduri) despre comportamente-tintă;
- scale simple (smiley trist–fericit) pentru autoevaluare;
- o întâlnire rapidă săptămânală părinte–cadru didactic.

Mit	Realitate
„Nu arerost să insist, nu poate.”	Insistențablândă și adaptărileduc la progresvizibil.
„Rutinaîlîmitează.”	Rutina reduce anxietatea și creșteautonomia.
„Recompenseleîlrăsfață.”	Feedbackulpozitivconstruieștemotivația și comportamentele dorite.

Mituri vs. realități

Bibliografie:
Ghiduri CJRAE – consiliere și intervenție educațională.
DSM-5 – orientări privind tulburările de neurodezvoltare.
Materiale metodice ale MinisteruluiEducației (PSI, PIEP).

ROLUL FACILITATORULUI ("SHADOW") ÎN ASISTAREA COPILULUI CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Profesor consilier școlar Gana Lavinia Adriana

Facilitatorul sau "shadow"-ul este o prezență tot mai des întâlnită în viața școlară, întrucât el are un rol important în asistarea la clasă a elevilor cu handicap sau cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă. Majoritatea părinților nu cunosc rolul acestuia și cum anume pot beneficia de prezența acestuia la clasă, dacă au un copil cu CES.

Astfel, în cazul unui copil încadrat în grad de handicap grav cu asistent personal, părintele este obligat să asigure prezența facilitatorului alături de copil pe toată durata cursurilor. Dacă copilul nu este încadrat în grad de handicap, dar are un certificat de orientare școlară care atestă faptul că are cerințe educaționale speciale (CES), atunci părintele poate solicita unității de învățământ prezența unui facilitator alături de copil. În ambele cazuri, responsabilitatea identificării facilitatorului și eventual plata acestuia, dacă este cazul, revine strict familiei copilului în cauză.

Cine poate fi facilitatorul?

Facilitatorul poate fi părintele sau reprezentantul legal al elevului, respectiv orice persoană desemnată de părinte în acest sens, de preferat o persoană care are o relație cu copilul și care are o conexiune cu acesta. Există cazuri în care părinții angajează o persoană străină pentru acest rol, deoarece nu au altă opțiune. Nu este greșit nici așa, însă se recomandă ca această persoană să dezvolte o relație cu copilul și în afara școlii, pentru că gradul de familiaritate a copilului cu facilitatorul său înlesnește rolul acestuia. Copilul, dacă dezvoltă o relație de încredere cu adultul, va reuși mult mai bine să își ducă la îndeplinire sarcinile pe care acesta le facilitează.

Ce face facilitatorul?

- Supraveghează și îngrijește copilului în timpul orelor de curs, în pauze și în cursul activităților extrașcolare;
- Facilitează relația copilului cu colegii, în timpul orelor de curs și în pauze;
- Facilitează relația copilului cu cadrul didactic, în timpul orelor de curs;
- Oferă sprijin la efectuarea exercițiilor predate, în timpul orelor de curs;
- Colaborează cu cadrul didactic de la clasă, cu profesorul itinerant și de sprijin/profesorul consilier și cu alte cadre didactice și profesioniști din școală;
- Facilitează relația cu colegii și profesorii în cursul activităților extrașcolare;
- Colaborarea cu părinții/reprezentanții legali;
- Asigură sprijin la efectuarea exercițiilor predate, în timpul orelor de curs, atunci când este cazul;
- Răspunde de eventualele situații critice sau de risc în care se poate afla elevul din cauza nesupravegherii copilului de către facilitator (în timpul activităților și în pauze);
- Intervine ori de câte ori este nevoie, pentru a preveni perturbarea climatului securizant al elevilor din clasă, de către elevul pentru care asigură serviciile de facilitare;

Fiecare caz de copil cu nevoi speciale, atestate printr-un certificat de orientare școlară și profesională, este gestionat în unitățile de învățământ de către responsabilul de caz, numit prin decizie de către directorul unității respective. Responsabilul de caz este, de regulă, profesorul pentru învățământ primar sau dirigintele copilului respectiv, care se ocupă și de întocmirea planului de servicii, anexat certificatului de orientare școlară. De asemenea, acesta include facilitatorul în planul de servicii, monitorizează prezența în unitate a facilitatorului și modul în care acesta își îndeplinește atribuțiile.

Facilitatorii pot fi introduși și în planul de abilitare/reabilitare elaborat pentru copiii încadrați în grad de handicap înscrși în unități de învățământ special. Introducerea acestei măsuri de sprijin pentru prevenirea și

combaterea barierelor de atitudine și pentru facilitarea recuperării se face fie lacerarea părinților/reprezentantului legal fie la cererea motivată a unității de învățământ la care sunt înscriși aceștia, adresată managerului de caz, de regulă în etapa de planificare sau în situații deosebite.

Legislație de referință:

- Legea învățământului nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare;

-ORDIN Nr. 1985/1305/5805/2016 din 4 octombrie 2016- emitenți: MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE -Nr. 1.985 din 4 octombrie 2016. MINISTERUL SĂNĂTĂȚII -Nr. 1.305 din 17 noiembrie 2016 și MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE- Nr. 5.805 din 23 noiembrie 2016 , publicat în: MONITORUL OFICIAL NR. 1019 din 19 decembrie 2016;

- Legea nr. 18/1990 pentru ratificarea Convenției cu privire la drepturile copilului, republicată, cu modificările ulterioare;

- Legea nr. 221/2010 pentru ratificarea Convenției privind drepturile persoanelor cu dizabilități, adoptată la New York de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la 13 decembrie 2006, deschisă spre semnare la 30 martie 2007 și semnată de România la 26 septembrie 2007, cu modificările ulterioare;

- Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, republicată, cu modificările și completările ulterioare;

- Legea nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății, republicată, cu modificările și completările ulterioare;

- Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății, versiunea pentru copii și tineri, denumită în continuare CIF-CT, adoptată de Organizația Mondială a Sănătății în anul 2007 și validată de România în anul 2012, de către Ministerul Sănătății, Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice și Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului;

- art. 18 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 344/2014 privind organizarea și funcționarea Ministerului Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice, precum și pentru modificarea unor acte normative, cu modificările și completările ulterioare;

- art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare;

- art. 13 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 44/2016 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale și Cercetării Științifice, cu modificările și completările ulterioare;

-Regulamentele interne ale unității de învățământ.

ORIENTAREA ȘCOLARĂ ȘI PROFESIONALĂ A ELEVILOR CÚ CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE: DE LA IDENTIFICAREA TÎMPURIE LA SPRIJINUL PERSONALIZAT

*Profesor logoped Cadariu Mihaela Florina
Profesor consilier școlar Trîf Simina Liliana*

Orientarea școlară și profesională reprezintă un proces educațional continuu prin care elevii sunt sprijiniți să-și însușească decizii realiste privind traseul educațional și formarea profesională. Pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), orientarea corectă presupune trei pași esențiali: identificarea timpurie a dificultăților, acceptarea nevoilor individuale de către toți actorii implicați (elev, familie, școală) și acordarea de sprijin diferențiat, aliniat nivelului real de dezvoltare. Acest cadru garantează acces echitabil la educație, previne etichetarea și susține progresul pe termen lung al copilului.

1. De ce contează identificarea timpurie?

Profesorii și educatorii sunt, în mod obișnuit, primii observatori ai comportamentelor școlare. Observațiile de la clasă oferă indicii concrete despre atenție, memorie, motricitate, interacțiune socială și autoreglare emoțională. Cu cât semnele sunt documentate mai devreme, cu atât intervenția este mai eficientă, iar orientarea școlară poate fi pliată mai precis pe profilul elevului.

Acceptarea și climatul de sprijin

Acceptarea diferențelor este premisa unei școli incluzive. Comunicarea empatică cu familia, evitarea limbajului stigmatizant și explicarea clară a pașilor administrativi transformă întregul demers într-un parteneriat autentic. În centrul intervenției se află dreptul copilului la dezvoltare armonioasă, siguranță emoțională și învățare semnificativă.

2. Sprijinul în funcție de nivelul de dezvoltare

Intervenția educațională trebuie calibrată la profilul funcțional al elevului: obiective de învățare realiste, adaptări curriculare, metode active, tehnologii de sprijin, facilitatori și colaborări multi-disciplinare. Adecvarea sprijinului la vârsta și la nivelul de dezvoltare asigură progres, autonomie și participare autentică.

3. Indicatori de îngrijorare în activitatea didactică

Cadrul didactic se poate îngrijora atunci când preșcolarul/elevul prezintă unul sau mai multe dintre următoarele semne observabile:

- Perturbă activitățile prin intervenții verbale sau prin mișcare;
- Nu este atent și nu urmărește sarcinile;
- Nu răspunde cerințelor/adaptărilor formulate;
- Nu reține informația sau întâmpină dificultăți marcate în învățare;
- Manifestă comportamente agresive sau evitante;
- Nu socializează cu colegii/evită comunicarea;
- Are dificultăți senzoriale (vedere/auz) sau motrice (deplasare, manipulare).
- Dificultăți funcționale frecvent asociate:
 - Exprimarea nevoilor personale;
 - Înțelegerea mesajelor celorlalți;
 - Formarea și menținerea prieteniiilor;
 - Relaționarea cu adulții;
 - Comportament civilizat/adecvat contextului;
 - Organizarea activităților și a timpului;
 - Orientarea spațio-temporală;
 - Gestionarea emoțiilor și controlul reacțiilor (plâns, râs, furie).

4. Cum mă adresez părintelui – principii și practici

- Abordare empatică, sinceră și specifică;
- Echilibru între puncte forte și aspecte ce necesită sprijin;
- Începeți și încheiați discuția cu elemente pozitive;

- Explicați diferențele de comportament între mediul școlar și familial;
- Subliniați obiectivul comun: binele copilului și progresul său;
- Invitați părinții la parteneriat și co-planificare a intervențiilor.

5. Traseul pentru obținerea Certificatului de Orientare Școlară și Profesională (COSP)

Evaluarea educațională este realizată de cadrul didactic care lucrează direct cu copilul, în colaborare cu consilierul școlar, profesorul itinerant și de sprijin și alți profesioniști din echipa multidisciplinară. Rezultatele se consemnează în Fișa psihopedagogică.

5.1 Evaluarea medicală – medicul de familie

Medicul de familie realizează evaluarea inițială, întocmește Fișa medicală sintetică și eliberează trimitere către medicul specialist. Valabilitatea fișei medicale sintetice este de 1 an.

5.2 Evaluarea psihologică – psiholog cu drept de liberă practică

Evaluarea psihologică este realizată de psihologi acreditați (psihologie clinică), în sector public sau privat, și se finalizează cu Fișa de evaluare psihologică. Valabilitatea este stabilită de psiholog, dar nu poate depăși 3 luni.

5.3 Evaluarea de specialitate – medic specialist

Medicul specialist efectuează consultul și eliberează Certificatul medical tip A5. Valabilitatea acestuia este de minim 3 luni, maxim 4 ani. Eliberarea certificatului A5 se face numai în unități abilitate de DSP.

Unități abilitate DSP în județul Arad sunt:

- **Spitalul Clinic Județean de Urgență Arad** – Str. Andreny Karoly nr. 2-4; tel. 0257 220 000, 0357 407 200;

- **Policlinica Vlaicu** – Str. Constantin Brâncuși 42; tel. 0257 211 811;
- **Policlinica Turcin** – Str. Episcop Ciorogariu nr. 2; tel. 0257 285 510;
- **Centrul Medical Liad** – Bd. Nicolae Titulescu 336; tel. 0257 219 479.

5.4 Evaluarea socială – SPAS/DGASPC

Ancheta socială este realizată de SPAS de domiciliu (sau DGASPC pentru copiii cu măsură de protecție) și este însoțită de anexa „Factori de mediu”. Valabilitate anchetei sociale este între 3 și 6 luni.

6. Dosarul pentru obținerea COSP – documente necesare

- Cerere tip pentru evaluare complexă și orientare școlară și profesională;
- Copie certificat de naștere/act de identitate al copilului;
- Copii acte de identitate ale părinților/reprezentantului legal;
- Dovada reprezentării legale (hotărâre instanță/comisie de protecție a copilului), dacă e cazul;
- Ancheta socială;
- Fișa medicală sintetică;
- Certificat medical tip A5;
- Fișa de evaluare psihologică;
- Fișa psihopedagogică;
- Copie foaie matricolă;
- Adeverință care atestă înscrierea în unitatea de învățământ;
- Copie ultimul certificat de orientare (la reorientare), dacă există;
- Copie certificat de încadrare în grad de handicap (dacă este cazul).

După depunerea dosarului cu documentele menționate anterior la Compartimentul de evaluare și orientare școlară și profesională (CEOSP) din cadrul Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad (Arad, Strada Mucius

Scaevola, nr. 9, etaj 2, camera 16), CEOSP programează o întâlnire cu copilul și părinții pentru evaluare psihoeducatională. Dosarul este înaintat de către CEOSP secretarului Comisiei de orientare școlară și profesională, care deliberează și, dacă se constată existența CЄS, părintele primește Certificatul de Orientare Școlară și Profesională prin poștă. Valabilitatea certificatului este, de regulă ,minimum 1 an, cel mult până la finalul ciclului în curs.

7. Rețeaua unităților de învățământ special din județul Arad

- **Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Arad** – Str. Căpitan Ignat nr. 10; Tel. 0257/280.291; Fax 0257/280.301; Web: <http://aliantacopiiar.ro/>
- **Liceul Special „Sfânta Maria” Arad** – Str. Ghica-Vodă nr. 4–10; Tel/Fax 0257/280.947; Web: <http://ldva.ro/>
- **Școala Specială „Raza de Soare” Arad** – Str. Diogene nr. 12; Tel/Fax 0257/256.392; Web: <http://rcesperantacopiilorarad.org/>
- **Liceul Tehnologic „Sava Brancovici” Ineu** – Calea Traian nr. 2; Tel. 0257/512.988; Web: <http://www.savabrancovici.ro/>

8. Facilitatorul – rol, statut și atribuții

Fiecare unitate de învățământ include în regulamentul de organizare și funcționare proceduri privind aprobarea prezenței facilitatorilor. Facilitatorul poate fi părintele, asistentul personal (în cazul handicapului grav), o persoană de atașament desemnată de familie sau un specialist recomandat. Prezența la clasă a facilitatorului nu poate fi condiționată de gradul de handicap; un facilitator poate sprijini mai mulți copii în aceeași clasă.

Atribuții principale ale facilitatorului:

- Supravegherea și îngrijirea copilului pe durata cursurilor, în pauze și la activități extrașcolare;
- Facilitarea relațiilor copilului cu colegii și cu cadrul didactic;

- Sprijin pentru efectuarea sarcinilor de învățare, conform indicațiilor profesorului;
- Colaborarea cu profesorul de la clasă, cu profesorul itinerant/de sprijin și cu alți profesioniști;
- Menținerea legăturii cu familia și participarea la planificarea măsurilor educaționale.

- Bibliografie:

Ordinul Nr. 1985/1305/5805/2016 (4 octombrie 2016) - Metodologia pentru evaluarea și intervenția integrată în vederea încadrării copiilor cu dizabilități în grad de handicap, orientarea școlară și profesională a copiilor cu CES, precum și abilitarea și reabilitarea acestora.

ADAPTAREA COPILULUI LA ȘCOLARITATE

Profesor logoped Don Corina Adriana

Recomandări pentru părinți astfel încât adaptarea copilului la școală să fie cât mai naturală:

1. Stabilește o rutină predictibilă acasă

Copiii se liniștesc când știu ce urmează: program de somn, masă și timp de joacă stabil. Rutinele reduc anxietatea și ajută tranziția către programul școlar

2. Vizitează școala și participă la întâlnirile de orientare

Mergi cu copilul la Ziua Porților Deschise/orientare, arată-i clasele, toaletele, locul de joacă — experiențele directe reduc frica necunoscutului. Dacă este posibil, organizează 1–2 activități de joacă cu viitori colegi.

3. Vorbește deschis despre emoții și validează fricile

Spune: „E normal să ai emoții” și întreabă ce-l sperie. Empatia părinților favorizează exprimarea emoțiilor și formarea rezilienței. Ghidurile de parenting recomandă susținerea emoțională activă.

4. Colaborează strâns cu învățătorii — comunicare regulate

Cere informații despre așteptări, programe și cum poți susține copilul acasă. Parteneriatul părinte–școală este un factor important al unei tranziții reușite.

5. Lucrează la autonomia practică (toaletă, haine, gustări, autonomie)

Încurajează-ți copilul să se îmbrace singur, să mănânce singur, să își strângă ghiozdanul — competențele de autoîngrijire sporesc încrederea și integrarea în colectiv.

6. Stimulează limbajul și lectura acasă

Cititul împreună, poveștile și conversațiile zilnice îmbunătățesc adaptarea școlară prin dezvoltarea competențelor de comunicare. Implicarea părinților în activități lingvistice crește succesul la începutul școlii.

7. Menține așteptări realiste și evită presiunea excesivă

Tranziția e un proces; evită comparațiile cu alți copii și concentrează-te pe progrese mici și constante. Literatura recomandă temperarea așteptărilor pentru a reduce stresul copilului.

8. Ai grijă de somn, alimentație și limitele de ecran/gadget-uri

Somnul adecvat, mese regulate și limitarea timpului pentru diverse gadget-uri susțin reglarea emoțională și capacitatea de concentrare la școală.

9. Observă semnele de dificultate și caută sprijin la nevoie

Dacă apar retragere, plâns frecvent, coșmaruri sau regresii (toaletă, somn), discută cu învățătorul și/sau cere consiliere școlară sau psihologică timpurie. Intervenția precoce e eficientă.

10. Sărbătorește succesele mici și menține dialogul deschis

Laudă efortul, nu doar rezultatul. Întrebările zilnice despre cum i-a fost la școală (fără interogatoriu) mențin legătura și permit intervenții rapide dacă apare o problemă.

Cum să stimulezi limbajul copilului pentru o adaptare mai ușoară la școală

Dezvoltarea limbajului este unul dintre cei mai puternici predictorii ai reușitei la școală: un copil care se exprimă clar și înțelege mesajele reduce frustrările, se integrează mai ușor în colectiv și participă activ la ore.

A. Creează o rutină zilnică de conversație

Ce faci concret: -10–15 minute de discuție atentă, fără telefon sau ecrane, cu Întrebări deschise, care nu se răspund cu „da/nu”.

Exemple utile:

- „Ce ți-a plăcut cel mai mult astăzi?”
- „Cum ai rezolvat problema aceea?”
- „Dacă ai schimba ceva la ziua ta, ce ai schimba?”

De ce ajută: Îmbogățește vocabularul, stimulează exprimarea emoțiilor și întărește legătura părinte–copil.

B. Lectură zilnică — chiar și 10 minute fac diferența

Cum faci lectura atractivă:

- Alege cărți potrivite vârstei, cu ilustrații clare.
- Folosește voci diferite pentru personaje.
- Oprește-te și întreabă: „Ce crezi că se întâmplă acum? Ce ai face tu?”
- Lasă copilul să „citească” după imagini.

Recomandări în funcție de vârstă:

3–6 ani: cărți repetitive, rime, povești scurte.

6–9 ani: povești cu acțiune, cărți de știință pentru copii, benzi desenate.

Beneficii: Crește capacitatea de înțelegere a textului, atenția și vocabularul.

C. Folosește jocuri de limbaj

1. Jocuri de rime și sunete

- „Spune un cuvânt care rimează cu masă.”
- „Cu ce sunet începe copac?”

2. Jocul sinonimelor și antonimelor

- „Spune un cuvânt care înseamnă același lucru ca fericit.”
- „Care e opusul lui cald?”

3. Asocieri rapide - „Spun fruct — tu spui primul cuvânt care îți vine în minte.”

4. „Ghicatori” - Îmbunătățesc vocabularul și gândirea logică.

D. Extinde natural propozițiile

Când copilul spune: „Minge roșie”, tu poți modela:
→ „Da, este o minge roșie mare cu care poți să sari.”

Metoda se numește „extinderea limbajului” și este folosită în logopedie pentru îmbunătățirea expresivității.

E. Descrieți împreună activitățile zilnice (narare)

În bucătărie, la magazin, în parc, povestiți ce faceți:

- „Acum turnăm laptele în pahar.”
- „Tu alegi merele cele mai roșii.”
- „În parc vezi un câine mic, pufos.”

Copiii învață limbajul prin expunere naturală.

F. Introdu cuvinte noi în contexte reale

Când gătiți: „Feliem”, „amestecăm”, „cântărim”.

Când mergeți afară: „Umbră”, „trunchi”, „bancă”, „observăm”.

Repetarea în situații reale întărește vocabularul mult mai rapid decât memorarea.

G. Oferă copilului ocazii să explice și să povestească

- Cere-i să îți explice cum se joacă un joc.
- Roagă-l să povestească ce s-a întâmplat într-un episod/film/desen animat
- Folosește carduri cu imagini și cere-i să inventeze o poveste.

De ce contează:

Consolidarea narațiunii ajută masiv la înțelegerea textelor în clasa I-II.

H. Încurajează dezvoltarea limbajului social

- Saluturi, prezentări: „Bună, eu sunt...”.
- Cereri politicoase: „Te rog, mulțumesc.”
- Formularea opiniei: „Eu cred că... pentru că...”

Acestea cresc încrederea copilului în colectiv și reduc anxietatea socială.

I. Limitează timpul în fața ecranelor

- Evită trecerea pasivă prin conținut.
- Dacă folosește ecrane, comentează împreună conținutul: „Ce a făcut personajul?”, „Cum s-a simțit?”.

J. Creează un „colț de lectură” acasă

Nu este nevoie de ceva complex: O pernă, o lampă, 10–15 cărți interesante și schimbarea tematicii la 2–3 săptămâni. Copiii citesc mai mult dacă au un loc al lor dedicat lecturii.

Webografie:

UNICEF România — Educație timpurie / ghiduri pentru părinți. [Cum să-ți pregătești copilul pentru prima lui zi de școală sau grădiniță | UNICEF Romania](#)

PUTEREA CITITULUI CU VOCE TARE

Profesor logoped Barba Mariana Silvia

Cititul cu voce tare se referă la un proces proximal, un motor al dezvoltării în care adulții citesc cărți (de exemplu, cărți cartonate, cărți ilustrate, cărți cu capitole și cărți informative) împreună cu copiii. În acest proces proximal, copiii își folosesc ochii, urechile și creierul pentru a asimila o serie de fragmente din povești, pentru a asculta vocea naratorului și pentru a înțelege ceea ce văd și aud.

Cititul cu voce tare copiilor acasă, facilitează și îmbunătățește dezvoltarea timpurie a limbajului, oferă copiilor modele de citire, atitudini pozitive față de lectură, un simț al poveștii, abilități îmbunătățite de ascultare, expunere la diferite modele lingvistice, concepte și vocabular aferent, expunere la ritmul și sunetul limbajului, abilități de manipulare a cărților și cunoștințe despre formatul tipărit. De asemenea, ascultarea poveștilor, în special în timp ce se uită la imagini, stimulează rețelele cerebrale profunde ale copiilor și le promovează dezvoltarea cognitivă optimă

Beneficiile cititului cu voce tare au fost susținute în mod covârșitor de cercetări (Anderson și colab., 2003; Isik, 2016; Phillips, 2000; Shickedanz și Collins, 2012; Suggate și colab., 2013), iar specialiștii în științe sociale consideră că, timpul dedicat cititului cu voce tare este fiind unul dintre cei mai importanți factori în a oferi copiilor, un început pozitiv în viața lor (Gurdon, 2019).

Copiii cărora li se citește cu voce tare mai des și care au acces la o gamă largă de cărți, prezintă niveluri mai ridicate de receptivitate, precum și capacitatea de a înțelege alfabetizarea și limbajul (Phillips, 2000). De asemenea, aceștia manifestă o creativitate și o capacitate imaginativă mai ridicate, deoarece pot vizualiza imagini mentale (Gurdon, 2019). Acest lucru este important în timpul copilăriei timpurii, deoarece creierul unui copil are niveluri ridicate de plasticitate de la naștere până la vârsta de opt ani, iar o creștere și o dezvoltare semnificativă au loc în această fază

(Gurdon, 2019). Cititul cu voce tare îi face pe copii să devină mai interesați să citească ceea ce îi va provoca spre realizarea lecturii din plăcere

Cititul regulat unui copil, creează o legătură între părinte și copil încă din primele zile și ajută la construirea unor legături familiale puternice. Familiile cărora le place să citească împreună au mai multe oportunități de discuții, dezvoltând empatia și atașamentul iar replicile din poveștile preferate intră în lexicul familiei.

Timpul dedicat lecturii îi încurajează pe copii să învețe cum să fie atenți pentru perioade mai lungi de timp (astfel încât să se poată concentra asupra poveștilor pe care le iubesc). Cititul este un exercițiu pentru imaginație, iar copiii vor avea mai multe oportunități de a explora idei și perspective dincolo de ale lor, fiind mai puțin predispuși să se plictisească, deoarece prin cititul cu voce tare învață și explorează.

Cititul cu voce tare oferă numeroase beneficii:

Îmbunătățește vocabularul: Copiii învață cuvinte noi atunci când le aud citite cu voce tare. Cu cât știu mai multe cuvinte, cu atât vor putea comunica și învăța mai bine. Prin carti, parintii le fac copiilor cunoscute o multitudine de cuvinte pe care nu le folosesc in conversațiile cotidiene.

Îmbunătățește înțelegerea: Cititul cu voce tare îi ajută pe copii să își dezvolte abilitățile de înțelegere. Ei învață să urmărească o poveste, să înțeleagă personajele și intriga și să facă predicții despre ce se va întâmpla în continuare.

Promovează alfabetizarea: Cititul cu voce tare îi expune pe copii la diferite tipuri de cărți și autori. De asemenea, îi ajută să dezvolte o dragoste pentru lectură, care este esențială pentru succesul la școală și nu numai.

Dezvoltă abilitățile de atenție: Când copiii ascultă o poveste citită cu voce tare, trebuie să fie atenți la cuvinte, ilustrații și vocea naratorului. Acest lucru îi ajută să își dezvolte capacitatea de a se concentra și de a-și menține atenția.

Dezvoltă abilitățile de memorie: Când copiii ascultă o poveste, trebuie să își amintească personajele, intriga

și decorul. Acest lucru îi ajută să își dezvolte abilitățile de memorie pe termen scurt și lung.

Dezvoltă abilitățile de rezolvare a problemelor:

Multe povești implică personaje care se confruntă cu provocări și probleme. Copiii pot învăța cum să rezolve probleme ascultând modul în care personajele din povești își rezolvă problemele.

Dezvoltați abilitățile de gândire critică: Copiii pot învăța să gândească critic despre poveștile pe care le aud punând întrebări despre personaje. De asemenea, pot învăța să evalueze poveștile și să-și formeze opinii despre ele.

Dezvoltă imaginația: Poveștile îi pot transporta pe copii în diferite lumi, deoarece folosesc elemente fantastice care îi ajută pe copii să gândească, stimulându-le imaginația și creativitatea.

Stimulează dezvoltarea socială și emoțională:

Literatura este una dintre cele mai bune modalități de a ajuta copiii să înțeleagă ceva fără a-l experimenta ei înșiși. Iar cărțile fac acest lucru cu tot felul de subiecte și concepte, dezvoltând înțelegerea copiilor noștri asupra umanității și a lumii din jurul lor. În cărți sunt prezentate emoții sau situații cu o puternică încărcătură emoțională care pot ajuta la începerea unei conversații despre sentimentele copiilor și le pot arăta acestora că sentimentele lor sunt normale. De asemenea, copii pot învăța cum să își accepte propriile sentimente și să înțeleagă ce simt ceilalți.

Reduce stresul și anxietatea: Cititul cu voce tare este o activitate calmantă și relaxantă care poate ajuta la reducerea stresului și anxietății la copii.

Oferă un sentiment de rutină și confort: Cititul cu voce tare este o activitate familiară pe care o pot aștepta cu nerăbdare în fiecare zi. Mai ales atunci când apar diverse perioade care presupun schimbare.

Întărește legătura dintre părinte și copil: Cititul cu voce tare este o modalitate excelentă pentru părinții să rămână conectați cu copiii lor. Timpul de calitate petrecut împreună promovează legătura și întărește relațiile, facilitând dezvoltarea abilităților sociale, de comunicare și interpersonale.

Recomandări pentru bazele unei călătorii literare:

- Lăsați copilul să țină cartea și să întoarcă paginile.
- Discutați despre diferite părți ale cărții, cum ar fi fața, spatele, pagina de titlu, prima pagină și ultima pagină.
- Acordați-vă timp citind. Nu vă grăbiți!
- Arătați spre cuvinte pe măsură ce citiți. Ajutați-i să vadă că există spații între cuvinte, că citiți de sus în jos și de la stânga la dreapta.
- Rugați copilul să se gândească la poveste pe măsură ce o citiți.
- Arătați spre imagini și vorbiți despre ele.
- Citiți expresiv: vorbiți așa cum ar vorbi personajele poveștii; creați efecte sonore și fețe amuzante; și variați tonul vocii pe parcursul poveștii pentru a o face mai interesantă.
- Încurajați copilul să pună întrebări despre personajele și evenimentele poveștii.
- Discutați despre poveste și legați-o de experiențele lor personale, pentru a face din citit o parte cotidiană a vieții.
- Obțineți abonamente la bibliotecă pentru copiii dumneavoastră și lăsați-i să aleagă cărțile pe care să le împrumute.
- Lăsați-vă copiii să participe la cluburi de lectură.
- Participați la evenimentele în care sunt promovate cărți, povești, poezii.
- Înființați un club de lectură în cartier, unde copiii se reunesc în mod regulat pentru a citi și a împărtăși cărți.
- Faceți schimb de cărți cu familia și prietenii, astfel încât copiii dumneavoastră să aibă mai multe cărți de citit.
- Încurajați-vă copiii mai mari să citească împreună cu copiii mai mici.
- Nu uitați să continuați să le citiți cu voce tare copiilor dumneavoastră chiar și după ce citesc singuri!
- A citi copilului este unul dintre cele mai mari daruri pe care părinții le pot oferi.
- Iubirea față de lectură, reprezintă o călătorie pe tot parcursul vieții.

Bibliografie/webografie:

Perfetti, C.(2007).Reading Ability: Lexical Quality to Comprehension,
Scientific Studies of Reading 11(4):357-383,
DOI:10.1080/10888430701530730

Kindle, (2009). Vocabulary Development During Read-Alouds:
Examining the Instructional Sequence ,Literacy Teaching and
Learning Volume 14, Numbers 1 & 2

<https://crane.osu.edu/our-work/interactive-read-alouds-tips-for-parents-and-caregivers-for-enriching-reading-experiences-at-home/>

<https://lighthouseguild.org/10-tips-for-reading-aloud/>

RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚII COPIILOR CU BĂLBĂIALĂ (BALBIȘM)

Profesor logoped Dughi Dana
Profesor logoped Pernevan Oana

Bălbăiala este o dificultate de fluentă a vorbirii care apare frecvent în perioada de dezvoltare a limbajului. Pentru mulți copii, ea este tranzitorie și poate fi ameliorată semnificativ cu sprijin adecvat. Rolul părinților este esențial, nu pentru a „corecta” vorbirea, ci pentru a-i oferi copilului un mediu calm, cald și sigur, în care să se exprime cu încredere.

1. Ascultați copilul cu răbdare și disponibilitate emoțională

Cea mai importantă formă de ajutor este ascultarea autentică.

Privirea atentă, zâmbetul cald și interesul real transmit copilului că este valoros, indiferent cum spune lucrurile. Lăsați-l să își ducă gândul până la capăt, fără graba de a completa propozițiile în locul lui. Această atitudine reduce presiunea și îi oferă siguranța necesară pentru a continua să comunice.

2. Reduceți presiunea asupra vorbirii

Copiii sensibili la fluentă pot resimți stres atunci când sunt rugați constant „să repete”, „să vorbească frumos” sau „să se oprească din bălbăi”. Evitați corectările directe – pot crește anxietatea și, implicit, intensitatea bălbăielii. Cel mai bun sprijin este un climat relaxat, în care greșelile nu sunt evidențiate.

3. Vorbiți-i calm, rar și clar

Modul în care comunică adultul influențează direct ritmul copilului. Nu este nevoie să vorbiți exagerat de încet, ci doar să adoptați un ritm mai așezat, cu pauze naturale între propoziții. Copiii imită stilul de vorbire al părinților – iar un stil liniștit favorizează și o vorbire mai fluentă.

4. Creșteți momentele de comunicare pozitivă

Oferiți zilnic câteva minute doar pentru voi doi, fără grabă, ecrane sau întreruperi. Ascultați-l cu plăcere și puneți întrebări care arată interes real pentru ideile lui, nu pentru forma vorbirii. Acest timp special consolidează încrederea copilului în propria capacitate de comunicare.

5. Reduceți factorii de stres și suprasolicitare

Bâlbâiala crește în perioadele de oboseală, agitație, schimbări mari sau emoții intense. O rutină stabilă, un mediu calm și un ritm potrivit vârstei sunt esențiale. Evitați atmosfera grăbită și conflictele tensionate în prezența copilului – fluența se îmbunătățește natural în medii sigure și previzibile.

6. Evitați situațiile publice care pun presiune pe copil

Nu îl obligați să vorbească în fața musafirilor și nu îi semnalati dificultatea în fața altora („lasă-l, că el se bâlbâie”). Cel mai important este ca el să simtă că are control asupra comunicării sale și că este respectat în ritmul său.

7. Încurajați comunicarea, nu perfecțiunea

Lăudați copilul pentru conținutul ideilor sale, nu pentru forma vorbirii.

Mesaje de tipul „Îmi place ce îmi povestești” sau „Mulțumesc că împarți cu mine asta” întăresc încrederea în sine și scad anxietatea verbală.

8. Creați un ritm zilnic echilibrat

Somnul suficient, perioadele de joc liber, pauzele și alternanța activităților sunt esențiale. Evitați suprastimularea prin ecrane sau activități în exces.

Un copil odihnit și echilibrat emoțional are o fluentă mai bună.

9. Fiți un model de comunicare calmă

Copilul învață privind modul în care comunicați cu el și cu ceilalți.

Vorbiți clar, în fraze naturale, fără grabă și fără a întrerupe. Demonstrați prin exemplu că dialogul poate fi relaxat și plăcut.

10. Colaborați cu un specialist logoped

O evaluare logopedică este importantă pentru a înțelege tipul de bâlbâială și pentru a primi recomandări personalizate. Logopedul vă poate arăta tehnici potrivite pentru vârstă, ritm, temperament și nivelul de dezvoltare al copilului. Puneți întrebări, participați activ și observați evoluția împreună – colaborarea părinte-logoped este un factor decisiv pentru progres.

Mesaj pentru părinți

Bâlbâiala nu apare pentru că un copil „vrea”, „este agitat” sau „nu este atent”. Este un mod de funcționare al sistemului de vorbire în această etapă de dezvoltare.

Sprijinul blând, răbdarea și acceptarea necondiționată sunt cel mai valoros ajutor pe care îl puteți oferi.

Recomandări pentru părinții copiilor cu tulburări de articulare

Tulburările de articulare sunt frecvente la copiii mici și apar atunci când anumite sunete sunt pronunțate incorect, omise sau înlocuite cu altele. De cele mai multe ori, prin intervenție logopedică și sprijin familial adecvat, copilul poate progresa rapid. Scopul recomandărilor de mai jos este de a-i ajuta pe părinți să creeze acasă un mediu calm, motivant și stimulatив pentru dezvoltarea corectă a pronunției.

1. Oferiți un model de vorbire corectă, clară și calmă

Copiii învață cel mai bine prin imitație. Modul în care vorbiți cu ei este primul lor model de articulare. Folosiți propoziții scurte, clare, bine articulate – nu vorbe exagerate, dar un ritm natural și cald. Pronunțarea corectă, făcută firesc,

fără accent exagerat, îl ajută pe copil să audă sunetul cum trebuie, fără a-l pune sub presiune.

2. Nu corectați copilul în mod repetat sau autoritar

Corectările insistente („Nu așa, spune bine!”, „Mai încearcă din nou!”) pot crește frustrarea și pot determina copilul să evite comunicarea. O strategie mult mai eficientă este modelarea pozitivă: dacă el spune „tate”, dvs. puteți răspunde firesc: „Da, este o rachetă mare și frumoasă!” Astfel, copilul aude varianta corectă, fără să se simtă criticat.

3. Transformați exersarea sunetelor într-un joc, nu într-o obligație

Copiii învață cel mai bine prin joc. Părintele poate folosi:

- jocuri cu oglinzi (copilul își observă buzele și limba),
- instrumente care produc vibrații (tuburi, fluiere, moriști),
- jetoane cu animale și sunetele lor,
- exerciții de suflat (bule de săpun, pene, lumânări aniversare).

Aceste activități întăresc musculatura buzelor și limbii și pregătesc aparatul fonoarticular pentru pronunția corectă.

4. Reacționați pozitiv la încercările copilului

Apreciați orice progres:

- „***Îmi place cum încerci!***”
- „***Ai spus foarte clar astăzi!***”
- „***Ești din ce în ce mai atent cu vorbele tale!***”

La această vârstă, motivația afectivă este esențială. Fiecare copil are ritmul său, iar încurajarea blândă îi oferă încredere și dorința de a continua.

5. Expuneți copilul la limbaj variat și bogat

Citiți zilnic povești scurte, rimați, cântați cântece simple. Copiii care au ocazii frecvente de a auzi limbaj clar, ritmat și expresiv își dezvoltă mai ușor abilitățile fonetice și fonologice. Folosiți dialoguri simple: „Ce vezi aici?” „Ce face ursulețul?”

Toate aceste experiențe îmbogățesc vocabularul și claritatea vorbirii.

6. Evitați suprastimularea prin ecrane

Automatismul vocal, repetiția și comunicarea directă sunt mult mai eficiente decât expunerea la dispozitive digitale. Ecranele nu corectează pronunția și nu oferă feedback emoțional, care este esențial. Limitați timpul de ecran și înlocuiți-l cu activități interactive: jocuri, conversații, povești, activități practice.

7. Încurajați copilul să vorbească în contexte naturale

Implicați-l în sarcini simple care necesită comunicare:

- „Îmi poți aduce te rog cartea roșie?”
- „Spune-mi ce vrei să bei.”
- „Arată-mi unde este mașina verde.”

Evităm presiunea și susținem comunicarea spontană, care îl ajută să exerseze vorbirea fără tensiune.

8. Înțelegeți ritmul copilului și acceptați imperfecțiunea

Pronunția nu se corectează „peste noapte”. Organismul copilului se maturizează treptat, iar unele sunete (precum r, s, ș) pot apărea corect abia în jurul vârstei de 5–6 ani. Răbdarea și consecvența sunt cheia. Un copil relaxat și încrezător în sine învață mult mai repede.

9. Colaborați periodic cu logopedul

Logopedul este cel care poate stabili:

- Care sunt sunetele pe care copil nu le pronunță corect sau pe care le omite,
- ce exerciții sunt potrivite,
- ce frecvență de lucru este necesară.

Întrebați logopedul ce puteți exersa acasă și cum să integrați recomandările în rutina zilnică. Colaborarea continuă între părinte și specialist accelerează recuperarea.

10. Mențineți o atmosferă de acceptare și sprijin permanent

Cel mai important mesaj pentru copil este: „Ești iubit și apreciat, indiferent cum pronunți acum.” Atunci când copilul se simte în siguranță și înțeles, mobilizarea lui naturală pentru comunicare crește, iar dezvoltarea articulării devine mult mai rapidă și eficientă.

Mesaj pentru părinți

O tulburare de articulare nu definește copilul și nu îi limitează potențialul. Cu sprijin calm, cu joc, cu modele clare de vorbire și cu colaborarea unui specialist, majoritatea copiilor își îmbunătățesc semnificativ pronunția. Răbdarea, încrederea și iubirea părinților sunt fundația acestui progres.

RECOMANDĂRI LOGOPEDICE PENTRU PĂRINȚI

Profesor logoped David Mădălina-Alexandra

Interacțiunile zilnice între părinți și copilași facilitează dezvoltarea limbajului, de aici importanța intervenției părinților în stimularea și educarea limbajului cât mai devreme posibil. Este esențial ca părinții să sesizeze orice încercare de comunicare din partea copilului, oricât de firavă ar fi, iar aceste interacțiuni să fie unele plăcute.

Din fericire, mulți părinți care sesizează imperfecțiuni în vorbirea și dicția copilului au șansa de a le corecta, pentru că, deși nu suntem perfecți, suntem perfectibili. Astfel, orice defect de vorbire poate fi corectat prin diverse tehnici și exerciții special concepute pentru fiecare sunet în parte, mai ales dacă acest proces terapeutic începe mai devreme. Pentru o dicție perfectă, nu avem nevoie doar de o voce bună, ci și de capacitatea de a rosti sunetele clar și de o respirație ce se poate adapta condițiilor în care vorbitorul trebuie să-și expună discursul.

Exercițiile de dicție și tehnicile prin care articulația cuvintelor se îmbunătățește sunt eficiente doar în condițiile în care ele sunt făcute zilnic. Limba este un mușchi foarte puternic, dacă acest mușchi nu este activat corespunzător, își pierde din putere și eficiență, la fel ca orice alt mușchi din corp. Spre exemplu, se observă o întârziere în apariția și dezvoltarea limbajului la acei copii care au utilizat suzeta o perioadă îndelungată de timp (3 ani), recomand ca aceasta să fie folosită cât mai puțin timp posibil sau deloc.

În procesul terapiei logopedice în vederea remedierii unei tulburări de tip dislalic, logopedul evaluează vorbirea copilului, o exersează și pas cu pas corectează: sunetele, silabele, cuvintele, cuvintele conflictuale (paronime, spre exemplu: toamnă/doamnă, rac/lac, scoală/școală, pară/bară), propozițiile. După impostarea și emiterea sunetului deficitar urmează etapele de consolidare și automatizare, în care se corelează sunetul pronunțat corect cu limbajul expresiv al copilului, dar și cel reflectat. În acest demers, e

important ca părintele să colaboreze cu logopedul. Acasă, el trebuie să repete împreună cu copilul cele învățate de acesta, reluând rostirea corectă și consolidând această deprindere prin exercițiile indicate. Este de preferat ca exersarea să se realizeze de către copil în fața oglinzii, pentru că, încet-încet, el învață autocontrolul. De modul în care el respiră, articulează și analizează sunetele depinde cum va învăța să scrie și să citească, de aici și importanța terapiei logopedice timpurii.

În cadrul exercițiilor logopedice sunt principale 3 etape înainte de a corecta în sine sunetele pronunțate eronat, și anume: gimnastica fono-articulatorie, respirația și dezvoltarea auzului fonematic. Gimnastica fono-articulatorie pregătește organele implicate în vorbire pentru emiterea sunetelor, se realizează diferite mișcări ale buzelor, obrazilor, mandibulei, astfel încât copilul să conștientizeze poziția corectă a limbii în emiterea sunetelor. Exercițiile de respirație se axează pe diferențierea respirației nazale versus bucale, prima fiind cea de dorit. O respirație corectă este una pe nas, și nu pe gură. Respirația nazală duce la o mai bună oxigenare a creierului, deci o mai bună concentrare din partea copilului (sunt studii care ne arată faptul că acei copii care respiră pe gură au rezultate școlare mai slabe (memorie de lucru, citire, aritmetică) față de acei copii care respiră pe nas). În plus, respirația nazală permite încălzirea aerului ce intră în plămâni și o filtrare a aerului de particule de praf și polen ceea ce înseamnă șanse mai scăzute ca un copil să dezvolte probleme în cavitatea bucală/amigdale/trahee/esofag. Dacă un copil are polipi și ține mai mereu gura deschisă fiindcă nu poate respira pe nas, aș recomanda un consult de specialitate. Auzul fonematic este implicat în diferențierea paronimelor (cuvinte în care este diferențiat un singur sunet), în această etapă copilul ascultă perechi de sunete și trebuie să menționeze sunetele diferite doar în baza a ceea ce auzit, în faza incipientă are și sprijin vizual.

Recomandări:

- Asigurați-vă că nu există vreo problemă la nivelul auzului, inclusiv în auzul fonematic.

- Așezați-vă la același nivel cu copilul și stabiliți contact vizual atunci când vorbiți cu acesta.
- Interesați-vă de ceea ce vrea copilul să spună și răspundeți-i imediat, adecvat.
- Imitați acțiunile și producțiile verbale ale copilului.
- Interpretați mesajele non-verbale și vocalizele lui ca având un sens.
- Comentați acțiunile copilului, completându-le cu anumite cuvinte (interjecții) care îi plac acestuia.
- Denumiți obiectele asupra cărora copilul își focalizează atenția.
- Organizați jocuri de rol și așteptați cu răbdare răspunsul copilului.
- Așteptați ca și copilul să aibă inițiativă în comunicare.
- Încurajați orice încercare de comunicare, manifestați entuziasm și recompensați copilul pentru fiecare reușită.
- Folosiți gesturi în comunicarea cu copilul dumneavoastră și o mimică cât mai expresivă.
- Utilizați jucării care fac zgomote sau instrumente muzicale.
- Dacă copilul nu cooperează imediat, încercați mai târziu.
- Nu-l forțați să pronunțe cuvinte dacă nu dorește sau nu poate.
- Folosiți cărți cu imagini colorate și jucați-vă zilnic cu el punându-i întrebări ca: ce este?, ce formă are?, ce culoare are?, la ce folosește?, unde se găsește?, etc.
- Încercați să vă păstrați calmul în prezența copilului și să mențineți o atmosferă calmă, caldă, empatică, plăcută, ludică pe perioada exercițiilor pentru limbaj.
- Este contraindicat să imitați și să încurajați vorbirea defectuoasă a copilului (chiar dacă vi se pare că sunt mai drăguți așa) □
- Este bine ca exercițiile de corectare a limbajului să fie făcute de persoane din familie care vorbesc corect.
- O imitare a vorbirii eronate a copilului pentru amuzament sau chiar ridicularizarea acestuia, poate duce la inhibarea copilului și chiar la refuzul acestuia de a mai vorbi (fie total, fie parțial, fie doar anumite cuvinte sau sunete).

- Încercați să folosiți cât mai puține diminutive (apică, supicuță, păpușică, gecuță), acestea sunt mai greu de pronunțat decât varianta standard a cuvântului inițial.
- Ideal, ar fi să introduceți o limbă străină în limbajul copilului în momentul în care limba maternă este bine consolidată, iar copilul nu prezintă probleme de limbaj (dislalii sau întârzieri), asta ar fi undeva la maxim 5 ani. Tot legat de o altă limbă străină recomand ca în situația în care copilul are acces la ecrane (telefon/televizor/laptop/tabletă), ca programele pe care el le urmărește (desene, muzică, videoclipuri) să fie într-o limbă română vorbită corect, și nu o altă limbă. În situația în care copilul se află într-o familie bilingvă, recomand ca un părinte și doar acel părinte să vorbească într-o limbă străină, iar celălalt să păstreze limbajul în limba maternă.
- Dacă există probleme de natură medicală (deformări ale organelor de articulare) copilul trebuie consultat de către un medic specialist.
- Anumite perioade de balbism (bâlbâială) sunt normale, mai ales dacă acestea durează puțin, ele se întâmplă de cele mai multe ori, în perioadele de achiziții din dezvoltarea copilului, dar și în perioade de stres, schimbări în program/mediu, dinamica familiei.
- De reținut: timpul în fața unui dispozitiv electronic (televizor, tabletă, telefon, laptop, calculator, etc) ar trebui să fie minim sau spre deloc. Acest tip de interacțiune este unul dezadaptativ, doar dintr-un anumit sens, dinspre dispozitiv spre copil, și nu invers, limbajul copilului nu este stimulat, el doar ascultă, dar nu oferă o replică înapoi.
- **IMPORTANT:** colaborați cu logopedul și faceți zilnic exercițiile prescrise de el.

Bibliografie/ webografie:

Kuroishi, R. C. S., Garcia, R. B., Valera, F. C. P., Anselmo-Lima, W. T., & Fukuda, M. T. H. (2015). Deficits in working memory, reading comprehension and arithmetic skills in children with mouth breathing syndrome: Analytical cross-sectional study. *São Paulo Medical Journal*, 133(2), 78–83.
<https://doi.org/10.1590/1516-3180.2013.7630011>

MEDIEREA ȘCOLARĂ

Mediator școlar Hațegan Ioan

Medierea în școală este o metodă de stingere a conflictelor utilizată în majoritatea statelor europene cu foarte mare succes. În România, această metodă, a fost reglementată începând cu anul 2007, prin ordinul Ministerului Educației Cercetării și Tineretului nr.1539.

Existența unor conflicte în mediul școlar este o realitate care îi preocupă, din ce în ce mai mult, pe cei implicați în realizarea unei atmosfere care să facă eficient procesul de învățământ. Școala este primul spațiu al medierii, un spațiu de trecere între familie și societate, între sine și celălalt, între propria sa viziune despre lume și viziunea celorlalți. Spațiul intermediar, de reflecție al medierii răspunde trebuinței de securitate a copilului. Frecventând școala, copilul trăiește prima mare încercare socială din viața sa, pentru că se desprinde tot mai mult de modelul părinților pentru a se lăsa modelat de școală, instituție cu un important rol formator. Copiii, care din familie deprind codurile sociale și își formează atașamente securizante, vor beneficia de această educație toată viața. Școala este un factor de reziliență atunci când familia și cultura îi dau această putere.

Prin mediere se pot rezolva conflicte din diverse domenii, educația fiind unul dintre ele. Cele mai dese conflicte în școală au loc între elevi, dar și conflictele între profesori și elevi sau părinți și profesori au o pondere importantă.

Conflictul profesor - elev decurge din conceperea relației pedagogice ca o relație de putere (profesorul domină, elevii se lasă dominați) și din interesele diferite ale profesorilor și elevilor. Profesorul urmărește să parcurgă integral programa și să obțină succesul școlar, în timp ce elevii doresc să învețe numai ceea ce are rost și sens din perspectiva lor, ceea ce cred că corespunde trebuințelor lor educative. Reprezentările subiective diferite ale profesorilor și elevilor asupra violenței și bullyingului alimentează, de asemenea, conflictualitatea relației pedagogice, astfel, în timp ce profesorii percep comunicarea și mișcările neautorizate de ei dintre elevi ca pe

o forma de violenta, elevii percep lipsa de comunicare a profesorului si imobilismul ca pe o forma de violentă din partea acestuia.

Conflictele profesori - părinți pot proveni din extinderea implicării părinților la luarea deciziilor privind activitățile educative sau din dificultățile copilului de asimilare a informațiilor expuse de profesori și concepția profesorului de a aprecia performanțele elevului. Dacă în primul caz argumentele psihopedagogice vor susține varianta de activitate care convine cel mai bine interesului elevului, conflictul fiind relativ ușor de rezolvat, în cazul părinților care vin la școală să critice tratamentul la care este supus copilul, rezolvarea conflictului necesita un alt gen de abordare.

O problemă diferită o reprezintă părinții care sunt nemulțumiți de faptul ca rezultatele copilului nu sunt atât de bune pe cât si-ar dori, ceea ce echivalează cu acuzația ca profesorul respectiv este slab, incompetent. Asemenea acuzații sunt resimțite de profesori ca o agresiune si generează adesea conflicte, în astfel de situații, este nevoie de intervenția cuiva care va explica profesorului ca astfel de acuzații sunt interpretate ca forme de violenta pentru că toți indivizii simt nevoia sa fie admirați si aprobați și că în momentul în care competența le este pusa la îndoiala, reacția imediată este de a riposta cu ostilitate. In toate aceste cazuri, este nevoie de o intervenție specializată pentru a media aceste relații. Această atribuție îi revine mediatorului școlar. Acesta acționează ca agent al comunității în relație cu școala, reprezintă comunitatea în școală și școala în cadrul comunității. O sarcină importantă a mediatorului școlar este să sprijine participarea tuturor copiilor din comunitate la învățământul obligatoriu, prin încurajarea implicării părinților în educația copiilor și în viața școlii și prin facilitarea cooperării între familii, comunitate și școală. Mediatorul școlar colaborează cu personalul unității de învățământ preuniversitar, cu consiliul părinților și cu alte structuri asociative ale părinților recunoscute de către unitatea de învățământ preuniversitar, cu autoritățile locale și județene, cu organizații nonguvernamentale și cu ceilalți

parteneri ai unității de învățământ preuniversitar care au ca scop creșterea gradului de participare la educație și îmbunătățirea calității serviciilor educaționale oferite de școală comunității.

Dintre principalele atribuții ale mediatorului școlar enumerăm:

- facilitează dialogul școală-familie-comunitate;
- contribuie la menținerea și dezvoltarea încrederii și a respectului școlii față de comunitate și al comunității față de școală;
- monitorizează copiii de vârstă școlară care nu au frecventat cursurile învățământului obligatoriu și propune consiliului școlii soluții optime de recuperare și de facilitare a accesului acestora la programe de educație alternative (a doua șansă, programe de intervenție personalizată, forma de învățământ „Școala de după școală, etc);
- previne și mediază conflictele între familie, comunitate și școală;
- previne tendințele de manifestare a violențelor și bullyingului între elevi și se implică în rezolvarea conflictelor generate de acestea;
- ajută părinții, profesorii, elevii să cunoască și să depășească barierele care îi împiedică pe unii copii să participe la educație cum ar fi prejudecățile sociale și culturale, lipsa de încredere în educația formală etc;
- contribuie la deschiderea școlii către comunitate și la promovarea valorilor culturale tradiționale ale acesteia în mediul școlar, prin implicarea în organizarea de activități cu specific multicultural cu părinții și ceilalți membri ai comunității.

Atât mediatorul școlar cât și toți factorii implicați în procesul educațional vor urmări, în întreaga activitate, respectarea interesului superior al copilului.

ÎMPREUNĂ PENTRU BINELE COPIILOR

Mediator școlar Gendelon Carmen

Dragi părinți,

În calitate de mediator școlar, am avut bucuria și provocarea de a lucra alături de numeroase familii din comunități defavorizate. Fiecare copil este o poveste, iar fiecare părinte este prima carte din viața lui.

Știu că nu este ușor să fii părinte. Uneori, grijile de zi cu zi – munca, lipsurile, responsabilitățile și dificultățile personale – te pot obosi și îți pot lua din timpul pe care ai vrea să îl oferi copilului tău.

Tocmai de aceea, câteva gesturi simple pot aduce o mare diferență în evoluția și bunăstarea lui:

1. Fii alături de copilul tău – cu prezență și cu inimă.

Chiar dacă nu poți participa la fiecare ședință sau nu îi poți oferi tot ceea ce îți dorești, copilul are nevoie să simtă că ești interesat de ceea ce face la școală, de cum se simte și de relațiile pe care le are.

Este esențial ca părinții să transmită copilului ideea că educația este valoroasă, chiar dacă nu pot oferi sprijin direct la teme. Atitudinea pozitivă față de școală contribuie semnificativ la motivația elevului.

2. Încurajează-l să meargă la școală în fiecare zi.

Atunci când părinții sunt implicați în viața școlară, copilul percepe educația ca fiind valoroasă. Participarea la activități comune (evenimente, sesiuni de informare, voluntariat) întărește sentimentul de apartenență și susținere.

Educația este șansa copilului tău spre o viață mai bună. Un copil care frecventează regulat școala își descoperă potențialul, își poate împlini visurile și, uneori, chiar poate transforma viitorul întregii familii.

3. Vorbește-i frumos și ascultă-l cu răbdare.

Cuvintele noastre devin vocea interioară a copilului. Să fim vocea care spune: „Poți!”, „Sunt mândru de tine!”, „Hai că reușim!”. Felul în care ne adresăm copiilor le modelează încrederea în sine.

Un mediu familial în care copilul se simte ascultat, apreciat și în siguranță contribuie semnificativ la dezvoltarea lui armonioasă, atât intelectual, cât și afectiv.

4. Cere sprijin atunci când ai nevoie. Nu este o rușine.

Indiferent dacă ai nevoie de ajutor cu documente, cu situații școlare sau cu un sfat, întreabă! Există mediatori școlari, profesori, consilieri, , logopezi și asistenți sociali gata să te susțină. Nu ești singur în acest drum.

În calitate de mediator școlar, susțin consolidarea relației școală-familie ca măsură prioritară în asigurarea accesului egal la educație pentru toți copiii.

5. Transmite-i copilului valorile tale.

Chiar dacă trăiești într-o comunitate marginalizată, valorile se păstrează prin tine: respectul, cinstea, munca, omenia. Copiii învață nu doar din ceea ce le spunem, ci mai ales din ceea ce văd la noi zi de zi.

Dragi părinți,

Nu există părinți perfecți, dar există părinți care fac tot ce pot din inimă. Dacă ești unul dintre ei, meriți toată aprecierea.

Copilul tău are nevoie de tine – așa cum ești. Iar noi, cei care lucrăm în educație, suntem aici să mergem alături de tine.

Împreună putem construi un drum mai bun pentru copiii noștri!

ROLUL ASISTENTULUI SOCIAL

Asistent social Tîrsin Isabela Monica

Asistent social Ronai Roxana Rodica

Asistentul social are un rol determinant/vital în protecția copilului și promovarea bunăstării acestuia, în luarea cu celeritate a deciziilor care pot face diferența în viața copiilor aflați în dificultate, în urmărirea interesului superior al acestora. În acest sens, asistentul social are nevoie să știe ce să facă, pas cu pas, că prin ceea ce face să asigure continuitate și coerență demersurilor, să urmeze o linie directoare care să-l „salveze” de subiectivism, improvizație, omisiuni sau/ și proceduri stufoase, greu de implementat, respectat și urmat.

Responsabilul de caz este o funcție a asistentului social care deține treaptă de competență profesională în conformitate cu cerințele CNASR și care asigură coordonarea activităților de asistență socială de tip preventiv, în scopul prevenirii instituționalizării beneficiarilor de servicii sociale sau implementarea planurilor și programelor de intervenție specializată în scopul reabilitării, recuperării, pregătirii pentru viață și reintegrării în familie/ societate a beneficiarilor de servicii sociale.

Profesia de asistent social se bazează pe de o parte, pe credința în valoarea și demnitatea tuturor ființelor umane, iar de altă parte pe asigurarea prin programe specifice a bunăstării sociale. Munca în domeniul asistenței sociale are în centrul atenției îmbunătățirea vieții oamenilor prin dezvoltarea unor rețele de profesioniști capabile să răspundă unei game largi de probleme sociale, prin intervenții profesionale, specializate, de calitate.

Asistentul social este profesionistul care înțelege și simte profund suferința beneficiarului, dar menține o distanțare emoțională sănătoasă pentru a oferi sprijin obiectiv și eficient, evitând epuizarea emoțională și trauma prin compasiune. Empatia creează încredere, face beneficiarul să se simtă ascultat, dar echilibrul cu [distanțarea profesională](#) este crucial pentru a nu fi copleșit, permițând acțiuni clare și raționale de ajutor.

Rolul asistentului social din cadrul CJRAE Arad

Asigură informarea și consilierea preșcolarilor/elevilor, părinților și cadrelor didactice pe diferite problematice: adaptarea elevilor la mediul școlar, adaptarea școlii la nevoile elevilor, optimizarea relațiilor școală-elevi-părinți;

- Asigură servicii de consiliere pentru părinți
- Recomandă părinților consultarea altor instituții pentru problemele care nu sunt de competența lor-centre logopedice, comisii de expertiză, cabinete medicale, cabinete psihologice
- Sprijină și asigură asistență și consiliere metodologică a cadrelor didactice
- Verifică, preia, înregistrează dosarele de orientare școlară și profesională și le transmite spre procesare compartimentului CĖOSP din cadrul CJRAE Arad
- Stabilește programarea întâlnirii cu copilul și părinții/reprezentantul legal în vederea evaluării psihoeducaționale.

Integrarea serviciilor sociale în contextul educațional

Asistenții sociali sunt specializați în evaluarea și intervenția în problemele sociale, oferind sprijin emoțional, consiliere și resurse pentru a ajuta elevii și familiile lor să depășească dificultățile întâmpinate. De la identificarea și intervenția în cazurile de abuz sau neglijare la consilierea elevilor cu probleme de comportament sau tulburări emoționale, asistenții sociali sunt adesea "ochii și urechile" sensibile ale școlii, contribuind la crearea unui mediu sigur și de sprijin pentru toți elevii.

Cadrelor didactice joacă un rol esențial în dezvoltarea cognitivă și emoțională a elevilor, contribuind semnificativ la modelarea viitorilor adulți. Prin natura muncii lor, educatoarele și educatorii sunt adesea printre primii profesioniști care observă schimbări în comportamentul sau performanța școlară ale elevilor, care pot indica probleme mai largi în viața acestora. În acest context, rolul asistentului social devine vital. Asistenții sociali pot oferi suportul și resursele necesare pentru a aborda aceste probleme, lucru

care, fără îndoială, influențează și succesul educațional al elevilor. Integrarea serviciilor sociale în mediul educațional reprezintă, așadar, o necesitate emergentă, evidențiindu-se printr-o abordare holistică a educației. Aceasta nu se limitează la transmiterea de cunoștințe academice, ci include și asigurarea unui mediu propice dezvoltării sănătoase și echilibrate a tuturor elevilor, indiferent de provocările socio-economice sau personale cu care se confruntă.

În concluzie, profesia de cadru didactic și cea de asistent social reprezintă două componente esențiale ale ecosistemului educațional, iar integrarea lor eficientă poate contribui semnificativ la dezvoltarea și succesul elevilor.

Integrarea elevilor cu CES în învățământul de masă

Numărul copiilor cu dizabilități, cu precădere intelectuale, cognitive sau fizice a ajuns pe plan mondial la cote ridicate. Cu acest lucru se confruntă și societatea românească. Legislația în sprijinul acestor copii este precară încă. Pentru integrarea lor reală în societate sunt necesare ore de terapie pe termen lung, este nevoie de instituții cu personal calificat, care să ofere toate serviciile necesare finanțate de la bugetul statului. Până când vor fi posibile aceste facilități (normale într-o societate care are grijă de cetățenii ei) familiile acestor copii se descurcă după posibilitățile materiale pe care le au.

Din momentul în care acești copii ating vârsta școlară, majoritatea sunt integrați în învățământul de masă ca elevi cu cerințe educaționale speciale "CES". Integrarea lor implică schimbări de sistem și de mentalitate la nivelul cadrelor didactice, fiind nevoie în egală măsură de resurse materiale și umane. Multe dintre resursele materiale de primă necesitate sunt asigurate de cadrele didactice și familii: materiale educaționale și săli de clasă adaptate nevoilor copiilor cu dificultăți/deficiențe de învățare. Resursele umane presupun cadre didactice formate în această direcție, profesori de sprijin suficienți, logoped, psiholog școlar. La ambele capitole suntem deficitari la nivel național.

Pentru a avea rezultate pozitive în acest sens este nevoie de elaborarea unui plan educațional individualizat.

“Școala trebuie adaptată la copii și nu copiii adaptați școlilor”
- Alexander Sutherland

Asistentul social are rol:

- în prevenirea abandonului școlar
- în comunitate
- la persoanele cu dizabilitate
- care lucrează cu vârstnici
- în școală
- în penitenciar
- în primărie
- în spital
- în implicarea Copiilor cu CES

Bibliografie:

Colegiul Național al Asistenților Sociali din România/CNASR, UNICEF pentru fiecare copil, Cod privind practica asistentului social- standarde profesionale

ELEVII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE (CES)

Profesor itinerant și de sprijin Oprea Anca

Fiecare copil este unic și învață în propriul ritm. Unii copii au nevoie de mai mult timp, de explicații suplimentare sau de metode diferite pentru a reuși. În astfel de situații apare termenul „elev cu CES”, adică elev cu cerințe educaționale speciale. Acest termen nu este o etichetă și nu descrie copilul ca fiind „mai puțin capabil”. El arată doar că elevul are nevoie de măsuri educaționale adaptate pentru a învăța eficient. Altfel spus, elevul cu CES este acel elev care are nevoie de ajutor specializat pentru a învăța. Nevoile lui pot fi cauzate de dificultăți de învățare, de atenție, de vorbire, de comportament sau de integrare.

Cum recunoaștem un copil cu CES? Cel mai adesea, în primii ani de școală, doamna învățătoare observă dacă un dintre elev are un ritm diferit de învățare sau dacă întâmpină dificultăți care persistă. În acest caz, ea discută cu profesorul itinerant și de sprijin din școală (dacă există). Împreună, cei doi analizează situația copilului și comunică părinților observațiile și recomandările lor. Cei doi profesori nu pun diagnostic, ci îi îndrumă pe părinți să îi întocmească elevului un dosar de orientare școlară și profesională.

Părinții sunt sprijiniți și îndrumați la fiecare pas. Pentru obținerea certificatului de orientare școlară și profesională, părinții duc elevul la o evaluare psihologică, la o evaluare realizată de un medic de neuropsihiatrie infantilă, cer realizarea unei anchete sociale, cer documente de la medicul de familie și de la școală. După ce dosarul este complet, este depus la Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE) Arad, la Comisia de Orientare Școlară și Profesională (COSP). Comisia evaluează din nou copilul, analizează toate documentele și stabilește dacă elevul are CES. Tot comisia decide tipul de învățământ potrivit copilului (de masă sau special); dacă elevul beneficiază de structură de sprijin, de școlarizare la domiciliu sau de alte servicii; cât și serviciile recomandate (consiliere școlară,

logopedie, curriculum adaptat, etc.). Scopul tuturor acestor măsuri este de a crea șanse egale pentru toți copiii și de a susține participarea deplină la activitățile școlare.

Odată emis certificatul de orientare școlară și profesională, elevul are dreptul să fie integrat în sistemul de învățământ care i se potrivește (învățământ de masă sau învățământ special), să beneficieze de sprijin educațional și adaptare la nevoile sale, să fie evaluat corect, în funcție de posibilitățile sale reale, să fie respectat, acceptat și încurajat. În acest proces, cadrele didactice, părinții și specialiștii formează o adevărată echipă care lucrează constant și permanent în beneficiul copilului. Comunicarea deschisă și constantă între familie, școală și specialiști este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.

Unul dintre cei mai importanți specialiști care lucrează cu elevul cu CES este profesorul itinerant și de sprijin, specialist al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională. Acest cadru didactic nu se regăsește, din păcate în toate școlile, însă, acolo unde există, el oferă suport elevilor care întâmpină dificultăți de învățare, adaptare sau comunicare; colaborează cu învățătorul și profesorii de la clasă pentru a adapta ce și cum se predă; monitorizează evoluția copilului și propune strategii de intervenție; consiliază părinții în privința modului de sprijin oferit acasă.

Sprijinul oferit prin profesorul itinerant și de sprijin are rolul de a ajuta copilul să-și atingă potențialul propriu, într-un mediu sigur și încurajator.

Cereți ajutor oricând simțiți nevoia! Copiii voștri sunt speciali, iar sprijinul oferit prin CJRAE și prin școală există pentru a-i ajuta să reușească!

- Bibliografie/ webografie:
- Ministerul Educației. (2011). *Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare*. Monitorul Oficial al României.
 - Ministerul Educației. (2016). *Ordinul nr. 1985/2016 privind aprobarea Procedurii de orientare școlară și profesională*. Monitorul Oficial al României.
 - Ministerul Educației. (2011). *Ordinul nr. 5574/2011 privind curriculumul adaptat și planul de intervenție personalizat*. Monitorul Oficial al României.
 - Ministerul Educației. (2017). *Ordinul nr. 3124/2017 privind accesul la educație al elevilor cu dizabilități și CES*. Monitorul Oficial al României.

- Ministerul Educației & UNICEF România. (2020). *Educație incluzivă pentru toți. Ghid pentru părinți și profesori*. UNICEF.
- Bodea Hațegan, C. (2015). *Tulburările specifice de învățare: repere teoretice și practice pentru profesori și părinți*. Editura Polirom.
- Dincă, M. (2016). Rolul școlii în incluziunea copiilor cu cerințe educaționale speciale. *Revista de Asistență Socială*, 15(3), 112–123.
- Stanciu, A., & Iurea, C. (2019). Strategii educaționale în lucrul cu elevii cu CES. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai – Psychologia-Paedagogia*, 64(1), 73–84. <https://cjrae-arad.ro/seosp-serviciul-de-evaluare-si-orientare-scolara-si-profesionala/>

CERINȚELE EDUCAȚIONALE SPECIALE ȘI ROLUL PROFESORULUI ITINERANT ȘI DE SPRIJIN

Profesor itinerant și de sprijin Mocan Diana

Un elev poate învăța mai repede față de colegii săi, un altul poate avea un ritm mai lent. Unii copii se concentrează ușor, în schimb alții sunt distrași mult mai repede și se pot concentra cu dificultate la sarcinile școlare. Unii elevi pot avea nevoie de explicații suplimentare, alții de mai multe exerciții practice pentru a înțelege lecția. Când aceste diferențe sunt mai mari și afectează modul în care copilul participă la activități, vorbim despre cerințe educaționale speciale.

Cerințele educaționale speciale, pe scurt CES, reprezintă necesități educaționale suplimentare, ce vin în completarea obiectivelor generale ale învățământului, adaptate particularităților individuale ale copilului și caracteristice unei deficiențe, dizabilități sau dificultăți de învățare ori o nevoie complexă (medicală, socială, educațională etc.).

Particularitățile sunt trăsături caracteristice sau elemente specifice ce diferențiază o persoană, un obiect sau un concept de altele. În termeni mai simpli, aceste trăsături se referă la o notă distinctivă ce dă unicitate sau caracter, ceva ce ne definește pe fiecare dintre noi, ne face unici și speciali în funcție de cum am fost crescuți, educați, dar și cum ne-am născut, o parte dintre aceste particularități făcând parte din noi încă de la naștere.

Agenția Europeană pentru Nevoi Speciale și Educație Incluzivă menționează definiția pentru CES ca fiind acea categorie de elevii care, pentru o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp, au nevoie de sprijin educațional suplimentar față de ce se oferă în curriculumul standard, în oferta școlară obișnuită. Aceste cerințe (nevoi) apar când un elev întâmpină dificultăți care îi afectează performanța școlară. Integrarea în colectiv și/sau dezvoltarea personală pot suferi de asemenea, fiind necesare adaptări (personalizări) ale conținutului, metodelor și evaluării conținutului educațional. Un copil cu

CES are nevoie de adaptare educațională, de metode speciale de predare sau de suport suplimentar pentru a putea participa și progresa în procesul de învățare, la fel ca alți copii.

Exemple de situații în care un copil poate avea CES

- are dificultăți de învățare; de exemplu, dislexie (dificultăți în a citi), discalculie (dificultăți în a face calcule matematice), disortografie (dificultăți în a scrie corect și frumos) sau întârziere în achizițiile școlare (copii rămân în urmă față de colegii de la clasă cu lecțiile și cunoștințele școlare);
- are o tulburare de spectru autist (TSA); autismul fiind o tulburare de dezvoltare care face ca un copil să înțeleagă și să răspundă diferit la lumea din jurul lui. Acești copii pot comunica sau interacționa diferit decât alții, pot reacționa diferit la sunete, lumini sau schimbări din mediul lor înconjurător, pot repeta anumite gesturi ori rutine și pot fi foarte interesați de unele activități sau obiecte. Autismul nu înseamnă lipsă de inteligență sau afecțiune, ci doar o altă modalitate de a percepe și exprima lumea.
- prezintă deficiențe de vedere, auz sau motorii; fiind dificultăți care afectează modul în care un copil vede, aude sau se mișcă, făcându-l să aibă nevoie de sprijin special pentru a învăța și a se descurca în activitățile sale zilnice.
- are tulburări de limbaj, atenție sau comportament; mai pe larg, tulburările de limbaj înseamnă că un copil are dificultăți/probleme să vorbească clar, să înțeleagă ce i se spune sau să își exprime gândurile prin cuvinte, tulburările de atenție apar atunci când copilului îi este greu să se concentreze, să asculte până la capăt sau să termine o activitate fără să se distragă ușor de la ce are de făcut, tulburările de comportament se referă la situații în care copilul reacționează greu la reguli, se enervează repede, are izbucniri frecvente sau se opune cerințelor adulților.
- întâmpină întârzieri de dezvoltare sau alte dificultăți cognitive ori emoționale, înseamnă că un copil evoluează mai lent decât alți copii de aceeași vârstă în unele domenii, cum ar fi vorbirea, gândirea, învățarea, mișcarea sau controlul emoțiilor; copilul poate avea dificultăți în a înțelege informații noi, a-și aminti, a se concentra, a-și exprima sentimentele sau

a se adapta la situații noi, aceste diferențe înseamnă că are nevoie de mai mult timp, sprijin și metode adaptate pentru a învăța și a se dezvolta, în ritmul său propriu.

Sprijinul pentru un copil cu CES presupune beneficierea de prezența unui profesor de sprijin/itinerant, care îl ajută să înțeleagă mai ușor conținuturile și să se integreze în clasă, de elaborarea (întocmirea) unui plan de intervenție personalizat (PIP), adaptat nevoilor sale, de adaptarea metodelor de predare, a materialelor și a evaluărilor conținutului școlar (a lecțiilor) și de o colaborare între părinți, profesori și specialiști (logopezi, psihologi, terapeuți). Scopul principal al sprijinului este ca fiecare copil să aibă șanse egale la educație, să se simtă acceptat, să progreseze în ritmul propriu și să-și dezvolte potențialul.

Prezența unui profesor de sprijin sau itinerant este foarte importantă pentru copiii cu cerințe educaționale speciale. Acest profesor are rolul de a ajuta copilul să înțeleagă mai ușor lecțiile, să se adapteze la cerințele școlare și să se simtă parte din colectivul clasei. Profesorul de sprijin lucrează împreună cu învățătorul sau profesorii de la clasă, adaptând (personalizând) activitățile și materialele astfel încât copilul să poată participa activ și să învețe în ritmul lui. De exemplu, poate reformula explicațiile, poate oferi fișe mai simple, pauze suplimentare sau exerciții vizuale și practice. De asemenea, profesorul de sprijin îl încurajează pe copil, îl ajută să își dezvolte încrederea în sine și intervine atunci când apar dificultăți de comportament, atenție sau adaptare. El colaborează constant cu părinții, cadrele didactice și specialiștii (psiholog, logoped, terapeut) pentru a găsi cele mai bune soluții pentru copil.

Scopul profesorului de sprijin nu este doar ca elevul să învețe mai bine, ci și ca acesta să se simtă acceptat, înțeles și integrat în grupul clasei, având șanse egale la dezvoltare și reușită școlară. În cadrul activităților alături de profesorul itinerant se desfășoară orele la cabinet, lecții special organizate în afara clasei, în care copilul lucrează individual sau în grupuri mici, într-un mediu liniștit și adaptat nevoilor

sale, într-un spațiu special amenajat. Scopul acestor ore este de a-l ajuta pe copil să își dezvolte abilitățile de învățare, atenția, limbajul, motricitatea fină, gândirea logică și emoțională, precum și încrederea în sine. Activitățile sunt personalizate – profesorul folosește jocuri educative, materiale vizuale, exerciții practice sau povești, în funcție de nevoile și nivelul copilului.

La cabinet, copilul are ocazia să lucreze într-un ritm propriu, fără presiunea grupului, iar profesorul poate observa mai ușor progresele și dificultățile lui. Aceste observații sunt apoi folosite pentru a adapta intervenția la clasă și pentru a colabora mai eficient cu părinții și ceilalți specialiști (de exemplu, logoped sau psiholog).

În concluzie, orele la cabinet reprezintă un spațiu de sprijin individualizat, unde copilul primește atenția și ajutorul de care are nevoie pentru a-și dezvolta potențialul și pentru a se integra mai ușor în activitățile școlare.

PIP (Plan Individualizat de Personalizat) este un document elaborat de către profesorul de sprijin pentru copiii cu cerințe educaționale speciale. Acesta stabilește obiective clare pentru dezvoltarea abilităților copilului, cum ar fi cititul, scrisul, limbajul, atenția, comportamentul sau motricitatea, și precizează metodele și resursele care îl vor ajuta să progreseze, să atingă aceste obiective propuse. În planul se prezintă exact cum va fi sprijinit copilul, prin activități adaptate, ore la cabinet sau suport în clasă, și implică colaborarea dintre părinți, profesorii de la clasă și specialiști. Scopul PIP-ului este ca fiecare copil să învețe în ritmul său, să se simtă sprijinit și să aibă șanse egale de succes școlar.

Adaptarea metodelor de predare, a materialelor și a evaluărilor înseamnă să facem lecțiile mai accesibile și mai ușor de înțeles pentru copilul cu CES, astfel încât să poată învăța și să poată progresa (să se dezvolte) în ritmul lui său propriu. Scopul acestor adaptări este ca fiecare copil să poată înțelege lecțiile, să participe activ și să se simtă reușit, indiferent de dificultățile pe care le are.

Pe scurt, aceste adaptări pot însemna:

- Metode de predare adaptate: profesorul explică folosind desene, imagini, jocuri, exemple concrete sau povești, în loc de explicații doar verbale. De exemplu, la matematică, în loc să explice/să scrie doar cifrele, copilul poate număra jucării sau obiecte reale.
- Materiale adaptate: copilul poate primi fișe mai simple, texte mai scurte, scheme vizuale (planurile lecțiilor simplificate) sau carduri cu cuvinte și imagini pentru a înțelege mai ușor lecția. De exemplu, la citire, se folosesc cărți cu propoziții scurte și imagini sugestive.
- Evaluări adaptate: testele sau verificările pot fi simplificate, cu întrebări mai clare, mai puține sau sub formă de activități practice. De exemplu, în loc de a scrie o compunere lungă, copilul cu CES poate spune oral răspunsurile sau realiza o prezentare prin desen.

Sprijinul copilului cu CES se bazează pe colaborarea dintre părinți, profesori și specialiști, fiecare având un rol clar: părinții sunt aceia care observă evoluția copilului acasă, oferă informații despre comportament și susțin aplicarea exercițiilor zilnice, la recomandarea profesorilor sau a specialiștilor; profesorul de la clasă adaptează lecțiile și activitățile pentru a include copilul în ritmul grupului împreună cu profesorul de sprijin; profesorul de sprijin/itinerant este liantul principal, acesta coordonează intervențiile, adaptează metodele, comunică cu părinții și specialiștii, și urmărește progresul copilului; logopedul este responsabil de limbajul și comunicarea copilului, depistarea și corectarea acestora; psihologii sau consilierii școlari sprijină dezvoltarea emoțională, comportamentală și cognitivă; iar terapeuții (de exemplu, kinetoterapeuți sau terapeuți ocupaționali) ajută la dezvoltarea motricității și a abilităților practice.

Cadrele didactice enumerate mai sus formează împreună echipa multidisciplinară. Membrii echipei colaborează pentru a evalua și pentru a sprijini copilul în mod holistic, complet și cuprinzător, ținând cont de nevoile sale educaționale, emoționale, sociale și medicale. Scopul acestei

echipe este să observe copilul din mai multe perspective, să propună strategii personalizate de intervenție și să urmărească progresul acestuia, asigurând un sprijin coerent și integrat.

Cerințele educaționale speciale reprezintă nevoi oficiale, dar și drepturi oficiale ale elevilor, care identifică nevoile educaționale individuale ale copilului și stabilesc tipul de sprijin necesar. Profesorul de sprijin joacă un rol esențial în aplicarea acestor recomandări, asigurând adaptarea activităților școlare la nevoile copilului, monitorizarea progresului și colaborarea cu echipa multidisciplinară pentru a facilita dezvoltarea optimă a elevului.

Bibliografie/ webografie:

- Legea educației naționale nr. 1/2011, republicată - Capitolul privind educația incluzivă și sprijinul copiilor cu CES.
- Ordinul Ministerului Educației nr. 5551/2013 - Norme privind învățământul special și suportul pentru copiii cu CES.
- Ghid pentru părinți: Sprijin pentru copii cu cerințe educaționale speciale – Ministerul Educației, 2020
- Ghergut, A. (2006). Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale. Editura: Polirom. București.
- Rusu, M. C. (2019). Intervenția profesorului de sprijin. Editura Trei. București.
- Tomescu, P. (2018). Educație incluzivă și metode de intervenție. Editura Didactică și Pedagogică. București.
- <https://copii.gov.ro/1/copii-cu-cerinte-educationale-speciale> accesat la 10.11.2025
- <https://www.edusprijn.ro/categorie/cerinte-educationale-speciale-ces> accesat la 10.11.2025

