



## Comunicat de presă

August 2021

### *Buletin informativ 40*

#### **Consiliere psihologică pentru absolvenții claselor a VIII-a de la Școlile Gimnaziale din Ciceu-Mihăiești și Reteag**

Absolvenții clasei a VIII-a din acest an și-au trăit începutul adolescenței, asociată implicit, perioadei dificile a pubertății, într-o criză medicală, educațională și emoțională în același timp. Au fost primii care au învățat după o programă nouă, care au dat un examen de Evaluare națională după model PISA, s-au pregătit online pentru examen și, peste toate aceste elemente de noutate, s-au adăugat inerentele emoții și anxietăți generate de examenul în sine.

Au fost ani 3 ani de proiect POCU - „Alege școala pentru un viitor mai bun” - plini de provocări, dar în care elevii au evoluat și s-au dezvoltat frumos. De la elevii de clasa a VI-a, cu probleme de comunicare, care își rezolvau conflictele majoritar prin violență verbală și uneori fizică, cu interes scăzut pentru învățatură, cu probleme emoționale, reziliență scăzută și complianță scăzută la reguli, au învățat să utilizeze instrumente care îi ajută să își cunoască/managerieze emoțiile și timpul, au abilitați mai bune de autocunoaștere cu alte cuvinte, a devenit niște adolescenți mai încrezători în forțele proprii și în viitorul lor.

Consilierii școlari s-au preocupat în acești ani de evoluția, dezvoltarea, dar și de starea de bine a elevilor. Au avut loc sute de ore de consiliere cu tematică diversă: autocunoaștere și intercunoaștere, dezvoltare emoțională, comunicare asertivă, rezolvarea conflictelor, îmbunătățirea stimei de sine etc.

Pe parcursul clasei a VIII-a tematica orelor de consiliere s-a axat pe câteva obiective esențiale:

- Autocunoașterea – cu accent pe reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră.
- Luarea deciziilor în general (prin cunoașterea stilurilor decizionale, a celor 5 etape în luarea unei decizii și identificarea stilului decizional propriu) și mai ales cunoașterea elementelor componente ale deciziei de carieră/ managementul carierei – conținut, proces, etape, context. Toate acestea i-au ajutat pe elevi în realizarea unui plan de educație și de carieră, o „hartă” care ghidează persoana spre atingerea scopului pe care și l-a propus; astfel au conștientizat și și-au clarificat direcția pe care vor s-o urmeze, au identificat oportunități, au explorat și evaluat alternative și au luat decizii informate referitoare la parcursul lor educațional și la viitoarea carieră.



- Au aflat ce înseamnă reziliența – să facă față situațiilor dificile să aibă acele abilități minime de a-și menține o stare emoțională echilibrată în timpul unui eveniment perceput ca extrem de stresant, să nu lase panica și deznădejdea să le conducă mintea, ci să își păstreze o stare de spirit bună pentru a se putea gândi la soluții.
- Au învățat tehnici de autoreglare, adică de control al reacțiilor interne la emoții, astfel încât să ne adaptăm comportamentul: artterapia (exprimarea emoțiilor prin pictură, muzică, desen, poezie, etc) sportul, relaxarea (au învățat tehnici simple de respirație), rezistența la stimulii care îmi distrag atenția (Mă concentrez la ce am de făcut, chiar dacă ceilalți vorbesc în jurul meu), controlarea impulsurilor de moment (Mă străduiesc să nu acționez imediat, aștept să mă liniștesc), amânarea recompensei imediate (Amân o acțiune preferată până termin sarcina pe care o am de finalizat), planificarea pașilor pe care îi voi avea de urmat pentru a realiza o acțiune.
- Au învățat strategii care i-au ajutat să își gestioneze mai ușor timpul destinat învățării („Cum înghiți un elefant?” „Matricea managementului timpului” Tehnica „STING” evitarea multitaskingului și a procrastinării).
- Au dobândit deprinderi de studiu eficient:
  - o organizarea conținuturilor de învățare;
  - o dozarea efortului și a perioadelor de relaxare/de odihnă;
  - o disciplina învățării (implicare, perseverență, responsabilitate etc.);
  - o asigurarea mediului de învățare (spațiu, ambianță);
  - o grija pentru propria sănătate etc.
- Un accent deosebit s-a pus pe managementul stresului, cu toate componentele sale (relaxare, dietă sănătoasă, mișcare, igiena somnului, gândire pozitivă). Elevii au învățat ce este stresul, când devine acesta o problemă pentru sănătate și cum îl pot ține sub control.

Toate activitățile de consiliere desfășurate au fost gândite de către consilierii școlari pentru a-i ajuta pe elevi să se cunoască, să-și exploreze nevoile și aspirațiile, să comunice mai eficient și asertiv, să-și dezvolte atât abilitățile de învățare, cât și capacitatea de a lua decizii referitoare la educație, carieră și stil de viață.



**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020**

POCU 108133 – Inspectoratul Școlar Județean Bistrița-Năsăud