

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „I. CREANGĂ”
INSTITUTUL DE CERCETARE, INOVARE ȘI TRANSFER TEHNOLOGIC

**PREVENȚIA, EVALUAREA ȘI INTERVENȚIA PSIHOLGICĂ:
DOMENIUL PSIHOCOMPORTAMENTAL**

Ghid metodologic

Chișinău - 2022

CZU 373.015.3(072)

P 91

Ghidul metodologic a fost aprobat spre editare de Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, proces-verbal nr.5 din 24.11.2022.

Ghidul metodologic a fost elaborat în cadrul proiectului: *Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*, cifrul 20.80009.1606.10

Coordonatori științifici:

Angela CUCER, doctor în psihologie, conferențiar cercetător, conducătorul proiectului,
Jana RACU, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar.

Autori:

Angela CUCER, dr., conf. cercet.
Jana RACU, dr. hab., prof. cercet.
Iulia RACU, dr. hab., conf. univ.
Victoria MAXIMCIUC, dr., conf. univ.
Emilia FURDUI, cercet. șt.
Tatiana LUNGU, cercet. șt. stagiar
Tatiana MATRAN, cercet. șt. stagiar
Lilia GOLOVEI, cercet. șt. stagiar, doctorandă

Recenzenți:

Lilia POGOLȘA, dr.hab., conf.univ. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”
Elena PUZUR, doctor în psihologie Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”
Galina PRAVIȚCHI, doctor în psihologie, lect. univ., Universitatea de Stat din Moldova

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Prevenția, evaluarea și intervenția psihologică: domeniul psihocomportamental : Ghid metodologic / Angela Cucer, Jana Racu, Iulia Racu [et al.] ; coordonatori științifici: Angela Cucer, Jana Racu ; Ministerul Educației și Cercetării, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic. – Chișinău : S. n., 2022 (CEP UPSC). – 220 p. : fig., tab.

Aut. indicați pe vs. f. de tit. – Bibliogr.: p. 137-147 (192 tit.). – 100 ex.

ISBN 978-9975-46-677-6.

373.015.3(072)

P 91

**Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069**

C Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”/ Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic, 2022

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL I. ABORDĂRI TEORETICO-METODOLOGICE ALE ASIGURĂRII ASISTENȚEI PSIHOLOGICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GENERAL	6
1.1 Managementul asigurării asistenței psihologice. (<i>Iulia Racu</i>).....	6
1.2 Aplicarea surselor și instrumentelor digitale în activitatea psihologului școlar (<i>Victoria Maximciuc</i>).....	20
Capitolul II. DOMENIUL PSIHOCOMPORTAMENTAL - TENDINȚE MODERNE DE PREVENȚIE, EVALUARE ȘI INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GENERAL	46
2.1 Metodologii de asigurare a activității psihologice privind depășirea situațiilor de criză, conflict și risc la elevi. (<i>Tatiana Lungu</i>).....	46
2.2 Metode de prevenție, evaluare și intervenție psihologică: comportamentul pro și antisocial al elevului: (<i>Angela Cucer</i>).....	61
2.3 Specificul metodologiei de studiere a adaptării școlare a copiilor în spațiul educațional modern. (<i>Jana Racu</i>).....	78
2.4 Modalități de asigurare a activității psihologice privind dezvoltarea relațională a elevilor. (<i>Emilia Furdui</i>).....	95
2.5 Intervenții asistențiale privind motivația la elevi. (<i>Tatiana Matran</i>).....	108
2.6 Asigurarea activității psihologice din perspectiva abordărilor societale contemporane cu privire la dezvoltarea resurselor personale. (<i>Lilia Golovei</i>).....	117
CONCLUZII GENERALE	135
BIBLIOGRAFIE	137
GLOSAR	147
ANEXE	149
Anexa 1. Ancheta privind utilizarea tehnologiilor digitale și platformelor educaționale.....	149
Anexa 2. Activitate de sensibilizare pentru elevi.....	150
Anexa 3 Activitate pentru cadre didactice.....	154
Anexa 4. Chestionar privind comportamentul problematic (schema observării unui elev).....	161
Anexa 5. Criterii de identificare a copilului cu agresiune sporită.....	163
Anexa 6. Grilă de evaluare a abilităților sociale și emoționale ale copiilor.....	163
Anexa 7. Chestionarul Caracterologic (H. Leongard, H. Schmieschek).....	165
Anexa 8. Test de ostilitate (Traducere și adaptare N. Perciun).....	167

Anexa 9. Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (Eysenck).....	169
Anexa 10. Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv A.B. Зверькова и E.B. Эйдмана.....	171
Anexa 11. Strategii de intervenție în cazul copiilor cu probleme de comportament.....	172
Anexa 12 Intervenția la nivel de antecedente/context.....	174
Anexa 13 Exerciții în lucrul cu elevii din grupul de risc.....	175
Anexa 14 Tehnica: Ancorarea în prezent 5-4-3-2-1.....	179
Anexa15. Tehnica: Vizualizarea unui Loc sigur/Loc interior sigur, (adaptat și citat din Smith, Dyregrov și Yule, 2002).....	180
Anexa 16. Testul „Tendința către un comportament deviant” de Лейс Э.В.	180
Anexa 17. Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?”Chelcea Adina.....	184
Anexa 18. Chestionar „Relații în familie”(Chelcea Adina).....	185
Anexa 19. Chestionar de identificare a predispoziției la un comportament deviant la adolescenți (după V.Yu. Zavyalov).....	187
Anexa 20. Chestionar de agresivitate (ostilitate) (Bassa-Dark, Forma A).....	187
Anexa 21. Test „, Cinism, Agresivitate și Ostilitate,, (după Kuka-Medley).....	193
Anexa 22. Chestionar Identificarea elevilor cu probleme de comportament.....	195
Anexa 23. Metoda: „Trusa comunicării”.....	197
Anexa 24. Metoda „Determinarea relațiilor interpersonale”.....	198
Anexa 25. Harta de observații D. STOTT. Domeniul IV (versiune prescurtată).....	199
Anexa 26. Harta de observații D. STOTT. Domeniul VI (versiune prescurtată).....	200
Anexa 27. Tehnica: „Împreună suntem mai puternici”.....	201
Anexa 28. Chestionar pentru cercetarea capacității de autocontrol în relaționare. (Фетискин Н. П., Козлов В. В.).....	202
Anexa 29. Tehnica de Brainstorming - „Ce este autocunoașterea?”.....	203
Anexa 30. Chestionarul „Perceperea grupului”.....	204
Anexa 31. Metoda „Diagrama Venn”.....	206
Anexa 32. Tehnica de comunicare role-playing. (rolul de vorbitor și de ascultător).....	207
Anexa 33. Exemple de tehnici de evaluare a motivației elevilor.....	208
Anexa 34. Chestionarul “Orientarea spre obținerea cunoștințelor” , (E.P. Iliin și Curdiucova).....	209
Anexa 35. Diagnosticarea tipului de motivație la elevi.....	210
Anexa 36. Chestionar de studiere a motivației școlare.....	213
Anexa 37. Chestionar pentru elevi.....	216
Anexa 38. Studierea atitudinilor ce stau la baza motivației școlare.....	217
Anexa 39. Autoevaluarea capacității de organizare a învățării. (D. Rowntree).....	219

Introducere

Rezultatele prezentate în Ghidul metodologic sunt produsul activității echipei de cercetători ai sectorului Psihologie, a Institutului de Cercetare și Inovare și Transfer Tehnologic din cadrul UPS „Ion. Creangă” realizată în cadrul proiectului *Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*, cifrul:20.80009.1606.10.

Serviciul psihologic este o componentă necesară a școlii generale care reprezintă un ansamblu de activități întreprinse de psiholog orientate spre rezolvarea problemelor de criză, comportamentale, relaționale, motivaționale, familiale, sociale prin valorificarea resurselor personale ale persoanei și conștientizarea de către acesta a propriilor nevoi și limite. Din acest considerent această lucrare, stabilește cadrul de intervenție a psihologului școlar pe domeniul psihocomportamental privind prevenirea, evaluare și intervenția psihologică, astfel, asigurând dezvoltarea psihofizică a elevilor. În activitatea sa psihologul din învățământul general se conduce de Reperetele metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general, aprobate prin ordinul MECC nr.02 din 02.01.2018.

Conținutul Ghidului este structurat pe 2 capitole. Primul capitol intitulat *Abordări teoretico-metodologice ale asigurării asistenței psihologice în învățământul general* abordează problema managementului asigurării asistenței psihologice în învățământul primar și gimnazial și a modalităților de aplicare a surselor și instrumentelor digitale în activitatea psihologului școlar din învățământ general.

Capitolul II intitulat *Domeniul psihocomportamental - tendințe moderne de prevenție, evaluare și intervenție psihologică în învățământul general* elucidează metodologiile de asigurare a activității psihologice în sistemul de învățământ general privind depășirea situațiilor de criză, conflict și risc, comportament antisocial la elevi. Totodată dezvăluie aspecte ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general prin prisma dezvoltării sferei relaționale, resurselor personale, motivaționale a elevilor.

Ținând seama de noile orientări strategice, autorii au elaborat acest Ghid în primul rând pentru a veni în sprijinul psihologilor care activează în învățământul general și care doresc să-și perfecționeze pregătirea teoretică și practică în domeniul psihologiei.

În partea finală a Ghidului oferim psihologilor mai multe tehnici/metode de prevenție, evaluare, intervenție psihologică ce pot fi aplicate la elevii din învățământul primar și gimnazial, care pot servi ca surse de inspirație în activitatea sa cu elevii.

Menționăm că, Ghidul n-ar fi fost realizat și finisat dacă la bază n-ar fi stat lucrările unor savanți precum N. Bucun, A. Bolboceanu, Bulat G., Gînu, D., Belmont J., Bakker A. B., Cosmovici A., Constandache P., Alexandrescu E., Petrovai D., Mîslișchi V., Герова Н.В., Лаврова Г. Н., Карабанова О. et al., cărora le exprimăm o profundă recunoștință și le aducem respectuoase mulțumiri.

Sperăm, că, lucrarea dată va trezi interesul și va răspunde așteptărilor unui public mai larg: studenți, masteranzi, doctoranzi din domeniul psihologiei, psihologi, pedagogi cât și altor specialiști implicați în sistemul educațional.

CAPITOLUL I.

ABORDĂRI TEORETICO-METODOLOGICE ALE ASIGURĂRII ASISTENȚEI PSIHOLOGICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GENERAL

1.1 Managementul asigurării asistenței psihologice

Asistența psihologică este o componentă fundamentală a sistemului educațional și cuprinde un ansamblu de acțiuni ce sunt orientate la crearea și menținerea unui mediu psihologic armonios și echilibrat pentru copii și adolescenți în procesul educațional pentru învățare eficientă și creștere personală [22, 43].

Ultimii ani ai secolului XXI sunt marcați de profunde transformări atât la nivel social, cât și în viața fiecărui om în particular: o pandemie fără precedent și restricțiile impuse de aceasta, consecințele umanitare, economice și sociale ale crizei refugiaților, dezvoltarea tehnologiilor moderne, excesul de informații, impactul mass-mediei, internetului, al rețelelor sociale, migrația populației tinere, divorțurile, intensificarea violenței, etc. Fenomenele enunțate constituie *noi realități sociale* ce afectează întreaga populație și produce schimbări în viața profesională și privată a fiecăruia determinând o creștere a stresului, anxietății, fricilor, tristeții, a stărilor depresive, a singurătății și insecurității sociale și a dificultăților în interrelaționare [22, 43, 45 , 47]. Presupunem că atât copiii cât și adulții se simt copleșiți de multitudinea de consecințe ale schimbărilor enumerate.

În acest sens, este o necesitate stringentă ca copiii și adolescenții, cât și cadrele didactice să beneficieze de asistență psihologică pertinentă în învățământul general. Asistența psihologică a copiilor, adolescenților și cadrelor didactice trebuie extinsă, reconfigurată și adaptată noilor provocări sociale care să contribuie la promovarea și menținerea sănătății mentale și dezvoltarea armonioasă a personalității copiilor și adolescenților și afirmarea și dezvoltarea continuă a cadrelor didactice [43].

Asistența psihologică presupune următoarele direcții de activitate: *psihodiagnostic, consiliere, remediere și dezvoltare și educație*. Conținutul asistenței psihologice în învățământul general trebuie să fie organizat în concordanță cu schimbările reale din societatea contemporană și să fie orientat la: crearea condițiilor optime pentru dezvoltarea emoțională și a personalității copiilor și adolescenților, depășirea și prevenirea dificultăților, crizelor și conflictelor în dezvoltarea copiilor și adolescenților, ameliorarea procesului de adaptare psihosocială la noile situații și circumstanțe solicitante, dezvoltarea comunicării armonioase, colaborării și cooperării, în vederea construirii relațiilor pozitive și echilibrate, etc.

O activitate esențială a psihologului în context școlar atât cu copiii și adolescenții cât și cu cadrele didactice este **activitatea de psihodiagnostic**. *Managementul asistenței psihologice în acest domeniu va cuprinde selectarea și administrarea metodologiilor și instrumentelor de psihodiagnostic*. Evaluarea și examinarea copiilor și adolescenților se va realiza temeinic și multiaspectual printr-un complex amplu și vast de inventare, teste și chestionare orientate la următoarele dimensiuni importante: procesele cognitive, voința și calitățile volitive, motivația, abilitățile comunicative, relațiile interpersonale, inteligența emoțională, inteligența socială, autoaprecierea, stima de sine, imaginea de sine, adaptarea, anxietatea, fricile și fobiile, agresivitatea, stres, stările depresive, dependența de tehnologiile digitale, tulburările de alimentație, starea de bine

și personalitatea (tabelul 1). Inventarele, testele și chestionarele pot fi aplicate atât individual cât și colectiv.

Tabelul 1. Activitatea de psihodiagnostic și evaluare a copiilor și adolescenților

<i>Dimensiunea examinată</i>	<i>Inventare, teste și chestionare</i>
Procesele cognitive	<p><i>Tehnica de cercetare a memoriei auditive</i></p> <p><i>Tehnica de studiere a memoriei vizuale</i></p> <p><i>Tehnica de examinare a atenției Toulouse-Pieron</i></p> <p><i>Testul de imaginație (combinarea literelor A, B, C, D)</i></p> <p><i>Tehnica dictarea grafică după Д. Эльконин</i></p> <p><i>Testul de inteligență Matricele Progressive Raven</i></p>
Voința și calitățile volitive	<p><i>Chestionarul de autoapreciere a voinței (după E. Руденский)</i></p> <p><i>Scala perseverenței (după A. Duckworth)</i></p> <p><i>Tehnica de studiere a calităților volitive ale personalității (de H. Стамбулова)</i></p> <p><i>Chestionarul de personalitate cu 5 factori (CP5F) (după M. Albu)</i></p>
Motivația	<p><i>Metodica studierii motivației învățării la elevii de vârstă școlară mică după H. Лусканова</i></p> <p><i>Tehnica de diagnosticare a motivației pentru învățare și atitudinii emoționale față de învățare în gimnaziu și liceu (A. Прихожан)</i></p> <p><i>Test de studiere a motivației învățării de M. Гинзбург</i></p> <p><i>Chestionar privind motivația școlară</i></p> <p><i>Test de examinare a nivelului de aspirații / a motivației pentru succes T. Ellers</i></p>
Abilitățile comunicative, relații interpersonale	<p><i>Test de sociabilitate de В.Ряховский</i></p> <p><i>Testul Arta conversației</i></p> <p><i>Chestionarul Analiza stilului de comunicare S. Marcus (adaptat de M. Roco)</i></p> <p><i>Testul abilităților de comunicare după L. Michelson</i></p> <p><i>Chestionar pentru diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice – COS-1 (B. Синявский, Б. Федорицин)</i></p> <p><i>Testul sociometric</i></p> <p><i>Metodica „Determinarea climatului psihologic în colectiv”</i></p> <p><i>Determinarea climatului psihologic după З. Душабаев</i></p> <p><i>Tehnica de diagnosticare a relațiilor interpersonale T. Leary</i></p>
Inteligența emoțională	<p><i>Testul de inteligență emoțională după R. Bar-on și D.</i></p>

	<p><i>Goleman (adaptat de M. Roco)</i></p> <p><i>Testul de inteligență emoțională de N. Hall</i></p> <p><i>Scala de maturitate emoțională de M. Friedman</i></p>
Inteligența socială	<p><i>Bateria de teste de inteligență socială după J. Guilford și M. Sullivan</i></p>
Autoaprecierea, stima de sine, imaginea de sine	<p><i>Tehnica „Scărița” B. Шур</i></p> <p><i>Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?” de N. Mitrofan</i></p> <p><i>Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg</i></p> <p><i>Test de studiere a încrederii în sine (B. Ромек) Testul „20 de Eu”</i></p> <p><i>Tehnica de studiere a autoaprecierii la preadolescenți Дембо-Рубинштейн (varianta A. Прихожан)</i></p> <p><i>Examinarea nivelului de autoapreciere</i></p> <p><i>Test de examinare a încrederii în sine</i></p>
Adaptare	<p><i>Chestionarul de evaluare a nivelului de adaptare a copilului la școală după Э. Александровская</i></p> <p><i>Tehnica de evaluare a riscului de dezadaptare școlară pe baza aprecierii situației de către elev</i></p> <p><i>Chestionar de adaptare socio-psihologică a lui C. Rogers și R. Diamond</i></p> <p><i>Tehnica de studiere a atitudinii față de învățare și față de disciplinele școlare după Г. Казанцева</i></p> <p><i>Testul de diagnosticare a motivației pentru succes și a motivației pentru frica de eșec (A. Реан)</i></p>
Anxietatea, fricile și fobiile	<p><i>Testul de anxietate pentru copii R. Temml, V. Amen și M. Dorca</i></p> <p><i>Testul propoziții neterminate (A. И. Захаров)</i></p> <p><i>Scala Fobiilor pentru copii Ollendick</i></p> <p><i>Scala de manifestare a anxietății la copii</i></p> <p><i>Scala de manifestare a anxietății Taylor</i></p> <p><i>Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trpăsătură Ch. Spilberger</i></p> <p><i>Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck</i></p> <p><i>Scala anxietății A. Прихожан</i></p> <p><i>Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips</i></p> <p><i>Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber</i></p> <p><i>Chestionarul Neliniștii Meyer</i></p>

	<i>Chestionarul de anxietate „C” – Cattell</i>
Agresivitatea	<i>Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici Tehnica de studiere a stării de nevrozitate și agresivitate Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți” Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilmann Tehnica Animalul inexistent</i>
Stres	<i>Testul Determinați-vă nivelul de stres de A. Schwartz și R. Schweppe Scala de percepție a stresului după S. Levenstein Chestionar pentru evaluarea și controlul stresului Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare</i>
Stările depresive	<i>Inventarul de depresie Beck Inventarul de depresie Zung Scala de depresie Hamilton</i>
Dependența de tehnologii digitale	<i>Test pentru dependență de internet K. Young Test pentru determinarea dependenței de computer după JI. Юриева și T. Большом</i>
Tulburările de alimentație	<i>Chestionarul olandez despre comportamentul alimentar (DEBQ) Testul EAT 26 Chestionar de stabilire a importanței imaginii (T. Cash) Chestionar de stabilire a atitudinii față de propriul corp (T. Cash)</i>
Starea de bine	<i>Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford, Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)</i>
Personalitatea	<i>Chestionar de personalitate Eysenck Chestionarul pentru copii CPQ Chestionarul 16 PF Cattell Chestionar caracterologic (H. Leongard, H. Schmieschek) Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB) Inventarul de personalitate OMNI</i>

Pe lângă activitățile de psihodiagnostic realizate cu copiii și adolescenții asistența psihologică în învățământul general cuprinde evaluarea și examinarea cadrelor didactice. Managementul

psihodiagnosticului cu cadrele didactice include alegerea și aplicarea a unui șir de instrumente psihologice pentru diverse domenii: performanță și motivație față de muncă, relații interpersonale, climatul în colectiv, disfuncționalitate și inadaptare profesională (tabelul 2).

Tabelul 2. Activitatea de psihodiagnostic și evaluare a cadrelor didactice

<i>Dimensiunea examinată</i>	<i>Inventare, teste și chestionare</i>
Performanță și motivație față de muncă	<p><i>Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford</i> <i>Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine</i> <i>Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)</i> <i>Test la locus control J. Rotter</i> <i>Chestionarul de personalitate Guilford-Zimmerman</i> <i>Test de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)</i> <i>Scala de maturitate emoțională M. Friedman</i> <i>Chestionar de maturizare emoțională empatică (A. Mehrabian)</i> <i>Test pentru examinarea nivelului de autoapreciere</i> <i>Test de examinare a încrederii în sine</i> <i>Test de măsurare a stimei de sine</i> <i>Scala de autoacceptare E. Berger</i> <i>Chestionar de atitudini creative (M. Roco)</i> <i>Chestionar mentalitate față de muncă</i> <i>Test de evaluare a satisfacției muncii</i> <i>Chestionar onestitate profesională</i> <i>Chestionar dominante motivaționale</i> <i>Chestionar de motivație profesională (P. Базун)</i> <i>Test pentru descoperirea nevoilor</i></p>
Relații interpersonale, climat în colectiv	<p><i>Testul sociometric</i> <i>Chestionarul conduitei interpersonale de W. Arrindel</i> <i>Ce rol jucați în grup</i> <i>Testul Arta conversației</i> <i>Testul abilităților de comunicare după L. Michelson</i> <i>Chestionarul Analiza stilului de comunicare după S. Marcus</i> <i>Chestionarul climat organizațional</i> <i>Chestionar de autodeterminare a stilurilor comportamentale în situații de grup adaptat de A. Beauchamp, R. Graveline și C. Quiviger</i> <i>Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilmann</i></p>
Disfuncționalitate și inadaptare profesională	<p><i>Testul de adaptabilitate MLO-AM A. Маклаков, С. Чермянин</i> <i>Chestionar de adaptabilitate</i> <i>Scala de manifestare a anxietății Taylor</i> <i>Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură Ch. Spilberger</i> <i>Chestionarul de anxietate „C” – Cattell</i> <i>Chestionarul clinic pentru determinare sârilor nevrotice (K. Яхин și Д. Менделевич)</i> <i>Scala fricii de a nu părea incompetent de C. Lawrence</i> <i>Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee</i> <i>Inventarul de depresie Beck</i> <i>Scala de deznădejde Beck</i> <i>Scala de depresie Hamilton</i> <i>Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson</i> <i>Scala de percepție a stresului după S. Levenstein</i> <i>Chestionarul pentru evaluarea nivelului de stres la adulți</i> <i>Chestionar de evaluare a stresului individual J. Melgosa</i></p>

	<i>Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe</i> <i>Chestionarul COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub</i> <i>Expres-diagnosticul factorilor stresori în organizații</i> <i>Chestionar de depistare a potențialului sindromului arderii</i> <i>profesionale</i> <i>Chestionar de ardere profesională C. Maslach și S. Jackson</i> <i>Chestionar burnout</i>
--	---

Încă o activitate semnificativă care devine din ce în ce mai indispensabilă în cadrul asistenței psihologice în învățământul general este **activitatea de remediere și dezvoltare**. *Managementul asistenței psihologice pe această direcție va include conceptualizarea, proiectarea, elaborarea, implementarea și validarea programelor de intervenții psihologice în funcție de problemele cu care se confruntă copiii și adolescenții, în funcție de vârsta și particularitățile de dezvoltare a acestora.* Programele de intervenții psihologice vor fi administrate pe diverse domenii de dezvoltare a copiilor și adolescenților: cognitiv, afectiv, psihocomportamental și cel al personalității și se vor racorda la provocările societății contemporane.

Orice program de intervenții psihologice se fundamentează pe principii concrete și are o structură metodologică bine organizată [46, 47]. În această ordine de idei vom expune în continuare câteva principii esențiale de raportare la copii și adolescenți în cadrul unui program de intervenții psihologice.

Principiul unității corecției și diagnosticării. Eficiența unui program de intervenții psihologice este condiționat de complexitatea și profunzimea diagnosticului. Totodată, vom consemna aici că rezultatele celei mai solide diagnosticări își pierd esența, dacă nu sunt urmate de un sistem de acțiuni de influență psihologică [46, 47].

Principiul utilizării unui set de metode și tehnici în cercetarea psihologică. Acest principiu presupune compilarea unei diversități de metode, tehnici, procedee din arsenalul psihologiei aplicative. Utilizarea mai multor metode ne permite să evidențiem că acestea se completează mutual și constituie un instrumentariu pertinent și pozitiv în asistența psihologică [46, 47].

Principiul experienței „aici și acum”. În prim-plan sunt puse trăirea emoțiilor și exprimarea experienței prezente. O așa atitudine favorizează conștientizarea, de către copil/adolescent, a propriilor percepții, emoții, trăiri și gânduri. Dobândind conștiința propriului „Eu”, copilul/adolescentul va fi capabil să fie în acord cu semnificațiile lumii sale interioare și exterioare și să se perfecționeze prin autorestructurare [46].

Principiul considerării copilului / adolescentului ca un întreg și individualitate. E binevenit ca orice program de intervenții psihologice să se axeze pe copil / adolescent și să presupună cunoașterea copilului / adolescentului ca personalitate. Orice program de intervenții psihologice trebuie să fie ajustat la caracteristicile personalității, la necesitățile, înclinațiile, potențialitățile individuale ale copiilor/adolescenților. Este indicat ca psihologul în planificarea și organizarea unui program de intervenții psihologice să ia în considerare că copilul este o personalitate în continuă dezvoltare, ale cărei domenii de manifestare: fizică, cognitivă, afectivă, socială și spirituală se interinfluențează între ele și se formează concomitent [47].

Principiul competenței active. Abilitățile și competențele achiziționate de copil/adolescent trebuie să fie concrete și să aibă un destinatar cunoscut. Copilul trebuie nu doar să cunoască la ce anume el poate folosi anumite deprinderi și priceperi, dar și să le utilizeze – acasă, în școală, în mediul semenilor și în societate. Cunoștințele, deprinderile și realizările copilului / adolescentului

trebuie să fie nu doar constructive, ci și orientate spre o aplicare directă și activă în interesul personalității, al familiei, al școlii [46].

Principiul valorificării potențialului personalității presupune învățarea copilului/adolescentului cum să-și dezvolte capacitățile și potențialul și cum să le utilizeze în viață și în activitate. Acest principiu presupune instrumente de transformare a aptitudinilor și facultăților latente, ascunse ale personalității din regimul de așteptare pasivă în regim de activism. Un activator universal, în acest sens, poate fi considerat sprijinul în realizarea propriilor interese, iar ca instrumentariu universal servește activitatea independentă, autenticitatea, spontaneitatea și creativitatea [46].

Principiul diversității contextelor de schimbare / transformare. Împreună cu activitățile intervențiilor psihologice realizate în grup și / sau individual, cadrele didactice și părinții în contexte și situații diferite vor practica activități care să solicite implicarea copilului / adolescentului sub cât mai multe aspecte: motrice, cognitiv, afectiv și social. Acest tip de sarcini, în programul de intervenții psihologice, de obicei, iau forma „temei de acasă”. Prin urmare, procesul de schimbare se realizează continuu [47].

Atitudinea binevoitoare, de încurajare, stimulare și apreciere față de copil / adolescent. Pe toată perioada de desfășurare a intervențiilor psihologice se creează condiții și o atmosferă care să-i ofere copilului / adolescentului certitudine, siguranță, securitate și încredere. Succesele și reușitele copilului / adolescentului sunt determinate de confirmările permanente ale adulților că tot ceea ce face copilul / adolescentul are valoare și importanță. Orice mic succes atins de copil / adolescent trebuie încurajat și sprijinit [46,47].

Asigurarea eficienței asistenței psihologice în învățământul general pe dimensiunea **remediere și dezvoltare** se poate realiza prin respectarea unor componente ale programelor de intervenții psihologice. În continuare vom descrie etapele unui program de intervenții psihologice ce poate facilita conceptualizarea și elaborarea unor noi programe:

Etapa de cunoaștere interpersonală și de creare a unei atmosfere armonioase, echilibrate și binevoitoare (primele două activități). În această etapă se va iniția și stabili contactul între psiholog și copii / adolescenți, precum și între copii / adolescenți și copii / adolescenți. Psihologul va favoriza crearea unei ambianțe favorabile, prietenoase, îngăduință, de ajutor reciproc, comunicare agreabilă și blândă intrigantă de afecțiune în care copiii și adolescenții să se simtă acceptați, respectați, apreciați și valoroși [46, 47]. Vom explica etapa descrisă prin prezentarea unui model de activitate dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți:

Activitatea 1.

Scopul activității:

- dezvoltarea atmosferei de colaborare și coeziune grupală;
- implicarea fiecărui participant în activitățile grupale;
- consolidarea regulilor;
- exersarea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihomusculare.

Materialele necesare: talismanul.

Mersul activității:

1. **Ritualul salutului.** Scopul: descătușarea copiilor; predispunerea lor pentru activitate. Se alege un ritual de salut care conține elemente reflexive. Copiii se salutul unul cu altul prin intermediul gesturilor și mimicii într-un mod cât mai neobișnuit.

Discutarea temei realizate acasă.

2. **Exercițiul „Enumeră regulile”.** Scopul: consolidarea regulilor stabilite și acceptarea responsabilității pentru respectarea lor. Este o variantă a jocului „**bulgărele de zăpadă**”. Un participant enunță o regulă următorul repetă prima regulă și numește și el o altă regulă, etc. Dacă copilul nu își poate aminti o regulă sau regulile s-au epuizat atunci el va reproduce încă odată toate regulile enumerate. La sfârșitul exercițiului regulile sunt expuse pe perete. Ulterior pe parcursul ședințelor respectarea regulilor este monitorizată cu strictețe.
3. **Jocul „Număr până la 10”.** Scopul: dezvoltarea coeziunii grupului. Toți copiii se aranjează în cerc fără ca să se atingă între ei cu umerii și coatele. La indicația animatorului preadolescenții închid ochii. Grupul trebuie să numere până la 10. Dacă mai mulți copii numesc aceeași cifră numărătoare se reia de la început. Jocul poate trezi emoții foarte puternice la copii inclusiv agresivitatea. La finele jocului se poate propune ca copiii în scopul eliberării de emoțiile negative să strige tare.
4. **Jocul „Aranjați-vă în cerc”.** Scopul: stabilirea contactului între copii. Participanții se deplasează liber prin clasă cu ochii închiși. Apoi la semnalul psihologului (cu ochii închiși și fără ca să converseze între ei) trebuie să se aranjeze în cerc. Rezultatul se obține doar atunci când jocul este realizat de mai multe ori.
5. **Jocul „Zăpăceala”.** Scopul: diminuarea distanței psihologice între copii. Se alege un voluntar care părăsește clasa. Ceilalți participanți se aranjează în cerc se țin de mâini și se „încâlcesc” schimbându-și locul, întorcându-se sub diferite unghiuri. La întoarcerea sa în clasă voluntarul trebuie să-i descâlcească pe toți în așa fel încât copiii să formeze din nou cercul. Dacă îndeplinirea activității necesită mult timp se permite voluntarului să „dezlege” mâinile unei perechi de participanți și schimbarea locului acestor participanți.
6. **Exercițiul „Plastilina”.** Scopul: înlăturarea încordării psihomusculare; restabilirea puterilor. Un copil ridică brațul altui copil, devenit „plastilină”. Cel din urmă trebuie să se lase modelat. Într-o primă fază, „sculptorul” ridică brațul apoi îl lasă să cadă astfel încât să-i creeze colegului noțiunea de contracție (sau „tare”) și decontractie (relaxare sau „moale”). Apoi într-o a doua fază sculptorul își instalează partenerul în orice altă poziție.
7. **Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței; ieșirea din ședință. Copiii răspund pe cerc de ce culoarea este dispoziția lor după finisarea activităților. Toți copiii se iau de mâini și zâmbesc unul altuia.
8. **Tema pentru acasă:** Participanților li se propune să îndeplinească **exercițiul „Universul meu”**. Pe o foaie copiii trebuie să deseneze un soare. În centrul soarelui să scrie pronumele „eu”. Apoi din centrul acestui „eu” – centrul universului propriu să traseze linii la stelele și planetele (care trebuie completate):
Ocupația mea preferată
Culoarea mea preferată
Animalul meu preferat
Prietenul meu cel mai bun
Sunetul meu preferat
Aromatul meu preferat
Jocul meu preferat
Hainele mele preferate
Muzica mea preferată
Anotimpul meu preferat

Cel mai mult îmi place să fac
Locul unde îmi place cel mai mult să fiu
Cântărețul (cântăreața) / trupa mea preferată
Personajele mele preferate
Am capacități pentru
Omul pe care îl admir cel mai multe este
Cel mai bine mi se primește
Știu că voi putea
Am încredere în mine pentru că ... [45].

O etapă semnificativă într-un program de intervenții psihologice este *etapa reconstructivă* (toate activitățile). Această parte constitutivă a unui program de intervenții psihologice este orientată la îndeplinirea obiectivelor programului. Anume etapa reconstructivă va cuprinde tehnici și exerciții selectate cu atenție pentru depășirea problemelor, dificultăților, crizelor, conflictelor, blocajelor, accentul punându-se pe dezvoltarea și optimizarea comportamentului independent, îndrăzneț, curajos, fericit, pozitiv și optimist, dezvoltarea sau / și ridicarea autoaprecierii, și a încrederii în sine, a inițiativei, creativității, spontaneității, precum și dezvoltarea comunicării verbale și nonverbale, îmbunătățirea capacităților de relaționare și integrare socială [46]. Pentru a ilustra cele punctate mai sus vom prezenta ca mostră o activitate dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți:

Activitatea 2.

Scopul activității:

- identificarea și valorificarea experienței pozitive din trecut;
- dezvoltarea deprinderilor de relaxare și reglare psihică;
- dezvoltarea imaginației și a creativității;
- informarea copiilor despre noțiunea de „anxietate”;
- analiza situațiilor școlare ce determină anxietatea.

Materialele necesare: talismanul.

Mersul activității:

1. **Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate; crearea dispoziției de lucru. Psihologul propune o variantă a salutului: toți formează un cerc, mâna stângă o ridică cu palma în sus, cea dreaptă o ridică cu palma în jos în acest mod unind-o cu cea a vecinului și pronunță în cor „Buna zi-ua”. La ultima silabă își desprind mâinile și bat din palme. Se repetă de câteva ori.
2. **Exercițiul „Plăcut și nou”.** Scopul: actualizarea experienței pozitive a participanților; coeziunea grupului. Copiii răspund pe cerc la întrebările: „Ce eveniment plăcut și nou s-a întâmplat cu voi în ultimele săptămâni?”, „Ce ați văzut hazliu și frumos?”. Uneori unii copii pot să răspundă că nu li s-a întâmplat nimic plăcut. Atunci psihologul poate reaminti copiilor că bucuriile nu neapărat trebuie să fie mari și grandioase. Orice lucru mic poate trezi emoții pozitive. Este important să ținem minte asta atrăgându-le mai mult atenția asupra lucrurilor mici.
3. **Exercițiul „Plimbarea printr-o pădure de poveste”.** Scopul: înlăturarea încordării emoționale; activizarea copiilor; dezvoltarea imaginației și creativității. Animatorul propune copiilor să-și imagineze că se plimbă printr-o pădure de poveste transformându-se imaginar în diferite animale (iepure, lup, vulpe, urs, șarpe, câine, pisică, broască, girafă, etc.). După finisarea

exercițiului copiii vorbesc despre emoțiile trăite în timpul activității. În timpul îndeplinirii exercițiului este important de menținut o atmosferă psihologică calmă și binevoitoare.

Discutarea temei realizate acasă.

4. **Discutarea noțiunii de „anxietate”.** Scopul: conștientizarea sensului noțiunii de „anxietate”. Preadolescenții vor răspunde la întrebarea: „Ce asocieri le trezește termenul de „anxietate”? Ideile copiilor se înscriu pe tablă. În cadrul conversațiilor ulterioare este semnificativ de a aduce copiii la ideea (faptul) că anxietatea este o anumită stare a individului într-o perioadă limitată de timp, fie o însușire (trăsătură) stabilă de personalitate care se manifestă prin neliniști, tensiuni, încordări, sentimente de neputință / neajutorare în fața unui pericol real sau imaginar, lipsă de energie în fața factorilor externi ce apar ca amenințări și pericol, teamă difuză.
5. **Exercițiul „Ce situații școlare îți trezesc încordare și neliniște?”.** Scopul: conștientizarea propriei experiențe; primirea un suport emoțional de la cei din jur („nu sunt unicul cu probleme”). Participanții pe rând răspund la întrebarea: „Ce situații școlare îți trezesc încordare și neliniște?”. Psihologul insistă ca copii să povestească situații concrete din viața sa școlară și să nu se rezume la „frazе generale”.
6. **Meditația „Aerul pur”.** Scopul: învățarea deprinderilor de relaxare și autoreglare a stării psihice. Copiii se relaxează și își observă propria respirație, imaginându-și aerul inspirat și cel expirat. Participanții văd că inspiră un aer pur și transparent, iar expiră un aer cafeniu și netransparent. Asta se întâmplă datorită faptului că tot ceea ce s-a întâmplat de-a lungul zilei (toate problemele, neplăcerile, conflictele, emoțiile negative) sunt eliminate din organism odată cu expirarea aerului. Treptat aerul expirat devine mai pur și transparent. Copiii observă acest proces. În final se povestește experiența personală.
7. **Compunere „Sunt o persoană deosebită”.** Scopul: cunoașterea de sine, descoperirea propriilor calități, fortificarea stimei de sine. Preadolescenții scrie o compunere pe tema „Sunt o persoană deosebită” (se pot propune și alte teme: „Despre mine”, „Emoțiile mele”).
8. **Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței. Copiii răspund la întrebarea „Ce le-a fost interesant și ce le-a plăcut la ședință?”. Toți copiii se iau de mâini, cineva din copii povestește un banc despre școală.

Tema pentru acasă: Activitatea „Portretul omului curajos”. Fiecare copil își va imagina un om curajos și îl va desena. Ulterior preadolescenții vor scrie o compunere în care îl vor descrie pe curajos [45].

O etapă absolut necesară este *etapa de totalizare și evaluare a eficienței programului de intervenții psihologice în ansamblu* (ultimele activități). Psihologul inițiază și organizează discuții individuale cât și de grup în care încurajează copiii și adolescenții să-și exprime și exteriorizeze ideile, gândurile, emoțiile și trăirile pe care le au la finalul programului de intervenții psihologice. Copiii și adolescenții împreună cu psihologul enunță concluziile [46, 47]. Pentru a înfățișa cele expuse este activitatea de mai jos, preluată dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți:

Activitatea 3.

Scopul activității:

- Stimularea încrederii în sine;
- înlăturarea încordării psihomusculare;
- verificarea rezultatelor trainingului.

Materialele necesare: talismanul.

Mersul activității:

1. **Energizer „Într-un picior”.** Scopul: crearea unei atmosfere plăcute de lucru. Toți copii încearcă să stea într-un picior, menținându-și echilibrul. Cine poate să-și mențină echilibrul mai multă vreme.
2. **Jocul „Mă iubești, dulceață?”** Scopul: facilitează destinderea, implicând imaginația și concentrarea. Participanții se așează, formând un cerc. Participantul care începe, spune vecinului din dreapta „Mă iubești, dulceață?” Acesta spune, da, dar acum nu pot să râd”. Respectiv, primul încearcă să provoace râsul vecinului său, acesta continuând jocul. Jocul se termină când ajunge din nou rândul să întrebe prima persoană.

Discutarea temei realizate acasă.

3. **Jocul „Dimineața în junglă”.** Scopul: eliberarea de tensiune, descărcarea energiei. Fiecare preadolescent își alege un animal. Animatorul roagă jucătorii să-și imagineze că e noapte și toți dorm. Cu primele raze ale dimineții, ei încep să se trezească, mișcându-se, întinzându-se etc. În același timp, „animalele” se salută, emițând sunetul respectiv, de la început foarte încet, apoi tot mai tare. Cea mai mare intensitate sunete o au la amiază și după masă, apoi începând să descrească.
 4. **Jocul „Peretele”.** Scopul: stimularea încrederii în sine însuși și în grup; dezvoltarea încrederii în alte simțuri decât cel al vederii, în special în dimensiunea spațiu-timp. Participanții se plasează la vreo 2 metri de la obstacol, formând un rând, la distanță mică unul de altul (pentru a acoperi tot spațiul peretelui, pe cât e posibil). Voluntarul e dus la o anumită distanță de grup (cu ochii închiși) și trebuie să alerge cu cea mai mare viteză posibilă (fără exagerări) înspre obstacol. Grupul va trebui să-l prindă, fără a înainta, pentru ca persoana să nu se lovească de perete. În final se apreciază emoțiile triste, temerile, alte impresii.
 5. **Relaxarea „Călătoria”.** Scopul destinderea musculară, încărcarea cu energie pozitivă. Rugați copii să se așeze pe scaunele lor. Începeți călătoria cu cuvintele: „Ați lucrat mult și ați obosit. Trebuie să vă relaxați. Acum aveți posibilitatea să călătoriți în locul cel mai plăcut pe care să vi-l imaginați. Închipuiți-vă că sunteți acolo și că vă simțiți bine. Simțiți o mare plăcere”. După câteva minute, readuceți participanții la realitate, spunând: „Acum sunteți plini de energie și sunteți bucuroși să reveniți în grupul nostru. Deschideți ochii”.
1. **Desenul „3 autoportrete”.** Participanților li se propune să deseneze 3 autoportrete: 1) „Eu până la training”, 2) „Eu în timpul trainingului” și 3) „Eu acum”. Urmează să se observe schimbările sale.
 2. **Activitatea „Succesul înregistrat”.** Scopul: evidențierea reușitei programului. Toți copii stau în cerc. Pe cerc sunt rugați să continue afirmațiile:
„Eram bucuros (-oasă) sa vin ...”
„Eram veselă când eram la grup ...”
„Am învățat ...”
„Grupul m-a făcut să mă simt ...”
„Am învățat lucruri bune ...”
„Am înțeles că ...”
„Nu le mai vorbesc părinților ...”
„Nu le mai vorbesc prietenilor ...”

3. Reflexia rezultatelor activității. Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din ședință. Psihologul propune să alcătuim niște reguli după care trebuie să ne conducem în viață. Întâi se propune preadolescenților să-și expună variantele sale, apoi psihologul întocmește regulile:

- ☞ Fii încrezut în sine, totul se poate rezolva dacă te vei strădui tu.
- ☞ Fii curajos. Cine e fricos – pierde, curajosul – câștigă.
- ☞ Ocolește oamenii răi.
- ☞ Învăță-te să te privești faptele tale sub alt aspect – așa cum dorești tu să le realizezi, cum vor să te vadă pe tine părinții.
- ☞ Fii isteț și vei obține ceea ce îți dorești.
- ☞ Respectă-te, iubește-te așa cum ești și în fiecare zi aspiră la ceva mai mult.
- ☞ Depune fort în obținerea succesului, caută noi soluții în rezolvarea problemelor.

În final copii pot hotărî ce vor face cu desenele și cu toate produsele realizate de ei pe parcursul ședințelor (pot fi împărțite între ei, sau dăruite psihologului).

Înmânarea diplomelor [45].

Un program de intervenții psihologice este valoros și eficient în cazul în care fiecare activitate conține următoarele componente și este organizată după cum urmează:

Etapa introductivă a activității va cuprinde ritualul salutului și / sau înviorarea psihologică. Tehnicile, exercițiile și jocurile utilizate cu entuziasm și elan, vor contribui la ridicarea dispoziției, concentrarea atenției, eliminarea atmosferei de monotonie și stabilirea contactului între copii / adolescenți, precum și între copii / adolescenți și psiholog. Totodată vom specifica că tehnicile și exercițiile selectate vor corespunde cu tema respectivei activități [46, 47]. Un exemplu în acest sens poate fi activitatea de mai jos, preluată dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți:

Înviorarea „Pinguinii și flamingo”. Scopul: introducerea în activitate; crearea dispoziției de lucru. Psihologul explică jocul: păsările „flamingo” se mișcă lent, făcând pași foarte mari și dând lin din aripi, iar „pinguinii” se mișcă repede, dar cu pași foarte-foarte mici, ținând mâinile lipite de corp și palmele orizontal prin părți. Un participant va fi „pinguin” iar ceilalți sunt „flamingo”. Scopul „pinguinului” este să prindă o pasăre „flamingo”, atingând-o cu nasul, de parcă ar ciupi-o cu pliscul. În acest moment, pasărea „flamingo” se transformă în „pinguin” și continuă să prindă alte păsări „flamingo”. Jocul se încheie când nu a mai rămas nici un „flamingo” [45].

Etapa fundamentală a activității va include tehnici, exerciții și jocuri temeinice și valoroase alese și configurate într-un cadru potrivit și întemeiat îndreptate spre îndeplinirea obiectivelor specifice etapei reconstructive a programului de intervenții psihologice, dar și la controlul și diminuarea multiplelor emoțiilor, stărilor și trăsăturilor negative, a comportamentelor nedorite, la dezvoltarea și extinderea modelelor de comportament îndrăzneț, curajos, sigur, pozitiv, care să permită școlarilor mici, preadolescenților și adolescenților să facă față activităților și sarcinilor cotidiene, să interacționeze armonios cu cei din jur: semenii, învățători / profesori și părinți în diverse situații și circumstanțe. Considerăm binevenit și potrivit ca această etapă a activității să mai conțină tehnici de relaxare, meditație, care pot fi utilizate atât pentru eliminarea încordării, oboselii, calmarea cât și pentru crearea unui fundal psihoemoțional pozitiv [46, 47]. În concordanță cu cele expuse vom prezenta și o activitate dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți.

Exercițiul „Corabia succesului”. Scopul: ridicarea autoaprecierii prin intermediul autoanalizei propriilor merite (valori). Participanților li se propune împreună să deseneze o corabie cu condiția ca fiecă linie trasată de un copil să semnifice o calitate pozitivă a acestuia. Fiecare copil desenează pe rând o linie pronunțând cu voce tare o calitate proprie pozitivă. După finisarea

activității desenul rămâne afișat pe perete în încăperea unde se petrec ședințele. În cazul în care un copil întâmpină dificultăți se pot propune variante de calități pozitive sau se cere ajutorul copiilor care au o atitudine binevoitoare față de copil [45].

Etapa finală a activității alcătuiește finalul / încheierea sesiunii, determinarea și evidențierea liniei centrale, sistematizarea și rezumarea. Este oportun ca activitatea să se încheie cu lansarea / anunțarea temei pentru acasă [47]. O mostră de temă pentru acasă este expusă în continuare (preluată dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți):

Ritualul încheierii. Scopul: asimilarea experienței; discutarea concluziilor. Psihologul începe să povestească o istorie pe care preadolescenții trebuie s-o continue. „Astăzi a fost o zi deosebită pentru mine, pentru că ...” [45].

Studiile științifice pun în evidență faptul că asistența psihologică va fi una eficientă în cazul în care activitățile unui program de intervenții psihologice vor avea în conținutul său și teme pentru acasă (propunerea, precum și discutarea acestora la activitatea ulterioară). *Temele pentru acasă* sunt îndeplinite de copii / adolescenți în afara contextului activităților propriu-zise și pot fi făcute împreună cu învățătorul / profesorul, cu părinții, sau în mod independent (adolescenții). Temele pentru acasă constituie o arie hotărâtoare și însemnată a procesului de schimbare și transformare care continuă și în afara activităților programului de intervenții psihologice accelerând progresele. Sarcinile propuse pentru „activitatea independentă” pot fi extrem de variate, oferind școlărilor mici, preadolescenților și adolescenților posibilități de a-și explora lumea interioară (autocunoașterea și autoaprecierea), relațiile cu ceilalți, neliniștile și temerile, adaptându-se necesităților și situațiilor particulare. Exemplu de temă pentru acasă (dintr-un program de diminuare a anxietății la preadolescenți).

Tema pentru acasă: „Eu-l din oglindă”. Copiii vor nota cu sinceritate:

- ✚ 3 lucruri pozitive care te caracterizează;
- ✚ 2 realizări de care ești mândru;
- ✚ 3 trăsături pentru care ești apreciat de prietenii tăi;
- ✚ 2 lucruri pe care vrei să le schimbi la persoana ta [45].

Considerăm o direcție valoroasă în asigurarea asistenței psihologice în învățământul general **activitatea de dezvoltare personală a psihologului.** *Managementul asistenței psihologice pe acest domeniu include selectarea, înscrierea și încadrarea psihologilor școlari în programe de perfecționare, și cursuri de formare. De asemenea este binevenit ca psihologii școlari să participe la conferințe, seminare, mese rotunde, ateliere, etc [43]. O altă dimensiune se referă la participarea psihologilor școlari în programe de management al timpului, control și diminuarea stresului, diminuarea arderii profesionale, managementul conflictelor, etc.*

În continuare vom descrie câteva activități și tehnici din programe de management al timpului, diminuarea stresului și managementul conflictelor ce pot fi benefice psihologilor:

Exercițiu: „La ce l-am folosit?”. Timp: 5 minute. Adesea este greu să apreciem pe ce ne-am cheltuit timpul. Recapitulați-vă ultima săptămână tipică. Agenda vă poate ajuta. Pornind de la cele 168 de ore într-o săptămână, faceți o împărțire pe domenii. Încercați următoarele: somn, muncă retribuită, relații sociale, întreținere, muncă neretribuită, studiu. În principiu, activitățile dumneavoastră se încadrează în aceste domenii. Acum priviți repartizarea timpului, o unealtă folosită pentru imaginea de ansamblu a celor implicate este diagrama cu bare. Ce părere aveți despre timpii relativi alocați fiecărei activități? Nu vom face nimic acum cu aceste informații, dar sunt foarte valoroase pentru deciziile pe care le veți lua. Echilibrul este fundamental pentru

dezvoltarea personală. Nu uitați că nu există timp pierdut, dar timp folosit mai mult sau mai puțin eficient pentru atingerea scopurilor. Fără o estimare rezonabilă a modului în care vă folosiți în prezent timpul, nu puteți avea o viziune corectă despre echilibru și nevoia de schimbare. Cea mai bună modalitate de a face un astfel de rezumat este să țineți un „jurnal de bord” timp de o săptămână, notând categoriile în care se încadrează activitățile dumneavoastră [48].

Exercițiu / Tehnică: „Lista primelor zece probleme”. Timp: 5 minute. Notați-vă principalele probleme asupra cărora trebuie să vă concentrați săptămâna viitoare. Puneți lista la vedere. Dacă aveți angajați, trimiteți-le o copie prin e-mail. Când vă apucați de lucru, aruncați o privire pe listă. Ceea ce faceți acum are vreo influență asupra celor zece? Dacă nu, puteți să o faceți, dar fiți conștienți că este un lucru relativ lipsit de importanță. Dacă vi se cere să faceți ceva ce nu se încadrează în listă și nu aveți timp, spuneți „nu”. În următoarea săptămână, când alcătuiți lista, asigurați-vă că sunt schimbări. Pot exista priorități care se mențin, dar în cazul în care totul arată ca săptămâna trecută, înseamnă că stați pe loc [48].

Tehnică: „Pomodoro”. Timp: pe parcursul zilei. Numele acesteia provine de la un aparat folosit de gospodine în bucătărie, acest aparat are formă de roșie. Tehnica Pomodoro este o modalitate de organizare a timpului în intervale a câte 25 de minute pentru fiecare activitate. Între fiecare activitate trebuie să intercalezi o pauză de cinci minute. Dacă ai de realizat o lucrare mai complexă, timpul pentru fiecare sarcină se poate împărți pe ore. Această recomandare este la latitudinea fiecărei persoane pentru a-și păstra concentrarea. Consideră că, pentru a încerca să îți alocați timp pentru muncă, îndatoriri, hobby-uri și timp liber ar trebui să vedem unde se risipește timpul și să ne stabilim obiective clare (după importanță). Orice îmbunătățire pe care o poți aduce gestionării timpului tău presupune că știi cum îți este împărțit timpul de muncă. Orice plan este la fel de bun precum obiectivele pe care le cuprinde, iar obiectivele sunt principalii factori care influențează managementul timpului [48].

Activitatea „Stresul este...”. Timp: minim necesar 20 minute. Activitatea se desfășoară în grup. Pe foi participanții sunt rugați să completeze (continue) fraza: „Stresul este ...”. Participanții sunt rugați să scrie cel puțin 10 – 12 cuvinte. După aceasta participanții vor nota cu un + sau un – în dreptul fiecărui item, care să exprime dacă ceea ce au notat exprimă stres pozitiv sau negativ. După ce participanții prezintă rezultatele activității, se discută despre faptul că stresul poate fi și pozitiv și evidențiază faptul că atitudinea față de stres este cea care trebuie modificată [60].

Exercițiul „Scrisoarea”. Timp: minim necesar 30 de minute. Exercițiul se realizează în mod individual. Participanții vor scrie o scrisoare unei persoane sau unei organizații care îl / o stresează în care pot să-și exprime toate emoțiile și sentimentele. După ce participanții au scris-o, se insistă ca ei să-o rupă și să-o arunce.

Activitatea „Versoul monedei”. Timp: minim necesar 30 de minute. Participanții scriu pe foaie momentele neplăcute din viață, eșecurile, iar în dreapta lor fac interpretarea pozitivă. La finalul activității se discută emoțiile participanților [45].

Tehnica „Trusa de urgență în caz de stres”. Timp: minim necesar 40 minute. Tehnica se desfășoară în grupuri mici. Participanților li se reamintește că cu toții acasă avem „truse de urgență” pe care le utilizăm pentru necesități medicale. „De ce n-am avea și truse de stres pentru necesități de sănătate mintală?”. Participanții sunt împărțiți în câteva grupuri și sunt invitați să-și alcătuiască propria trusă de prim ajutor în caz de stres. Apoi fiecare grup va povesti celorlalți conținutul trusei sale. La finalul tehnicii se discută cum se simt participanții [60].

Exercițiu: „Sursele conflictelor”. Timp: 15 minute. Participanții împărțiți în perechi completează cu cât mai multe variante propoziția *Un conflict este...*. Apoi un subiect selectează aspectele pozitive, celălalt subiect din pereche pe cele negative. Ambii alcătuiesc câte o definiție. Urmează discuții [49].

În concluzii vom menționa că asistența psihologică în învățământul general trebuie racordată la noile provocări sociale. Direcții importante în asistența psihologică sunt psihodiagnosticul și activitatea de remediere și dezvoltare. La nivel de psihodiagnostic psihologul va organiza un studiu psihologic complex și curpinzător al copiilor, adolescenților și cadrelor didactice prin diverse inventare, teste și chestionare, în timp ce managementul activității psihologului pe dimensiunea de remediere și dezvoltare se va concentra pe fundamentarea, elaborarea și implementarea programelor de intervenții psihologice pentru diminuarea problemelor și dificultăților la copii de diferită vârstă. Ca asistența psihologică să fie funcțională este absolut necesar ca psihologul să se încadreze în activități de dezvoltare personală ce presupun urmarea cursurilor de formare și participarea la conferințe, seminare și programe dezvoltative.

2.2 Aplicarea surselor și instrumentelor digitale în activitatea psihologului școlar

Revoluția digitală transformă economia și societatea, rezultatul căreia aduce prosperitate, dezvoltare, și incluziune socială.

Criza provocată de pandemia Coronavirus a plasat procesul educațional în spațiul online, dar utilizarea acestui spațiu nu s-a început și nu se va sfârși odată cu criza sanitară. Nevoia de a îmbunătăți activitatea digitală în practica psihologică este presată din motive ce țin de existența noastră în societatea informațională. Pentru a dezvolta personalități capabile să răspundă nevoilor societății informaționale, achizițiile elevilor trebuie să fie adaptate unor nevoi contexte sociale și profesionale dinamice.

Comunitatea se confruntă cu schimbări profunde datorate intensității implementării unor tehnologii noi, care oferă o democratizare fără precedent a accesului la informație, la educația deschisă realizată cu ajutorul dispozitivelor conectate la rețeaua globală.

Odată cu debutul pandemiei s-au realizat un șir de formări pentru cadre didactice ce țin de predare - învățare - evaluare și mai puțină atenție a fost concentrată asupra digitalizării activității psihologului școlar din instituțiile de învățământ general. Pandemia COVID-19 a făcut unele provocări majore față de sistemul educațional din Republica Moldova. A apărut necesitatea organizării în alt mod al procesului educațional păstrând calitatea și dreptul fiecărui copil la educație.

În cercetarea noastră ne-am propus să analizăm din punct de vedere teoretic și experimental posibilitățile digitalizării activității psihologului școlar din învățământul general, elaborarea și propunerea unor recomandări la nivel preșcolar, primar și gimnazial.

De la început vom concretiza ce înseamnă competența digitală.

Analiza literaturii de specialitate din domeniu ne-a permis să constatăm că există următoarele direcții de cercetare: analiza bazei competenței digitale: H. B. Герова [80, p. 3], Л. Н. Лядова [104, p. 13], Г. К. Селевко [124, p. 7], Е. К. Хеннер [144, p. 85], А. В. Хуторский [145, p. 6]; dezvoltarea competențelor digitale în rândul didactice: О. П. Осипова [110, p. 121]; structura competenței digitale și cerințele față de ea Е. К. Хеннера, А. П. Шестакова [144, p. 5]; particularitățile aplicării surselor digitale în procesul educațional И. В. Роберт [123, p 69].

În ultima perioadă se atestă necesitatea dezvoltării competențelor digitale. Competența digitală este definită ca cunoștințe și abilități formate pentru aplicarea diferitor surse digitale pentru realizarea procesului educațional [96, p. 69]. Competența digitală a unui psiholog este constituită din trei componente: culturale, pedagogice, interumane și prezintă o posibilitate a personalității de a rezolva probleme educaționale, casnice, profesionale cu aplicarea tehnologiilor digitale [102, p. 100]. Cercetătorii din domeniu O. П. Осипова [110], А. В. Хуторский [145], К. Селевко [124] menționează despre momentele cheie în competența digitală: corectitudinea gramaticală digitală, abilitatea de a identifica și căuta informația, evaluarea informației și abilitatea de a lucra cu diferite surse digitale, abilitatea de a însuși și a aplica tehnologiile digitale în rezolvarea problemelor.

În analiza literaturii din domeniu constatăm pe nivele de dezvoltare competențele digitale la cadrele didactice И. Волкова, В. Петровой [79, p. 24]: nivelul de bază - prezența cunoștințelor elementare necesare pentru rezolvarea problemelor educaționale prin aplicarea surselor digitale; nivelul mediu – prezența cunoștințelor, abilităților necesare pentru rezolvarea problemelor educaționale prin surse digitale; nivelul avansat – prezența cunoștințelor, abilităților și experienței necesare pentru rezolvarea problemelor educaționale. La fel competența digitală indică și nivelul posesiei, aplicării informației în procesul educațional, posesia abilităților digitale prin intermediu cărora pot fi realizate activitățile curriculare și extracurriculare.

Comisia pentru dezvoltarea durabilă (Broadband Commission for Sustainable Development) descrie 3 tipuri de abilități digitale și competențe [166]:

1. Abilități funcționale de bază: sunt necesare pentru accesarea și inițierea activității cu tehnologiile informaționale. Aici se include accesarea internetului, crearea acantului, căutarea informației necesare sau identificarea unei resurse, abilități psihomotrice (taparea textului), gesticularea (activitatea cu ecrane senzoriale).

2. Deprinderi digitale standard: presupune capacitatea de crearea unui conținut digital (texte, imagini) cât și rezolvarea dificultăților cu ajutorul instrumentelor digitale. Se includ abilitățile de lucru cu datele obținute, evaluarea surselor și relevanței, organizarea și păstrarea informației, înțelegerea că în rețele la fel există drept de autor, funcționarea internetului este condiționată de legislația unui stat.

3. Deprinderi avansate-aceste deprinderi intră în specialități de programare și informatizare: programarea, administrarea rețelelor, analiza datelor.

Г. Солдатова, Е. Рассказова, [132, p. 35] definește competența digitală ca însușirea permanentă a competențelor, capacitatea individului în mod încrezut, efectiv, critic aplicarea tehnologiilor digitale în diferite sfere de viață. Acești autori divizează competențele digitale pe 4 subtipuri: 1) informațională – media competență – cunoștințe, abilități, motivarea, responsabilitatea legate de căutarea, înțelegerea și organizarea informației digitale; 2) competența digitală – cunoștințe, abilități, motivarea, responsabilitatea necesară pentru diferite tipuri de comunicare (poșta electronică, chat-uri, bloguri, forumuri, rețele de socializare); competența tehnică-a cunoștințe, abilități care permit aplicarea eficientă și securizată al surselor și programelor tehnice; 4) competența de consumare - cunoștințe, abilități, motivarea, responsabilitatea care permit cu ajutorul echipamentelor digitale de rezolvat anumite probleme”.

М. Горюнова, М. Лебедева, В. Топоровский [81, p.89] definește competența digitală ca o bună pregătire și capacitatea de a utiliza surse digitale: calculatoare, echipamente mobile în procesul educațional.

G. Солдато́ва, Е. Рассказова [132, p. 35] explică competența digitală este capacitatea individului în mod încrezut, eficient, critic și securizat în aplicarea tehnologiilor informaționale pe diverse domenii.

Aplicarea tehnologiilor informaționale în practica psihologică modernă

Despre importanța intervențiilor online în formarea strategiilor de coping și reducerea stresului la școlari atenționează S. Vaidași C. Bota [58, p. 60], M. Batog [2, p. 599]. Autorii realizând o cercetare teoretică evidențiază că intervenția online are mai multe avantaje: sociabilitate, costuri reduse, acces nonstop, eliminarea posibilei frici de a fi văzut în cabinetul unui consilier.

Aplicarea tehnologiilor digitale a primit amploare în domeniul psihologiei speciale și anume în activitățile de dezvoltarea limbajului. Филатова О.В., Вяльшина Е.И. [137, p. 36] a aplicat tehnologii digitale pentru copiii cu infirmitate motorie cerebrală prin Skype, ZOOM, WhatsApp. Ca de obicei a fost verificat nivelul de înțelegere a copilului prin comunicare Skype, ZOOM, WhatsApp, volumul menținerii privirii pe monitor, volumul informației prezentate. Au fost elaborate prezentări individuale, organizarea locului de muncă a copilului. În conținutul prezentării a intrat: gimnastica articulară, exerciții de respirație verbală, dezvoltarea percepției fonematice, dezvoltarea structurii lexico-gramaticale, dezvoltarea atenției vizuale, dezvoltarea motricității fine. În fiecare slide e indicată câte o instrucțiune. În momentul prezentării are loc schimbarea permanentă a formelor de activitate. De asemenea pot fi introduse: video informație, jocuri, colaborarea cu părinții prin poșta electronică și siteul instituției, aplicarea resurselor din internet – module interactive LearningApps.org pentru diferite exerciții, jocuri, „Constructor” de la Mersibo pentru materiale didactice.

O idee captivantă este propunerea și aprobarea în activitatea cu copiii a caietului electronic de către Дорофеева Л.В [85, p. 27]. Caietul electronic conține un set divers de exerciții gata elaborate de diferite nivele de complexitate. Presupune o activitate comună cu maturul și activitatea independentă. Prezintă o resursă liberă interactivă care poate fi perfectată permanent conform sarcinilor propuse. Pentru crearea acestui caiet există Google Docs și LearningApps. În prima variantă este posibil de creat documente textuale, de realizat trimiteri la video, texte interactive și jocuri. Chestionarea părinților se poate de organizat cu ajutorul Google Forms. LearningApps – este un online service gratuit și simplu de utilizat. Aici există diferite exerciții, jocuri pentru preșcolari la psihologie. Serviciul conține 19 șabloane de diferit tip de exerciții: „Clasificarea”, „Ghicește”, jocuri „Perechi”, „Sortarea imaginilor”, „Caută perechea” etc. Tot aici este posibil de creat clasele proprii și caiete electronice. Cu permisiunea părinților pentru fiecare copil poate fi creat câte un account.

Акимова А.Ю.[68, p. 28] propune crearea unor mini prezentări de caracter cognitiv.

În literatura de specialitate este descrisă o metodă ce se numește „secvein” care este aprobată de către Карапетова О.А., Репникова З.А. [94, p. 25]. USB conține 10 jocuri. Fiecare joc are obiectiv și instrucțiunea clară. În fiecare joc este câte un personaj care îl motivează pe copil. Aplicarea metodei poate fi realizată și la ore integrate dintre specialiști, poate fi aplicată în mod individual și de grup, materialul poate fi aplicat la diferite etape ale activității, este util pentru copii cu vârsta dintre 5-7 ani. Jocurile se realizează cu ajutorul unui personaj, ca de exemplu: „Acuma eu voi arata simbol dar cuvântul nu voi spune, tu la simbolul să te uiți și numește cuvântul”. Există mai multe sarcini în realizarea unui joc.

O abordare deosebită este consilierea copiilor cu cerințe educaționale speciale în pandemie. Realizarea procesului educațional a căzut pe umerii părinților, care putem spune că dintre ei sunt o

parte foarte mică care au o idee despre cum se întâmplă acest lucru. Din cauza aceasta părinții au nevoie de consiliere psihopedagogică. Activitatea de consiliere la distanță este descrisă de către mai mulți autori [N.C. Slone 161, p. 272] în forma individuală și de grup, dar totuși pentru desfășurarea acestei consilieri este nevoie de un specialist competent care are experiență de lucru cu așa copii și realizează această consiliere conform unui algoritm. Organizarea consilierii poate fi realizată pe telefon, WhatsApp, Viber, Skype, Zoom, platforme online, poșta electronică și după durată poate fi: unică, de scurtă durată și asistență de lungă durată. Trebuie să menționăm că în contextul activităților cu copiii cu TSA în surse bibliografice naționale și internaționale lipsește descrierea algoritmilor de desfășurare a consultațiilor la distanță. În arealul resurselor rusești există numai organizarea consultării la distanță la nivelul intervenției timpurii, descrierea aplicării instrumentelor necesare și trecerea treptată de la asistență fizică la cea de la distanță [112, p. 6]. În organizarea orelor de consiliere trebuie luate în considerare aspectele etice cât și problemele care pot fi: legate de copil, terapeut și societate. În literatura de specialitate sunt menționate și efectele benefice în urma realizării consilierii psihologice la distanță, cu scopul diminuării problemelor afective și depresive, însă evaluarea eficacității consilierii la distanță la copiii cu TSA sunt foarte limitate: evaluarea rezultatelor intervenției psihopedagogice la distanță [K. Courtenay, 21 p 14], instruirea părinților intervențiilor psihopedagogice pentru categoria aceasta de copii [N.C. Slone, 161 p.282]. În literatura de specialitate autorii С.Н Панцырь Е.Ф., С.Н, Шведовский [112, p.17] pentru organizarea consilierii la distanță trebuie de avut în vedere următoarele condiții: competențe profesionale a specialistului; particularitățile mediului familial (implicarea familiei); prezența unor caracteristici măsurabile pentru evaluarea eficacității consilierii; particularitățile relaționării of - line până la pandemie.

V. Maximciuc și N. Corcevoi [40, p. 115] au elaborat un training privind formarea unor competențe la părinți prin aplicarea protocolului BST (behavioral skills training)- instruirea deprinderilor comportamentale la părinți pe platforma ZOOM din școala auxiliară nr.7 din mun. Chișinău. La fel E. Furdui - Dezvoltarea creativității persoanelor cu nevoi speciale prin intermediul platformelor on-line [26, p. 135].

Evaluarea problemei digitalizării activității psihologului școlar din învățământ general

Pentru evaluarea problemei digitalizării activității psihologului școlar din învățământ general a fost elaborată Ancheta privind utilizarea tehnologiilor digitale și platformelor educaționale care este prezentată în Anexa 1.

Această anchetă a fost plasată pe facebook în Google Forms. Au răspuns 6 persoane. Acest număr mic este datorat ocupației masive a psihologilor în activitatea cu refugiații.

În urma prelucrării rezultatelor am obținut următoarele: mediu de trai - din mediu urban 83,3% și 16,7% din rural; stagiul de lucru în domeniu asistenței psihologice în școală - 83,3% până la 5 ani și 16,7% mai mult de 5 ani; participarea la cursuri de perfecționare în domeniul aplicării tehnologiilor informaționale în activitatea psihologului au participat numai 50%; prezența condițiilor pentru aplicarea tehnologiilor informaționale în activitatea psihologului 83,3% sunt și 16,7% nu sunt; oferirea asistenței metodice privind aplicarea tehnologiilor informaționale -50%; frecvența aplicării tehnologiilor informaționale – odată pe săptămână 83,3%, odată la trei luni-16,7%; nivel de pregătire privind aplicarea tehnologiilor informaționale - nivelul superior - 66,7% (lichidarea dificultăților cu programe, sistema operațională) și 33,3% la nivel de utilizator (Word,

Excel, Power Point); situații în care se aplică tehnologii informaționale: în pregătire pentru activități 83,3%, în timpul activităților 50%, ca tehnica asistivă 33,3%, altele 16,7%; surse din tehnologii informaționale aplicate în activitate - word, power point 83,3%, tabele electronice 50%, discuri multimedia 33,3%, programe specializate 50%, internet 83,3%; 100% din respondenți au menționat că au adresa electronică și o folosesc permanent; rețele de socializare aplicate 83,3% aplică facebook și numai 16,7% facebook și instagram; atitudinea față de utilizarea jocurilor la calculator - pozitivă 16,7%, negativă 16,7%, depinde de joc unele pot avea efect pozitiv asupra dezvoltării, altele nu, 16,7% utilizarea prea mult timp are efecte nocive asupra psihicului și duc la modificări asupra comportamentului; prezența unui blog sau site pe internet prin care se face schimb de experiențe au 50% din respondenți; resurse educaționale digitale folosite: google meet 50%, placate 16,7%, texte originale din literatura artistică și științifică, ZOOM 16,7%; pregătirea pentru instruirea cum trebuie să fie activitatea psihologică în clasa virtuală au confirmat 66,7%; aplicarea tehnologiilor informaționale în activitatea cu părinții și colegii 83,3%; necesitatea dezvoltării permanente al competențelor digitale au constatat toți 100%; propuneri referitor la îmbunătățirea competențelor digitale la activitatea psihologului în instituție de învățământ - cursuri obligatorii privind platforme educaționale 16,7%, utilizarea unor programe inovative cu scopul eficientizării activității 16,7%.

Concluzii. Pandemia COVID 19 a făcut mai multe schimbări majore în diferite domenii, nu a făcut excepție și activitatea psihologului din instituția de învățământ general. Studiul teoretic a constatat că sunt realizate diverse cercetări (analiza bazei competenței digitale, dezvoltarea competențelor digitale la cadrele didactice, structura competenței digitale și cerințe față de ea, particularitățile aplicării surselor digitale în procesul educațional, sunt evidențiate avantajele aplicării surselor digitale), însă potențialul aplicării resurselor digitale în activitatea psihologului în cadrul instituției de învățământ rămâne insuficient aplicată, la noi în țară un accent deosebit s-a pus pe instruirea cadrelor didactice la anumite discipline școlare, iar serviciul psihologic a rămas în umbră. Totuși analizând aceste date se simte necesitatea aplicării unor platforme educaționale specializate în activități de psihoprofilaxie, evaluarea psihologică și psihodiagnostică, consilierea psihologică și dezvoltarea personală la vârsta preșcolară și școlară (primară, gimnazială, liceală), metodologii de activitate online cu părinții și cadrele didactice.

La elaborarea recomandărilor ne-am condus de: Codul Educației al Republicii Moldova Nr.152 din 17 iulie 2014; Regulamentul cu privire la organizarea și desfășurarea activității psihologului în instituțiile de învățământ din R. Moldova, aprobat la ședința DGECTS din 20.06.2018; Reperle metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general; Metodologia privind continuarea activității la distanță a procesului educațional în condiții de carantină pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal (ordin MECC 19.03.2020); Organizarea, în colaborare cu partenerii educaționali și formarea de formatori în vederea utilizării resurselor digitale; aprobarea Metodologiei privind continuarea la distanță a procesului educațional în condiții de carantină, pentru instituțiile de educație timpurie (ordin MECC 26.03.2020); lansarea platformei de educație online Învăț de acasă etc.

La nivel primar și gimnazial:

Criterii de selectarea instrumentelor digitale:

- gratuit/ cu plata;
- număr de participanți;
- timp pus la dispoziție;

- opțiuni de predare (partajarea ecranului, deschiderea unor web-site-uri, a unor jocuri interactive, a manualelor digitale etc.);
- gradul de dificultate – alegem acele instrumente care ne sunt utile și ușor de manevrat.

Particularitățile activității psihologului cu aplicarea surselor digitale cu:

- 1) motivația elevului;
- 2) responsabilitatea părinților.

Condiții care trebuie respectate:

- 1) prezența a două regimuri de activitate:
 - a) regim Offline: localizarea și timpul desfășurării activităților nu are importanța, totul se face la propria dorință a părintelui;
 - b) regim Online: elev- părinte - psiholog se află într-un timp specificat.

Activitatea în regim offline se plasează într-o mapă unde părintele o poate accesa în timpul liber. În cazul activității online se elaborează un orar care este discutat cu părintele.

Pentru ambele regimuri de lucru sunt cerințe pentru realizarea unei activități la distanță:

- Elaborarea unui program individual pentru fiecare elev cu prezentarea audio video materialelor cât și discuția cu părintele a acestor aspecte;
- Elaborarea proiectelor activităților cu materiale audio video și cu implicarea elementelor de animație;
- Organizarea regimului petrecerii elevului cu părinte la calculator;
- Colaborarea cu părinții.

Algoritmul elaborării activității:

- Identificarea subiectului;
- Direcția activității selectate: profilaxia, consilierea psihologică sau dezvoltarea personală;
- Formularea și aprobarea scopului conform particularităților dezvoltării și de vârstă;
- Aplicarea unui model și forme optime de realizarea activității;
- Determinarea duratei activității.

Selectarea metodelor de prezentarea materialului de lucru:

- 1) Descărcarea materialului din platforma educațională sau aplicații digitale, printarea;
- 2) Sau părintele vine la instituție ia materialul gata pregătit la timpul stabilit.

Elaborarea recomandărilor metodice pentru părinți:

- Recomandările individuale pentru părinți- ce activități trebuie de realizat, ce abilități trebuie de consolidat pentru desfășurarea activității, în continuare plasarea acestei informații în în poșta electronică, Viber, Messenger, WhatsApp.
- Recomandările generale pentru părinți conțin recomandările preventive pentru activitatea ce va urma. Acestea la fel se plasează pe aplicațiile numite mai sus.

Recomandările practice pentru desfășurarea activității online:

1. Formați un contact emoțional- pozitiv cu copilul;
2. Fiți foarte energic și folosiți intonația mai des decât în situații obișnuite;
3. Îmbrăcămintea psihologului trebuie să fie obișnuită pentru a nu distra atenția copilului;
4. Pronunțați cuvinte clare poate puțin mai tare dar nu strigați;
5. Țineți la îndemână materiale audiovideo pentru a menține interesul elevului față de activitate.

Recomandări pentru treapta școlară mai mult se bazează pe respectarea pașilor în organizarea activităților online.

Pasul 1. Stabilirea instrumentelor de realizare a activității online Meet, Zoom, Skype, Google Classroom. Fiecare psiholog alege instrumentul de desfășurare după anumite criterii: gratuit/cu plată; în funcție de numărul de participanți (100/50/25), limită de timp (40 min/1 oră/24 ore), opțiuni de predare (interacțiune cu copiii/ elevii, partajare de ecran, să acceseze un website, un dicționar, fișe sau materiale de lucru digitale, jocuri interactive); gradul de dificultate (selectăm instrumentele care sunt utile, sunt ușor de manevrat, sunt simplu de utilizat); comoditate; interactivitate.

Pasul 2. Selectarea tipului de desfășurare: asincron, sincron, mixt.

Pasul 3. Informarea elevilor (reguli de comunicare, siguranța online).

Pasul 4. Stabilirea orarului lecțiilor online și durata acestora.

Pasul 5. Stabilirea structurii lecțiilor (ex. evocarea 10min, interacțiune online 20 min, lucru individual 10 min, reflecția 10 min).

Pentru captarea și menținerea atenției trebuie să se utilizeze materiale diverse. Elevii să folosească chatul pentru a pune întrebări, a-și exprima părerea, a-și ajuta colegii, a lucra în echipă pentru a exersa colaborarea și interacțiunea dintre ei.

Distribuirea resurselor și instrumentelor digitale pe principale direcții de activitate a psihologului școlar în instituțiile de învățământ general

I. Activitatea de prevenție/profilaxie: Analiza și sinteza literaturii din domeniu ne-a orientat la o propunere a utilizării platformelor educaționale și aplicațiilor digitale în activitatea de prevenție /profilaxia la treaptă preșcolară, școlară primară și gimnazială. Semnul „+” indică cu preferință aplicării platformelor sau aplicațiilor prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Utilizarea platformelor educaționale și aplicațiilor digitale la preșcolari, elevii din treaptă primară și gimnazială la activități de psihopofilaxia

Resurse și instrumente digitale	Învățământ preșcolar	Învățământ școlar treapta primară	Învățământ școlar treapta gimnazială
Platforma Liveworksheets	+	+	-
Platforma Wordwall	+	+	+
Platforma Livresq	+	+	+
Site- ul web YouTube	+	+	+
Programul Windows Movie Maker	+	+	+
Platforma G Suite for Education – Google Classroom	-	+	+
Platforma Canva	+	+	+
Platforma Easyclass	+	+	+
Platforma Nearpod	+	+	+
Aplicația Toy Theater	+	+	+
Aplicația Jamboard	+	+	+
Aplicația Gamma Puzzle	+	+	+
Aplicația Chatterpix	+	+	-
Aplicația LearningApps	+	+	+
Aplicația Book Creator	+	+	+
Programul PowerPoint	+	+	+
Platforma Zoom	-	+	+
Platforma Microsoft Teams	-	+	+
Aplicația Padlet	-	+	+

Activități cu părinții și cadrele didactice la nivel de instituții de educație timpurie și treapta primară și gimnazială

- Platforma Google Meet;
- Platforma Zoom;
- Platforma Microsoft Teams;
- Aplicația Padlet;

II. *Activitatea de evaluare psihologică și diagnoză.* Pentru realizarea evaluării psihologice și diagnozei pentru plasarea și prelucrarea datelor folosim următoarele programe și aplicații: Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Google Forms.

III. *Activitatea de intervenție psihologică*

1 *Consilierea psihologică.* Pentru desfășurarea unei consilieri psihologice individuale este necesar de prezența surselor: încăpere separată; calculator personal, camera web, conexiunea la internet. Părintele sau cadrul didactic folosește oarecare sursă digitală mobilă, materiale video poate fi depozitate în Google Foto în propriu acout. Conferințele video pot fi realizate cu Platforma Zoom, Microsoft Teams, Viber, WhatsApp. Etapele principale de desfășurarea unei consilieri psihologice individuale sunt: identificarea necesităților, selectarea surselor digitale, anunțarea primei întâlniri, plasarea orarului cu indicarea duratei activității.

2 *Activitatea de dezvoltare personală*

Tabelul 2. Utilizarea platformelor educaționale și aplicațiilor digitale la preșcolari, elevii din treapta primară și gimnazială la activități de psihopofilaxia

Resurse și instrumente digitale	Învățământ preșcolar	Învățământ școlar treapta primară	Învățământ școlar treapta gimnazială
Platforma Liveworksheets	+	+	-
Platforma Wordwall	+	+	+
Platforma Livresq	+	+	+
Site- ul web YouTube	+	+	+
Programul Windows Movie Maker	+	+	+
Platforma G Suite for Education – Google Classrom	-	+	+
Platforma Canva	+	+	+
Platforma Easyclass	+	+	+
Platforma Nearpod	+	+	+
Aplicația Toy Theater	+	+	+
Aplicația Jamboard	+	+	+
Aplicația I'm a Puzzle	+	+	+
Aplicația Chatterpix	+	+	-
Aplicația LearningApps	+	+	+
Aplicația Book Creator		+	+
Programul PowerPoint	+	+	+
Platforma Zoom	-	+	+
Platforma Microsoft Teams	-	+	+
Aplicația Padlet	-	+	+

Metodologia resurselor și instrumentelor digitale în activitatea psihologului școlar

Platforme educaționale - platforma este un soft complex care permite gestionarea unui domeniu prin crearea ori editarea de activități interactive sub forma unor jocuri. Aceasta oferă mai multe tipuri de servicii, cum ar fi crearea unor clase, distribuirea unor materiale în format electronic, crearea activităților interactive, utilizând tabla virtuală, crearea unor legături permanente prin postarea temelor și acordarea feedbackului imediat, în scris sau vocal.

Platforma Liveworksheets

Liveworksheets permite transformarea foilor de lucru tradiționale tipărite (doc, pdf, jpg etc.) în exerciții online cu autocorecție, numite *Foi de lucru interactive*.

Există o colecție de mii de foi de lucru interactive care acoperă o mulțime de limbi și subiecte. Pentru a crea propriile foi de lucru, este necesară înregistrarea. Aplicațiile sunt interactive, copiii pot rezolva sarcinile live, iar activitățile sunt foarte utile pentru cei care nu dispun de imprimantă. Pentru utilizarea acestei platforme, se va accesa , în browserul Google, site-ul *Liveworksheet.Com* și se va căuta Romanian worksheets:

După accesarea site-ului, în bara de sus – Search/ Caută se poate căuta spre exemplu, *Grădinița*.



Figura 1. Fișe de lucru propusă de platforma *Liveworksheets* la nivel școlar

Important! După cum se observă, există mai multe fișe cu exerciții *online* deja concepute!

Platforma Wordwall

Platforma Wordwall poate fi utilizată pentru a crea activități interactive, cât și imprimabile, deoarece cele mai multe sunt disponibile atât în versiunea interactivă, cât și imprimabilă.

Primul pas în utilizarea acestei platforme este accesarea platformei *Wordwall.net* în browserul *Google* și selectarea primei opțiuni generale care ne prezintă această platformă.

Pentru a utiliza platforma, este necesară înregistrarea cu un cont *Google/Gmail*. Se alege o adresă deținută și o parolă dorită, după ce se click pe *Log In* sau se poate alege varianta *Sign with Google*, care va genera automat adresa de e-mail utilizată prin *Google*.

Următorul pas, după înregistrare, este setarea limbii și a locației, care se realizează foarte ușor prin selectarea lor din diferite variante oferite.

Odată ce platforma a fost accesată, este important să fie explorată fiecare fereastră pentru a afla informația necesară: *Acasă/Caracteristici/Activitățile mele/Rezultatele mele/Create activitate*.

Important! La fereastră denumită Comunitate se vor găsi toate jocurile și fișele create de cadrele didactice din comunitate *Wordwall*, pe care le putem folosi, iar *Activitățile mele* vor fi salvate toate jocurile create de noi.

Este util de precizat că această platformă este gratuită la început, oferind un număr de 5 jocuri sau fișe interactive care pot fi utilizate. Dacă doriți utilizarea acestei platforme pe viitor, se achită o sumă lunară care se retrage automat de pe cardul bancar.

Fereastra *Rezultatele mele* oferă informații privitoare la numărul de persoane care au împărtășit activitățile create de dumneavoastră.

În fereastra *Activitățile mele* pot fi create foldere în funcție de tipurile activității alese (Exemplu: Domeniul Psihomotor, Domeniu Emoțional pentru învățământul preșcolar).

Ultimul pas și cel mai important este cel de „*Crearea activității*”.

După deschiderea ferestrei „*Crearea activității*” se recomandă parcurgerea următorilor pași:

1. *Alege un șablon* – aveți dreptul la 5 șabloane gratuite, așa cum s-a precizat anterior. Aici se observă faptul că s-a folosit pachetul de bază, cel gratuit, care conține: *Roate aleatoare, Potrivește, Chestionar, Deschide caseta, Găsește perechea*.
2. *Introduceți conținutul* – în acest pas este nevoie să fie introduse cerințele și imaginile pe care doriți să le conțină jocul sau activitatea interactivă/imprimabilă.
3. *Joacă-se testează* ceea ce ai creat, fiind posibilă realizarea unor modificări, dacă e nevoie, prin accesarea butonului *Editează conținutul*, din dreapta, jos.

Important! Puteți schimba șablonul în funcție de tipul activității propus. De asemenea, cu un click, acest joc poate fi schimbat într-o fișă de lucru, adică în *Activitate imprimabilă*.

După cum se observă în imaginea de mai sus, pentru activitatea imprimabilă se poate alege șablonul *Chestionar* sau șablonul *Potrivește*.

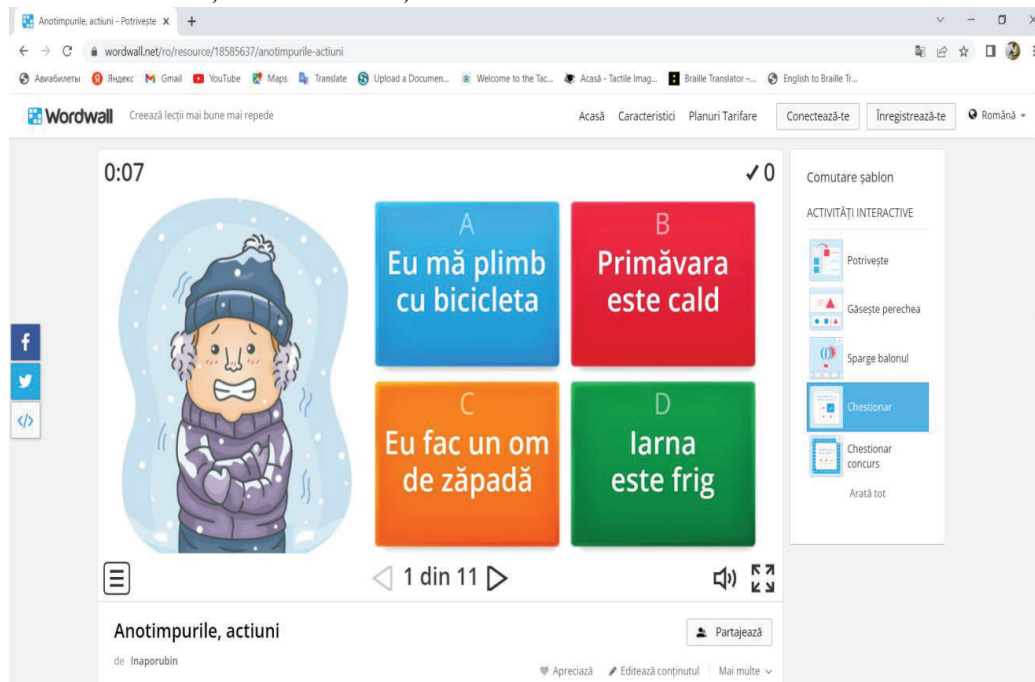


Figura 2. Exemple de elaborare fișelor de lucru prin intermediu șabloanelor de pe platforma Wordwall

Platforma Livresq

Livresq este prima soluție românească de e- learning conectată la Clasa Viitorului.ro. *Livresq* (www.livresq.com) este un editor de resurse educaționale în format digital. Aceasta facilitează crearea activității interactive care conțin texte, galerii de poze, animații, video, fără a cunoaște cunoștințe de programare.

Primul pas este să scrieți *livresq.com* în browserul *Google* și apoi să dați click pe butonul care apare în partea de jos a paginii – *Folosește gratuit*.

Pentru a avea propriul cont și a utiliza toate resursele puse la dispoziție de această platformă educațională, se vor completa câmpurile obligatorii de la secțiunea *Înregistrare*, urmând la următoarea accesare să vă logați la partea de *Autentificare* cu adresa de e-mail aleasă inițial și parola.

În acest mod, a -ți intrat în interiorul lumii virtuale oferite de *Livresq*, unde puteți alege *Editor* pentru a crea activități interactive sau *Biblioteca* pentru a publica proiecte online.

În secțiunea *Biblioteca* se găsesc toate materiale virtuale create de alte cadre didactice, care pot fi folosite în mod gratuit.

Din bara de sus, se alege limba dorită (în care vor apărea toate descrierile, tot conținutul platforme), apoi, din partea de sus se vor selecta de fiecare dată criteriile după care se va căuta un material deja creat. Există opțiuni pentru Limba, Vârsta, Categorie, Subiect și Clasa, care se bifează după preferințele, apoi se dă *Căutarea* sau *Enter*.



Figura 3. Accesarea bibliotecii de pe platforma *Livresq*

Site- ul web YouTube

YouTube este cel mai popular site de partajare a filmelor create de oameni din întreagă lume. Pentru a crea un cont pe *YouTube.com* se vor urma pașii:

1. Deschideți pagina oficială www.youtube.com.

2. Din partea dreapta – sus a paginii, alegeți butonul *Creați un cont*.
3. Completați formularul cu: *Nume* și *Prenume*, alegeți un *Nume de utilizator* și așteptați ca disponibilitatea să fie verificată, apoi completați o *parolă/confirmați parola*.
4. Este nevoie să selectați *data nașterii*, *locația*, și o *adresă de e-mail* validă.
5. Tastați codul de securitate - *Dovediți că nu sunteți un robot*, citiți *Termenii și condițiile de utilizare ale serviciului YouTube* și, dacă sunteți de acord, puneți o bifă în căsuța respectivă.
6. Accesați butonul *Următorul pas* pentru a crearea contului dumneavoastră pe *YouTube*. Puteți să adăugați o fotografie de profil prin selectarea uneia din folderele dumneavoastră. Dacă nu doriți treceți direct la *Următorul pas*.

Acum contul dumneavoastră de *YouTube* este creat și așteaptă să fie utilizat.

Cum se încarcă un film pe YouTube:

După ce ați făcut deja un cont pe *YouTube* și v-ați hotărât care este filmul pe care vreți să-l încărcați, apăsați butonul *Încarcați*. Odată apăsat respectivul buton, se deschide fereastra (Explorer) care arată fișierele pe care le aveți în device.

Se selectează categoria în care videoclipuri se încadrează. Se dă click pe butonul *Salvare/Save changes*, apoi filmulețul va putea fi vizualizat pe *YouTube* în câteva momente.

Se interzice încercarea materialelor cu copiii fără acordul părinților!

Programul Windows Movie Maker

Programul Windows Movie Maker poate fi găsit pe *Google*. Are trei componente ce pot fi utilizate:

- Importați și editați expuneri de diapozitive și videoclipuri: adăugați rapid în *Movie Maker* fotografiile și videoclipuri din computer sau din aparatul foto. Elementele pot fi mutate, iar viteza redării poate fi modificată, în funcție de propriile interese.
- Editați coloana sonoră și adăugați o temă: îmbunătățiți-vă filmul cu sunet și cu o temă. *Movie Maker* adaugă automat tranziții și efecte, pentru ca filmul dumneavoastră să fie de bună calitate.
- Partajați-vă filmul online: după ce ați terminat filmul, partajați-l online pe *Facebook*, pe *YouTube* sau pe alte rețele de socializare. Linkul filmului poate fi distribuit printr-un mesaj prin posta electronică.

Primul pas al creării unui film în *Windows Live Movie Maker* este adăugarea de videoclipuri și fotografii. Dacă faceți modificări în *Movie Maker* fișierele video și fotografiile nu sunt afectate.

Se deschide *Windows Live Movie Maker* dând click pe butonul *Start*. În caseta de căutare, se tastează *Movie Make*, apoi să dă click pe *Windows Live Movie Maker* din lista de rezultate.

Pe fila *Pornire*, în grupul de *Adăugare*, dați click pe *Adăugarea videoclipurilor și fotografi*.

În caseta de dialog *Adăugare videoclipuri și fotografii*, deschideți folderul care conține fotografiile și videoclipuri pe care doriți să le adăugați, selectați fișierele video și foto dorite, apoi dați click pe *Deschidere*.

Editarea videoclipurilor: dați click pe opțiunea *Instrumente video*. Se deschide un mediu în care se alege viteza derulare, instrumentul de ascunderea parțială, precum și setările punctelor de la început și de sfârșit.

În *Windows Live Movie Maker* există posibilitatea să publicați filmul pe site-urile web populare, apoi să îl partajați cu persoanele cu care doriți. Pe fila *Pornire*, în grupul *Partajare*, dați

click pe site-ul web unde doriți să va publicați filmul. Introduceți numele de utilizator și parola, apoi urmați pașii pentru a vă publica filmul.

După ce filmul este publicat pe web, se dă click pe *Vizionare online* pentru a urmări filmul pe site-ul respectiv, apoi se trimite un link către film într-un mesaj pe poșta electronică. Se recomandă păstrarea confidențialității persoanelor apropiate!

Platforma G Suite For Education- Google Classroom

Google – Classroom este un serviciu web gratuit dezvoltat de Google pentru școli cu scopul de a eficientiza transmiterea informației și asigurarea feedbackului imediat. Aceasta este parte a *platformei G Suite For Education*.

La accesarea Google, se observă în partea dreapta, sus, 9 puncte dispuse sub forma unui pătrat, care oferă aplicațiile Google, printre care și *Google Classroom*. Clasa se poate personaliza cu o imagine sau fotografie, cu un nume dorit, care afișează psihologul școlar și elevii care permite sortarea temelor în funcție de subiecte abordate. Pe această platformă se pot încărca sau realiza materiale, folosind aplicațiile oferite de Classroom sau din exterior, cum ar fi YouTube, jocuri, fișe online create de diverse aplicații, prezentări PowerPoint atașate sau realizate chiar în interiorul platformei.

Primul pas este realizat de către instituție care, în urma solicitării și a completării listei cu numele cadrelor didactice și a elevilor va primi coduri pentru fiecare în parte. Se accesează Google, se trece codul primit, apoi se alege o adresă care se conține numele dumneavoastră și parola.

Alegeți aplicația *Google Classroom* care va duce direct în interiorul aplicației. Este necesar ca mai întâi să fie selectat de Psiholog.

În dreapta – sus se observă semnul +, care oferă posibilitatea înscrierii la un curs sau de a crea unul.

Pentru a crea clasa virtuală este nevoie să fie accesat butonul *Creați un curs*, după care se scrie profilul pe care îl doriți pentru clasa/cursul dumneavoastră.

Pagina de start conține toate cursurile /clasele create, printr-un singur click accesând clasa/grupa dorită. În partea de sus a foii există opțiunile de bază: *Flux*, *Activitatea la curs*, *Persoane* și *Note*.

Secțiunea Flux este utilă pentru comunicarea cu toți membrii clasei sau pentru postarea pozelor din activitatea desfășurată.

A doua secțiune, cea de *Activitatea la curs*, oferă posibilitatea de a crea teme la subiect, chestionare, de a posta materiale audio-video, de a realiza o anumită postare sau de a propune un subiect.

La *Persoane* apar tot cei care fac parte din clasă inclusiv psihologul școlar și elevi. Prin accesarea imaginii cu semnul +pot fi adăugați oricând profesori sau elevi în clasă scriind adresa de e-mail și partajând automat o invitație.

Se pot organiza întâlniri online cu cei din clasă. Fiecare clasă/grupă are un *Cod pentru curs* și un *Link Meet* care se vor folosi de câte ori se dorește în inițierea unei întâlniri (care poate fi și programată).

Platforma Canva

Canva este o platformă online de design grafic. Utilizând această platformă, se pot realiza prezentări, postere, diverse documente, fișe de lucru, proiecte de activități.

Primul pas constă în cautarea pe *Google* a acestei platforme și accesarea primei opțiuni care apare pe pagina deschisă.

În momentul deschiderii platformei va apărea imaginea de mai jos, care oferă dreapta- sus varianta de *Conectare* sau de cea de *Înregistrare*. Pentru început este nevoie de crearea unui cont ceea ce înseamnă că veți da click pe *Înregistrare*.

În continuare este nevoie să alegeți una dintre variante pentru a vă înregistra; dacă alegeți *Înregistrează-te cu e-mailul*, este nevoie de o adresă de e-mail (obligatoriu o adresă Gmail) și de o parolă care va trebui rescrisă pentru confirmare. Apoi, se dă click, iar contul va fi creat.

Sunteți de îndată întâmpinați cu un mesaj drăguț.

În partea stângă sus găsiți variante de *Șabloane* cu foarte multe idei, care vă pot fi de ajutor, din diverse domenii.

Butonul *Descoperă* conține poze sau *pictograme* pe diverse teme.

Tot din partea stângă se observă opțiunile oferite la *Recomandări*, *Designurile noastre*, *Distribuirii*, la *Crearea unei echipe* sau a unor *Foldere de stocarea* a ideilor. Mai jos, în centrul paginii, sunt recomandate și variantele organizare a conținutului, cum ar fi: *prezentări*, *postere*, *document A4*, *cărți*.

Este suficient să accesați una dintre acestea pentru a începe conceperea unui material pentru activitatea viitoare.

De exemplu, se poate crea o broșură prin intermediu căreia surprindem copiii în mod plăcut în finalul unei activități. Se pot folosi șabloane, fotografii, elemente de diferite tipuri, există posibilitatea de a încărca propriile imagini sau de a alege un fundal sau materiale audio-video, majoritatea fiind gratuite.

După ce ați finalizat editarea, salvați afișul. Selectați tipul de fișier potrivit (pdf, JPG, etc.)

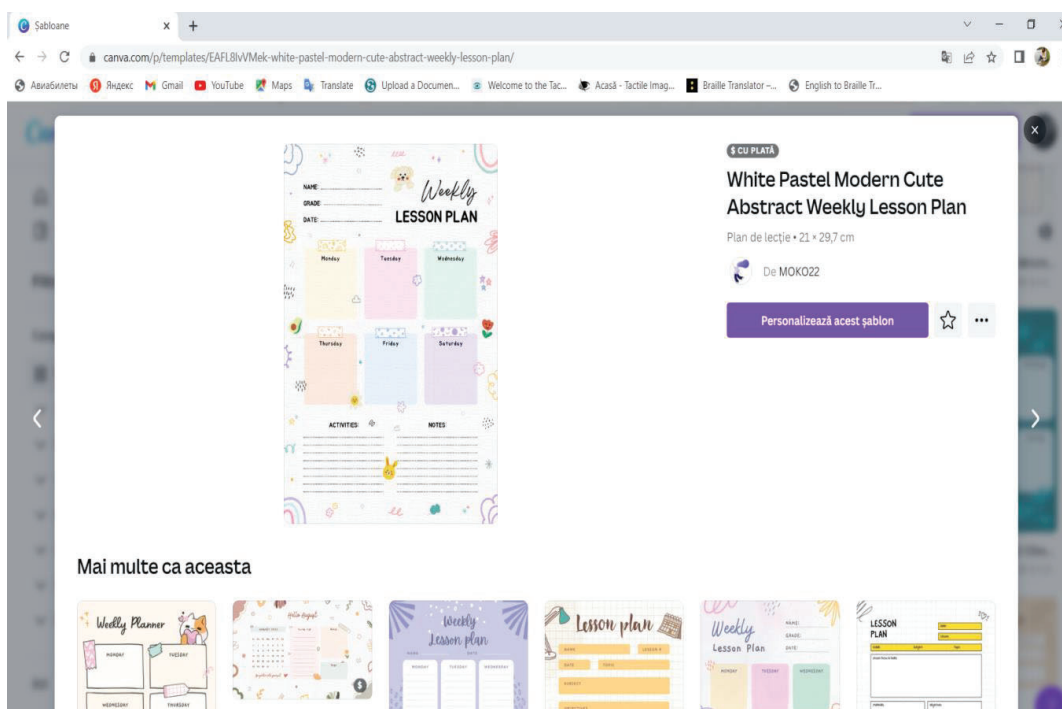


Figura 4. Șabloane propuse de platforma *Canva*

Platforma Nearpod

Nearpod este o aplicație *din Google Play*, care poate fi descărcată gratuit, ulterior fiind posibilă atașarea sa la Classroom.

După accesare *Google*, să scrie numele platformei Neapord. Veți fi introdus pe pagina de start. Pot fi observate opțiunile oferite pentru accesarea platformei ca *Student/elev/copil*, *Psiholog* sau *Administrator*.

Ca Profesor este necesar un cont pentru a folosi platforma, iar *Elevii/ copiii* vor putea intra doar după ce dumneavoastră le veți genera codul clasei formate.

Se introduc datele personale solicitate, iar apoi se va bifa căsuța care asigură că sunteți de acord cu termenii și condițiile platformei și că aveți peste 13 ani. Apoi, se accesează butonul *Sign Up*.

Primii pași sunt deja parcurși astfel că se deschide pagina de start *Neapord*. Se selectează rolul primar pe care îl dețineți dintre: *Teacher*, *Instructional Coach*, *Library Media Specialist*, *Student*.

Noi am ales rolul Teacher- profesor.

Apoi, dați click pe butonul mai jos- *Done!*

Sunteți bine veniți pe platforma și sunteți întâmpinați cu funcția principală *Neapord*- aceea de a realiza o activitatea interactivă.

În partea dreaptă a paginii există butonul care generează codul lecției, pe care îl veți distriibui ulterior copiilor: *Join a lesson- CODE*, în timp ce *My lesson* este locul unde se vor stoca toate lecțiile create de dumneavoastră, iar *Reports* conține detalii legate de lucrările predate de copiii/elevii dumneavoastră de-a lungul timpului.

Butonul *Library* va oferă acces la alte activități create de ceilalte cadre didactice care utilizează platforma *Neapord*, prin variantele din partea stânga, veți putea solicita activități/ video organizate pe niveluri de vârstă.

Accesând butonul *Lessons* veți descoperi în partea de jos opțiunile de *Creare/Create-Lessons*, *Videos*, *Google Slides* sau *Adăugare Folder/+Folder*.

Dacă alegeți *Create Lessons*, spre exemplul, veți putea testa toate opțiunile pentru a va construi propria activitate interactivă folosind resursele oferite, precum și prin încărcarea unor materiale proprii sau preluate de pe internet – *Start building*.

Platforma Microsoft Teams

Este o platformă de comunicare dezvoltată de Microsoft. Utilizarea acestei platforme facilitează transpunerea conținuturilor în maniera online și menține unei relații deschise cu elevii.

În vederea accesării platformei, se scrie numele platformei în browser *Google (Microsoft Teams)*, apoi *Cautare*. Astfel, se alege prima opțiune și se intră în interiorul acestei platforme.

Pentru a o instala, este nevoie de descărcare, cu una dintre cele două opțiuni în funcție de device-ul ales: pentru *Desktop* (pentru computer) sau pentru *Mobil*, dând click pe *Descărcați pentru desktop* în cazul în care sunteți pe un computer/laptop/tableta sau pe *Descărcări pentru mobil* în cazul în care doriți să aveți pe telefon.

Dacă ați ales să o instalați pe desktop, va apărea această fereastră și e necesar să dați click pe *Descărcați Teams*.

După câteva secunde apare o fereastră, că cea de mai jos, în care se alege *Save file*, moment în care începe instalarea platformei *Teams*.

Acum instalarea este completă și veți observa pe desktop /ecran iconița de mai jos.

În continuare, se dă click pe iconiță, se creează contul, cu adresa și parola dorită. Se poate alege și o adresă de Skype.

În funcție de scopul pentru care se va utiliza această platformă, se optează pentru un grup de: prieteni, familie, școală sau organizație.

După ce a - ți bifat opțiunea, se dă click pe butonul *Următorul* din partea dreapta, jos. Pentru că astfel de platforme sunt abordate de instituțiile de învățământ, de obicei, se alege *Pentru școală* și astfel adresa este deja așteptată în sistem.

Imaginea din figura apare atunci când se deschide platforma accesând iconița de pe ecranul dispozitivului. Astfel se pot observa opțiunile oferite, pot fi invitați prieteni/ *Invite friends*, se poate crea un grup/ *Create your first groups* sau accesa de pe mobil / *Get on mobile*. În partea stânga apar butoanele prin care se creează o activitate/ *Activity*, se comunică în *Chat* cu cei care au acces alături de dumneavoastră, se programează sau se observă când aveți întâlniri programate în *Calendar* sau aplicații diverse aplicații prin *Apps*.

În partea dreapta, sus, există o imagine care se poate să vă conducă spre instituția care a inițiat accesarea platformei Teams. Aceasta este afișată, iar dumneavoastră va trebui să accesați să fiți *Guest* –invitat al acesteia. La următoarea accesare a platformei, de la butonul Personal se dă click și se alege *Accounts & orgs*. Se poate distinge numele și adresa dumneavoastră de e-mail, iar mai jos, instituția care, dacă acceptați să fiți invitat, vă oferă beneficiile pentru care a - ți optat. De asemenea se poate de comunicat în *Chat* cu ceilalți participanți, accesând butonul *Join* se poate de accesat informația și pot fi încărcate teme într-un folder creat de dumneavoastră.

Programa Google Meet

Google Meet face parte din „G Suite For Education”, este o aplicație pentru videoconferință și se accesează astfel: <https://meet.google.com>. Cu Google Meet psihologul inițiază și desfășoară orele online cu elevii.

Mod de lucru

Accesarea <https://meet.google.com>

Autentificarea cu adresa instituțională (aplicația este gratuită pentru domeniile educaționale)

Click pe opțiune Alăturați-vă sau începeți o întâlnire

Întâlnire Meet:

- Stabilirea numelui pentru întâlnire și crearea acesteia.
- Definirea instrumentelor de utilizat microfon, camera video.
- Click pe opțiunea Participă acum:
- Adăugarea elevilor la întâlnire se poate face dacă am copiat linkul întâlnirii sau prin adăugare la întâlnire:

Prezentarea sau partajarea ecranului. Se pot partaja documente cu persoanele participante la oră dând click pe opțiune. Prezintă acum. Se alege opțiunea Întregul ecran, se dă click și apoi trimite. Se prezintă documentul elevilor participanți la ora online. Click pe iconița cu receptorul roșu și se încheie întâlnirea.

Programa Zoom

Programul Zoom Meeting este o aplicație software simplă și versatilă care permite derularea conferințelor audio-video online prin intermediul conexiunii internet. Datorită facilităților ei este

folosită la nivel mondial atât în activitatea didactică la distanță cât și pentru organizarea unor ședințe având caracter administrativ.

Aplicația poate fi instalată gratuit și pe telefonul mobil cu Android folosind aplicația “Magazin Play”.

Aplicația Zoom poate fi lansată și din browserul Internet fără a instala niciun software, de la adresa web: zoom.us. Această versiune online are însă anumite limitări. Se recomandă instalarea aplicației pe calculatorul personal. Acest ghid detaliază utilizarea variantei gratuite a aplicației Zoom instalată!

În cazul instalării variantei gratuite a aplicației Zoom pe calculator

1. Meniul principal. După instalarea aplicației Zoom, iconița aplicației devine vizibilă pe desktop, permițând lansarea aplicației și afișarea ferestrei principale Zoom, care cuprinde opțiunile principale atât pentru psihologul școlar cât și pentru beneficiari:

2. Inițierea activității online este realizată de profesor prin selectarea uneia din cele două opțiuni:

- A. “New Meeting” - pentru a activa direct transmisiunea online cu puțin timp înaintea orei de început a activității didactice. În acest caz se selectează în fereastra care apare, opțiunea “Join with Computer Audio” pentru a activa difuzorul calculatorului.

Opțional se poate selecta opțiunea “Test Speaker and Microphone” pentru a testa difuzorul și microfonul calculatorului urmărind indicațiile afișate de program. În acest moment s-a activat transmisiunea online, fiind active atât camera video a calculatorului cât și microfonul încorporat!

B. “Schedule” – pentru a planifica una sau mai multe transmisiuni online viitoare la anumite ore și date. În acest caz programul afișează fereastra Schedule meeting care permite setarea mai multor parametrii ai activităților online planificate care implică și controlul modului de intrare al beneficiarilor în activitatea online (cu video on/off cu audio on/off etc.).

Parametrii care pot fi setați în fereastra Schedule meeting pentru planificare sunt:

După finalizarea planificării unei activități online programul afișează datele acesteia, respectiv: Link-ul transmisiunii, Meeting ID și password, care vor trebui transmise beneficiarilor.

Pentru a activa transmisiunea online astfel planificată, în fereastra principală a aplicației Zoom se alege opțiunea “Meetings” (1) în care sunt afișate toate transmisiunile online planificate. Prin selectarea opțiunii Copy Invitation (2) se copiază datele transmisiunii online care trebuie transmise beneficiarilor prin e-mail. Prin selectarea opțiunii “Start” (3) se activează transmisiunea online.

3. Opțiuni principale. Indiferent de opțiunea aleasă pentru activarea transmisiunii online (“New Meeting” sau “Schedule”), în timpul transmisiunii online, în partea de jos a ferestrei video sunt afișate următoarele opțiuni principale atât pentru psihologi cât și pentru beneficiari.

Opțiunile uzual folosite sunt:

Mute/Unmute - Activează/dezactivează microfonul. Selectarea săgeții permite setări avansate Audio prin selectarea opțiunii “Audio Settings”.

Stop video/Start video – Activează/dezactivează camera video. Selectarea săgeții permite setări avansate Video prin selectarea opțiunii “Video Settings”.

Security – Afișează lista de opțiuni care contribuie la securitatea transmisiunii online:

Lock Meeting – blochează intrarea noilor participanți;

Enable waiting room – intrarea online se face doar cu accept al administratorului;

Share Screen – permite studenților să-și partajeze ecranul;

Chat – permite studenților să aibă acces la Chat;

Rename Themselves – permite studenților să-și modifice numele afișat în lista de participanți;

Remove Participant – Înlătură un student din cursul online;

Manage Participants – activează fereastra cu lista participanților online în care se permite, doar psihologul, activarea sau dezactivarea microfoanelor și dezactivarea camerelor video.

Mute All, Unmute All – Off sau On pt toate microfoanele beneficiarilor.

Share Screen – afișează fereastra de mai jos și permite partajarea online pentru toți participanții a conținutului ecranului sau a unei aplicații active. Profesorul alege modul de partajare: câte un participant pe rând sau mai mulți participanți simultan. **Advanced Sharing Options** permite psihologului să aleagă cine poate partaja: **Only Host** – doar psihologul sau **All Participants** - toți participanții.

Conectarea online a beneficiarilor se face în două moduri diferite în funcție de datele primite de la psiholog prin e-mail:

a) **Invitation URL** – Conținutul copiat de psiholog cu **Copy URL** este de fapt un link direct la transmisiunea online. Studenții vor selecta link-ul din mail-ul primit, fiind direcționați în aplicația Zoom care îi introduce direct în online fără parolă sau cod Meeting ID.

b) **Meeting ID și Password** – beneficiarii vor lansa aplicația Zoom și din meniul principal vor selecta opțiunea “Join” pentru a participa la transmisiunea online.

Beneficiarii vor introduce în prima fereastră Meeting ID validat cu “Join” și în a doua fereastră parola (Password).

Opțiunea “Share screen” poate fi selectată de beneficiarii dar nu e recomandată deoarece este activat doar modul de partajare a ecranului beneficiarului, nefiind posibilă vizualizarea conținutului video transmis de psiholog.

Aplicațiile digitale

Reprezintă un program sau grupe de programe, proiectate în folosul cadrelor didactice prin care se pot crea materiale virtuale sau prelua materiale virtuale.

Aplicația Jamboard

Jamboard este o tablă online, asemenea unei table interactive foarte utilă în derularea activităților de tip sincron pe platforma *Meet* sau *Zoom*. Pentru utilizarea acesteia, este necesar un cont de Gmail. Această aplicație se găsește în *Google apps/ aplicațiile Google*:

După ce s-a deschis aplicația, în partea dreapta – jos găsiți un buton cu semnul „+”.

Dacă faceți click pe acel buton, generați un articol nou *Jamboard*.

După ce ați generat un articol nou *Jamboard*, ar fi indicat și dați un titlu, dând click pe articol Jam fără titlul. Astfel va apărea imaginea de jos.

După cum observați în imaginea de jos, articolul este denumit: *Întâlnirea de dimineața*.

Este foarte important să explorați fiecare fereastră, cu funcția aplicației *Jamboard*:

1. În partea stânga sus există două săgeți, una spre dreapta și una spre stânga, aceste săgeți vă ajută să anulați sau să repetați ceea ce lucrați pe tabla online.
2. Fereastra *zoom* ajută la mărirea sau micșorarea imaginii tablei.
3. *Setarea fundal* permite alegerea fundalului în funcție de activitatea pe care vă propuneți să o derulați: pe o pagină albă, o pagină cu linii, cu pătrățele.
4. *Șterge cadrul* indică ștergerea materialului realizat.

5. Extinde cadrul/cadrul nou are rol de a adăuga mai multe pagini.

În partea stânga a tablei există o bară verticală cu instrumentele: *stilou, marker, radiera, săgeata – indicator, note explicative*, în care putem adăuga un mesaj, *imagini, figuri geometrice, caseta de test și laser*.

La instrumentul *Inserarea imaginii*, puteți adăuga imagini din computerul personal sau direct de pe *Google*.

Pentru exemplificarea, poate fi observată tabla online realizată pentru *Întâlnirea de dimineață*, utilizată în activitățile sincron cu preșcolarii sau elevii.

Jamboard poate fi folosită în multe alte activități derulate sincron cu preșcolarii/ elevii.

Aplicația *I`m a Puzzle*

I`m a Puzzle este o aplicația gratuită (<https://im-a-puzzle.com>) și utilă mai ales pentru învățământ preșcolar. Aceasta aplicația constă în crearea puzzle-uri online.

Primul pas este accesarea aplicației în browserul *Google*. Vă înregistrați cu contul de Gmail, apoi click pentru a merge mai departe.

Pentru a crea un puzzle dați click pe caseta cu *My pics*, de unde puteți încărca orice imagine din computerul personal, după cum se vede din imaginea mai jos:

După ce ați încărcat imaginea, alegeți nivelul de dificultate pentru puzzle.

Apoi, se dă click pe caseta *START* și se creează un puzzle.

Aceasta este puzzle creat care poate fi distribuit copiilor.

Este important să deschideți fiecare casetă din bară de sus a aplicației *I`m a Puzzle* pentru a vedea ce funcție are fiecare. În figura de mai jos este prezentată caseta *Share/ Distribuie*, pentru a vedea unde poate fi trimis puzzle-ul creat.

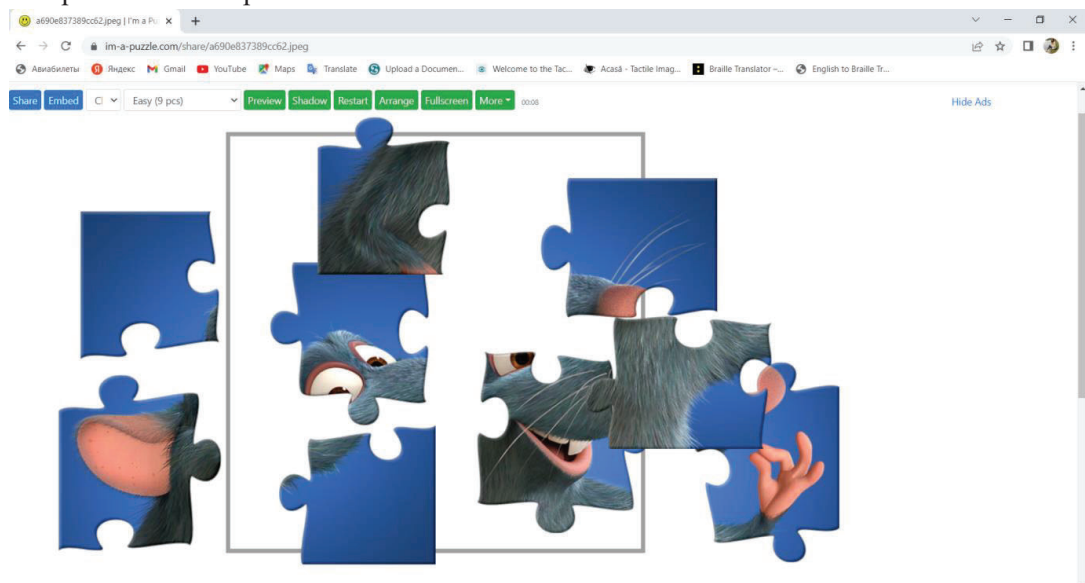


Figura 5. Posibilitatea creării imaginii în puzzle prin *Aplicația I`m a Puzzle*

Aplicația *Toy Theater*

Toy Theater (<https://toytheater.com>) este o colecție de jocuri interactive. Pentru început este nevoie de accesarea aplicației *Toy Theater* în browser *Google*.

După ce a fost accesat site-ul, se pot alege jocurile pe care urmează să le propuneți preșcolarilor sau elevilor, în funcție de domenii și subiecte. Pentru Domeniu Estetic Creativ. Astfel, se dă click pe caseta ART și se poate alege colorarea unei imagini virtuale.

Aplicația Book Creator

Book Creator este o aplicație prin care pot fi create cărți digitale sau chiar o bibliotecă virtuală.

În browserul *Google* accesați *Book Creator*, iar după ce a-ți accesat, este important să dați click pe *Teacher sing in*:

Vă veți înregistra cu contul de Google / Gmail, iar după veți intra direct pe pagina aplicației *Book Creator*.

Se dă click pe fereastră *My Book*. Pentru a avea o carte în biblioteca virtuală, va trebui să creați una folosindu-vă de caseta din partea dreapta –sus unde este semnul „+” și scrieți *New Book*.

După ce a-ți dat click pe caseta *New Book*, vă apare opțiunea de a alege formularul cărții Portait sau Landscape.

Veți alege formularul cărții și veți putea începe să editați cartea, mai întâi apare *coperta / Cover*, care se poate edita după preferințele fiecăruia. Folosindu-vi de bulina cu semnul „+” , pot fi inserate imagini, caseta cu text, o înregistrare sau video.

Pentru a crea paginile cărții, se dă click pe săgeata din partea dreapta a copertei.

Important: În editarea paginilor, este indicat să folosiți bulina cu litera „i” din colțul din dreapta-sus. De aici puteți schimba formatul scrisului, culoarea paginilor, mărimea caracterelor, puteți plasa textul în fața sau în spatele imaginii.

Partajarea cărții direct în *Drive* sau *Classroom* se realizează după finalizarea cărții. În partea de jos a paginii apar trei pictograme, care permit realizarea de diverse acțiuni privind utilizarea cărții create sau chiar ștergerea acesteia. Pentru accesare fiecărei pictograme, se vor selecta acțiunile dorite.

Odată cu finalizarea, cartea poate fi printată sau descărcată ca fișier în PDF, selectând opțiunea *Print* sau *Download*.

Aplicația Chatterpix

Chatterpix este o aplicație care este utilizată, de cele mai multe ori, pe un smartphone. Pentru alegerea aplicației, este nevoie de alegerea unei imagini prin care doriți să transmiteți un mesaj copiilor. După alegerea imaginii, este nevoie să fixați o linie orizontală care va crea gura imaginii, după care să înregistrați, așa cum precizăm, mesajul/ conținutul pe care doriți să îl transmiteți în maximum 30 de secunde. Această aplicație creează o imagine vorbitoare, care își mișcă gura în timpul regării mesajului ales.

Prin telefon, intrați pe *Magazin Play / Apps Store* și cautați aplicația denumită *Chatterpix*. Apasați butonul *Instalați* și așteptați pînă când descărcarea aplicației este completă.

După descărcarea, aplicația se va deschide conform imaginii din figura mai sus. Pentru utilizarea unei fotografii, se va alege una dintre variantele de mai jos: *Take photo- faceți o fotografie*, sau *Gallery-* alegeți o imagine din galeria aplicațiilor.

Pentru exemplificare, s-a ales o imagine oferită de aplicații, observată în figura mai jos.

După ce s-a ales imaginea, este momentul editării acesteia (diferite fonturi, stikere, rame sau chiar text), apoi trasează locul unde va apărea gura personajului (acea linie punctată unde care apare pe orizontală).

Prin plasarea butonului de microfon, va începe înregistrarea vocii timp de 30 de secunde, pentru a transmite mesajul copiilor. Apăsând apoi pe butonul Play, vom putea asculta și observa cum se mișcă gura personajului ales, asemenea unei imagini vorbitoare. Copiii sunt captivați să observe o imagine care vorbește și care are și o voce cunoscută.

Aplicația LearningApps

LearningApps este o aplicație care încurajează prin intermediul jocurilor virtuale. Pentru utilizarea acesteia, este necesară crearea unui cont printr-o adresă de e-mail deja existentă și depistarea principalelor oferte de creare. După selectarea variantei de joc pe care o considerați utilă activității alese, se va denumi jocul, se vor insera imagini și text. Orice joc creat se salvează automat în contul format și pot fi distribuite copiilor, care se joacă direct, doar prin accesarea linkului generat de psiholog. Ca opțiuni, *LearningApps.org* oferă:

- Ordonare perechi;
- Ordonare grupe;
- Cronologie;
- Ordinea simplă;
- Răspuns text liber;
- Potrivire pe imagini;
- Quiz cu alegere multiplă;
- Text cu spații goale;
- App matrix;
- Audio/Video cu inserări;
- Jocul Minionarii;
- Puzzle-grupe;
- Rebus;
- Cuvinte încrucișate;
- Unde este situat acesta?
- Spânzurătoarea;
- Cursa de cai;
- Joc- perechi;
- Apreciază.

Prin *Google* ve-ți putea căuta această aplicație cu un singur click care vă duce pe pagina *LearningApps.org*. Ajunși aici, veți selecta din colțul din dreapta al paginii steagul aferent limbii dorite.

Pasul primordial este crearea unui cont, care este gratuit și necesită doar câteva minute o adresa de e-mail validă și o parolă. Accesând butonul *Login*, veți intra în lumea jocurilor interactive pentru orice vârstă.

Aplicația vă expune o mulțime de variante, din care o veți putea alege pe cea potrivită, în funcție de tipul activității dorite, de subiectul propus sau de vârsta și capacitățile copiilor cărora

adresați. În bara de sus opțiunile *Cautați exerciții*, *Răsfoiți exercițiile* (dintre cele deja existente pe aplicație), *Alcatuiți exerciții*, *Clasele mele* sau *Exercițiile mele*.

Dacă a - ți ales să realizați un exercițiu, e necesar să precizați titlul acestuia, anumite cerințe, precum și adăugarea unor elemente text sau imagine pe care doriți să le conțină exercițiul.

La început, veți da click pe varianta de joc/exercițiu dorită, iar acolo veți sesiza existența unor precizări diferite în funcție de tipul jocului ales. Pentru exemplificare, am ales un joc *Unul sau mai multe*, prin care am urmărit recunoașterea animatelor sălbatice din savană și distingerea lor după criteriul unul sau mai multe.

La final, puteți să îl testați și ulterior să îl modificați în cazul în care ați observat că este nevoie de îmbunătățiri. Pentru a-l partaja copiilor, este suficient să copiați linkul de sus atunci când jocul este finalizat și să îl distribuiți.

Un alt tip de joc ales este cel *Audio-video cu inserări*, prin care se poate încarca o poveste. Pe lângă faptul că materialul audio-video este atractiv pentru copil, acesta poate fi utilizat și ca aplicație pentru metoda predicțiilor. Astfel, se poate stabili un timp exact la care povestea să se oprească, în așa fel încât copiii să continue firul narativ așa cum își imaginează ei.

În cadrul oricărui tip de exercițiu ales din aplicația *LearningApps.org* sunt explicați pașii pentru a va ghida exercițiul și a vă susține în editarea și previzualizarea acestuia.

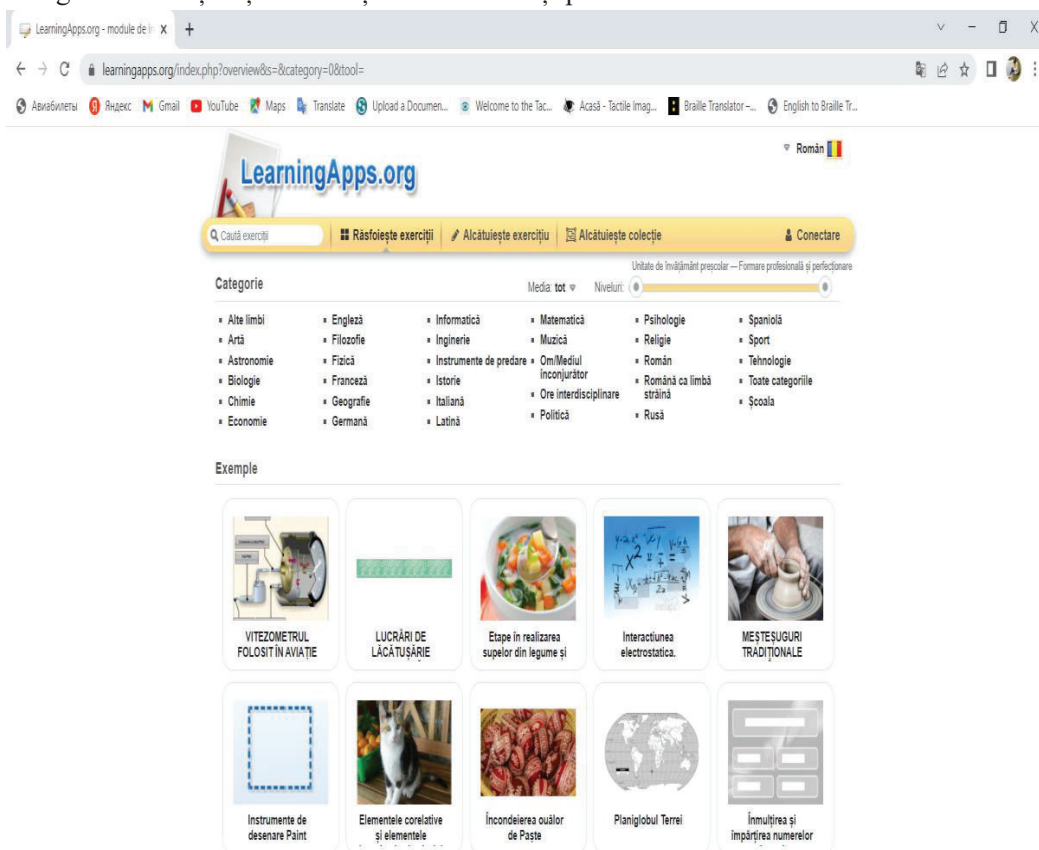


Figura 6. Vizualizarea aplicației *Learning Apps*

Aplicația Padlet

Padlet este o aplicație online care permite exprimarea cu ușurință a unor opinii pe un subiect comun, unde utilizatorii publică scurte mesaje conținând texte, imagini, clipuri video. Este util atât

pentru psihologi școlari, cât și pentru părinți. Un aspect principal al acestei aplicații este că utilizatorii pot accesa platforma fără ca ei să aibă nevoie de un cont de Gmail sau să fie nevoiți să înregistreze. Aici pot fi încărcate fotografiile cu activitățile realizate de către preșcolari și elevi, iar psihologul școlar poate încărca fișe de lucru, povești PPT, linkuri cu diferite filmulețe educative sau cântecele, poate fi creată o bibliotecă digitală.

Pentru a crea un padlet, mai întâi căutați aplicația în browserul *Google*.

Se realizează înregistrarea cu contul de Gmail, iar apoi importantă setarea limbii în care doriți să lucrați. Apoi, vă apare o pagină cu numele cu care v-ați înregistrat și o fereastră cu casetele colorate în funcțiile și instrumentele acestei platforme Padlet.

Important: Prima casetă are un semn „+” urmat de formularea *Creează un padlet*. Poate fi exploatată fiecare casetă în parte pentru a descoperi funcțiile platformei, alegându-se apoi designul potrivit temei.

În colțul din dreapta-sus al padletului aveți o rotiță. Aceasta pictogramă permite oferirea unui titlu padletului, schimbarea fundalului sau adăugarea unei pictograme.

După ce ați denumit padletul, puteți încărca materiale, linkuri, fotografii, cărți digitale, doar folosindu-vă de butonul cu semnul „+” din colțul din dreapta al padletului.

Important: puteți încărca activitățile propuse pentru preșcolari/elevi pe zile, puteți adăuga o rubrică pentru părinți referitoare la feedback, puteți crea o rubrică pentru fotografiile în timpul activității, puteți încărca un scurt film cu instrucțiunile referitoare la sarcinile propuse preșcolariilor / elevilor.

Selectarea designului Padlet

Programul PowerPoint

PowerPoint este un program din pachetul Microsoft Office, bine cunoscut și ca programul care redă o prezentare într-o succesiune de slide-uri. Această aplicație poate da naștere unor adevărate video-uri, care să deruleze slide-urile asemenea unui film, și poate avea la bază, chiar vocea cadrului didactic înregistrată peste acestea. Slide-urile pot avea diverse aspecte, transpuse în modele și culori multiple și pot conține, pe lângă textul ales (scris sau inserat), și imaginile descărcate, dar și vocea cadrului didactic. Prin selectarea din bara de sus a butonului *Slide Show* veți alege *RecordSlide Show*, care vă permite să înregistrați. La finalizarea materialului, dacă doriți să obțineți un video, e necesar să accesați *FileExport* și să alegeți varianta *Create a Video*.

Din seria Microsoft Office instalată pe dispozitivul dumneavoastră, deschideți *PowerPoint*, aplicația colorată cu roșu. Pentru început, este necesar să alegeți o temă din cele numeroase puse la dispoziție, în funcție de preferințele sau temele propuse.

Vi se va deschide un singur slide, iar pentru a adăuga este necesar să dați click pe varianta *New slide* din stânga – sus. Aici puteți adăuga text sau imagini descărcate în calculator/tableta/laptop și puteți contura un film care să redea fie o poveste, orice alt tip de activitate.

Această aplicație este bine cunoscută, dar modalitățile diferite de crearea unor prezentări pot fi surprinzătoare. Exemplificăm, pentru a folosi vocea proprie din poveste din bară de sus alegem *Slide Show*, apoi în cadrul celor apărute mai jos alegem *Record Slide Show*. Acum este momentul în care începeți să redați textul poveștii și să derulați slide-urile până la final.

Este foarte important atunci când dați Enter pentru a trece la următorul slide să nu vorbiți; așa că este indicat să derulați slide-ul și apoi să continuați să vorbiți. Dați *Save* când sunteți

mulțumiți de rezultat. Pentru ca această prezentare să fie redată ca un video, este necesar să dați click pe *File* și *Export*.

Din opțiunile ce vă apar, selectați din partea stânga *Create a video* și apoi finalizați cu *Create Video* din partea de jos, înspre centru. Acum veți aștepta exportarea, care durează câteva minute și veți putea vizualiza prezentarea dumneavoastră asemenea unui video fără a derula slide-urile sau a le prezenta.

Google Forms

- Aveți nevoie de o adresă de email pe *Google* (@gmail.com).
- Accesați din *Drive*, Formulare google
- Alegeți titlul potrivit. Notați instrucțiunile!
- Formulați întrebările. Folosiți + pentru a adăuga o altă întrebare.
- Alegeți tipul de răspuns.

Există următoarele variante de răspuns:

- un singur răspuns corect
- alegere multiplă
- scară liniară
- răspuns scurt
- paragraf
- Adăugați punctaj din Setări – Chestionare/Quizzes Reveniți la întrebare. Alegeți General-Cheia de răspuns. Adăugați punctajul. Bifați răspunsul corect. Scrieți feedback pentru răspunsuri corecte/incorecte Creați foaia de calcul tabelar pentru a colecta răspunsurile elevilor. Alegeți Răspunsuri, apoi Vezi răspunsurile în Excel.
- Alegeți Vizualizare/Preview.
- Copiați linkul pentru a-l distribui elevilor.

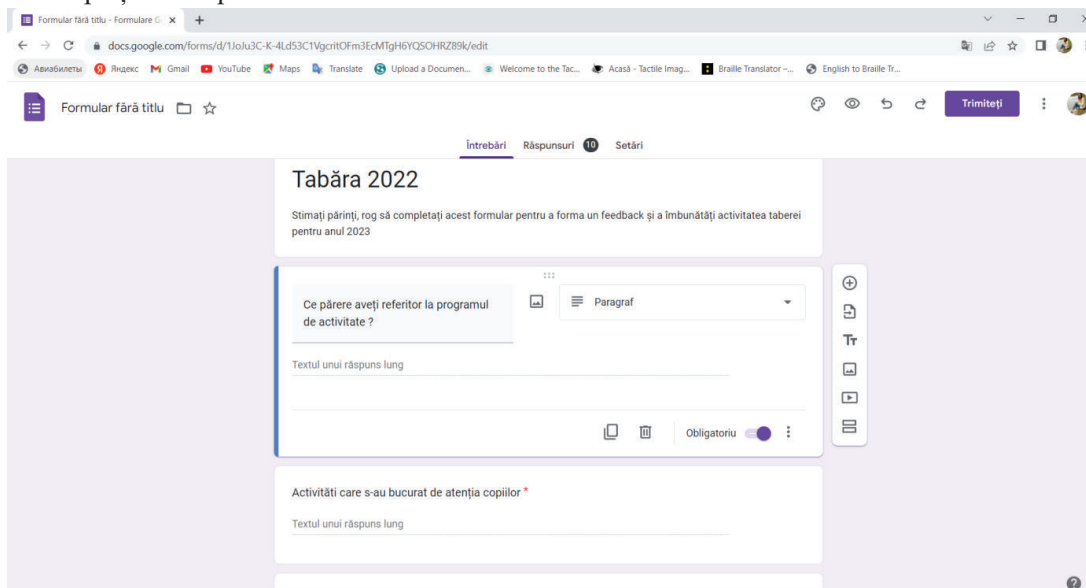


Figura 7. Prezentarea fragmentului introducerii întrebărilor în aplicația *Google Forms*

WhatsApp, Messenger, Viber sunt aplicații exclusiv bazate pe comunicarea între persoane (schimb de mesaje scrise sau vocale, imagini și video etc.). Dintre cele două, Messenger este integrat platformei Facebook, dar se poate instala și ca aplicația de sine stătător. Messenger este perceput ca fiind mereu la pachet cu Facebook, având dimensiunea mai mult de chat și poate fi foarte comod în consilierea psihologică ca și viber prin transmiterea mesajelor scrise, vocale, comunicarea în grup

Whats App poate folosit pentru elevi din treapta primară și gimnazială, cei care nu au conturi personale pe alte rețele.

Psihologul școlar poate pe parcursul realizării activităților de prevenție/profilaxie și dezvoltarea personală poate trimite video cu activități. Descriem câteva facilități pentru a utiliza canalul WhatApp:

- Utilizarea funcției Chaturi de grup pentru a crea grupuri de activitate;
- Crearea unor activități audio care pot fi trimise direct elevilor;
- Păstrarea contactului cu elevii din afară clasei;
- Distribuirea unor situații de probleme chiar atunci când nu sunt în clasă;
- Menținerea unui contact cu părinții;
- Distribuirea de videoclipuri, imagini sau diagrame elevilor;
- Comunicarea directă cu elevii;
- Comunicarea directă cu părinții;
- Facilitarea comunicării în timp real între elevi și psihologi școlari.

Instagram este platforma vizuală (deținută de Facebook). Cea mai simplă metodă este de a urmări conturi oficial dedicate educației, canalul instituțiilor școlare sau personalitățile pe care le identificăm cu pagini oficiale (autori, formatori de opinie în domeniu, conferințe de profil). Mai jos prezentăm câteva exemple de conturi relevante pentru domeniul educațional: TedEd, We are teachers și Eudopia.

De asemenea, funcționează foarte bine căutările după acele etichete (hashtag-uri) pe care le vizăm ca puncte centrate de interes. Iată câteva: teachersof instagram, activitati montessori, preschoolactivites etc.

Instagram se poate însă utilizat efectiv la nivel de clasă. Astfel se poate crea un cont de clasă sau o pagină dedicată acesteia. Conturile pe Instagram pot fi publice sau private.

Descrierea acestor platforme educaționale și sursele digitale putem găsi în următoarele surse: I.Albulescu I., C. Horațiu [1], M.G. Costina [13], Minighid aplicații resurse online [150].

În final considerăm că actualitatea cercetării este argumentată prin necesitatea perfecționării serviciul psihologic din învățământul general din punct de vedere digital datorită faptului democratizării societății prin informatizare. Studiul teoretic a constatat că este abordat și în mare parte conceptul competențe digitale cu mai multe direcții de cercetare: analiza bazei competenței digitale; dezvoltarea competențelor digitale la cadrele didactice; structura competenței digitale și cerințele față de ea; particularitățile aplicării surselor digitale în procesul educațional. Posibilitățile aplicării surselor și instrumentelor digitale este bine realizat în cadrul psihologiei speciale. Pentru evaluarea de nevoi am elaborat și aplicat ancheta privind utilizarea tehnologiilor digitale și platformelor educaționale și am constatat că majoritatea respondenților ca fiind persoane tinere ce au nivel superior de aplicare tehnologiilor informaționale, au bloguri și site-uri proprii pe care le folosesc în activitatea sa profesională. Totuși analizând aceste date se simte necesitatea aplicării

unor platforme educaționale specializate în activități de psihoprofilaxie, evaluarea psihologică și diagnoză, consilierea psihologică și dezvoltarea personală la vârsta preșcolară și școlară (primară, gimnazială, liceală), metodologii de activitate online cu părinții și cadre didactice. Recomandările privind digitalizarea serviciului psihologic din învățământul general s-a bazat pe acte legislative: Codul Educației al Republicii Moldova Nr.152 din 17 iulie 2014; Regulamentul cu privire la organizarea și desfășurarea activității psihologului în instituțiile de învățământ din R. Moldova, aprobat la ședința DGECTS din 20.06.2018; Reperle metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general; Metodologia privind continuarea activității la distanță a procesului educațional în condiții de carantină pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal (ordin MECC 19.03.2020). Conform obiectivelor cercetării au fost propuse recomandări psihologilor școlari din învățământ general prin prisma proiectării și desfășurării activităților online la treapta preșcolară, primară și gimnazială. Conform principalelor direcții ale psihologului școlar din învățământul general a fost propuse și descrise un șir de platforme educaționale și aplicații digitale pentru toți beneficiarii.

CAPITOLUL II.
DOMENIUL PSIHOCOMPORTAMENTAL - TENDINȚE MODERNE DE
PREVENȚIE, EVALUARE ȘI INTERVENȚIE PSIHOLÓGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL
GENERAL

2.1 Metodologii de asigurare a activității psihologice depășirea situațiilor de
criză, conflict și risc la elevi

Odată cu schimbările ce au loc în societate, manifestate printr-o perioadă de criză acută, în care sistemul de valori suferă schimbări radicale, rata migrației și a șomajului a atins cote maxime, numărul actelor violente a crescut, în săvârșirea cărora deseori sunt implicați copiii și adolescenții. În ultima perioadă, violența școlară s-a extins într-o proporție alarmantă, manifestându-se atât sub forma unor acțiuni violente singulare, cât și sub forma intimidărilor permanente, înjosirilor și hărțuiei sistematice (bullying). În raportul mondial ONU privind violența asupra copiilor se menționează că, în lume, fiecare al zecelea elev este supus violenței în școală și acest indicator crește în fiecare an. De asemenea, tabloul problemelor de comportament ale copiilor este eterogen, formele de manifestare variind între extreme care pot include: ignorare, certuri, sfidare, crize de furie, agresivitate verbală (înjurăturile, amenințările, ironia), agresivitatea fizică (lovirea altor copii sau adulți). Datele alarmante ne permit să constatăm că instituția de învățământ și societatea în ansamblu se confruntă cu dificultăți majore privind gestionarea comportamentelor copiilor, pentru care se caută în continuare soluții. Este cunoscut faptul, că încălcarea normelor sociale de către elevi nu se produce niciodată spontan, ci este rezultatul unei problematice de ordin social, psihologic și biologic în ceea ce privește conduita sa, dar și condițiile de viață ale acestuia. În acest sens, reglarea comportamentală se referă la „controlul manifestărilor determinate de emoții” (Carolyn Schroeder, Betty Gordon, 2002), reacțiile posturale, corporale agresive. Pentru a reuși să realizeze acest control elevii au nevoie să învețe: *controlul furiei; să suporte/tolereze frustrarea; să tolereze plictiseala; să-și gestioneze frica; să facă față singurătății; să negocieze prietenii*. În cele din urmă, controlul furiei este un obiectiv esențial pentru atingerea obiectivului schimbării comportamentale, dar pentru a spori eficiența acestui proces, este necesară învățarea unor noi abilități socio-emoționale, care să-i permită elevului să poată trăi prosocial. Totodată, analiza literaturii de specialitate ne permite să constatăm că diminuarea agresivității la copii este un proces complex și de durată, care necesită cunoașterea cauzelor ce le provoacă, a particularităților de vârstă, cât și a metodelor de diminuare. Aceasta presupune intervenții prompte de suport și protecție din partea familiei, instituțiilor publice și private din comunitate și dacă este cazul a altor structuri de protecție a copilului. Cu toate acestea, cea mai eficientă modalitate de reducere a devierilor de comportament este prevenirea lor prin educația în familie, în mediu educațional, comunitate, medii ce trebuie să asigure și să ofere copiilor modele de înțelegere, acceptare, toleranță, respect, iubire și alte valori esențiale existenței umane. În aceeași ordine de idei, datele statistice colectate de Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică cu referire la numărul copiilor cu cerințe educaționale speciale și dizabilități în instituțiile de învățământ general arată o creștere semnificativă, iar serviciile de suport dezvoltate au demonstrat că sunt insuficiente pentru acoperirea tuturor nevoilor copiilor, înregistrând mai multe probleme. În ciuda tuturor eforturilor de a face educația mai incluzivă, copiii cu cerințe educaționale speciale și/sau dizabilități se confruntă în continuare cu o multitudine de bariere (infrastructuri neadecvate, lipsa cadrelor didactice pregătite și calificate,

asigurarea continuității între diferite nivele educaționale, spre ex: învățământ general, învățământ profesional tehnic).

De asemenea, în contextul crizei umanitare provocată de către fluxul crescut al refugiaților din Ucraina din cauza războiului, gradul de vulnerabilitate al copiilor care s-au refugiat împreună cu părinții săi în Republica Moldova este unul sporit, dat fiind faptul că aceștia, sunt privați de drepturile sale de a avea o casă, a trăi în siguranță, de a avea acces la educație etc. Acestea la rândul său au impact negativ asupra stării de bine a copiilor, iar evenimentele traumatice ale războiului, la care fiecare din aceștia a fost expus duce la intensificarea stărilor de frică, instabilitate emoțională, anxietate sporită, depresii și alte stări psihologice disfuncționale. În situația creată este deosebit de importantă o intervenție promptă și sigură pentru atragerea copiilor în sistemul de educație de toate nivelurile, care poate servi un mediu de dezvoltare, învățare, creștere și siguranță. În contextul situațiilor descrise, se conturează „grupul de risc”, care reprezintă categoria copiilor aflați în situație critică sub influența factorilor nocivi, aceștia fiind beneficiarii direcți ai serviciului psihologic școlar. Potrivit specialiștilor, copiii din grupul de risc manifestă rezistență slabă față de factorii sociali de risc din cauza particularităților sale de vârstă sau individuale și/sau care prezintă un deficit de susținere social-psihologică. Este cunoscut faptul, că școala ca instituție educațională este unul din factorii principali care influențează dezvoltarea și formarea personalității umane. Din perspectiva strategiilor de educație, școala are misiunea de a pregăti elevii nu doar cu un bagaj de cunoștințe necesar pentru alegerea unei meserii și practicarea acesteia, dar și de a-i pregăti pentru o cât mai bună funcționare socială.

Chidul de metodologii privind asistența psihologică a elevilor din instituțiile de învățământ primar și secundar pentru depășirea situației de criză, conflict și risc, stabilește cadrul de intervenție a psihologului școlar, în atribuția căruia intră prevenirea, identificarea și intervenția psihologică în vederea asigurării bunăstării fizice și psihoemoționale a elevilor. În acest sens, asistența psihologică reprezintă un ansamblu de activități întreprinse de psiholog orientate spre rezolvarea unor situații de criză, sociale, profesionale sau familiale, în vederea valorificării resurselor personale ale beneficiarului și conștientizarea de către acesta a propriilor nevoi și limite. Prin urmare, asistența psihologică în instituția de învățământ se realizează în corespundere cu prevederile Reperelor metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general, aprobate prin ordinul MECC nr.02 din 02.01.2018, care cuprinde diverse forme de activitate: psihoprofilaxie, evaluare și psihodiagnoză, consiliere psihologică și activități de dezvoltare personală.

Sintetizând situațiile cu care se confruntă cel mai frecvent copiii în mediul educațional putem evidenția beneficiarii direcți cu care lucrează psihologul școlar în instituție:

- a) elevii care prezintă o situație de vulnerabilitate (de ex: copii din familii refugiate, copii cu probleme de dezvoltare fizică și intelectuală, dificultăți de învățare; copii cu dizabilități, copii cu boli cronice, preadolescenți cu accentuări de caracter, copii cu neuropatii, encefalopatii, tulburări de limbaj, boli somatice și psihice; dezadaptare școlară, absentism și chiul școlar, vagabondaj, fuga de acasă, instabilitate emoțională, impulsivitate, timiditate, anxietate; dificultăți de relaționare, copii supuși violenței, copii cu devieri de comportament (minciună, furt); comportament adictiv (fumat, alcool, droguri, computer, TV); comportament suicidal; copii din familii disfuncționale (dezorganizate, dezintegrate, cu comportament amoral și antisocial al părinților, divorțul părinților); copii din familii cu părinți plecați peste hotare, copii adoptați, orfani; copii din familii social-vulnerabile etc.;
- b) cadrele didactice, cadrele de conducere, alți actori implicați în procesul educațional;

c) părinții/reprezentanții legali ai copilului.

În vederea organizării și desfășurării asistenței psihologice de calitate copiilor din grupul de risc din instituțiile de învățământ, se recomandă ca psihologul școlar să țină cont de cadrul normativ și legislativ existent în domeniu, printre care menționăm:

- Codul Educației al Republicii Moldova, aprobat prin Legea nr.152 din 17 iulie 2014.
- Codul de etică al cadrului didactic, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației nr. 861/2015.
- Legea nr.140/2013 privind protecția specială a copiilor aflați în situație de risc și a copiilor separați de părinți.
- Legea nr.30/2013 cu privire la protecția copiilor împotriva impactului negativ al informației.
- Legea nr.133/2011 privind protecția datelor cu caracter personal.
- Instrucțiunile privind mecanismul intersectorial de cooperare pentru identificarea, evaluarea, referirea, asistența și monitorizarea copiilor victime și potențiale victime ale violenței, neglijării, exploatării și traficului, aprobate prin Hotărârea de Guvern nr. 270/2014.
- Procedura de organizare instituțională și de intervenție a lucrătorilor instituțiilor de învățământ în cazurile de abuz, neglijare, exploatare, trafic al copilului, aprobată prin Ordinul Ministerului Educației nr. 77/2013.
- Metodologia de aplicare a Procedurii de organizare instituțională și de intervenție a lucrătorilor instituțiilor de învățământ preuniversitar în cazurile de abuz, neglijare, exploatare, trafic al copilului, aprobată prin Ordinul Ministerului Educației nr. 858/2013.
- Standardele de calitate pentru instituțiile de învățământ primar și secundar general din perspectiva școlii prietenoase copilului, aprobate prin Ordinul Ministerului Educației nr. 970/2013.
- Regulament privind comunicarea între instituțiile de învățământ și mass-media în cazurile care se referă la copii, ordinul ME nr.60/2014.
- Circulara cu referire la organizarea activităților de prevenire a suicidului și de intervenție în caz de tentativă de suicid la copii în instituția de învățământ, ordinul ME nr. 10/13-253 din 17.03.2017.
- Instrucțiunea cu privire la mecanismul de cooperare intersectorială pentru prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului, aprobată prin HG nr. 143/2018.
- Politica de protecție a copilului în instituția de învățământ. Ghid de implementare;
- Repere metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general, ordinul MECC nr.02 din 02.01.2018.
- Instrucțiunea privind încadrarea în instituțiile de învățământ general din Republica Moldova a copiilor din familii refugiate din Ucraina, ordinul MEC nr.178 din 15.03.2022.

În vederea realizării unei intervenții profesionale, psihologul se ghidează de următoarele principii fundamentale și specifice:

- principiul non-discriminării și interesului superior al copilului;
- principiul competenței, specializării și integrității profesionale;
- principiul „Nu dăuna”, responsabilității profesionale;
- principiul inofensivității și caracterului adecvat al metodelor și tehnicilor psihologice aplicate;
- principiul acceptării necondiționate a persoanei (se referă la emoțiile beneficiarului, dar nu la acceptarea oricărui comportament);
- principiul abordării individualizate și holistice, intervenției multidisciplinare;
- principiul respectării drepturilor și demnității oricărei persoane;
- principiul participării la proces (elev, părinte/reprezentant legal);
- principiul imparțialității;

- principiul confidențialității și păstrării secretului profesional (divulgarea fără acordul clientului, de către psiholog, a unor informații care i-au fost încredințate sau de care a luat cunoștință în virtutea profesiei, este interzisă, excepție făcând situațiile prevăzute de reglementările legale);
- principiul informării și obținerii consimțământului prealabil obligă psihologul să informeze beneficiarul serviciilor psihologice despre particularitățile și riscurile evaluării. Evaluarea psihologică a copilului se realizează cu acordul și consimțământul pentru evaluarea psihologică de la cel puțin unul dintre reprezentanții legali ai acestuia;
- principiul fundamentării și caracterului științific al rezultatelor cercetărilor;
- principiul manifestării preocupării față de respectarea standardelor sau principiilor etice;
- principiul intervenției imediate, impusă de caracterul situațional/emoțional extrem, cu scopul de a preveni și/sau limita daunele persoanei și a ale celor din jur;
- principiul focalizării pe rezolvarea practică a problemelor, pornind de la identificarea obiectivă a resurselor disponibile, elaborându-se un plan de acțiuni realist prin identificarea surselor de suport social al persoanei aflate în situație de risc și/sau criză.

În procesul de asigurare a asistenței psihologice a elevilor în situații de criză, conflict și risc, psihologul realizează următoarele obiective:

- a) colectează, procesează și interpretează informații relevante privind situația elevului (examinează eventuale situații de risc, antecedente familiale, probleme școlare, determină cauzele comportamentelor indezirabile) din diferite surse (cadre didactice, cadre de conducere, părinți, elev, colegi de clasă, alți actori educaționali, specialiști care asistă elevul);
- b) realizează activități de psihoeducație și suport informațional veridic pentru cadrele de conducere, cadrele didactice și părinți/reprezentanți legali privind gestionarea comportamentului și stării psihoemoționale a elevilor în contextul situațiilor de criză;
- c) identifică situația elevilor aflați în situație de risc (prin abordarea holistică și intersectorială a cazului și planificarea măsurilor de protecție);
- d) elaborează și implementează un plan de intervenție care să prevadă acțiuni la nivel de evaluare psihologică și psihodiagnoză, consiliere psihologică, program de dezvoltare personală și de prevenție/psihoprofilaxie;
- e) coordonează în comun cu cadrele de conducere, cadrele didactice, familiile copiilor acțiuni pentru identificarea nevoilor elevului, depășirea situației de moment, ținând cont de necesitățile emoționale ale elevului și monitorizarea stării de bine a acestuia.

Psihologul școlar în colaborare cu directorul adjunct pentru educație și dirigenții de la clasă stabilesc la începutul fiecărui an de studii procedura/modalitatea de monitorizare a bunăstării psihoemoționale a elevilor. În corespundere cu prevederile Hotărârii de Guvern nr.143 din 12.02.2018, domeniile bunăstării copilului sunt:

- *siguranță* –protecție de violență, neglijare, exploatare și vătămare acasă, în instituția de învățământ sau în comunitate;
- *sănătate* – suport în adoptarea unui mod sănătos de viață și acces la asistență medicală pentru atingerea standardelor de sănătate fizică și mintală;
- *realizare* – susținere și îndrumare în procesul de învățare și de dezvoltare a abilităților, încrederii și respectului de sine acasă, în instituția de învățământ și în comunitate, în corespundere cu vârsta și potențialul copilului;
- *îngrijire cu afecțiune* – asigurare a unui mediu de creștere și dezvoltare care oferă dragoste, susținere și încurajare și care răspunde necesităților copilului;
- *activism* – creare a oportunităților și încurajarea participării în diverse activități în corespundere cu interesele, vârsta și potențialul copilului care contribuie la o creștere și dezvoltare armonioasă;

- *respect* – recunoaștere a importanței și asigurare a dreptului fiecărui copil de a fi tratat cu stimă și demnitate oricând, indiferent de vârstă, sex sau origine, indiferent de ceea ce a făcut sau nu a reușit să facă; totodată, respectul presupune asigurarea condițiilor necesare în care copilul să fie auzit și să participe la luarea deciziilor ce îl vizează, în corespundere cu vârsta și potențialul său;
- *responsabilitate* – încurajare și sprijin în asumarea sarcinilor și rolurilor active acasă, în instituția de învățământ și comunitate, capacitatea de autocontrol, înțelegerea și respectarea normelor morale și sociale, în corespundere cu vârsta și potențialul copilului;
- *incluziune* – acceptarea fiecărui copil, fără nici o diferențiere, drept o persoană care poate avea o contribuție valoroasă în familie și comunitate, eliminarea inegalităților sociale, educaționale, fizice și economice și acceptarea ca membru activ al comunității în care trăiește și învață, în corespundere cu vârsta și potențialul copilului.

De menționat, că în instituțiile de învățământ în care unitățile de psiholog lipsesc, administrația asigură informarea veridică a elevilor, ținând cont de vârsta, capacitățile și gradul lor de maturitate și părinții/reprezentanții legali ai acestora despre posibilitatea și modul de a beneficia de asistență psihologică la nivel de raion/municipiu, local în vederea depășirii situațiilor de criză și risc.

Direcții de intervenție a psihologului școlar pentru depășirea situațiilor de criză și risc

Activitatea de prevenție/psihoprofilaxie reprezintă un sistem de măsuri de preîntâmpinare a dificultăților în dezvoltarea psihologică a personalității elevilor și de creare a condițiilor psihologice favorabile pentru această dezvoltare. Totodată, prevenția presupune identificarea factorilor de risc care ar favoriza apariția problemelor în procesul de dezvoltare și crearea condițiilor favorabile pentru această dezvoltare; asigurarea suportului necesar cadrelor didactice și cadrelor de conducere în desfășurarea unui proces educațional eficient și dezvoltarea relațiilor constructive cu copiii, părinții/reprezentanții legali, ceilalți actori; elaborarea recomandărilor în vederea dezvoltării personalității copilului, care să reflecte particularitățile individuale și de vârstă ale copiilor, modalități adecvate de dirijare a activității didactice din instituție; consolidarea unui parteneriat eficient cu familia, în vederea dezvoltării competențelor parentale, construirii unor relații pozitive și constructive între părinte-copil, părinte-cadru didactic.

În acest sens, se recomandă ca psihologul să elaboreze și să implementeze programe de prevenire: primară, secundară ori terțiară.

Programele de prevenire primară sunt adresate tuturor elevilor și urmăresc formarea comportamentelor prosociale, abilităților și deprinderilor de dezvoltare și menținere a relațiilor interpersonale sănătoase. Comportament prosocial este reprezentat de suma acelor comportamente care arată că unui individ îi pasă de bunăstarea și drepturile celorlalți, că manifestă grijă față de cei din jurul său, demonstrând empatie, și acționând în moduri care sunt benefice celorlalți.

Competențe - comportamentul prosocial: *autocunoaștere și cunoașterea celor din jur; abilități de auto/reglare a emoțiilor; de înțelegere a emoțiilor altora; de gândire critică; de gândire pozitivă; de comunicare asertivă; de a spune „Nu” în diferite situații; de a soluționa problemele pe cale pașnică; de autoapărare; de informare (căutare, selectare, prelucrare, transmitere a informației); de anticipare a consecințelor acțiunilor (sau inacțiunilor) proprii; de a învăța din propria experiență și din experiența celor din jur; de a identifica comportamentele manipulatorii și violente; de a solicita ajutor de la persoanele responsabile; de a lua decizii potrivite/sigure în diverse situații.*

Identificarea cauzei comportamentului, a motivelor pentru care copilul are un comportament neadecvat permite alegerea metodelor de eliminare pe termen lung a problemei. Dezvoltarea deprinderilor de comportament prosocial, de stabilire și menținere a relațiilor non-violente și respectuoase trebuie să fie un proces continuu de exersare pe parcursul întregii perioade de instruire în instituția de învățământ.

Totodată, există o relație dintre comportamentul copilului și satisfacerea nevoilor fiziologice, psihologice și sociale, care se manifestă în cadrul relațiilor interpersonale, matricea de raportare la aceste nevoi, fiind relația primară mamă-copil. Printre aceste nevoi listăm: *nevoia de siguranță fizică și emoțională* (răspunsul la nevoi de bază, protecție, predictibilitate); *nevoia de atenție, căldură, afecțiune* (a fi remarcat, a fi angajat de părinte în interacțiunea cu el, înconjuțați de dragoste); *nevoia de validare, aprobare, acceptare* (avem nevoie să știm de la cei din jurul nostru, de la persoanele importante din viața noastră că suntem buni, apreciați, valoroși); *nevoia de stimulare adecvată* (este importantă interacțiunea cu persoana de îngrijire, stimularea tactilă, vizuală, auditivă, kinestezică-mișcare); *nevoia de autonomie și control* (pe măsură ce crește copilul are nevoie să fie antrenat de persoana de îngrijire și susținut să exploreze activ mediul, să cunoască și să experimenteze, în procesul de învățare, ceea ce duce la creșterea progresivă a nivelului de încredere în sine, competență și control). Atunci când una din nevoile copilului nu este satisfăcută, el se află în dezechilibru psihoemoțional și comportamental. Sarcina adultului e să identifice nevoile ce generează comportamentul nedorit al copilului și să caute modalități mai adecvate prin care să realizeze aceste nevoi și să elimine comportamentele nedorite/inadecvate.

Programele de prevenire secundară presupun identificarea timpurie a factorilor de risc și sunt orientate spre persoanele din grupul de risc, la acei copii la care deja au început probleme în dezvoltarea psihică și a personalității. Rolul cadrelor didactice și a diriginților este să observe semnele evocatoare ale unei situații de risc și este esențială în acest context, datorită faptului că sunt într-o comunicare permanentă cu copiii, au numeroase ocazii să le observe comportamentul, dispoziția și aspectul fizic și să studieze situațiile trăite de copii. Instituția de învățământ are sarcina să organizeze activități suplimentare sau diferențiate pentru a le forma acestor elevi abilități comportamentale constructive de gestionare a furiei și emoțiilor negative într-o formă social acceptabilă, comunicare eficientă, soluționare a conflictelor, autoafirmare, autoapreciere adecvată, solicitare a ajutorului, precum și să le ofere suport emoțional, prin activități de consiliere individuală și de grup.

Programele de prevenire terțiară constă în susținerea individualizată și intensivă a elevilor cu probleme majore în învățare și în comportament, ori care au trăit o experiență traumatizantă și includ măsuri pentru diminuarea sau prevenirea recidivei. Comunicarea și colaborarea dintre cadrele didactice, directorul adjunct pentru educație, psihologul școlar și personalul de conducere al instituției de învățământ privind situația de risc a unui elev și evoluția acestei situații este esențială pentru a-și coordona acțiunile și a adopta o strategie unificată de acțiune, cu abordare individualizată a fiecărui caz. Totodată, în vederea prevenirii repetării conflictelor, cadrele didactice vor monitoriza o anumită perioadă comportamentul părților implicate în timpul orelor și la recreații, pentru a observa modul în care relaționează unii cu alții și cu semenii după conflict. Activitățile de psihoprofilaxie cu elevii vor fi organizate cu diverse tematici, și vor reieși din specificul problemelor cu care se confruntă elevii, ținând cont de particularitățile de vârstă, nivelul de dezvoltare cognitivă și maturitate emoțională.

Exemple de tematici propuse pentru elevii din treapta primară și gimnazială: *Față-n-față cu Eul meu emoțional; Abilități de soluționare a problemelor/Gândirea pozitivă; Managementul timpului; Exprimarea/gestionarea neliniștilor, îngrijorărilor sau fricilor, supărărilor, frustrărilor tristeții, furiilor, autocontrol, inclusiv, cultivarea emoțiilor pozitive, mici plăceri și răsfățuri; Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante; Cum să facem față stresului; Față-n-față cu situația de criză: provocare și schimbare, curaj și dezvoltare, descoperire și învățare; Cum le vorbim copiilor despre război; Învățăm să trăim împreună.*

În anexa 2 este propus un proiect-didactic pentru realizarea unei activități de sensibilizare cu elevii din clasele gimnaziale, dar care poate fi adaptat și pentru elevii din clasele primare.

În vederea dezvoltării și consolidării competențelor parentale ale părinților pot fi aplicate un șir de Programe de educație parentală, cu genericul „Școala părinților”, „Universitatea părinților”, „Împreună pentru o educație de calitate” etc. Pentru eficientizarea activităților, se recomandă organizarea grupului din 10-12 părinți, cu identificarea în prealabil a necesităților părinților.

Activitățile cu/și pentru părinți vor avea ca scop facilitarea comunicării între părinți și copii, cunoașterea specificului fiecărei etape de dezvoltare și conștientizarea modului de satisfacere a nevoilor psihologice ale copilului (nevoia de conectare, competență, control/autonomie); disciplinarea pozitivă a copilului (învățarea, însușirea de comportamente adecvate) și identificarea soluțiilor optime pentru depășirea problemelor care nu și-au găsit încă rezolvare.

Printre tematicile ce pot fi puse în discuție cu părinții cu scopul de a-i ajuta să-și îndeplinească responsabilitățile în educația copiilor se pot evidenția: *Nevoile copiilor, particularitățile de dezvoltare și comportamentul la diferite etape de vârstă și așteptările pe care le pot avea părinții față de aceștia; Cum să-i ajutăm pe copii să se simtă în siguranță în prezent și viitor; Managementul timpului, crearea rutinelor; Cum să-i ajutăm pe copii să facă față stărilor emoționale cauzate de situația de criză; Învățăm sau redescoperim să fim împreună; Diminuarea stresului legat de suprasolicitarea părinților; Menținerea echilibrului emoțional; Arta de a fi rezilient.*

Pentru asigurarea eficienței activităților adresate părinților, trebuie luați în considerare mai mulți factori: planificarea în baza nevoilor exprimate de părinți și copiii lor; perceperea părinților în rol de îngrijitori primari ai copilului – persoanele cele mai importante în viața copilului; respect pentru opiniile și experiența lor de viață; prezentarea activităților în calitate de suport (nu de pe poziții de superioritate); propunerea, nu dictarea unor sau altor modele de comportament; încurajarea și ajutorul în utilizarea propriilor resurse interne pentru depășirea situațiilor dificile.

Cadrele didactice au un rol crucial în dezvoltarea cognitivă, a sănătății mintale și emoționale a copiilor, motiv pentru care trebuie să dețină abilități și cunoștințe specifice, care ar contribui la prevenirea comportamentelor indezirabile la elevi. Prevenirea eventualelor situațiilor de risc ale copiilor este un proces la care trebuie să contribuie toți actorii principali, implicați în educația copilului, cadre didactice, cadre manageriale, diriginte, psiholog școlar, părinți asigurând condiții necesare unui mediu sigur și pozitiv de învățare, stimulat și prosper pentru dezvoltarea armonioasă pe plan social și academic a copiilor. În acest sens, gestionarea cu succes a situațiilor de criză educațională depinde de angajamentul și măsurile coordonate ale personalului școlar, ale părinților și de implicarea activă a elevilor, adoptarea unui mecanism de intervenție comun fiind estimat ca cel mai eficient mod de a îmbunătăți calitatea mediului educațional și siguranța fizică și emoțională a elevilor în cadrul școlii.

Exemple de tematici propuse pentru discuții cu cadrele didactice și cadrele manageriale:

Cum construiesc și mențin relația cu elevii în situații de criză; Cum să-i ajutăm pe copii să se simtă în siguranță și echilibru emoțional; Semne ale emoțiilor și comportamentelor disfuncționale la copii; Menținerea echilibrului muncă - viață personală; Cum mențin comunicarea echilibrată cu părinții; Cum identific reacțiile emoționale și comportamentale neadecvate la copii; Cum gestionez emoțiile și provocările cotidiene; Stres-provocare-reziliență: strategii de prevenire a arderii profesionale. În anexa 3 este propus un proiect-didactic pentru realizarea unei activități de sensibilizare a cadrelor didactice și manageriale în lucrul cu elevii cu cerințe educaționale speciale.

Programele la nivel școlar ar trebui să se orienteze pe dezvoltarea rezilienței la copiii și crearea unui climat/mediu pozitiv în școală care să contribuie la formarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor. În acest sens, instituțiile de învățământ au responsabilitate dublă în menținerea sănătății generației în creștere; informarea/formarea și sensibilizarea comunității educaționale, a elevilor și părinților privind influența factorilor nocivi. Numeroase cercetări realizate arată că învățarea socială și emoțională îmbunătățește bunăstarea emoțională, autoreglarea, relațiile în clasă și comportamentul amabil și pozitiv în rândul elevilor, reduce o serie de probleme precum anxietatea, stresul emoțional și depresia; reduce comportamentele perturbatoare, cum ar fi conflictele, agresivitatea, agresiunea și prejudecățile de atribuire ostile și îmbunătățește reușitele academice, creativitatea și leadership-ul.

Condiții pentru desfășurarea optimă a programului: se desfășoară pe baza unui număr de sedințe; dimensiunea optimă a grupului este de 12-15 participanți; grupul lucrează săptămânal, în aceeași zi la aceeași oră; întâlnirea de lucru săptămânală a grupului durează 60-90 de minute; întâlnirea de lucru săptămânală a grupului are loc într-o sală spațioasă, are lumină și aerisire directe, are suficiente scaune și un spațiu fără mobilier de cel puțin 4/5 m; podeaua este o suprafață curată pe care participanții se pot așeza dacă este nevoie; programul este structurat pe două dimensiuni: achiziția de informații și dezvoltare de competențe.

Programele implementate la nivel național pe grupuri de elevi, confirmă faptul că strategiile de dezvoltare ale abilităților sociale și emoționale aplicate la elevi cresc nivelul stării de bine sociale și emoționale al acestora și implicit duc la scăderea frecvenței comportamentelor problemă în mediul educațional și social.

Programe elaborate și implementate în perioada 2016-2022, la inițiativa MEC cu suportul ONG-urilor active în domeniul educației și protecției copilului

Denumirea Programului	Scopul Programului	Grup țintă
Program de grup pentru reducerea comportamentelor pre-delinvențiale și infracționale ale minorilor cu vârste cuprinse între 10 și 13/14 ani	Prevenirea comportamentelor violente la elevii din intervalul de vârstă 10 - 13/14 ani, școlarizați.	elevii claselor primare și gimnaziale
Program de prevenire a delincvenței juvenile, cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani	Prevenirea delincvenței juvenile în rândul preadolescenților și adolescenților.	elevii claselor primare (a IV-a) și gimnaziale
Program de dezvoltare a rezilienței față de abuzul și exploatarea sexuală „12 plus”	Dezvoltarea unor mecanisme de reziliență față de abuz/exploatare sexuală în rândul adolescenților.	elevii claselor gimnaziale
Program de dezvoltare a abilităților de recuperare psihologică a elevului	Acordarea suportului psihologic în situații de criză în vederea redobândirii sentimentului de control asupra vieții.	elevii claselor primare și gimnaziale

Program adresat adolescenților. Cum să fac față situațiilor de bullying.	Înțelegerea/conștientizarea fenomenului de bullying și cunoașterea unor modalități adecvate/strategii de gestionare a situațiilor de bullying.	elevii claselor gimnaziale și liceale
Programul „Aleg să fiu bine”	Oferirea suportului psihologic pentru a-și proteja sănătatea mintală și emoțională în contextul crizei provocate de COVID-19.	elevii claselor primare și gimnaziale
Programul „Aleg să mă simt bine”	Oferirea suportului psihologic în vederea menținerii bunăstării psihoemoționale în contextul crizei COVID-19.	elevii claselor primare și gimnaziale
Programul „Aleg să fiu bine cu alții și cu mine”	Oferirea suportului privind menținerea bunăstării psihoemoționale în contextul pandemiei COVID-19.	cadre didactice, cadre de conducere, părinți
Programul „Școala părinților informați”	Dezvoltarea abilităților parentale privind comunicarea cu copiii în contextul pandemiei COVID-19 și gestionarea anxietății copiilor.	părinți, cadre didactice
Program de formare pentru sporirea implicării băieților și bărbaților în creșterea și educația copiilor în scopul prevenirii violenței și abuzului față de copii „Parentaj conștient sensibil la gen”	Dezvoltarea competențelor persoanelor interesate în desfășurarea aplicațiilor psihosociale de implicare a băieților și bărbaților în creșterea și educația copiilor pentru prevenirea violenței și abuzului față de copii.	părinți/ reprezentanți legali
Programul de educație parentală „CONNECT. Adolescența pe înțelesul părinților”.	Dezvoltarea competențelor parentale privind comunicarea empatică cu adolescenții, rezolvarea de probleme, stabilirea regulilor și consecințelor, consilierea vocațională, educația pentru sănătate, participarea în luarea deciziilor, sprijinirea adolescenților în gestionarea bullying-ului.	părinți/ reprezentanți legali
Program adresat cadrelor didactice – Stop bullying în școală.	Cunoașterea modalităților eficiente de intervenție pentru prevenirea și descurajarea manifestării comportamentale de bullying în clasă.	cadre didactice și de conducere

De menționat, că programele enumerate au fost implementate în instituții de învățământ general, fiind cuprinși un număr mare de elevi, cadre didactice, părinți, iar unele dintre acestea pot fi preluate de pe următoarele sit-uri: <https://mecc.gov.md/ro/content/suport-educational>; <https://tdh-moldova.md/index.php?l=ro>; <https://www.cnpac.md/ro/resurse-cnpac/>.

Evaluarea psihologică și psihodiagnoza

În vederea identificării situației reale și obiective a copilului, psihologul va elabora în comun cu dirigintele și părintele un șir de măsuri/acțiuni pentru depășirea situației de moment, ținând cont de necesitățile emoționale ale copilului. De asemenea, specialistul va acorda o atenție sporită evaluării stării de post-criză și asigurarea continuității îngrijirii, monitorizării stării de bine a copilului și îndrumarea, la necesitate, către alte instituții/structuri pentru sprijin profesionist specializat (Serviciul raional/municipal de asistență psihopedagogică, Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor; Centrul Comunitar de Sănătate Mintală etc.).

Evaluarea psihologică este un demers profesional realizat de către un specialist psiholog competent, certificat în domeniu, finalizat printr-un Raport care conține opiniile de specialitate ale psihologului cu privire la una sau mai multe aspecte de ordin psihologic, descrierea particularităților

individual-psihologice ale personalității copilului. În acest sens, calitățile personale ale psihologului, respectul față de persoana evaluată, încrederea și empatia sunt esențiale pentru facilitarea unei interacțiuni optime cu beneficiarul. Astfel, specialistul trebuie să dețină competențe de gestionare a relației cu copilului și cu familia acestuia, abilități pentru a identifica și selecta informații relevante într-o manieră sistematică de la membrii familiei privind istoricul dezvoltării copilului și istoricul familiei, realizând o interacțiune constructivă și de colaborare, inclusiv abilități pentru perfectarea Raportului de evaluare psihologică, care trebuie să fie convingător și comprehensiv, să ofere o informație amplă și veridică referitoare la situația copilului.

Evaluarea psihologică a elevilor în situații de criză și risc are ca scop identificarea pericolului pe care persoana îl reprezintă pentru sine și cei din jur în raport cu gradul de deteriorare a funcționalității la nivelul anterior declanșării situației de criză/risc. În acest sens, activitatea de evaluare va presupune selectarea/adaptarea instrumentelor de evaluare pentru stabilirea stării psihoemoționale a copilului aflat în situație de risc și stabilirea nevoilor psihologice imediate ale acestora (interviul cu copilul, interviul cu părinții, cu cadrele didactice, obținerea de informații de la terți, analiza produselor activității copilului, aplicare, cotare și interpretare de teste psihologice). Psihologul va realiza discuții/interviul cu părintele, dirigintele pentru constatarea situației copilului, caracteristicile problemei, frecvența, intensitatea, context de manifestare, durata și modul de funcționare a acestuia în situația de criză/risc.

Interviul cu părinții: începe cu obținerea de informații demografice, incluzând numele, adresa de domiciliu, numărul de telefon, statutul marital și ocupația. Totodată, sunt adresate câteva întrebări privind structura și mediul familial, istoricul de abuz sau neglijare, abuzul de alcool sau consumul de drog, antecedentele psihiatrice sau problemele cu legea, care ar putea influența comportamentul actual al copilului. Interviul include întrebări privind eventualele traume sau situații stresante prin care a trecut copilul: abuz fizic, emoțional sau sexual, neglijare, violență domestică, abandon, pierderi, alte traume cauzate de violența socială, accidente etc. Este examinată evoluția școlară, performanțele academice și comportamentul pe parcursul perioadei școlare, dificultățile de învățare. Urmează trecerea în revistă a comportamentului în mediul social, abilitățile de relaționare, existența unui grup de prieteni sau izolarea socială, sprijinul social, comportamentul delinquent sau apartenența la grupuri cu preocupări antisociale.

Evaluarea psihologică a elevului: psihologul va stabili o relație de încredere cu elevul, explicându-i acestuia motivul evaluării, utilizând un limbaj accesibil, adaptat nivelului de înțelegere a copilului. Sunt notate informații privind datele de identificare ale copilului, pregătirea școlară, date despre structura familiei, dezvoltarea psihomotorie, antecedente patologice sau familiale, istoricul de abuz sau alte traume. Psihologul va urmări următoarele aspecte: nivelul de dezvoltare, nivelul cognitiv, echilibrul proceselor afective și eventuala existență a unei tulburări ca reacție la situațiile de risc la care a fost expus copilul, calitatea relației cu părinții, cadre didactice, alți adulți și cei de aceeași vârstă, colegii.

Obținerea de informații de la alte persoane (cadre didactice, diriginte, alți specialiști): în situația în care psihologul consideră că datele obținute în urma interviului și evaluării copilului și studierea documentelor puse la dispoziție nu sunt suficiente, confirmarea sau infirmarea acuzațiilor aduse de fiecare dintre părți se poate realiza prin obținerea de informații din surse colaterale, indicate de acestea. Acestea pot fi persoane care cunosc bine situația copilului sau/și a părintelui, spre ex: membri ai familiei, bonă, cadre didactice, diriginte, medic de familie sau specialiști etc.

Contactarea persoanelor indicate se poate face în urma obținerii consimțământului părților implicate în evaluare.

Totodată, cazurile dificile sunt abordate la nivel de instituție de învățământ (Comisia multidisciplinară intrașcolară, consiliul profesoral) și ulterior, la necesitate se referă cazul la Serviciul raional/municipal de asistență psihopedagogică (SAP). Ca urmare a examinării cazului, specialiștii SAP vin cu recomandări de asistență psihologică pentru copil și familia acestuia. În baza recomandărilor SAP, psihologul școlar elaborează un plan de intervenție individualizat/de grup și realizează activități de diminuare a comportamentelor problemă, dezvoltarea comportamentului prosocial și prevenirea altor situații problemă. În acest caz, psihologului îi revine sarcina cea mai dificilă, soluționarea căreia va depinde de mai mulți factori: *cum determină și realizează intervenția corectă psihologul și dacă are cunoștințe/competențe profesionale suficiente, ori are nevoie de suport/sprijin și ghidare din partea altor specialiști, în acest caz specialiștii SAP*. Experiența demonstrează că situația este gestionată diferit de psihologi, și în acest caz, depinde de măiestria și competențele profesionale, formările specialistului pe această dimensiune, dar și experiența de lucru cu această categorie de copii.

Instrumente utilizate în evaluare: în cadrul evaluării psihologice, specialistul utilizează o gamă variată de metode de evaluare psihologică: interviul structurat sau semi-structurat, observația, teste tip chestionar, probe proiective. Aceste instrumente sunt selectate de către psiholog și adaptate în funcție de obiectivele evaluării și de vârsta copilului evaluat. Psihologul are libertatea și responsabilitatea de a selecta bateria de probe psihologice pe care o consideră potrivită în fiecare moment al evaluării, cu condiția ca aceste instrumente să fie circumscrise obiectivelor stabilite de către specialist sau celor convenite cu beneficiarul. În funcție de etapele evaluării, pot fi utilizate mai multe tipuri de instrumente.

Metode utilizate: Formularul de interviu; Grila de observație; Teste de personalitate; Teste proiective; Scale de dezvoltare etc.

În urma observării copilului psihologul va evidenția următoarele aspecte:

- *dimensiunea fizică:* modul în care este prezentat copilul, vestimentație, dezvoltare fizică, aparență generală;
- *dimensiunea comportamentală:* nivelul de cooperare în relație cu psihologul, reacția la limite și reguli, abilitățile de socializare și interacțiune (observarea mimicii, gesticii, interacțiunii sociale, posturii, comportamentului motor);
- *dimensiunea emoțională:* reacții emoționale în situația de evaluare, toleranța la frustrare și nivelul de impulsivitate, indicatori ai unei tulburări emoționale (facies și dispoziție depresive, semne de distress și anxietate);
- *dimensiunea cognitivă:* calitățile atenției, percepției și memoriei, stadiul gândirii; comunicarea (verbală și non-verbală) - claritatea vorbirii, organizarea, sintaxa, stilul de comunicare în relație cu evaluatorul etc.

Setul de instrumente de evaluare propuse pentru utilizare în proces de evaluare a elevilor din grupul de risc

Tabelul 1. Lista metodelor/testelor recomandate în evaluarea psihologică

DOMENIUL COGNITIV			
Nr. crt.	Denumirea metodei/tehnicii	Vârsta	Scopul evaluării

1.	Dictare grafică, D.B. Elconin	6-7 ani	Determinarea dezvoltării voluntarității, capacității de ascultare, înțelegere și îndeplinire exactă a indicațiilor, concentrarea atenției, a capacității de folosire a modelului.
2.	Căsuța, N. Gutkina	5-10 ani	Determinarea nivelului de dezvoltare a atenției voluntare, capacitatea copilului de a se orienta la model, a percepției spațiale, a coordonanței senzomotorii și mișcărilor fine ale mâinii.
3.	Testul Kern-Îyrasek	6-7 ani	Determinarea maturității școlare.
4.	Bender-Santucci	6-14 ani	Cunoașterea nivelului de dezvoltare a funcției perceptiv-motrice a spațiului, prognozarea predicției reușitei în însușirea cititului-scrisului.
5.	Al 4-lea de prisos	6-7 ani	Determinarea nivelului verbal și nonverbal al capacităților de generalizare și clasificare a subiectului; cazurile de reținere în dezvoltarea psihică.
6.	Excluderea imaginii de prisos	de la 6 ani	Studierea la nivel verbal și nonverbal a capacităților de generalizare, abstractizare și clasificare, de e evidenția însușirile esențiale ale obiectelor.
7.	Studierea memoriei vizuale de imagini	de la 8 ani	Măsurarea capacității subiectului de a memora vizual diferite imagini.
8.	Metodica de studiere a volumului memoriei auditive	de la 5 ani	Studierea memoriei de lungă durată, evidențierea astenizării.
9.	Linii încălcite	de la 7 ani	Studierea stabilității și capacității de concentrare a atenției.
10.	Inele Landolt	de la 6 ani	Studierea productivității și stabilității atenției. Volumul, stabilitatea, distribuția atenției.
11.	Proba de corectură Toulouse-Pieron	de la 7 ani	Măsurarea productivității și stabilității atenției. Nivelul de dezvoltare a concentrării și comutării atenției voluntare.
12.	Tabelele Schulte	de la 8 ani	Măsurarea stabilității atenției și dinamicii, capacității de muncă.
13.	Test Kraepelin de studiere a concentrării atenției	de la 8 ani	Măsurarea capacității de activitate mintală și evidențiere a nivelului de oboseală/astenizare.
14.	Numește cât mai multe asemănări	7-9 ani	Capacitatea de a crea imaginativ, în baza obiectelor, simboluri.
15.	Rudolf Amthauer	7-9 ani	Determinarea nivelului de dezvoltare intelectuală, a capacităților de generalizare și abstractizare.
16.	Cuburile Kohs pentru copii, H. Santucci	de la 7 ani	Determinarea particularităților coordonării vizuale-motorii.
17.	Formarea analogiilor simple	de la 10 ani	Evidențierea caracterului legăturilor logice și a relațiilor dintre noțiuni.
18.	Formarea analogiilor compuse	de la 10 ani	Examinarea gândirii verbalo-logice, stabilitatea nivelului de înțelegere a raporturilor logice compuse și exprimarea legăturilor abstracte.
19.	Metodica cercetării motivației învățării la elevii de vârstă școlară mică, N.G. Luscanova	7-10 ani	Studierea motivației învățării elevilor mici pentru a asigura performanțele școlare și pentru prevenirea apariției abaterilor comportamentale
20.	Metodica de studiere a motivației învățării elevilor la trecerea din clasele primare în gimnaziale, M. Ghinzburg	10-11 ani	Studierea motivației învățării.
21.	Matricele progresive Standard-Rawen	de la 8 ani	Examinarea inteligenței generale (nonverbale).
22.	Tehnica de studiere a structurii intelectului Rudolf Amthauer	de la 12 ani	Studierea nivelului de dezvoltare intelectuală și a structurii individuale a intelectului
23.	Testul de inteligență generală WAIS	de la 12 ani	Determinarea coeficientului de inteligență.

DOMENIUL LIMBAJ ȘI COMUNICARE			
Nr. crt.	Denumirea tehnicii	Vârsta	Conținutul
1.	Corectarea propozițiilor semantice incorecte	7-8 ani	Studierea nivelului de percepere și înțelegere a vorbirii. Perceperea structurilor gramaticale, a relațiilor semantice dintre cuvinte.
2.	Studierea vocabularului și a expresivității verbale.	6-8 ani	Determinarea volumului vocabularului și a operațiilor de gândire.
3.	Proba de citire-Bovet	8-10 ani	Înregistrarea tipurilor de erori în actul lexical, înregistrarea tempoului, fluidității, respectării semnelor de punctuație.
4.	Probe pentru cunoașterea vârstei lingvistice	3-7 ani	Evaluarea nivelului limbajului oral. Determinarea abaterilor în dezvoltarea limbajului în raport cu vârsta cronologică.
5.	Proba de orientare spațială Piaget-Head	6-11 ani	Stabilirea percepției spațiale, preferința mâinilor în acțiuni.
6.	Chestionar COS-1	de la 15 ani	Nivelul de dezvoltare a aptitudinilor comunicative și organizatorice.
DOMENIUL SOCIO-EMOȚIONAL (sfera afectivă, relaționare, comportament)			
Nr. crt.	Denumirea tehnicii	Vârsta	Conținutul
1.	Testul film Rene Jili	de la 6-7 ani	Studierea particularităților conduitei în diverse situații, adaptării sociale și a relațiilor interpersonale a copilului cu alții.
2.	Testul de autoapreciere, Dembo-Rubinștein	de la 8 ani	Studierea nivelului autoaprecierii și nivelului de aspirații.
3.	Autoaprecierea stărilor psihice după Eysenck	10-12 ani	Cercetarea stărilor psihice: anxietate, frustrare, rigiditate, agresivitate.
4.	Testul anxietății școlare, Phillips	7-12 ani	Studierea nivelului și a formelor anxietății în situații școlare: anxietate școlară generală, stres social, frustrarea trebuinței de obținere a succesului, frica autoprezentării, frica de evaluare a cunoștințelor, frica de a nu satisface expectanțele părinților, nivel scăzut de coping fiziologic la stres, probleme și frici legale de profesori.
5.	Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv, A.B. Зверькова и Е.В. Эйдмана	12-18 ani	Evaluarea nivelului individual de dezvoltare a autocontrolului volitiv, care presupune măsura de a stăpâni propriul comportament în diferite situații, capacitatea de a controla conștient propriile acțiuni, stări și motivații.
6.	Scala de anxietate, Spillberger	12-17 ani	Măsurarea manifestărilor anxioase.
7.	Chestionar de diagnosticare a stărilor depresive, Beck	de la 13 ani	Identificarea simptomelor depresive la momentul evaluării.
8.	Chestionar de personalitate, Eysenck, Formular A, B	de la 15 ani	Examinarea factorilor de bază: extraversiunea (introversiunea) și nevrotismul.
9.	Criteriile agresivității/schema observării unui copil, G. Lavrentieva, T. Titarenco	de la 5 ani	Determinarea gradului de manifestare a comportamentului agresiv la copii.
10.	Hand test (Testul mâinii), traducere și adaptare de L. Savca	de la 7 ani	Determinarea tendințelor agresive, atitudinea subiectului față de alte persoane.
11.	Fabulele Duss. Completarea poveștilor	de la 3 ani	Evidențierea atitudinii față de alții, relațiile cu ceilalți.
12.	Tehnica de studiere a stării de nervozitate	de la 10 ani	Examinarea nivelului de manifestare a nervozității și agresivității.
13.	Testul Rozenzweig	de la 12 ani	Depistarea stării de frustrare și a nivelului de agresivitate, atitudinea persoanei față de alți oameni.

14.	Testul frazelor	Completarea	de la 9 ani	Determinarea atitudinii copilului față de persoanele de referință: mamă, tată, surori/frăți, colegi, cadre didactice; față de familie; față de viitor etc.
15.	Test de ostilitate, traducere și adaptare de N. Perciun		de la 12 ani	Studierea nivelului de manifestare a comportamentului ostil (general și specific).
16.	Chestionarul Bassa – Darkey		de la 14 ani	Determinarea reacțiilor agresive și ostile ale adolescenților.
17.	Chestionarul caracterologic, Leonhard și Schmieschek	K. H.	de la 15 ani	Determinarea manifestărilor caracterologice dominante.
18.	Animal inexistent		de la 7 ani	Stabilirea particularităților individuale ale personalității copilului.
19.	Desenul Omulețul în ploaie		de la 10 ani	Diagnosticarea capacităților de a învinge situațiile complicate, a rezervelor personale și a particularităților mecanismelor de apărare.
20.	Desenul familiei, Corman	L.	de la 6 ani	Determinarea tipului de relații intrafamiliale, a elementelor de identificare cu membrii familiei; a tendințelor de valorizare/devalorizare etc.
21.	Testul arborelui, Koch	Karl	de la 6 ani	Determinarea particularităților individuale ale personalității copilului.
22.	Testul CAT (Children's Apperception Test)		3-10 ani	Studierea necesităților dominante ale copilului; particularitățile de percepție și atitudinea copilului față de părinți; specificul mecanismelor de apărare în caz de conflict; frici, neliniști provocate de situații frustrante; relațiile interpersonale cu frații/surorile și semenii.

În anexa 4, 5, 6, 7 sunt propuse câteva teste care pot fi aplicate cu elevii din grupul de risc.

Consilierea psihologică - este o intervenție psihologică în vederea optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale și/sau prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament. **Consilierea** se concentrează pe problemele punctuale, ajută persoana să înțeleagă mai bine cu ce se confruntă și o sprijină să caute mai multe soluții și de a alege varianta care crede că i se potrivește cel mai bine. Psihologul școlar realizează activități de consiliere psihologică ca formă de suport atât individual și/sau grupuri pentru copii, părinți și cadre didactice și vizează optimizarea abilităților de (auto) reglare emoțională, cognitivă și comportamentală, cu impact asupra sănătății psihice și fizice ale acestora. Obiectivul fundamental al intervențiilor în situații de criză îl constituie înlocuirea gândurilor dezorganizate/distructive și non-funcționale cu altele adaptate contextului în care se află beneficiarii.

Realizarea acestui obiectiv presupune acțiuni specifice:

- conștientizarea faptului că în viața fiecărei persoane pot apărea situații de criză atunci când capacitățile adaptative deținute sunt depășite și inadecvate contribuie la normalizarea reacțiilor față de criză;
- persoana trebuie să recunoască și să accepte că sentimentele pe care le trăiește sunt generate de starea de criză;
- persoana trebuie ajutată să înțeleagă că sentimentele pe care le are sunt parte integrantă a procesului derulării crizei și este bine să și le exprime, deoarece aceasta conduce la diminuarea tensiunii și-l ajută să instituie controlul asupra sentimentelor trăite;
- învățarea de noi strategii adaptative focalizate pe rezolvarea problemelor.

Consilierea psihologică oferită elevilor vizează:

- atingerea unui nivel optim de congruență între gândurile, emoțiile și comportamentele elevului, între ceea ce gândește, simte și face;

- conștientizarea capacităților și a potențialului (punctele forte), dar și a limitelor, incapacitățile, inabilitățile (punctele slabe), pentru a fi bine cu sine și cu cei din jur;
- modificarea atitudinilor și a comportamentelor dezadaptative, ineficiente și/sau indezirabile social;
- dezvoltarea capacității de a-și maximiza disponibilitățile proprii în direcția autodezvoltării și a autorealizării personale optime;
- adoptarea unui stil de viață sănătos, care-i asigură confortul psihologic și starea de funcționalitate optimă;
- încurajarea copiilor pentru utilizarea strategiilor eficiente de menținere a relațiilor sociale cu semenii, colegii în vederea adaptării la situația actuală și depășirii problemelor de ordin emoțional;
- oferirea suportului psihologic în vederea prevenirii consecințelor ce pot apărea după depășirea situațiilor de risc, criză și dezvoltarea unui mecanism de coping, un comportament responsabil, curajos și echilibrat;
- exersarea tehnicilor de autocontrol și relaxare (exerciții de respirație, relaxare musculară, liniștire prin distragerea atenției sau prin folosirea simțurilor etc.).

Consilierea psihologică oferită părinților/reprezentanților legali vizează:

- ghidarea părinților privind comunicarea cu copiii referitor la gestionarea eficientă a comportamentului și stărilor emoționale ale copiilor generate de situația de criză și familiarizarea cu ceea ce pot face pentru a se calma;
- identificarea strategiilor de dezvoltare și menținere a comunicării și a relației armonioase cu copilul în contextul situației de criză;
- oferirea suportului psihologic privind organizarea diverselor activități dezvoltative și de relaxare cu copiii, în funcție de vârstă și potențialul acestora;
- acordarea suportului psihoemoțional individual părinților/îngrijitorilor pentru gestionarea stărilor emoționale disfuncționale (anxietate, furie, frustrare, culpabilitate etc.), generate de situația de criză, prin comunicare și ascultare empatică, prin furnizare de exerciții de relaxare, de comutare a atenției, de exteriorizare a emoțiilor disfuncționale, prin susținerea și încurajarea gândirii raționale.

Consilierea psihologică oferită cadrelor didactice presupune:

- oferirea sprijinului psihoemoțional prin comunicare bazată pe empatie, acceptare, validare a emoțiilor;
- îndrumarea privind menținerea unei relații optime cu copiii/elevii și familiile acestora;
- identificarea și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative și funcționale, în vederea prevenirii sindromului arderii profesionale;
- acordarea suportului psihoemoțional individual cadrelor didactice pentru gestionarea stărilor emoționale disfuncționale (anxietate, furie, frustrare, culpabilitate, neputință, dezamăgire etc.), generate de situația de criză și risc;
- încurajarea cadrelor didactice/diriginților de a menține colaborarea deschisă cu părinții pentru a monitoriza dinamica adaptării copiilor/elevilor la situația actuală și a stării de bine.

Consilierea psihologică va include câteva etape importante respectate progresiv:

- stabilirea relației de încredere cu elevul și încurajarea de a vorbi, pentru a-și expune problema;
- ascultarea empatică și activă a elevului (încurajarea prin conduita verbală și nonverbală a exprimării deschise a problemelor);
- observarea manifestărilor elevului (detalii ale conduitei verbale și nonverbale ale elevului, mimică, gesturi, comportament);
- identificarea, definirea și clarificarea problemelor elevului;
- determinarea modalităților de rezolvare a problemelor constatate;
- confruntarea elevului cu propriile așteptări și convingeri care reprezintă surse de rezistență la schimbare;
- examinarea soluțiilor alternative posibile, în vederea facilitării unei decizii și adoptarea schimbării evolutive;
- experimentarea și exersarea noilor comportamente, pentru consolidarea acestora;
- monitorizarea evoluției rezultatelor consilierii.

Activitatea de dezvoltare personală - presupune un proces continuu de auto-îmbunătățire, de autocunoaștere și are drept scop îmbunătățirea stării de conștientizare, dezvoltarea abilităților personale și realizarea aspirațiilor personale. Psihologul va realiza activități cu accent pe cunoașterea și acceptarea de sine; explorarea și autoevaluarea resurselor personale; comunicarea asertivă, non-conflictuală și nonviolentă; dezvoltarea autocontrolului și a răspunsului inhibitor la copii; sporirea nivelului de conștientizare cu privire la ceea ce se întâmplă în fiecare moment și reconectarea cu realitatea prin cele cinci simțuri: vizual, auditiv, olfactiv, gustativ, tactil; îmbunătățirea sentimentului propriei valori, a încrederii în sine și dezvoltarea unei gândiri pozitive; dezvoltarea inteligenței emoționale și a abilităților pentru recunoașterea propriilor emoții și interpretarea emoțiilor celorlalți; reglarea emoțiilor și a comportamentului, strategii pentru a ajuta copilul să facă față șocului emoțional asociat unei dezastru etc. Vă recomandăm resurse WEB utile în lucrul cu copilul și familia pentru intervenția în criză [178-192]

2.2 Metode de prevenție, evaluare și intervenție psihologică: comportamentul pro și antisocial al elevului

Mai multe studii au constatat că, în condițiile sociale moderne, atât familia, cât și școala se confruntă cu problema creșterii tulburărilor de comportament la copii (alcoolism, dependență de droguri, fumat, sinucidere, dependență de jocuri de noroc, furt, vagabondaj, limbaj vulgar etc.). Cum să frânăm această creștere, să prevenim, să depistăm apariția noilor tulburări, să intervenim când deja sunt aceste tulburări în comportamentul elevului? La acestea și alte întrebări caută răspuns psihologii, pedagogii, părinții și toți cei interesați de a ajuta elevul să-și transforme comportamentul său antisocial într-un comportament prosocial.

Atât pedagogii, psihologii cât și părinții depun efort pentru a soluționa problema tulburărilor de comportament. Cu toate acestea, în ciuda aspirațiilor lor pozitive comune, activitatea de prevenție și profilaxie, evaluare, intervenție psihologică care vizează asistența copilului în procesul de socializare, stoparea și prevenirea tulburărilor în comportamentul elevilor nu-și atinge întotdeauna scopul.

Una din cauze este că atât psihologii, pedagogii cât și părinții nu posedă cunoștințele necesare despre cauzele ce provoacă un astfel de comportament la elevi. Adesea, aceștia nu pot să recunoască la etapa incipientă manifestările unui comportament cu adevărat deviant al copilului, să stabilească relația dintre cauzele unui astfel de comportament și consecințele acestuia, să explice de ce metodele (tehnicele) care par a fi eficiente, formele de lucru pentru prevenirea comportamentului deviant al copiilor în unele cazuri nu funcționează.

Trebuie de menționat despre pericolul consecințelor tulburărilor de comportament. Pe de o parte, unele tulburări de comportament ale copiilor sunt fapte și acțiuni greșite ale acestora din cauza necunoașterii regulilor normative de comportament, incapacității de a-și controla starea emoțională și acțiunile, aceasta fiind o modalitate de a se proteja în situații dificile. Din acest considerent, a zice că faptele negative ale unui copil se transformă numaidecât într-o infracțiune gravă în viitor nu este corect. O astfel de tulburare de comportament a copilului poate fi privită ca un fenomen trecător. Pe de altă parte, comportamentul neadecvat al elevului, în perioada de formare a personalității și a conștiinței de sine, ne supravegheat de către adulți (părinți, psihologi, pedagogi), poate obține un caracter stabil și să se fixeze în conștiința acestuia transformându-se într-un comportament antisocial. Acest fapt reprezintă un pericol atât pentru elev, cât și pentru mediul social din care face parte. Din acest considerent problema prevenirii, evaluării și intervenției în cadrul unui comportament antisocial la elevi capătă o deosebită relevanță și semnificație.

Tendențe și principii de realizare a metodelor de prevenire a comportamentului antisocial și formării comportamentului pro social

Ținând cont de faptul că comportamentul antisocial al copilului este condiționat de o multitudine de factori, abordarea acestuia necesită primordial o atitudine complexă, care ar scoate în evidență ierarhia și interacțiunea diferitor factori nefavorabili, ulterior efectuarea unei analize comparative care ar contrapune condițiile dezvoltării sociale favorabile cu procesul sociopatogenezei și în sfârșit realizarea unei atitudini multidisciplinare.

Factorii care determină geneza comportamentului asocial cât și a comportamentului pro social esențiali sunt:

- Factorii individuali - presupun premisele psihobiologice ale comportamentului deviant care creează dificultăți la adaptarea socială a individului.
- Factorii psihologo-pedagogici - se manifestă prin carențele ale educației în familie și în școală.
- Factorii socio-psihologici - elucidează particularitățile defavorabile ale relațiilor dintre copil, adolescent și familie, școală, societate.
- Factorii personali - se manifestă prin atitudinea activ-electivă a individului față de mediul preferat de comunicare, normele și valorile mediului, acțiunile educative ale familiei, școlii, societății, precum și față de propriile orientări valorice și capacitatea de autoreglare a propriului comportament.
- Factorii sociali - sunt determinați de condițiile sociale și social-economice ale societății.

În acest context primordial trebuie abordată problematica preîntâmpinării/prevenției fenomenului. Concepțiile contemporane de prevenirea a comportamentului antisocial prevăd trecerea de la metode represiv-administrative la metode complexe de lucru cu familia și copilul în situație pisc. În acest context există câteva tendințe și principii generale [72]:

- Recunoașterea familiei drept institut esențial de socializare a copilului și adolescentului. Aplicarea diferitor forme de susținere social-legislativă, social - pedagogică și medico-psihologică în special a familiilor care nu se isprăvesc independent cu sarcinile educative.
- Crearea unei rețele de servicii specializate de prevenire care ar contribui la susținerea familiei și copilului (consultații și servicii psihologice, centre de încredere, centre de reabilitare, centre pentru copiii și adolescenți în situație de criză etc.).
- Psihologizarea acțiunilor educative, profilactice, Asistența și susținerea psihologică va avea rolul primordial în corecția comportamentului antisocial al copilului și adolescentului cu diverse forme de dezadaptare socială și psihică.
- Profesionalizarea acțiunilor educative, profilactice. Asistenții sociali, pedagogii sociali, psihologii, psihopedagogii vor fi cei care vor dirija procesul de corecție a comportamentului delicvent al copilului și eficientizare a procesului de educație familială și socială.

În conformitate cu aceste principii trebuie organizată activitatea psihologului din învățământul general care este implicat în acțiuni de psihoprofilaxie, evaluare, intervenție. Compilarea activității diferitor organe de prevenire a comportamentului antisocial, implementarea diferitor forme și programe de diagnosticare, intervenție, reabilitare psihologice a copiilor cu dezadaptare psihică și socială la nivelul sistemelor de educație și sănătate și crearea unei rețele vaste de servicii sociale, socio-psihologice și socio-pedagogice de susținerea a familiei și copilului.

Măsurile de prevenire a comportamentului antisocial la copii și adolescenți presupun:

- Activități educativ-profilactice, care trebuie să se realizeze de către instituțiile de educativ-instructive, centrele de zi, centrele comunitare, consultațiile psihologice, centrele de reabilitare etc.
- Măsuri de reprimare și preîntâmpinare a crimelor realizate de organele de apărare a ordinii de drept.
- Măsuri de preîntâmpinare a recidivei efectuate de organele de apărare a ordinii de drept, organizații neguvernamentale, colective de instruire și muncă vizavi de adolescenții care au comis o crimă și au suportat diverse măsuri de pedeapsă penală.

Educarea unui comportament pozitiv la elevi presupune înțelegerea de către ei a comportamentelor prosociale ca comportamente cu consecințe sociale pozitive pentru sine și alte persoane; a necesității de exersare a acestui comportament. Pentru aceasta elevii trebuie să fie implicați în activități utile, care le va forma sentimente altruiste, empatie, cooperare, responsabilitate față de sine și cei din jur. Psihologii pot folosi următoarele strategii: să răspundă cu empatie la cerințele și nevoile elevilor, să-i încurajeze, să-i asculte cu atenție. Spre deosebire de afectul direct, afectul incidental este „reacția emoțională generată de situația contextuală sau de alte surse care sunt diferite de ținta socială evaluată” [57]. În activitatea sa cu elevii psihologii pot utiliza muzica, *feedback*-ul critic, să utilizeze tehnica de inducție prin care participanții sunt rugați să evoce amintiri emoționante (pozitive sau negative) sau să-și imagineze evenimente ipotetice [62]; clipuri video. O altă tehnică validată de inducere a afectului incidental este bazată pe utilizarea poveștilor [57]. (Stănculescu, 2013).

Cel mai important factor în abordarea problemelor menționate îl reprezintă prevenirea, prin oferirea de modele și prin stabilirea unei relații în cadrul căreia copilul/adolescentul se simte iubit și în siguranță. Copilul/adolescentul tinde astfel să fie mai „ascultător”, chiar și atunci când trebuie să-și corecteze comportamentul. În felul acesta, putem spune că a educa este mult mai important decât a pedepsi și poate că nici nu ar mai trebui să vorbim despre pedeapsă, ci doar despre educație [53].

Smantser A.P., și Rangelova E.M. folosesc termenul de „prevenire” cu sensul de avertisment, protecție, înlăturarea factorilor distructivi în comportamentul copilului, umanizarea și armonizarea relațiilor dintre profesori și elevi, educarea la elevi a calităților volitive care asigură rezistență la posibilitatea apariției, manifestării tulburărilor de comportament la școală, acasă, în stradă. Prevenția se caracterizează prin preîntâmpinarea, anticiparea comiterii de către elevi a acțiunilor negative, a comportamentului antisocial, precum și acordarea asistenței psihopedagogice în situații dificile [129]. Totodată prevenția permite psihologului sau profesorului să protejeze elevii de influențele negative ale mediului, să prevină abaterile emergente, să le ofere sprijin și asistență psihologică eficientă astfel educându-le un comportament prosocial.

Acțiunile de psihoprofilaxie, bazate științific, trebuie să vizeze: prevenirea eventualelor circumstanțe fizice, psihologice sau socioculturale la elevii care sunt expuși riscului social; menținerea și protejarea nivelului normal de viață și a sănătății acestora; asistența lor în atingerea unor obiective semnificative din punct de vedere social și dezvoltarea potențialului său interior [109]. Ca atare activitatea de prevenire, funcțională, organizațională, resurse alocate, începe când apar eșecuri specifice în condițiile de viață și educație, în dezvoltarea individului, care pot duce la infracțiuni [90].

Sunt cunoscute două strategii de prevenire: cele *orientate negativ și cele pozitive*. Strategiile de *prevenire orientate negativ* pun accentul pe consecințele negative ale comportamentului deviant (efectul nociv asupra psihicului și corpului uman etc.). Strategiile de *prevenire pozitive* se concentrează pe consolidarea factorilor de protecție a personalității, educația și dezvoltarea unei personalități rezistente la influența factorilor negativi externi, pe protejarea împotriva apariției problemelor, a potențialul de sănătate, dezvoltarea și descoperirea resurselor psihologice ale persoanei, sprijinind elevul și ajutându-l să se autorealizeze în viață [99].

Cercetătorii numesc următoarele direcții ale psihoprofilaxiei:

- *organizarea mediului social* prevede impactul asupra factorilor sociali care determină abaterile; influența poate fi direcționată asupra societății, familiei, grupului social sau asupra unei anumite persoane;
- *informarea* prevede influența asupra proceselor cognitive ale persoanei cu scopul de a mări capacitatea de a lua decizii constructive în diferite situații, prin organizarea de lecții, convorbiri, diseminarea literaturii speciale, a filmelor.
- *învățarea activă a abilităților importante din punct de vedere social* care poate fi realizată în diferite trening-uri de grup cu referire la formarea rezistenței la influența socială negativă, a valorilor afective, deprinderilor de viață etc.;
- *organizarea de activități alternative* comportamentului deviant prin formarea la elevi a necesității și interesului persistent de implicare în diverse tipuri de activități creative;
- *organizarea modului sănătos de viață* ce presupune formarea competenței de a fi responsabil de sănătatea sa și a celor din jur, armonie cu mediul înconjurător și cu sine însuși;
- *activarea resurselor personale* este asociată cu posibilitatea de autoexprimare a sinelui, participarea la grupuri de comunicare și creștere personală, asigură activitatea persoanei formând rezistență la influențele externe negative;
- *micșorarea consecințelor negative ale comportamentului deviant*, în cazurile când acesta deja s-a format, are ca scop prevenirea recidivelor sau consecințelor lor negative [72, 98].

La *prima etapă* a activității de psihoprofilaxie sunt incluși cât mai mulți copii, chiar și acei copii care nu manifestă comportament antisocial. La această etapă un rol important îl are parteneriatul dintre școală, psiholog, părinte și celelalte instituții sociale care lucrează cu copii. De asemenea, sunt binevenite diferite activități tematice (lecții, mese rotunde, etc.), în cadrul cărora să se demonstreze copiilor ceea ce se consideră comportament antisocial, deoarece ei înșiși uneori nu observă modul în care trec limitele normelor sociale

A doua etapă a activității de psihoprofilaxie a comportamentului antisocial are drept scop depistarea timpurie a copiilor, în comportamentul cărora se observă abateri de la normele sociale. La această etapă psihologul lucrează individual cu fiecare copil, identifică cauzele apariției comportamentului antisocial, găsește modalități de soluționare a problemelor.

A treia etapă a activității de psihoprofilaxie conține un sistem de activități care vizează reducerea riscului de recidivă și stimularea resurselor personale ce vor contribui la adaptarea la condițiile de mediu și la dezvoltarea unor strategii de comportament pro social eficiente. [22]

Organizând activitatea de prevenție, profilaxie cu elevii claselor primare este important de a lua în considerare caracteristicile *vârstei școlare mici*: nivelul de dezvoltare calitativ nou de reglare voluntară a comportamentului; reflexie, analiză, plan intern de acțiune; dezvoltarea unei noi atitudini cognitive față de realitate; orientarea spre grupul de semeni.

Activitatea de bază a elevului din clasele primare este activitatea de învățare. Ca urmare a aprecierii de către cei din jur a procesului și a rezultatelor învățării prin notare, la elevii din clasele primare se dezvoltă autoaprecierea, se formează baza morală a comportamentului, sistemul de valori, autoreglarea emoțională. La această vârstă elevii se pot conduce de normele și regulile sociale de conduită, sunt pregătiți să însușească forme noi de comportament, dar totodată ei necesită ghidare de către cadrul didactic, psiholog, părinți. Activitate de psihoprofilaxie pentru elevii din clasele primare trebuie să aibă ca scop: formarea la elevi a dorinței de autocunoaștere, autoreglare emoțională, orientare spre un scop anumit, dezvoltarea competenței de comunicare, reflexiei, creativității, dezvoltarea cunoștințelor etice, formarea competenței de a îndeplini corect regulile de comportament; stimularea nevoii de autoperfecționare morală. Acest lucru este facilitat de diverse forme de lucru a psihologului cu elevii: conversații etice, jocuri, victorine, concursuri etc. De asemenea la organizarea activității de prevenție, profilaxie trebuie de luat în considerare faptul că în orice activitate *școlarul mic* este mai mult atras de partea procesuală a activității și mai puțin de conținutul și rezultatul acesteia. Din acest considerent, în procesul de prevenție/psihoprofilaxie a comportamentului antisocial și formării unui comportament prosocial trebuie să prevaleze nu numai conversațiile, ci și înscenarea de spectacole, discutarea studiilor de caz, vizionarea filmelor și multe altele, unde fiecare dintre participanți va putea nu numai să asculte și să-și amintească, ci și să acționeze în situații create special.

O formă efectivă de lucru cu *școlarii mici* privind însușirea normelor și regulilor de conduită sunt activitățile educative bazate pe joc. În continuare prezentăm unele jocuri pe care le-ar putea folosi psihologul, cadrul didactic în activitatea cu elevii claselor primare.

Astfel pentru formarea conștientizării de către elevi din clasele primare a cauzelor ce provoacă conflictele și formarea abilităților de comunicare putem utiliza jocul „5 reguli” [135]. Materiale necesare: baloane, o coroană din carton, cartele cu descrierea situațiilor de conflict, jetoane pătrate de culoare albastră, hârtie albă, ziare, reviste, un coș. Moderatorul explică că toți împreună trebuie să elaboreze 5 reguli de care trebuie să țină cont când interacționează cu alte persoane:

Exercițiul 1. Baloanele. Moderatorul roagă elevii să-și amintească momentele când ei s-au comportat agresiv, conflictual și să descrie emoțiile sale la acel moment. Apoi sunt rugați să descrie portretul persoanei care se supără. (se încruntă, se înroșește, se umflă etc.). ”Cum credeți el seamănă cu un balon umflat?,, (copii sunt rugați să umfle balonul, să-i deseneze ochi, gura). Apoi sunt întrebați: ”Dacă acest balon se va umfla în continuare ce se va întâmpla?,, (Se va sparge). ”Haideți să verificăm., Se propune elevilor să umfle foarte tare balonul până se va sparge. ”Copii ce se va întâmpla cu persoana care se supără?,, Explicați expresia ” a crăpat de ciudă,, ”Ce sa întâmplat cu acea persoană? ,, Când persoana ”crapă de ciudă,, din el iese toată răutatea ce s-a acumulat, se bate, mușcă, poreclește, se ceartă.

Apoi elevii sunt rugați să se alinieze în două rânduri față în față. Moderatorul: închipuiți-vă că sunteți un balon umflat, foarte supărat. Spuneți când persoana așa se comportă ea provoacă durere celor din jur? (Da, provoacă durere). Acum să umflăm un alt balon și vom lăsa aerul să iasă treptat din el. Ce sa întâmplat cu balonul? Încercați și voi să vă supărați și să vă „eliberați” încet din mânie, dar nu față de un prieten, ci încercând să-ți frânezi mânia și calmându-te. Care a fost cel mai greu lucru pentru tine? La ce concluzii ați ajuns?

Exercițiul 2. Împăratul. Elevii sunt anunțați că clasa lor se preface într-o împărăție și trebuie de ales împăratul. De asemenea se anunță că împăratul este neobișnuit: el înțelege limba vorbită dar nu o poate vorbi, ci vorbește într-o limbă străină. Împăratul, cu coroană pe cap, ales din rândul elevilor este așezat pe un tron improvizat. Oamenii împărăției vin la împărat cu rugăminți de soluționare a diferitor conflicte (acestea sunt scrise din timp pe cartonașe). Venind la împărat fiecare vociferează problema sa. Împăratul încearcă să pună întrebări, să le soluționeze problema dar într-o limbă necunoscută pentru ei. În cazul în care nu sunt înțelese deciziile regelui, el poate cere ajutor de la oameni. *Modele de situații problematice* care necesită rezolvare: un locuitor al regatului l-a insultat pe altul în conversație, un vecin nu vrea să returneze un lucru împrumutat pentru o perioadă, vecinul a ocupat un teren care nu-i aparține etc.

Discuții: A fost greu de înțeles împăratul?; Cum putea fi ghicit răspunsul?; Va satisfăcut răspunsul împăratului? De ce?; Care este cel mai important lucru într-o conversație, situație de conflict? Elevii împreună cu moderatorul stabilesc regulile de rezolvare a conflictelor.

Exercițiul 3 Împingătorii. Copiilor li se propune să tragă din coș câte un jeton, astfel clasa este împărțită în trei subgrupe: albaștrii, roșii și albi. Încăperea unde are loc jocul este împărțită în două: zona roșie și albastră. Sarcina pentru elevii cu jetoane roșii și albastre să-i împingă pe cei cu jetoane albe pe partea lor. La semnalul psihologului elevii cu ajutorul palmelor împing elevii cu jetoane albe, care stau pasivi, pe partea lor. La al doilea semnal al psihologului jocul finisează și fiecare grup cu jetoane roșii și albastre numără jucătorii cu jetoane albe ce au fost împinși la ei. *Discuții:* în cadrul discuțiilor se obțin răspunsuri la următoarele întrebări: Ți-ar plăcea să câștigi prin orice mijloc?; Care a fost cea mai dificilă parte a jocului?; Cum te-ai simțit când ai împins și când te-au împins?; Ați încercat să vă protejați partenerul de răni?

Exercițiul 4. Balonul cunoașterii. Elevii sunt aranjați în cerc. În centrul cercului pe un scaun stă ”Balonul cunoașterii” (top de hârtie albă). Moderatorul ea o hârtie albă din top și propune participanților să transmită ”balonul cunoașterii” unui altuia numindu-l cu diferite cuvinte (exemplu: Ion tu ești o creangă, Ana tu ești vulpe etc.). Fiecare adresare este însoțită de adăugarea unei alte foi albe. Astfel balonul crește în volum. Moderatorul propune elevilor să se expună ce au simțit în procesul jocului. Apoi li se propune să dezumfle balonul, rugând elevii să se numească cu cuvinte frumoase, gingașe. apoi au loc discuții.

Exercițiul 5. Coșul cu emoții. Elevilor li se propune să-și amintească diferite situații dificile, emoțiile și sentimentele trăite. Din timp sunt pregătite reviste, ziare vechi, care vor fi rupte, mototolite și aruncate în coș de către elevi. Astfel elevii își vor elimina emoțiile negative. La finalul activității se discută cu elevii ce reguli trebuie de respectat când interacționăm cu alte persoane, la ce ne ajută aceste reguli etc.

În activitatea de psihoprofilaxie a elevilor din învățământul gimnazial psihologul trebuie să cunoască faptul că la vârsta de 10-11 ani până la 13-14-15 ani elevii trec prin așa numitele perioade critice de vârstă care se caracterizează prin încăpățănare, negativism, neapreciere din partea adulților, atitudine negativă față de cerințele acestora etc - *criza de independență*, sau se caracterizează prin supunere excesivă, dependență de cei mai mari și mai puternici etc. - *criza dependenței* [109]; că activitatea de bază a elevului de vârstă gimnazială este considerată *comunicarea cu semenii, iar ca particularități specifice au fost numite dorința de a se opune adulților, de a evita controlul acestora; de a se grupa în grupuri neformale cu anumite reguli și forme de relaționare.*

În această perioadă adolescentul manifestă o mare activitate socială, interes și preferințe, dorința de a se realiza, a se manifesta, autoexprima în mediul social. Psihologul, părinții, cadrele didactice trebuie să manifeste răbdare și tact pentru ai ajuta pe adolescenți să soluționeze diferite probleme, alegându-și conduita și comportamentul în mediul social. De asemenea, este important ca adolescentul să fie respectat, văzut și auzit de cei din jur, să fie înțeleși și acceptați. Astfel va avea loc o comunicare constructivă cu cei din jur.

Pot fi folosite următoarele tehnici de profilaxie: teatrul, rezolvarea unor probleme de comportament, înscenarea și discutarea diferitor forme de comportament, colajul, jocul-forum etc. Prin aceste activități contribuim la formarea relațiilor sociale și a unui comportament responsabil, contribuim la formarea emoțiilor și sentimentelor sociale.

În continuare vă prezentăm unele tehnici expresiv-creative ce ar contribui la profilaxia comportamentului antisocial la elevi din învățământul gimnazial.

❖ *Jocul-forum: Aceasta e decizia mea* [18, 109]. Scopul: ai deprinde pe elevi să găsească soluții în orice situație. Elevii singuri inventează situații de conflict și împreună le soluționează. Moderatorul nu apreciază jocul actorilor, nici variantele de soluționare a problemei, nici deciziile luate ci este prezentator, organizează contactul cu publicul, monitorizează respectarea regulilor, activează publicul să intervină și să schimbe situația pe scenă. În orice moment, poate spune „Stop!” dacă situația este scăpată de sub control, sunt încălcate standardele etice etc.

Acest joc-forum îl începem cu exercițiul *Patru colțuri*. Este expusă situația problemă, sunt propuse trei variante de soluționare a ei (trei colțuri în cameră), a patra variantă (al patrulea colț) - sunt răspunsurile proprii ale participanților, care diferă de cele propuse anterior. Participanții argumentează decizia aleasă - ocupând colțul său. Dacă la momentul discuțiilor oponentului i-a reușit să-l convingă, atunci acest participant trece într-un alt colț. În al patrulea colț pot fi propuse diferite idei, opinii care trebuie ascultate atent. *Prima situație:* în clasă este o fetiță ”M” care nu este frumoasă, închisă în sine, nu comunică cu cei din jur, care este obiectul de agresiune a unui grup de fete. O altă colegă ”C” a fost martoră cum acest grup de fete a discutat despre planul de a agresa fetița ”M” după lecția. Ce trebuie să întreprindă colega ”C”? :

- Ar trebui să povestească despre agresiunea planificată.
- Trebuie de spus despre situația creată unui adult.
- Să tacă, prefăcându-se că n - a auzit nimic.

- Colț deschis (o altă propunere).

A doua situație: elevul "N" în fiecare zi compune porecle pentru un alt coleg din clasă. Cum trebuie să procedați când colegul este maltratat?

- A discuta cu elevul "N" individual.
- A-l preîntâmpina că dacă va continua tot așa va fi bătut.
- A apela la părinții elevului "N" pentru soluționarea cazului.
- Colț deschis (o altă propunere).

După audierea situației fiecare elev își alege colțul său. Apoi se încscenează situația (timp 5-7 minute), se discută, se ia decizia.

Validarea exercițiului „Patru colțuri” pe un eșantion de 37 psihologi din mun. Chișinău și republică: 22 psihologi online și 15 psihologi în cadrul seminarului metodologic organizat în comun cu Centrul de formare profesională și personală ”Psihologie.md” , mun.Chișinău. ne-a permis să constatăm că simplitatea, relevanța și claritatea acestui exercițiu a fost apreciată cu 5 puncte de către 85% subiecți; cu 4 puncte de către 25% subiecți. Subiecții sunt de părere că elevii n-ar putea să întâlnească dificultăți/neclarități cu referire la sarcinile acestei metode, deoarece acestea sunt clare pentru ei. Toți subiecții au remarcat că ordinea expunerii informației este logică. Privind avantajele acestui exercițiu pentru elevii din învățământul primar subiecții au remarcat următoarele: *unii elevi își pot corecta comportamentul iar alții se vor simți că despre ei se vorbește la acest exercițiu; ar apela la experiență, imaginație ,sincer ar da răspuns; învață să găsească soluții, argumente pentru orice situație complicată din viață, să-și apere opiniile proprii, să fie diferiți.; ușurința aplicării; permit investigarea unui număr mare de subiecți într-un timp relativ scurt; oferă date de ordin calitativ; se bazează pe capacitatea de autocunoaștere și autoanaliză; ne oferă informații despre poziția și atitudinea fiecărui participant.* Pentru elevii din învățământul gimnazial avantajul este că acest exercițiu *le permite elevilor să aibă o părere proprie asupra unei probleme abordate; de ași studia propriul comportament; argumenta propriile opinii; oferă posibilitatea de autocunoaștere și autoanaliză; capătă mai multă încredere în sine, exersează forța proprie de convingere, învață să comunice opiniile proprii chiar și atunci când sunt contradictorii.*

Ca dezavantaj a acestui exercițiu pentru elevi subiecții au indicat *starea elevului la moment cei va încurca să reflecte întotdeauna convingerea lui.*

❖ *Colajul.* Colajul este un procedeu în arta modernă care constă în compunerea unui tablou prin lipirea unor elemente eterogene, în scopul obținerii unui efect de ansamblu; (prin extindere) tablou realizat prin acest procedeu [149]. Colajele pot fi create la diferite teme: „Prietenii din jurul meu”; „ Eu sunt împotriva tutunului.”; „Cine sunt oamenii fericiți?”; „Să-i ajutăm” etc.

Astfel elevii își extind cunoștințele în diferite domenii, își dezvoltă imaginația creativă, gândirea, abilitățile și competențele individuale de a lucra în grup.

Etapele de lucru sunt:

1. Denumirea problemei în baza căreia va fi realizat colajul (actualitatea, importanța, problemele ce apar la realizarea acesteia).
2. Formarea echipei (3-4 persoane).
3. Expunerea sarcinii.
4. Cronometrarea timpului (40-60 minute).
5. Prezentarea în fața grupului a lucrării: ideea principală, particularitățile de amplasare a componentelor ilustrației, culoarea etc.

6. Concluzii.

• **Brainstorming.**

În această activitate fiecare participant își expune opinia sa asupra problemei puse în discuție. Fiecare participant este liber și are dreptul să spună ce dorește.

Moderatorul pregătește cartele cu fraze nefinisate. Elevul este rugat să continue fraza. Frazele pregătite din timp trebuie să stimuleze elevii să vină cu opinii proprii la tema pusă în discuție. Exemplu: eu sunt de părere că....; cred că ar fi corect.....; nu m-am gândit anterior, dar cred că..... Exemple de teme: ”Nu sunt înțeleș de părinți”; ”Cum vreau să fie școala mea”; etc.

Este important ca nimeni să nu critice opiniile colegilor. Astfel putem crea un climat psihologic pozitiv în grupul de elevi,

Exercițiul 1. *Alcoolismul berii*. Scopul: profilaxia dependenței de băuturi spirtoase, a reacționa critic asupra informației, Vârsta participanților: 10-14 ani.

Exemple de fraze nefinisate: Eu cred că berea este o modalitate de.....; Întrebuițând berea în fiecare zi atunci....; Sunt de părere că fraza a ”bea bere e bine” este....., etc.

În final au loc discuții, se fac concluzii.

Exercițiul 2. *”Dependența de internet”* Scopul: profilaxia dependenței de internet. Vârsta participanților: 10 -14 ani.

Exemple de fraze nefinisate: • „Consider că dependența de internet este...”; • „Aflându-se în rețelele sociale, o persoană simte...”; • „Lumea virtuală se deosebește de realitate prin....”; • La final au loc discuții, se fac concluzii.

• **Teatrul**

Prin vizionarea unui spectacol la o anumită temă, discutarea, înscenarea acestui spectacol de către elevi putem influența asupra elevilor cu comportament antisocial.

Etapele pregătirii de *Forum-teatru*:

1. *Alegerea problemei, scrierea scenariului și a mizanscenei*. Se alege o problema. Scenariul spectacolului este compus din câteva acte: introducerea, epizodul 1,2,3; finalul. De la un epizod la altul acțiunea culminează din ce în ce mai mult până ajunge la punctul culminant. Spectacolul finisează în punctul cel mai culminant prin ”stop-cadru” oferind spectatorilor posibilitatea să propună varianta lor de soluționare a problemei [128].
2. *Pregătirea și repetiția spectacolului*. Moderatorul împarte rolurile, discută cu actorii, conduce cu pregătirea spectacolului, începe discursul, spune ”Stop-cadru” în momentul culminant.
3. *Derularea piesei*. Spectatorii vizionează piesa care finisează cu „stop-cadru”. După „stop-cadru” propun diferite variante ce s-ar întâmpla mai departe.
4. *Forum*. Spectacolul se joacă din nou, iar spectatorii au posibilitatea să spună ”Stop-cadru” după care are loc schimbarea unui actor cu un spectator. Spectatorul care primul a zis ”Stop-cadru” se include în derularea piesei.
5. *Discuții*. Se discută în grup ce au vizionat, își expun părerile. Se aleg cele mai bune opinii

Scenariu I. *„Apelul telefonic” scopul: prevenirea comportamentului ilegal, Vârsta elevilor: 12-14 ani. Materiale: pregătirea scenei, costume, rechizite.*

Instructaj pentru moderator. În scenariu sunt discutate următoarele probleme: comportamentul legal și nelegal al elevilor; insuficiența informației privind comportamentul ilegal; aspectul etic al infracțiunii etc. Moderatorul are dreptul să oprească piesa în anumite momente: după scena 1 se recomandă să se discute variantele de distracție a oaspeților la ziua de naștere; după scena 2 se

discută noțiunile „glumă ofensivă”, „farsa”; după scena 3 este oportun să se discute regulile de comportament în compania semenilor.

Actorii:

Ana adolescentă 12 ani;

Olga, adolescentă 12 ani;

Alexandru , adolescent 13 ani;

Victor , adolescent,13 ani.

Scena 1

Ziua de naștere a Anei. Părinții nu sunt acasă. Oaspeții stau la masa de sărbătoare, se distrează.

Ana. Copii hai să ne jucăm.

Alexandru. Noi nu suntem copii mici ca să ne jucăm. Poate ne vei propune păpușile ori mașinele ca să ne jucăm.

Olga .nu desigur. Ana a avut în vedere ceva mai contemporan.

Ana. Da. Puteți, de exemplu, să jucați la computer jocuri, deși, probabil, s-au săturat deja de tot, sau cărți, sau... (gândind).

Victor. Putem să glumim cu cineva.

Scena 2

Invitații discută obiectul tragerii la sorți și forma în care el se va petrece.

Alexandru. Putem să glumim cu Kiril din clasa paralelă. Să-i scriem pe rețeaua de socializare că mâine nu vom avea lecții fiindcă toată școala pleacă în excursie.

Victor. Am putea să-i trimitem un mesaj lui Ion că a biruit la concurs.

Ana. Dar dacă vor ghici cine a glumit cu ei. Kiril nu prea învață în schimb se ocupă cu trânta. Iar mama lui Ion e profesoară de matematică ne va primi examenul, trebuie să gândim altceva.

Olga. Până veți gândi se va termina ziua de naștere.

Scena 3

Au pregătit gluma/farsa. Gândesc cum s-o realizeze.

Alexandru. Voi știți ă mâine avem lucrare la matematică? Cine dorește să primească o notă negativă?

Ana. Nimeni nu dorește dar de ce întrebi?

Olga. Explică-ne.

Alexandru. Unde va avea loc lucrare? La școală. Ce trebuie de făcut ca școala să fie închisă mâine?

Victor. Hai spune planul tău.

Alexandru. Moi sunăm la poliție și spunem că școala e minată. Până vor căuta bomba școala va fi închisă și nu vom scrie lucrarea. Nimeni nu va afla cine a sunat. Vă place ideea mea?

Victor. Ideea e interesantă. STOP!

Au loc discuții.

O sarcină de bază a psihologului în procesul de psihoprofilaxie a comportamentului antisocial la elevi este de a-i învăța să creeze relații armonioase, să interacționeze și comunice constructiv cu cei din jur.

Evaluarea psihologică a tulburărilor de comportament

Evaluarea/diagnosticul elevului cu comportament antisocial este realizată cu scopul de a descrie și explica esența caracteristicilor individual - psihologice ale individului cu scopul de a

evalua starea actuală a acestuia, a prognoza dezvoltarea ulterioară și elaborarea recomandărilor în baza examenului psihodiagnostic obiectiv. Obiectul diagnosticului psihologic – determinarea/stabilirea diferențelor individual-psihologice atât în normă cât și în patologie [6].

Orice intervenție destinată identificării și ameliorării unor aspecte ale personalității și corectarea unei probleme comportamentale caracteristice adolescenței trebuie să ia în considerare imaginea pe care subiectul o are despre sine și consecințele acesteia în diferite planuri ale existenței sale: educațional, profesional, al relațiilor interpersonale etc. [37].

Diagnosticarea se efectuează pentru determinarea problemelor psihologice cât și pentru determinarea metodelor de intervenție psihologică și elaborarea programului de intervenție. Pentru o orientare mai amplă în multitudinea metodelor de diagnosticare psihologică se va ține cont și de analiza sistemică a genezei comportamentului delicvent a adolescenților, care permite evidențierea unui complex de factori psihobiologici, psihologo-pedagogici și social-psihologici nefavorabili, care condiționează devierea în dezvoltarea psihică și socială a copilului.

În acest context un program de evaluare psihologică va viza obligatoriu următoarele componente:

- determinarea prezenței premizelor psihobiologice a comportamentului antisocial, care condiționează complicarea adaptării sociale a copilului/adolescentului (reținerea în dezvoltarea psihică, deficiența mentală, patologii și boli neuropsihice: nevroze, psihopatii, tulburări psihiatrice, epilepsie, alte stări marginale). Depistarea unor astfel de particularități psihobiologice nefavorabile necesită programe speciale educativ-curative la care vor fi cooptați medici, psihopedagogi, psihologi.
- cercetarea potențialelor defecte cu caracter individual-psihologic, inclusiv tulburările sferelor emoțional-volitive și motivaționale (agitația, agresivitatea, calități empatice diminuate), accentuarea caracterului, autoapreciere neadecvată care necesită o atitudine pedagogică individuală și programe psihologice de intervenție speciale.
- examinarea particularităților socio-psihologice ale personalității copilului/adolescentului, care manifestă o tulburare de comportament și anume:
 - a) nivelul dezvoltării sociale și în special sferele de socializare ale elevului (comunicarea, cunoașterea, autodeterminarea, autocunoașterea);
 - b) orientarea personalității elevului (orientarea valorică și socială, închipuirile valorice și normative);
 - c) orientarea referentă (percepția socială, percepție și valorificarea persoanelor din mediul de comunicare, normelor sociale, valorilor morale);
 - d) sistemul de autoapreciere și așteptările de apreciere ale elevului (mecanismul de autoreglare a comportamentului).
- cercetarea situației sociale, socializării care provoacă dezadaptarea socială a copiilor și adolescenților (relațiile părinte-copil, atmosfera din familie, caracterul atitudinilor interpersonale, statutul sociometric al copilului, adolescentului în mediul semenilor, poziția pedagogică a profesorului, atmosfera școlară, climatul socio-psihologic din clasă).

În cadrul evaluării psihologice elevului cu comportament antisocial psihologul trebuie să țină cont de faptul că există perioade de dezvoltare psihică, există și diferențe importante de sex, nu numai de vârstă în ceea ce privește tipologia umană. De asemenea este necesară o supraveghere diagnostică organizată. Alături de probe psihologice ce se referă la elev, este necesară cunoașterea mediului familial, școlar și socio-cultural al acestuia, deoarece modificările frecvente de regim de educație, de rol și statut social, de profesie favorizează formarea de dezordini de dezvoltare ale

comportamentului. Condițiile de viață ca suprasolicitarea, tensiunile frecvente pot provoca tensiuni interioare, stări de oboseală, sentimente de incapacitate, insatisfacție. Psihologul nu poate diagnostica trăsături psihice, ci doar manifestări ale acestora în condițiile date de o anumită situație. Regula generală este că funcția de predicție a diagnozei psihice trebuie considerată relativă, atâta vreme cât nu este terminată dezvoltarea și maturizarea persoanei [158].

La etapa de diagnosticare psihologul trebuie să respecte un șir *de condiții*: să fie pregătit, să posede abilitatea de a intra în contact cu elevul, cu părinții acestuia, ale provoca încredere astfel obținând răspunsuri sincere, să cunoască valoarea metodelor de diagnostic și a regulilor de utilizare a lor, să posede experiență în folosirea practică a tehnicilor adecvate și interpretarea rezultatelor cercetării.

Evaluarea psihodiagnostică trebuie să fie sistemică, să includă studierea tuturor părților psihicului (activitatea de cunoaștere, vorbirea, sfera emoțional volitivă, dezvoltarea personalității). De asemenea trebuie să se ia în considerație vârsta și nivelul de dezvoltare psihologică a copilului. Anume acești factori determină formele organizaționale a acestei proceduri, alegerea metodicilor și interpretarea rezultatelor.

Sarcinile propuse trebuie să fie accesibile pentru copil, să poarte un caracter intuitiv – empiric. Analizând rezultatele se va lua în considerare pentru ce grup de vârstă se referă sarcinile propuse copilului. Selectarea științifică a metodicilor va contribui la mărirea validității rezultatelor.

Criteriile ce stau la baza metodelor psihodiagnostice folosite în cadrul diagnosticului psihologic sunt:

1. *Validitatea metodei* – corespunderea metodei pentru analiza anumitei particularități psihice. Ea include informație nu doar ce studiază metoda, ci și informație referitor la domeniul ei de utilizare.
2. *Fiabilitatea metodei* - se caracterizează prin posibilitatea de a căpăta cu ajutorul ei a unor indici stabili în funcție de instrumentul de măsurare și nu de condițiile sau personalitatea psihologului. Alți factori care reduc fiabilitatea tehnicii sunt: înțelegerea corectă a instrucțiunilor de către cel cercetat, starea lui psihică, etc.
3. *Exactitatea metodei* – reflectă capacitatea ei de a reacționa la modificarea proprietăților/stării psihice studiate în experiment.
4. *Unicitatea metodei* – este caracterizată de măsura în care datele obținute cu ajutorul ei reflectă modificările acelor proprietăți pentru care este utilizată această metodă [6]. Selectarea instrumentariului diagnostic trebuie să se bazeze pe următoarele *principii*: metodele alese permit studierea în complex a parametrilor obiectului cercetării; aceste metodici permit să fie efectuată analiza cantitativă, calitativă și comparativă a factorilor studiați; rezultatele obținute sunt obiective și corespund scopului cercetării [110].

În procesul aplicării instrumentariului de evaluare psihologul trebuie să țină cont de următoarele: proba să se desfășoare într-un cadru psiho-educational și socio-afectiv adecvat; setul de instrumente să fie aplicat numai de către specialiștii în domeniu: psihologi, psihopedagogi, psihologi-consilieri; completarea grilei de interpretare să fie obligatorie pentru fiecare instrument de evaluare utilizat.; fiecare instrument de evaluare să aibă un ghid de utilizare/aplicare; aplicarea instrumentului de evaluare se realizează diferențiat, în funcție de vârsta copilului, tipul și gradul de deficiență, de mediul din care provine, precum și de problematica specifică fiecărui caz în parte [6].

Cercetarea elevului cu comportament antisocial urmărește scopuri practice: acordarea asistenței psihologice copilului și familiei acestuia. Pentru aceasta este important de a stabili

problemele legate de comportamentul acestuia precum și de alți factori și circumstanțe. Este important de a aprecia comportamentul elevului în complex.

Cercetarea problemelor copilului cu comportament antisocial se împletește în fiecare secvență cu demersul complicat pe care îl implică elaborarea unui diagnostic adecvat. În cadrul diagnosticului psihologic a acestor elevi psihologul trebuie să țină cont de particularitățile de dezvoltare a acestora. Totodată, cercetarea are loc în baza legităților de dezvoltare a copilului în normă: succesiunea stadiilor de dezvoltare a psihicii; prezența perioadelor senzitive; rolul activității în dezvoltarea psihică; rolul vorbirii la formarea funcțiilor psihice superioare; rolul de bază al instruirii în dezvoltarea psihică al copilului (L.S.Vîgotskii, V.I.Lubobskii).

De asemenea, este de dorit ca analiza datelor cercetării să fie efectuată atât cantitativ cât și calitativ. Anume analiza calitativă, în opinia mai multor psihologi, realizată prin sistemul calitativ a datelor permite determinarea particularităților de dezvoltare psihică a copilului și a posibilităților lui reale.

Distingem următoarele etape de diagnosticare:

1. Studiul prealabil al problemei. Specialistul psiholog face cunoștință cu toate materialele (anamneza, concluziile medicale, concluziile pedagogice, cu produsele activității copilului, etc) referitor la copil. Discută cu părinții copilului. Aceasta ar permite psihologului în procesul convorbirii să scoată în evidență problemele copilului.
2. Formularea problemei din punct de vedere psihologic.
3. Formularea ipotezelor privitor la cauzele fenomenelor studiate
4. Alegerea metodelor de diagnosticare
6. Aplicarea metodelor.
7. Formularea concluziilor psihologice, care ar trebui să conțină și prognoza de dezvoltare în continuare a elevului.
8. Elaborarea de recomandări și a unui program de intervenție psihologică.
9. Realizarea programului și monitorizarea îndeplinirii acestuia.

Pentru a determina tendința către un comportament deviant recomandăm testul „**Tendința către un comportament deviant**” de Jleyc Ț.B. Subiecții sunt rugați să răspundă afirmativ sau negativ la întrebările propuse.

La procesarea formulărilor, fiecare răspuns este punctat de la 2 la 0 puncte; „Da” - 2 puncte, „uneori” - 1 punct, „nu” - 0 puncte. Subiectul poate primi 30 de puncte pentru maximum pe fiecare barem. Interpretarea rezultatelor obținute se bazează pe faptul că un scor total mai mare (în puncte) pe scară indică un grad mai ridicat de inadaptare socio-psihologică: 21 la 30 de puncte semnifică un grad înalt de inadaptare socio-psihologică; 11-20 puncte – un nivel mediu de inadaptare socio-psihologică; 0-10 puncte nivel scăzut de inadaptare socio - psihologică.

Testul dat a fost validat prin chestionarea a 37 psihologi din instituțiile de învățământ general din mun.Chișinău și republică: 22 psihologi online și 15 psihologi în cadrul seminarului metodologic organizat în comun cu Centrul de formare profesională și personală ”Psihologie.md” , mun.Chișinău. Ca rezultat s-a constatat că relevanța și claritatea testului prezentat a fost apreciată cu 5 puncte de către 50% subiecți, 4 puncte -30% subiecți și 3 puncte de 20% subiecți. 75% subiecți consideră că termenii utilizați în acest chestionar pot fi înțeleși de respondenții din gimnaziu, iar la cei din învățământul primar pot apărea eventuale interpretări eronate. Cu referire la ordinea expunerii informației și corespunderea acesteia scopului testului circa 85% subiecți au oferit un

răspuns afirmativ. Testul poate fi considerat în 95% cazuri accesibil; în 85% cazuri optim după volum, 90% cazuri oportun pentru realizarea scopului propus. Pentru a fi înțeles mai bine testul de către copiii psihologii propun de a pregăti copiii pentru testare prin inițiere discuției, explicației cerințelor față de test.

Cu ajutorul chestionarului *"Identificarea elevilor cu probleme de comportament"*, anexa 22, putem determina nivelul tulburării comportamentului deviant, fig. 1, sunt analizați următorii parametri: studiile (1-3), disciplina (4-6), munca social-utilă (7-9), relațiile cu colegii de clasă (10-12), tendințe asociale (13-15)... Chestionarul conține 45 întrebări, împărțite în 3 mini chestionare și poate fi aplicat la elevii de 15 ani.

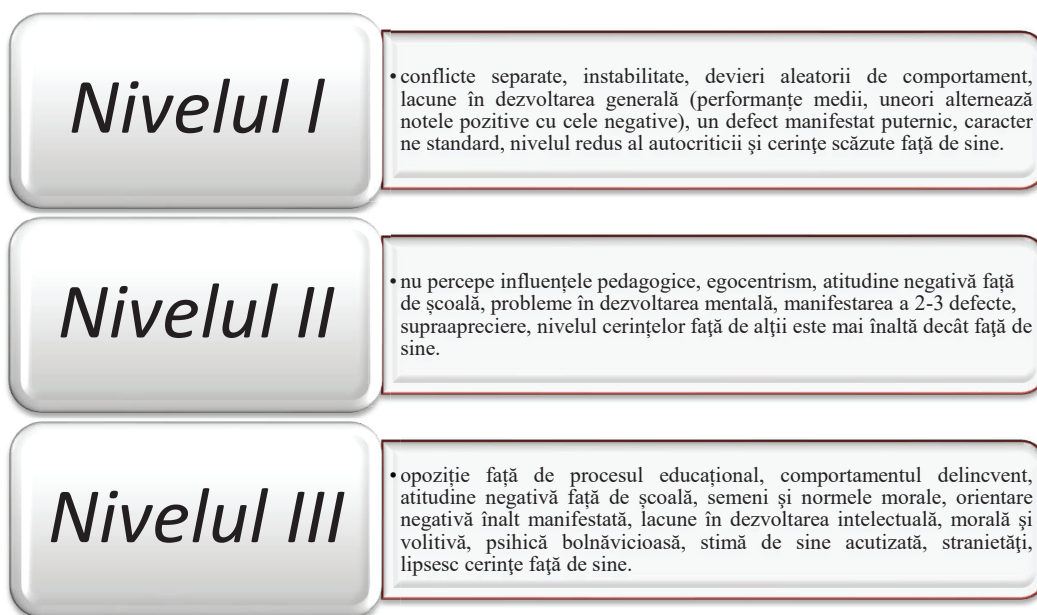


Figura 1. Nivelul tulburării comportamentului deviant

Pentru studierea elevului cu comportament antisocial putem utiliza următoarele teste: „*Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?*” de Chelcea Adina; Chestionarul „*Identificarea predispoziției la un comportament deviant la adolescenți*” de V.Yu. Zavyalov. (Anexa 17,18,19).

Pentru studierea nivelului agresivității recomandăm „*Chestionar de agresivitate (ostilitate)*” de Bassa-Dark, Forma A. (Anexa 20). Chestionarul dat constă din 75 de întrebări prin intermediul cărora se poate evidenția indicele agresivității. De asemenea, ne oferă posibilitatea de a face diferență dintre manifestarea agresivității și ostilității. Totodată evidențiază următoarele feluri de reacții în ceea ce privește agresivitatea:

1. *agresivitatea fizică* – folosirea puterii fizice împotriva altei persoane;
2. *agresivitatea indirectă* – agresivitate folosită prin mijloace indirecte, nu întotdeauna orientate spre o anumită persoană;
3. *iritarea* – manifestarea sentimentelor negative față de anumite lucruri lipsite de importanță, lipsa de stăpânire de sine, brutalitate;

4. *negativism* – adoptarea unui comportament opoziționist – de la împotrivire pasivă până la luptă activă – împotriva regulilor și legilor prestabilite și universal acceptate;
5. *supărarea* – invidie și ură pentru anumite faptele celor din jur, fie ele reale sau inventate;
6. *suspiciune* – lipsa de încredere în relațiile cu cei din jur și convingerea că cei din jur îi doresc răul;
7. *agresivitate verbală* – exprimarea sentimentelor negative prin țipete, cuvinte urâte.
8. *sentimentul de vinovăție, prezența gândurilor că el este un om rău, la fel și prezența muștrărilor de conștiință.*

Vă prezentăm unele date privind validarea acestui chestionar. Astfel am constatat următoarele: 95% subiecți consideră că instrucțiunea la test este clară. Privind relevanța și claritatea testului prezentat 75% au apreciat cu 5 puncte; 10% subiecți au apreciat cu 4 puncte; 15% subiecți au apreciat cu 3 puncte. Subiecții (45%) consideră că la unele întrebări elevii din învățământul primar vor avea nevoie de explicație suplimentară, iar cei din învățământul gimnazial ar putea să răspundă la unele întrebări eronat. Referitor la avantajele acestui test pentru elevii din învățământul primar și gimnazial subiecții consideră următoarele: oferă date de ordin calitativ, se bazează pe capacitatea de autocunoaștere și autoanaliză, ușor se aplică, determină unele aspecte, comportamente ale personalității; identificarea elevilor ce manifestă agresivitate și micșorarea cazurilor de agresivitate în instituțiile de învățământ. Dezavantajele: Elevii din învățământul primar care citesc rău pot înțelege eronat unele cuvinte, pun multe întrebări, răspund la întâmplare, pentru ei testul este voluminos, iar cei din gimnaziu pot ascunde unele caracteristici răspunzând la întâmplare, sau special greșit. 75 % subiecți consideră acest test accesibil pentru elevi; 85% subiecți consideră că este oportun după volum, iar 95% consideră că este oportun scopului propus. Toți subiecții sunt de părere că poate fi aplicat la elevi.

Intervenția psihologică în cazul elevilor cu comportament antisocial

În activitatea sa psihologii școlari deseori întâmpină dificultăți în procesul de consiliere a elevilor din învățământul primar și gimnazial datorită faptului că copiii și adolescenții nu-și pot exprima sentimentele, emoțiile, ceea ce simt, retrăirile, greutăți în determinarea variantelor de soluționare a situațiilor dificile. Este important ca psihologul să cunoască faptul, că copiilor le vine greu să povestească despre sine, să-și aprecieze faptele sale, dar e și mai greu să explice de ce a procedat anume așa și nu alt fel.

Ca metodă de intervenție *Hărțile asociative metaforice (MAC)* vor ajuta la soluționarea acestor probleme. Acestea sunt un set de imagini mici. Lucrând cu imaginea, copilul reflectă asupra metaforei ascunse în imagine. Se pare că se îndepărtează de propriile probleme și se cufundă în lumea imaginii alese, ceea ce îi face mai ușor să povestească despre sine.

De dezvoltarea principiilor metodologice pentru utilizarea cărților metaforice în activitatea psihologului practic și crearea diferitelor pachete de cărți s-au preocupat И. Шмулевич, М. Эгетмейер, Е. Морозовская, Г.Б. Кац, Е.А. Мухаматулина, Т.О. Ушакова, Н.В. Буравцова, Н.В. Дмитриева. [86, 86, 88, 89, 101].

Acești autori, în activitatea cu cărțile metaforice, evidențiază următoarele momente importante. Cărțile reflectă spațiul intern al persoanei, ceea ce asigură contactul cu inconștientul lui. Lucrând cu cărțile persoana vede imagini și asociații, metafora ce apare în procesul de activitate cu cărțile, permite cu ușurință să ne apropiem de materialul deplasat. În plus, întrucât inconștientul

însuși se manifestă sub formă de metafore, imaginile de pe cărți sunt percepute de această structură a psihicului ca având în sine un fel de simbol. Privind imaginile de pe cartonașe, persoana vede un anumit sens care este semnificativ doar pentru ea, în rezultatul integrării materialului conștient (gânduri, închipuiri, idei, amintiri etc.) și inconștient. Prin urmare, motivele, valorile, nevoile, dispozițiile și conflictele unei persoane se pot manifesta într-o variantă simbolică. În procesul de interpretare a cărților/cardurilor, are loc transformarea limbajului folosit în viața de zi cu zi într-un limbaj simbolic special - un produs al logicii simbolice [86, 89].

Putem evidenția câteva etape a procesului de consultare în activitatea cu cărțile metaforice [135]:

1. Selectarea unei cărți. Alegerea cărții se face deschis cât și închis.
2. Înțelegerea imaginii (identificarea imaginilor);
3. Recunoașterea în imagini a problemelor relevante (identificarea disociată a problemelor);
4. Înțelegerea problemelor, părților acestora, cauzelor, posibilelor modalități de rezolvare la nivel metaforic (structurarea și înțelegerea problemelor personale);
5. Transferarea rezultatului muncii metaforice în viață (luarea deciziilor la nivel de viață reală).

În continuare vă prezentăm un model de consiliere a unui băiat de 13 ani. Părinții consideră că băiatul a nimerit într-o companie rea. În procesul convorbirii băiatului i s-au propus cărțile metaforice asociative "Roboții" de T. Ușakova. Sarcina fiind:

Confecționează:

1. Robot care seamănă cu tine.
2. Cum te vede mama.
3. Cum vrei să fii tu.

La prima sarcină băiatul confecționează un roboțel cu capul galben, în fustă. Punându-i întrebarea despre alegerea detaliilor, el răspunde că fața robotului e zâmbitoare, iar fusta a ales-o deoarece se aseamănă cu capul.

La sarcina a doua - băiatul confecționează un copil. Deci mama vede în adolescent un copil neajutorat, fără responsabilități, iar el vrea să fie deja mare, să-și poată expună părerea . de aici în familie apar conflictele.

Îndeplinind sarcina 3-a , din spusele băiatului el vrea să fie deștept, să aibă mai multe competențe, să poată lucra la calculator, etc. din spusele băiatului mama nu-l susține ceea ce duce la conflict.

Un alt exemplu, un băiat de 8 ani. Problema cu care au venit părinții , comportamentul la școală. Băiatul este mobil, nu poate sta într-un singur loc. Adesea strigă. Lupte. Profesorul clasei este înclinat, potrivit părinților, să învinovățească copilul pentru tot ceea ce nu s-a întâmplat în clasă.

Băiatul a fost rugat să deseneze o imagine a familiei. Băiatul a refuzat, invocând incapacitatea sa de a desena și a explicat că arta este subiectul lui cel mai puțin preferat. Apoi i s-au oferit cărțile lui T. Ushakova „Roboți”, sarcina a fost să-și adune familia din imagini. Deoarece cărțile constau din trei componente: cap, corp și picioare, băiatul a găsit mai întâi capetele tuturor membrilor familiei.

Tata, mama, sora, copilul pe care îl are mama în burtă, explică băiatul. Așezați trunchiul și picioarele. Nu m-am adunat. Când a fost întrebat unde este el însuși, s-a adunat pe ultimul, deoparte, gândindu-se, l-a împins la restul cărților. Astfel, MAC poate fi utilizat de către un

psiholog școlar în lucrul cu copiii și adolescenții în cadrul diagnosticului proiectiv, corecției și consilierii.

Pentru informare

- "**Hărți metaforice**" G. Katz, E. Mukhamatulina. Aplicarea hărților asociative în consiliere, coaching de afaceri, lucrul individual cu copii și adulți. Prezentare generală a diferitelor punți.
- "**Hărți asociative în lucrarea cu un caz dificil**" N. Dmitriev, N. Buravtseva. Acest manual va fi util în lucrul cu adolescenții deviant, în tratamentul condițiilor de criză. Cartea este interesantă pentru studenți și specialiști care deja practică.
- "**Hărți asociative metaforice în consilierea familială**" S. Tolstaya. Manualul descrie tehnici și tehnici eficiente pentru a lucra cu punți diferite, prezentând aspecte ale muncii în următoarele sisteme familiale: matrimoniale, părinte-copil și frate.
- "**50 Tehnician MAC pentru toate ocaziile**" T. Demeshko. Materialul util subliniat în carte analizează aspectele legate de muncă, sănătate, carieră, sfera relațiilor de familie, finanțe.
- "**Din viața fiecăruia**" Hărți metaforice în munca de grup. T. Pavlenko. Manualul abundă cu diferite tehnici de lucru cu punțile și atinge pe tema tulburărilor de comportament alimentar - cum poate acest lucru să funcționeze prin intermediul IAC.

În continuare vă prezentăm unele tehnici [157]:

Tehnica de lucru cu cărți deschise "Carte de vizită". Extindeți cardurile din fața clientului sau grupului într-o imagine deschisă, ascendentă. Solicitați să alegeți cartea dvs. de vizită sau creați o carte de vizită din mai multe carduri și să o prezentați dvs. Sau grupului. Întrebările suplimentare pot fi: Există alte hărți care vă vor completa povestea despre dvs.? Dacă ați putea desena ceva pe o hartă goală pe care nu aveți suficient să vă prezentați, atunci ce ar fi ea?

Tehnica de lucru cu hărți metaforice închise "Similaritățile" extindeți imaginile din fața copilului. Acesta trage cardul fără a se uita, copilul trebuie să spună despre asemănarea dintre el și imaginea aleasă. De exemplu: "Sunt atât de credincios ca și acest câine., Această tehnică poate fi oferită unui grup (de exemplu în stadiul cunoașterii), unde fiecare participant trăgând o imagine spune ceva despre sine prin asemănarea cu imaginea. Lucrul cu imaginea și cu cuvântul în același timp se activează două emisfere ale creierului se dezvoltă conexiuni inter emisferice.

Tehnica "Umanizării". Propunem subiectului să aleagă un card care să reprezinte problema sa. Sarcina este să vorbească cu problema sa, îl întrebăm cum reușește să controleze situația, cu ce ajutor, de ce îi este frică de problemă?

O altă abordare este de a folosi imaginea ca un consultant înțelept. Ce vă spune această pisică/pasăre/ferastră din imagine? Ce poate și vrea să facă? Și ce poți și vrei să faci acum? (Astfel subiectul are acces la propriile resurse).

Tehnica "Direcție". Subiectului i se permite să direcționeze situația cu ajutorul hărților metaforice: să elimine și să adauge caractere, animații și imagini vocale, adaugă muzică. Subiectul

este întrebare Cum ar arăta aceste schimbări în realitate? Ce poți să faci ca să se întâmple asta în viața ta?

Tehnica "Ochelarii". Propunem subiectului să selecteze un cârd care simbolizează problema. Apoi îi propunem să se uite la ea cu ajutorul unor pahare diferite. Îl întrebăm: Ce-ar spune tatăl tău despre asta? Ce ar zice mama? Ce ar spune colegii tăi? Ce impresie ar avea această imagine asupra lor? etc.

Tehnica "Modificarea punctului de percepție" (M. Egetmeyer). Două cărți sunt desenate orbește. Unul simbolizează problema, al doilea - soluția. Persoana povestește pe scurt cum îl vede - soluția-problemă prin imaginile care vin de pe hartă. Apoi cărțile sunt redenumite: cea care a fost problema devine soluția și invers. Pentru a vă deplasa de la o stare la alta, puteți desena o altă carte de pe un alt pachet.

Tehnica "Figura". Trageți cadrul din teanc și plasați-l pe o foaie goală, așa cum se simte din condiție. Sarcina este de a desena imaginea, continuând-o pe foaie. Descrieți ce sa întâmplat.

Tehnica "Analiza relațiilor existente" Pentru a desena orbește 5 cărți, pentru fiecare dintre care exista o întrebare, iar cărțile vor fi răspunsurile la aceste întrebări:

- "Ce a încetat să lucreze în aceste relații?";
- "Este responsabilitatea mea în această relație?";
- "Responsabilitatea partenerului?";
- "Ce funcționează într-o relație?";
- "Ce ar trebui să se întâmple astfel încât relația să se schimbe?"

Mărturiile metaforice în activitatea unui psiholog sunt un instrument puternic și eficient care permite explorarea asociațiilor și imaginilor subconștientului uman. Faptul binecunoscut că mintea subconștientului rezistă a fi manifestată și o astfel de tehnică proiectivă ca MAK ajută la ocolirea acestei rezistențe și la descoperirea cauzelor subiective ale modelelor ineficiente de comportament, răspuns.

În concluzie, menționăm faptul că asistența psihologică axându-se pe legitățile de dezvoltare psihologică ale copilului, include analiza și dezvoltarea a principalelor trăsături de personalitate ale copilului, acordându-i ajutor psihologic complex. Considerăm, că o intervenție psihologică calificată va contribui soluționarea problemelor de comportament ale elevilor și la crearea condițiilor adecvate de dezvoltare a acestora.

2.3 Specificul metodologiei de studiere a adaptării școlare a copiilor în spațiul educațional modern

Problema studierii adaptării școlare în spațiul educațional modern este relevantă pentru toți specialiștii: pedagogi, psihologi, manageri etc. Acestei probleme importante sunt dedicate numeroase studii, inclusiv lucrările realizate de Балашова Е.Ю., Григорьева М.В., Литвиненко Н.А., Пихенько И.Н. Ульянов și alții [69, 76, 127, 131]. Pentru rezolvarea acestei probleme este importantă la început analiza fundamentelor teoretice ale procesului de adaptare, în baza cărora devine posibilă reflectarea, dezvoltarea și aplicarea instrumentarului metodologic de evaluare a nivelului și caracteristicilor adaptării școlare. Adaptarea elevului la școală este o condiție importantă care asigură succesul în activitatea de învățare, în integrarea copilului în spațiul educațional. Pe de o parte, informațiile despre caracteristicile și nivelul de adaptare a copilului sunt necesare profesorului în vederea organizării unui proces educațional eficient. Pe de altă parte,

implicarea optimă în procesul de învățare este, de asemenea, foarte importantă pentru elev și părinții săi.

Aspecte teoretice la tema de adaptare. Conceptul de adaptare școlară este unul complex și multifactorial în funcție de varietatea abordărilor și interpretărilor existente. În acest sens, vom prezenta cele mai importante poziții. Este necesar să se ținem cont de:

a) etapa de instruire (de exemplu, la începutul anului școlar, în timpul anului școlar sau după vacanță) și

b) treptele sistemului educațional (clase primare, ciclul gimnazial sau liceal) care determină specificul procesului de adaptare. De rând cu aceasta mai este importantă adaptarea elevului la procesul și conținutul educației, organizarea acestuia, precum și la echipa clasei în care învață dar și atitudinea copilului față de profesor. De asemenea, remarcăm necesitatea de a ține cont de adaptarea din punct de vedere fizic (nu v-a fi prezentată în analiza noastră), psihologic și social a copilului la școală. În mod special vorbim despre semnificația particularităților individuale și capacitățile copilului care își au rolul său aparte în procesul adaptării școlare. În aspect aplicativ, procesul adaptării decurge diferit la majoritatea copiilor și are și o dinamică individuală în funcție de circumstanțe specifice [74, 106].

În acest context, are o semnificație deosebită diagnosticul timpuriu a gradului de adaptare școlară a elevului, ținând cont de factorii prezentați mai sus [146]. Trebuie remarcat faptul că un pedagog competent cu experiență bogată poate determina cu ușurință modul în care un copil este implicat în activitatea de învățare din punct de vedere al unor parametri precum motivația, activitatea cognitivă, starea emoțională și multe alte caracteristici. Cu toate acestea, informații obiective și precise privind procesul de adaptare, pot fi obținute prin intermediul testelor psihologice care ne permit să evaluăm diverse elemente ce țin de adaptarea școlară. Rezultatele testelor oferă personalului didactic informații extinse care pot ajuta la asigurarea unei abordări individuale a copilului și acordarea asistenței necesare fiecărui elev. Astfel, activitățile în această direcție pot optimiza procesul inițial de încadrare și parcurgerea tuturor etapelor de instruire și îi asigură copilului cel mai bun mod și nivel de adaptare favorabilă în spațiul educațional.

În acest context, vom prezenta direcțiile principale în care este necesară diagnosticarea adaptării copilului la școală. În psihodiagnoza modernă există un set de instrumente care permite măsurarea și evaluarea nivelului de adaptare la școală. Este necesar să menționăm că, pe lângă testele standardizate care evaluează direct nivelul de adaptare școlară, este important să fie administrate și metode care studiază indicatorii „adiacenți” ai acestui proces. Ele caracterizează componente separate care determină procesul adaptării și sunt direct legate de fenomenul pus în discuție.

Înainte de a trece la prezentarea unor teste psihologice care vizează studierea adaptării, vom prezenta conținutul și structura psihologică a acestui fenomen.

În literatura psihologică, conceptul de adaptare este studiat, pe de o parte, din punct de vedere procedural, iar pe de altă parte, din punct de vedere rezultativ.

Unii autori (A.A. Алдашева, Ф.Б. Березин, С.Т. Посохова) caracterizează adaptarea prin prisma însușirilor individuale și de personalitate, dar și structura personalității per ansamblu [64, 65, 83, 163, 115]. Din aceste considerente vom enumera componentele principalele ale personalității care trebuie să fie evaluate, deoarece ele influențează direct adaptarea cu succes a copilului la școală. Acestea sunt: abilitățile cognitive care asigură asimilarea eficientă a curriculum-ului, procesele emoționale care permit includerea echilibrată și însoțesc activitatea de învățare și calitățile

volitive care reglementează activismul elevului. Toate componentele prezentate asigură, în primul rând, comportamentul copilului la clasă, dar și în timpul extrașcolar. Alături de constructele prezentate mai sus sunt importante și elementele sociale. Cele mai importante dintre ele sunt abilitățile și deprinderile de comunicare care permit stabilirea și menținerea relațiilor interpersonale cu colegii de clasă și profesorii [67 121].

Nu ultimul rol în procesul de adaptare îl are orientarea motivațională a copilului, nevoia și dorința lui de a învăța, precum și nivelul autoaprecierii elevului dar și alte elemente de personalitate. În continuare, vom prezenta în Tabelul nr.1 Modelul elementelor principale care asigură adaptarea copilului la școală. Vom menționa că este important ca aceste elemente să fie diagnosticate, iar în baza rezultatelor obținute să fie organizată activitatea pedagogului și a psihologului în vederea adaptării copilului la școală.

Tabelul 1. Modelul indicatorilor principali ai adaptării copilului la școală

Organizatorice	Elemente de bază ai adaptării copilului la școală		
	Educațional - motivaționale	Psihologice	Sociale
Acceptarea rolului social nou	Motivația de învățare.	Starea emoțională a copilului la școală.	Particularitățile comportamentului copilului la școală.
Formarea poziției de elev	Dominarea motivelor de învățare.	Stare favorabilă. Lipsa disconfortului emoțional.	Nivelul de comunicabilitate.
Acceptarea regulilor școlare.	Fără dificultăți semnificative de învățare.	Anxietate moderată	Asimilarea normelor școlare de comportament la lecții și recreații.

În vederea adaptării la școală mai sunt importante și circumstanțele externe ale spațiului educațional, care pot afecta direct acest proces. Însă ele necesită o analiză specială profundă în cadrul unui studiu separat. De exemplu, în cadrul unui studiu experimental realizat de Г.М. Чуткина au fost evidențiați factori precum metodele corecte de educație în familie, lipsa situațiilor conflictuale în familie aceasta, statutul favorabil a copilul în grupul de semeni, pregătirea motivațională pentru școlarizare și nivelul de studii al părinților [141].

Metodologia de studiere și evaluare a adaptării școlare.

În continuare, vom prezenta un set de instrumente diagnostice care pot fi utilizate eficient de către pedagogi și psihologi în vederea diagnosticului nivelului de adaptare ale elevului dar și evaluarea unor factori care determină eficacitatea acestui proces (de personalitate, motivațional, comunicativ etc.) [66, 82].

Testele pentru diagnosticul adaptării:

Chestionarul lui Э.М. Александровская pentru evaluarea nivelului de adaptare a copilului la școală [64];

Chestionar de adaptare socio-psihologică a lui K. Rogers și R. Diamond;

Test pentru diagnosticul dificultăților cognitive;

Tehnica de diagnosticare primară a adaptării la învățarea în clasele de profil: chestionar pentru elevii de liceu;

Grilă de observație a comportamentului dezadaptativ al școlarului;

Tehnica de studiere a atitudinii față de învățare și față de disciplinele școlare G.N. Kazantseva [172].

Un alt grup este format din tehnici diagnostice care vizează studierea sferei motivaționale a elevului, care influențează direct succesul adaptării școlare. Printre acestea se sunt teste precum: tehnica de studiere a motivelor activității de învățare (М. Гинзбург); Ancheta motivației școlare (Н. Г. Лусканова); testul „Alegeți o poză”(Р. В. Овчарова) diagnosticul particularităților motivației învățării; test pentru studierea nivelului de automotivare, testul de diagnosticare a motivației pentru succes și a motivației pentru frica de eșec (А. Реан) [121], tehnica de diagnosticare a motivației pentru învățare și atitudinii emoționale față de învățare în gimnaziu și liceu (А. Прихожан).

În grupul testelor de personalitate care oferă informații despre particularitățile adaptării, notăm următoarele teste: testul Toulouse-Pieron (evaluarea dezvoltării atenției și a performanței copilului la clasă), dictarea grafică (Д.Б.Эльконин) ;testul „Orientarea cognitivă (locus controlului D. Rotter); scara autoaprecierii (modificare В.Г.Щур); tehnica de studiere a autoaprecierii generale (Г.Н. Казанцева); Testul de autostima (В.Ромек); testul culorilor (А.М.Эткинд - diagnosticul stărilor emoționale); testul Inteligenței emoționale (N. Hall) și Testul de anxietate școlară (Phillips) [116, 119, 127].

În scopul diagnosticării componentei sociale în cadrul adaptării școlare pot fi administrate:tehnica de evaluare a înclinațiilor comunicative și organizatorice ale liceenilor (COS); testul de sociabilitate (de В.Ф. Ряховский); testul climatul psihologic al echipei clasei (В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева) [82].

În continuare vom prezenta unele dintre testele trecute în revistă.

Э.М. Александрова a elaborat o tehnică diagnostică pentru determinarea nivelului de adaptare a copilului la școală. Autoarea a evidențiat următoarele criterii ca caracteristici de bază pentru adaptarea școlară: succesul activităților educaționale; stăpânirea normelor de comportament; contacte și bunăstare emoțională. Procedura de diagnosticare constă în faptul că pedagogul sau psihologul completează în mod repetat formularele pentru fiecare elev în funcție de parametrii specificați. Ca urmare, se sintetizează și se generalizează aprecierile obținute din partea experților, pe baza cărora se stabilește nivelul de adaptare școlară a copilului. În această metodologie, pentru evaluare sunt utilizate următoarele caracteristici și componentele acestora:

1. Eficacitatea activității de învățare (activismul în învățare și însușirea cunoștințelor);
2. Însușirea normelor de comportament (comportament în clasă, comportament în pauze);
3. Succesul în interacțiune(relațiile cu colegii și atitudinea față de pedagog);
4. Bunăstarea emoțională (manifestarea emoțiilor).

Diagnosticarea adaptării social - psihologice (Rogers C., Diamond R.) adaptat de A. К. Осницкий, 2004. .Chestionarul de adaptare socio-psihologică a lui K. Rogers și R. Diamond este elaborat pentru a studia adaptarea socio-psihologică a adolescenților.

Instrucțiuni: Chestionarul conține afirmații despre om, modul lui de viață:trăirile,gândurile, obiceiurile, stilul de comportament. Acestea pot fi corelate cu modul nostru personal de viață. Citind fiecare afirmație din chestionar, gândiți-vă cât de mult se potrivește cu obiceiurile Dvs., stilul de viață și apreciați în ce măsură această afirmație vă poate fi atribuită. Notați răspunsul care vi se potrivește cel mai bine, selectându-l din următoarele 7 variante:

- ”0” – Acest lucru absolut nu mi se potrivește;
- ”1” – În cele mai multe cazuri, acest lucru nu mi se potrivește;
- ”2” – Mă îndoiesc că acest lucru îmi poate fi atribuit;

- ”3” – Ezit să-mi atribui acest lucru mie;
- ”4” – Seamănă cu mine, dar nu sunt sigură;
- ”5” – Mi se potrivește;
- ”6” – Acest lucru este exact despre mine.

Chestionar:

1. Simte o stângăcie atunci când începe o discuție cu cineva.
2. Nu are dorința să se destăinui în fața altora.
3. În toate iubește competiția, concurența, lupta.
4. Își înaintează cerințe mari față de propria persoană.
5. Deseori se ceartă pentru ceea ce-a făcut.
6. Deseori se simte umilit.
7. Are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus.
8. Își îndeplinește întotdeauna promisiunile.
9. Relații calde, binevoitoare cu cei din jur.
10. Persoană rezervată, închisă în sine se ține un pic mai departe de alții.
11. În nereușitele sale se învinovățește pe sine.
12. Este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe.
13. Simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice.
14. La multe lucruri privește cu ochii semenilor.
15. Acceptă, în general, acele norme și reglementări care trebuie urmate.
16. Propriile convingeri și reguli nu-i ajung.
17. Îi place să viseze – uneori în plină zi. Se întoarce cu greu de la vise la realitate.
18. Este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunos, selectează mental modalități de răzbunare.
19. Este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă.
20. I se strică frecvent dispoziția, se simte deprimat, apatic.
21. Tot, ce se referă la alții, nu-l deranjează, este concentrat pe sine, este ocupat cu sine.
22. Oamenii, de regulă, îi plac.
23. Nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis.
24. Într-o mulțime de oameni este un pic singuratic.
25. Acum se simte destul de inconfortabil. Ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva.
26. Cu cei din jur, de obicei, se împacă bine.
27. Cea mai grea este lupta cu propria persoană.
28. Este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată.
29. În suflet este optimist, crede în mai bine.
30. Este un om inaccesibil, încăpăținat, astfel de oameni sunt numiți dificili.
31. Este critic cu oamenii și îi judecă dacă consideră că ei merită acest lucru.
32. De obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător.
33. Majoritatea celor ce-l cunosc, se comportă bine cu el, îl iubesc.
34. Uneori are asemenea gânduri, pe care nu ar vrea să le împărtășească cu nimeni.
35. Este o persoană cu aspect exterior atractiv.
36. Se simte neajutorat, are nevoie ca cineva care să-i fie alături.
37. Luând o decizie, o urmează.
38. Se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni.
39. Se simte vinovat, chiar și atunci când parcă nu ar avea cu ce să se învinovățească.
40. Are un sentiment de ostilitate pentru ceea ce-l înconjoară.
41. Este mulțumit de toate.
42. Este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze.
43. Simte moleșeală, tot ceea ce-l bucura odinioară, i-a devenit dintr-odată indiferent.
44. Echilibrat, liniștit.
45. Supărându-se, de multe ori își iese din fire.
46. Deseori se simte obijduit.
47. Este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține.
48. Se întâmplă, că bârfește.
49. Nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează.
50. Este destul de dificil să fii tu însuși.
51. Pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește.
52. Interpretează în felul său ceea ce se întâmplă cu el. Poate inventa unele lucruri... „din altă lume”.

53. Este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este.
54. Se străduie să nu se gândească la problemele sale.
55. Se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă.
56. Este o persoană timidă. Se rușinează ușor.
57. Trebuie numai de cât să-i amintești, sa-l împingi, pentru a duce un lucru la bun sfârșit.
58. În suflet se simte superior față de alții.
59. Nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal.
60. Se teme de ceea ce vor gândi alții despre el.
61. Ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni.
62. Este un om, la care în momentul dat, sunt multe lucruri demne de dispreț.
63. Este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative.
64. Cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații.
65. Pur și simplu se subapreciază.
66. Prin natura sa este lider și-i poate influența pe alții.
67. În general, are o părere bună despre sine.
68. Este insistent, ferm; pentru el este important mereu să insiste pe propriile poziții.
69. Nu-i place atunci când se strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente.
70. Mult timp nu poate lua o decizie, apoi se îndoiește de corectitudinea ei.
71. Este distrat, la el toate sunt încâlcite, amestecate.
72. Este mulțumit de sine.
73. Ghinionist.
74. Este un om plăcut, atrăgător.
75. La față poate nu este chiar frumos, dar poate plăcea ca om, ca personalitate.
76. Îi desprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei.
77. Când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?
78. Îi este ușor și liniștit pe suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare.
79. Poate lucra din greu.
80. Simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume.
81. Se întâmplă să vorbească despre lucruri în care deloc nu se clarifică.
82. Întotdeauna spune doar adevărul.
83. Este tulburat, îngrijorat, tensionat.
84. Pentru a-l împune să facă măcar ceva, trebuie de insistat cum se cuvine și atunci el va ceda.
85. Simte neîncredere în sine.
86. Deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.
87. Omul este supus, docil, moale în relațiile cu alții.
88. Omul este inteligent, îi place să reflecteze.
89. Uneori îi place să se laude.
90. Ia decizii și imediat le modifică, se desprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba.
91. Se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva.
92. Niciodată nu întârzie.
93. Încearcă o senzație de rigiditate, de lipsă a libertății interioare.
94. Se remarcă printre alții.
95. Nu prea este un tovarăș de încredere, nu poți să te bizui în toate pe el.
96. Se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.
97. Este un om comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii.
98. Competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.
99. Nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat.
100. Își face griji că persoanele de sex opus îi ocupă prea mult gândurile.
101. Toate obiceiurile sale le consideră bune.

	Indicatori	Nr. afirmațiilor	Normele
1	A Adaptabilitatea	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	B Inadaptabilitate	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	A Falsitate (minciună)	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	-		18-36
	B Falsitate (minciună)	8, 82, 92, 101	(18-45)
	+		18-36

3	A	Acceptarea de sine	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	B	Neacceptarea de sine	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	A	Acceptarea altora	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	B	Neacceptarea altora	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	A	Confort emoțional	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	B	Disconfort emoțional	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	A	Control intern	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	B	Control extern	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-54) 18-36
7	A	Dominare	58, 61, 66	(6-16) 6-12
	B	Supunere	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Fuga de realitatea socială	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Zona de incertitudine în interpretarea rezultatelor pentru fiecare scală pentru adolescenți este indicată în paranteze, pentru adulți - fără paranteze. Rezultatele înainte de zona de incertitudine sunt interpretate ca extrem de scăzute, iar după cel mai înalt indicator din zona de incertitudine sunt interpretate ca fiind ridicate.

Indicatori integrali

Adaptarea

Acceptarea de sine

Acceptarea altora

Confortul emoțional

Internalitate

Tendențe spre dominare

Chestionar de adaptabilitate.

Acest test vă poate ajuta să aflați în ce măsură sunteți afectat de schimbările neașteptate ce intervin în viața dumneavoastră. Testul vă permite să evaluați adaptabilitatea dumneavoastră. Răspundeți la întrebările de mai jos, încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacționa.

Itemii	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
1.Cât de indispus sunteți când partenerul(a) întârzie la întâlnire?	1	2	3	4
2.Cât de supărat sunteți când spectacolul la care aveți bilete s-a amânat?	1	2	3	4
3.Cât de tare vă afectează plecarea cu două ore întârziere a avionului cu care urmează să călătoriți?	1	2	3	4
4.În ce măsură vă necăjește faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine?	1	2	3	4
5.Cât de dezamăgit sunteți când aflați că licitația la care urma să luați	1	2	3	4

parte s-a și terminat?				
6.Cât de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo?	1	2	3	4
7.Cât de tare vă supără faptul că, deși le-ați spus dimineața copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat?	1	2	3	4
8.Cât de mult vă indispuie faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva?	1	2	3	4
9.Cât de mult vă supără faptul că autoturismul dumneavoastră nu a fost bine reparat?	1	2	3	4
10.Cât de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care doreați să-l cumpărați a crescut?	1	2	3	4
11.Cât de tare vă indispuie anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și doreați să mergeți?	1	2	3	4
12.Cât de supărat sunteți că poștașul nu v-a adus ziarul	1	2	3	4

Interpretare: Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:

12 – 23 puncte: sunteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă.

24 – 35 puncte: sunteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine.

36 – 48 puncte: sunteți o persoană rigidă și nu agreeți schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră.

1. *Studierea poziției interne a elevului.*

Chestionar:

1. Îți place școala? Ce îți place cel mai mult și ce ai vrea să schimbi astfel încât să devină absolut minunat la școală?
2. Ce fel de profesor ai? Iti place de ea?
3. Ce activități vă plac cel mai mult? De ce?
4. Dacă ai voie să porți uniformă școlară și să folosești rechizite acasă, dar nu ai voie să mergi la școală, ți se potrivește? De ce?
5. Dacă ne-am juca acum la școală, ce ți-ar plăcea să fii: elev sau profesor?
6. În timpul jocului de la școală, care ne-ar fi mai lung: o pauză sau o lecție?
7. Ai prieteni printre colegi?

Descrierea rezultatelor. Prima întrebare. Copiii răspund de obicei „da” la această întrebare. Dacă întrebarea suplimentară: "Ce îți place cel mai mult?" - copilul răspunde „studiază, scrie, citește, lecții”, apoi poți pune 1 punct. Dacă copilul spune că la școală îi place cel mai mult: „cum se împrietenesc cu mine”, „du-te la școală dimineața”, „joacă, aleargă, luptă, plimbă”, „profesor”, „schimbă” - în general , tot ce nu are legătură cu activitățile educaționale, atunci se pun 0 puncte pentru un astfel de răspuns.

a 2-a întrebare. Puteți pune 1 punct dacă copilul spune că îi place profesorul prin „cum învață”, „pune întrebări”, „învață să scrie, să citească”, „învață copiii bine”, etc. Nu se pune punct dacă copilul dă răspunsul „bun, frumos, amabil, nu certa”, „pune cinci”, „arata bine”, „atitudine față de copii”, deoarece o astfel de atitudine față de profesor nu afectează procesul educațional.

a 3-a întrebare. Se acordă 1 punct dacă copilul răspunde că îi place cel mai mult „scrisul, cititul”, „matematica, cititul, scrisul”. 0 puncte - dacă vă place cel mai mult „mersul”, „desenul”, „sculptura, munca, educația fizică”, „joaca”, mai ales dacă copilul spune că nu-i plac alte materii.

a 4-a întrebare. Majoritatea copiilor răspund la această întrebare astfel: „Acasă e plictisitor fără profesor, fără birou”, „nu e bine acasă, dar e mai bine la școală”, „Nu știu să scriu acasă, dar la

școală se spune. noi ce să facem”, „Voi fi un truant”, „nu poți purta uniformă școlară acasă, te poți murdări”, „o casă nu este școală, nu există profesor acolo”. Când un elev dă un răspuns similar, uneori poate părea că pur și simplu nu a înțeles întrebarea, așa că, dacă doriți, o puteți repeta. Dar dacă copilul nu își schimbă răspunsul, atunci el este estimat la 0 puncte. Se acordă 1 punct dacă răspunsul elevului este cam așa: „Vreau să merg la școală, nu să sar peste școală, să-mi fac temele”, „la școală poți să studiezi, să citești, să-ți îmbunătățești mintea”, „Vreau să studiez” , „atunci nu vei ști nimic, trebuie să studiezi” „Poți învăța orice la școală.”

a 5-a întrebare. Aceasta este o întrebare destul de dificilă, deoarece un copil cu o poziție neformată a unui școlar o va percepe nu ca o întrebare despre școală, ci ca o întrebare despre un joc. Astfel, copilul își arată nepregătirea pentru a învăța la școală, predominanța activităților ludice, mai degrabă decât educaționale, de conducere. Prin urmare, dacă un elev de clasă întâi alege rolul unui profesor („Întotdeauna joc un profesor”, „Vreau să predau copiii”) sau rolul unui elev („e mai interesant să fii elev”, „Sunt încă mic și nu știu nimic”, „poți ridica mâna”), apoi se evaluează răspunsul la 0 puncte. Dacă copilul alege rolul de elev pentru că vrea să „devină inteligent”, „îi place să studieze”, „îi place să rezolve exemple, să scrie”, atunci se poate pune 1 punct pentru acest răspuns.

a 6-a întrebare. În interpretarea acestei întrebări se aplică același principiu ca și în cel precedent. Un copil „preșcolar” va alege recrea (0 puncte) pentru că joaca este încă activitatea lui principală. Un copil „școlar” alege o lecție (1 punct), deoarece are activități de învățare în primul rând.

a 7-a întrebare. Cu ajutorul acestei întrebări, puteți afla relația copilului cu colegii de clasă. Dacă un elev nu se adaptează bine unui mediu nou, atunci poate avea probleme de comunicare. Prin urmare, se acordă 1 punct dacă copilul spune că are doi sau mai mulți prieteni, 0 puncte - dacă nu sunt prieteni sau doar un prieten.

Analiză rezultatelor.

Cantitativ: dacă răspunsurile copilului sunt estimate cumulativ la 6–7 puncte, atunci se formează poziția elevului. Dacă 4-5 puncte, poziția elevului se formează în medie. 3 sau mai puține puncte - nu se formează poziția elevului.

Calitativ: se formează funcția - copilul vrea să meargă la școală, îi place să studieze. El este conștient de scopul, importanța și necesitatea predării. Manifestă curiozitate. Activitatea principală este educațională.

Poziția se formează la mijloc - copilului îi place să învețe, îi place să meargă la școală, dar nu realizează obiectivele și importanța învățării, iar dorința de a învăța este înlocuită de atitudinea: „Trebuie să studiez, trebuie studiu.”

Poziția elevului nu este formată - copilul nu este conștient de scopurile și importanța învățării, școala atrage doar din exterior. Copilul vine la școală să se joace, să comunice cu copiii, să meargă. Activitatea educațională a copilului nu atrage, activitatea de conducere este jocul.

2. Studierea motivației de învățare

Instrucțiune. Acum voi spune o poveste și voi arăta imagini și ascultă-mă cu atenție. Băieții (fetele) au vorbit despre școală. Primul băiat a spus: „Merg la școală pentru că mă face mama. Și dacă n-ar fi mama, nu m-aș duce la școală” (fig. a). Al doilea băiat a spus: „Merg la școală pentru că îmi place să învăț, îmi place să-mi fac temele. Chiar dacă nu ar exista școală, tot aș studia” (Fig. b). Al treilea băiat a spus: „Merg la școală pentru că este distractiv și sunt mulți copii cu care să se joace” (fig. c). Al patrulea băiat a spus: „Merg la școală pentru că vreau să fiu mare. Când sunt la școală, mă simt adult, dar înainte de școală eram mic” (fig. d). Al cincilea băiat a spus: „Merg la

școală pentru că trebuie să înveți. Nu poți face nimic fără să înveți, dar dacă înveți, poți deveni oricine vrei” (Fig. e). Al șaselea băiat a spus: „Merg la școală pentru că am cinci acolo” (Fig. e).

1. Care crezi că este corect? De ce?
2. Cu cine ai vrea să studiezi? De ce?
3. Cu cine ai vrea să fii prieten? De ce?

motive: extern (a), educațional (b), joc (c), pozițional (d), social (e), motiv - evaluare (e).

În această tehnică, motivele educaționale și cognitive (educative, sociale, marca) sunt principalele, dar este necesar să se țină cont de ce copilul alege acest motiv. Dacă un elev alege motive educaționale și cognitive, răspunzând „Vreau să studiez”, „veți studia la școală și veți obține o profesie”, „dacă nu ar exista școală, tot aș studia”, atunci se acordă 1 punct pentru un astfel de Răspuns. Dacă alege un motiv educațional și cognitiv, pentru că „e bine să iei cinci”, „să răspunzi și să ridici mâna”, „e mai bine la școală decât acasă”, „pentru că este un elev excelent, trebuie să fii prieteni cu el”, „pentru că este frumoasă”, - se pun 0 puncte pentru un astfel de răspuns. De asemenea, se acordă 0 puncte dacă copilul alege un motiv care nu are legătură cu activitățile educaționale (extern, joc, pozițional). Acest lucru sugerează că nu este încă pregătit pentru activități de învățare și, cel mai probabil, în procesul de adaptare la școală, poate întâmpina dificultăți: lipsă de dorință de a studia, de a merge la școală, pierderea orelor etc.

Analiză. Cantitativ: dacă răspunsurile copilului sunt estimate la 3 puncte, atunci nivelul motivației învățării este normal. Dacă 2 puncte – nivelul motivației educaționale este mediu. Dacă 0-1 punct, nivelul este scăzut. *Calitativ:* extern - copilul nu-și arată propria dorință de a merge la școală, merge la școală doar sub constrângere.

- Educativ - copilului îi place să studieze, îi place să meargă la școală.
- Jucăuș - la școală, copilului îi place doar să se joace, să meargă, să comunice cu copiii.
- Pozițional - copilul merge la școală nu pentru a stăpâni activitățile educaționale, ci pentru a se simți ca un adult, pentru a-și ridica statutul în ochii copiilor și adulților.
- Social - un copil merge la școală nu pentru a fi educat, pentru a învăța ceva nou, ci pentru că știe: trebuie să studiezi pentru a obține o profesie pe viitor, - așa spun părinții.
- Mark - copilul merge la școală pentru a câștiga zece, pentru care părinții și profesorul îl laudă.

Studiul adaptării prin metoda Luscher.

Scopul testului. Determinarea atitudinii emoționale a copilului față de situațiile școlare.

Psihologul așează cartonașe colorate în fața copilului pe o foaie goală de hârtie A4, în ordine aleatorie.

Instrucțiune.

1. Privește cu atenție și spune-mi care dintre aceste culori seamănă cel mai mult cu starea ta de spirit când mergi dimineața la școală? Cel mai adesea, de obicei. Nume sau punct.
2. Dar acasă în weekend?
3. Care dintre aceste culori seamănă cel mai mult cu starea ta de spirit când stai la clasă?
4. Și când răspunzi la tablă?
5. Și înainte de lucrul de control sau verificare?
6. Când te joci sau comunici cu băieții la pauză?
7. Când vorbești cu profesorul?

Acum alege dintre aceste culori pe cea care îți place cel mai mult, pare mai frumoasa decât celelalte (psihologul scoate cârdul ales de copil). Si din rest? (elimină din nou cârdul ales de copil etc.).

La alegerea culorilor albastru, verde, roșu, galben se remarcă o atitudine pozitivă, atitudine, stare emoțională, bună dispoziție. Atunci când alegeți negru, se remarcă o atitudine negativă, negativism, o respingere ascuțită a ceea ce se întâmplă, o predominare a unei dispoziții proaste. Atunci când alegeți o culoare gri, se remarcă o atitudine neutră, lipsa emoțiilor, respingerea pasivă, indiferența, golul, un sentiment de inutilitate. La alegerea unei culori maro, se notează anxietatea, anxietatea, tensiunea, frica, senzațiile fiziologice neplăcute (dureri de stomac, cefalee, greață etc.). La alegerea unei culori violet, se remarcă infantilismul, mofturile, instabilitatea atitudinilor, iresponsabilitatea și păstrarea „poziției copilului”.

Determinarea stimei de sine emoționale a copilului.

- Dacă alegerea generală a culorii copilului începe cu albastru, verde, roșu, galben, atunci în acest caz stima de sine a copilului este pozitivă, el se identifică cu copiii buni.
- Dacă alegerea generală a culorii începe cu negru, gri, maro, atunci în acest caz copilul are o stima de sine negativă, se identifică cu oameni răi, nu se place.
- Dacă alegerea generală a culorii începe cu violet, atunci în acest caz copilul are stima de sine infantilă, imaturitate personală, păstrarea atitudinilor și comportamentelor caracteristice unei vârste mai mici.

Chestionarul de motivație școlară de N.G. Luskanova

Chestionarul a fost elaborat în 1993. Scopul testului este evaluarea nivelului de motivare școlară a elevilor de la 7 la 11 ani. Chestionarul constituie din 10 întrebări care reflectă atitudinea copiilor față de școală și procesul educațional, precum și reacțiile emoționale ale acestora la situațiile școlare. Deci, pentru principalii parametri ai fenomenului studiat, autorul a selectat următoarele criterii: motivul copilului de a îndeplini bine toate cerințele școlii și de a se arăta din partea cea mai bună, precum și activitatea sa de selectare și memorare a necesarului. informație. Într-o situație de un nivel scăzut de motivație educațională, un elev se caracterizează printr-o scădere a performanței școlare. Rețineți că, atunci când efectuați chestionarul, sunt oferite atât opțiuni individuale, cât și de grup pentru examinarea unui copil. Ambele variante au avantajele și dezavantajele lor. De exemplu, în primul caz, întrebările sunt citite cu voce tare de către psiholog și sunt oferite răspunsuri, iar copiii trebuie să scrie răspunsurile care li se potrivesc. Această procedură provoacă un factor de minciună crescut, deoarece elevii văd un adult punând întrebări în fața lor. Atunci când distribuie un chestionar în formă tipărită în rândul elevilor, psihologul cere să marcheze acele răspunsuri care îi convin.

Autorul subliniază că a doua versiune a prezentării vă permite să obțineți răspunsuri mai sincere, însă această metodă poate întâmpina dificultăți în clasa I, deoarece. Copiii încă nu știu să citească. Pentru fiecare întrebare a chestionarului, există trei răspunsuri posibile, iar elevul este rugat să aleagă pe cel care își exprimă cel mai pe deplin opinia.

Pe baza rezultatelor sondajului se calculează un punctaj total, care reflectă nivelul de motivație școlară și al activității de învățare. Datele normative ale chestionarului sugerează patru niveluri: înalt, mediu și scăzut. Fiecare dintre ele are propria sa interpretare.

Deci, un nivel ridicat cu indicatori de 25-30 de puncte este tipic pentru copiii care au un motiv cognitiv pronunțat, dorința de a îndeplini cel mai bine toate cerințele școlii. Urmează clar toate indicațiile profesorului, sunt conștiențioși și responsabili, sunt foarte îngrijorați dacă primesc note

nesatisfăcătoare. În desene pe o temă școlară, ele înfățișează profesorul la tablă, procesul lecției, material educațional etc.

Pentru al doilea nivel cu motivație școlară bună, indicatorul total este de 20-24 de puncte și acești indicatori sunt tipici pentru majoritatea elevilor din clasele primare care fac față cu succes activităților educaționale. Dacă copiilor li se cere să deseneze o imagine pe o temă școlară, ei descriu și situații de învățare, iar atunci când răspund la întrebări, ei arată mai puțină dependență de cerințe și norme stricte. Acest nivel de motivație este norma medie.

Al treilea nivel cu indicatori de 11-20 de puncte se caracterizează printr-o atitudine pozitivă față de școală, dar școala atrage astfel de copii prin activități extrașcolare. Se descurcă bine la școală, dar merg mai des la școală pentru a comunica cu colegii și profesorul. Le place să se simtă elevi, să aibă atributele vieții școlare: un portofoliu frumos, pixuri, caiete și alte accesorii. Motivele cognitive ale acestor școlari se formează într-o măsură mai mică, iar procesul educațional nu îi atrage prea mult. În desenele pe o temă școlară, astfel de elevi înfățișează, de regulă, situații școlare, dar nu și situații educaționale.

Pentru al patrulea nivel cu indicatori de 10-14 puncte, elevii sunt diagnosticați cu motivație școlară scăzută. Profilul psihologic al acestor copii include caracteristici precum reticența de a merge la școală, la care merg fără tragere de inimă și, de asemenea, opresc adesea cursurile. În sala de clasă, elevii se angajează adesea în activități străine, se joacă și sunt distrași. Aceștia întâmpină dificultăți serioase în activitățile de învățare și se află într-o stare de adaptare instabilă la școală.

Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips.

Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips reprezintă o metodă de studiere a acestui fenomen, a particularităților sale, legate de școală la elevii mici și la preadolescenți. Tehnica conține 58 de întrebări, pentru fiecare fiind propuse variante de răspuns: „da” sau „nu”. Această tehnică se aplică pentru a evalua nivelul general al anxietății în școală; trăirea stresului social; frustrarea necesității de atingere a succesului; frica de autoafirmare; frica de situațiile de verificare a cunoștințelor; frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur; rezistența fiziologică joasă la stres; problemele și temerile în relațiile cu profesorii.

Instrucțiune: Formularul pe care l-ați primit conține un șir de propoziții. În funcție de felul cum vă simțiți, de obicei, la școală, bifați „da” sau „nu” în dreapta formularului. Încercați să răspundeți cu sinceritate, aici nu sunt răspunsuri corecte sau incorecte, bune sau rele. Nu pierdeți prea mult timp cu nici o întrebare.

<i>Nr</i>	<i>Propoziția</i>	<i>Da</i>	<i>Nu</i>
1.	Îți este greu să fii în pas cu toată clasă?		
2.	Ai emoții când profesorul spune că va verifica gradul de cunoaștere a materialului?		
3.	Îți este anevoios să lucrezi în clasă după așa cum îți cere profesorul?		
4.	Uneori, visezi că profesorul este furios, că nu ai învățat tema?		
5.	Ți s-a întâmplat ca cineva din clasă să te bată sau să te lovească?		
6.	Deseori, ți-ai dori ca profesorul să nu se grăbească când explică materialul nou, până în momentul în care îl vei înțelege?		
7.	Ai emoții când răspunzi sau realizezi sarcina (exercițiul, problema)?		
8.	De frică, să nu comiți o greșeală, se întâmplă să nu-ți exprimi părerea la lecții?		
9.	Îți tremură genunchii când ești chemat la răspuns?		
10.	Deseori, se întâmplă să rădă colegii de tine când practicați diferite jocuri?		
11.	Se întâmplă să iei o notă mai mică decât te așteptai?		
12.	Te frământă gândul să nu rămâi repetent?		
13.	Încerci să eviți jocurile, în care se fac alegeri, deoarece pe tine, de obicei, nu te aleg?		

14.	Uneori, poți să tremuri când ești chemat la răspuns?		
15.	Deseori, ai senzația că nimeni dintre colegi nu dorește să facă ceea ce vrei?		
16.	Ai emoții când începi a face o sarcină (exercițiu, problemă)?		
17.	Îți este greu să iei acele note pe care le așteaptă părinții de la tine?		
18.	Uneori, te temi că ți se va face rău în clasă?		
19.	Vor râde colegii de tine, dacă vei greși în timpul răspunsului?		
20.	Semeni cu colegii?		
21.	Finisând un exercițiu, te neliniștești de faptul dacă l-ai făcut corect?		
22.	Când lucrezi în clasă, ești sigur că vei memora totul bine?		
23.	Visezi, uneori, că ești la școală și nu poți răspunde la întrebarea profesorului?		
24.	Majoritatea colegilor au o atitudine binevoitoare față de tine?		
25.	Lucrezi mai sărguincios dacă știi că rezultatele tale vor fi comparate cu cele ale colegilor?		
26.	Deseori, îți dorești să nu te mai emoționezi când ești întrebant?		
27.	Uneori, îți este frică să iei parte la dispute?		
28.	Simți că inima îți bate mai tare când profesorul spune că te va verifica cum te-ai pregătit pentru lecții?		
29.	Când obții note bune, cineva dintre prietenii tăi crede că ești lingușitor?		
30.	Te simți bine cu acei colegi față de care copiii din clasă au o atitudine specială?		
31.	Se întâmplă să-ți spună colegii ceva ce te deranjează?		
32.	Crezi că acei elevi care nu au succese la învățătură sunt lipsiți de bunăvoință?		
33.	Se întâmplă ca majoritatea colegilor să nu-ți acorde atenție?		
34.	Deseori, te temi să nu pari ridicol?		
35.	Ești mulțumit de atitudinea profesorilor față de tine?		
36.	În organizarea diferitor sărbători te ajută mama cum o fac mamele colegilor?		
37.	Te-a frământat vreodată faptul ce gândesc cei din jur despre tine?		
38.	Speri că în viitor vei învăța mai bine decât acum?		
39.	Consideri că la școală te îmbraci la fel de bine ca și colegii?		
40.	Deseori, te preocupă ce cred colegii când răspunzi?		
41.	Copiii capabili au anumite drepturi, pe care nu le posedă ceilalți din clasă?		
42.	Unii dintre colegi se supără când ești mai bun ca ei?		
43.	Ești mulțumit de atitudinea pe care o au colegii față de tine?		
44.	Te simți bine când rămâi singur cu profesorul?		
45.	Uneori, colegii râd de înfățișarea și de comportamentul tău?		
46.	Crezi că te interesează mai mult decât pe alți copii problemele legate de școală?		
47.	Dacă nu poți răspunde când ești întrebant, simți că îți vine să plângi?		
48.	Uneori, seara, când șezi întins în pat, te gândești ce va fi mâine la școală?		
49.	Lucrând la o problemă dificilă simți că ai uitat complet ceea ce știai bine anterior?		
50.	Îți tremură mâna când lucrezi la o însărcinare?		
51.	Simți că devii agitat când profesorul spune că se pregătește să dea o însărcinare clasei?		
52.	Te sperie verificarea cunoștințelor tale la școală?		
53.	Când profesorul spune că îi va încredința o sarcină clasei, tu simți că nu vei putea s-o realizezi?		
54.	Visezi, uneori, că colegii de clasă pot executa ceea ce tu nu poți face?		
55.	Când profesorul explică materialul, simți că colegii îl înțeleg mai bine decât tine?		
56.	În drum spre școală te preocupă faptul că profesorul poate efectua o lucrare de control?		
57.	Dacă îndeplinești o însărcinare, simți, de obicei, că o faci incorect?		
58.	Îți tremură un pic mâna când profesorul insistă să rezolvi exercițiul la tablă?		

Interpretare: Se stabilește numărul total de răspunsuri ce nu corespund cu cheia indicată. Când se obține punctaj mai mare de 50%, se constată un nivel ridicat de anxietate, iar pentru un punctaj mai mare de 75% – un nivel foarte ridicat de anxietate.

Se determină și numărul de necorespunderi pentru fiecare factor. Nivelul de anxietate se determină ca și în cel dintâi caz.

Factorii testului și întrebările ce le corespund

Factorii	Nr. întrebărilor
nivelul general al anxietății în școală	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
trăirea stresului social	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
frustrarea necesității de atingere a succesului	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
frica de autoafirmare	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
frica de situațiile de verificare a cunoștințelor	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
rezistența fiziologică joasă la stres	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
problemele și temerile în relațiile cu profesorii	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$

Cheia răspunsurilor: „da” –, +”; „nu” –, –”

1.	–	16.	–	31.	–	46.	–
2.	–	17.	–	32.	–	47.	–
3.	–	18.	–	33.	–	48.	–
4.	–	19.	–	34.	–	49.	–
5.	–	20.	+	35.	+	50.	–
6.	–	21.	–	36.	+	51.	–
7.	–	22.	+	37.	–	52.	–
8.	–	23.	–	38.	+	53.	–
9.	–	24.	+	39.	+	54.	–
10.	–	25.	+	40.	–	55.	–
11.	+	26.	–	41.	+	56.	–
12.	–	27.	–	42.	–	57.	–
13.	–	28.	–	43.	+	58.	–
14.	–	29.	–	44.	+		
15.	–	30.	+	45.	–		

Particularitățile factorilor evaluați:

- nivelul general al anxietății în școală – starea emoțională în ansamblu a copilului, legată de multiple forme de încadrare a acestuia în viața și în activitatea școlară;
- trăirea stresului social – starea emoțională a copilului al cărei fundal se dezvoltă contactele lui sociale (mai întâi de toate cu semenii);
- frustrarea necesității de atingere a succesului – climatul psihologic nefavorabil ce nu-i permite copilului să dobândească performanțe.

- frica de autoafirmare – trăirile emoționale negative ale situațiilor ce se referă la necesitatea de autodeschidere, autoprezentare în fața altor persoane și de demonstrare a capacităților propriilor lor;
- frica de situațiile de verificare a cunoștințelor – atitudinea negativă și starea de neliniște în cazurile de examinare a cunoștințelor, a capacităților (în special, în public) și a rezultatelor;
- frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur – orientarea spre persoanele importante în ceea ce privește aprecierea rezultatelor personale, a faptelor, a gândurilor, neliniștea față de evaluarea dată de cei din jur, așteptarea aprecierii negative;
- rezistența fiziologică joasă la stres – trăsăturile fiziologice ce diminuează rezistența la stres, dar intensifică posibilitatea de a reacționa inadecvat, distructive la factorii anxiogeni din mediu.
- problemele și temerile în relațiile cu profesorii – anturajul general negativ al relațiilor copilului cu adulții în școală, fapt ce ar atenua performanțele școlare.

Climatul psihologic în clasă (В.С.Ивашкин В.С.Онуфриева).

Scopul acestui test este evaluarea climatului psihologic după trei criterii - emoțional, moral și de afaceri. Aceste scale caracterizează nivelul și caracteristicile de adaptare, care depind de bunăstarea copilului în clasa și în școală.

Ca parte a testului, copiilor li se pun trei întrebări:

1. Le pasă întotdeauna elevilor din clasa dvs. de succesele și eșecurile fiecăruia la școală?
2. Elevii din clasa dumneavoastră se ajută întotdeauna reciproc în studiile lor?
3. Toți elevii din clasa ta sunt responsabili la învățătura?

Pentru fiecare întrebare, elevul trebuie să-și analizeze clasa folosind o scală de cinci puncte:

întotdeauna îngrijorat - 5;

mai îngrijorat - 4;

îngrijorat cam jumătate din timp - 3;

cel mai adesea deloc îngrijorat - 2

deloc nu îngrijorat – 1

La prelucrarea și interpretarea rezultatelor testului, punctajul mediu al grupului se calculează după următoarea formulă: $X=(A+B+C)/3P$; unde A, B, C - scoruri la întrebări; iar P este numărul de elevi din clasă. La interpretarea rezultatelor testului $X \geq 4,5$ puncte, indicatorul indică un climat psihologic ridicat și se atribuie un scor de 3 puncte. $3,5 < X < 4,5$ - indicatorul climatului psihologic este mediu, scorul este de 2 puncte. În alte cazuri, indicatorul climatului psihologic este scăzut, scorul este de 1 punct.

Abordarea specifică a metodologiei de intervenție psihologică pentru elevii dezadaptați în învățământul primar și gimnazial.

Psihodiagnoza pentru un psiholog școlar nu este un scop în sine, dat fiind subordonarea și includerea ei în soluționarea unui obiectiv mai important – elaborarea și implementarea intervențiilor psihologice în scopul înlăturării restanțelor sau lacunelor în activitatea de învățare a elevului. În general, activitatea de diagnostic și intervenții dezvoltative a psihologului în școala primară este una complexă, voluminoasă, dificilă și nu este la moment dezvoltată în conformitate cu transformările recente, moderne în sistemul educațional. Ea are la bază un principiu esențial propus de Дубровина И.В. conform căruia, psihodiagnoza și intervenția psihologică constituie un domeniu

unitar de activitate pentru specialistul în educație [66]. Profilaxia psihologică condiționează soluționarea anticipativă a problemelor în educație. Aceste forme de activitate presupun influența activă a psihologului asupra procesului de dezvoltare a personalității și individualității copilului, precum și ajutor oferit elevilor în scopul depășirii dificultăților care apar în procesul educațional: în învățare și comportament [120, 122, 130].

Cercetătorii preocupați de studierea problemei intervențiilor psihologice și optimizării procesului adaptării evidențiază câteva principii de bază în această activitate [131, 133, 138, 139]. Rezumând-le, putem menționa următoarele principii:

- abordarea individuală a fiecărui elev;
- crearea atmosferei prietenoase copilului în cadrul ședințelor formative;
- dezvoltarea și încurajarea interesului copilului față de conținutul sarcinilor, încurajând intențiile de obținere a succesului;
- atractivitatea pentru elev a formei de organizare a ședințelor;
- obligativitatea etapei de autoevaluare a rezultatului propriu etc.

Conținutul și structura intervențiilor psihologice, precum și alegerea formelor de aplicarea programelor formative, este elaborată de psiholog în baza diagnosticului psihologic și în conformitate cu obiectivele inițiale stabilite în vederea depășirii problemelor depistate. În acest context este important să se țină cont de vârsta și caracteristicile individuale ale fiecărui elev inclus în programele formative. Obiectivele de cercetare pe care le-am urmărit au fost reduse la identificarea tehnicilor și metodelor de elaborare a asistenței psihologice eficiente elevilor din clasa I cu nivel scăzut al adaptării școlare. Menționăm că în literatura științifică de specialitate există diferite abordări ale acestui subiect. Diversitate se datorează, în primul rând, abordărilor teoretice diferite ale autorilor în definirea și înțelegerea fenomenului adaptării școlare și a mecanismelor de formare a acesteia. Vom prezenta în tabel analiza structurii și conținutului diferitor strategii în vederea formării componentelor adaptării școlare ca și model.

Tabelul 2. Strategii, structura și conținutul intervenției psihologice pentru optimizarea adaptării școlare

№ n/π	Criterii	Forma, structura și conținutul
		Timpul pentru activități formative
1.	În contextul pregătirii copilului pentru școală	Activitatea de dezvoltarea componentelor maturității școlare ca factor important pentru adaptarea cu succes la școală
2.	La etapa inițială a instruirii	În format similar ca pentru criteriul anterior, dar cu adăugarea sarcinilor pentru adaptarea școlară
		După tipul de organizare a activităților
1.	Individuale	Psihologul sau pedagogul + elevul
2.	In grup: variante	Psihologul sau pedagogul + elevul + colegul de clasă Psihologul sau pedagogul + elevul + grup de colegi de clasă (6-8 colegi) Psihologul sau pedagogul + clasa (15-20 copii)
		După tipul (forma) de desfășurarea activităților
1.	Cu utilizarea jocurilor	a) Jocuri cu reguli cu motivul de a câștiga b) Jocuri cu roluri c) Jocuri în aer liber etc.
2.	Activități formative și dezvoltative	O abordare integrată cu includerea tuturor componentelor principale
	Activități cu utilizarea elementelor de	Activități specializate care pot media orice activitate

	training de comunicare și dezvoltarea abilităților de comunicare Activități tematice: muzicale, literare, design, desen, modelaj etc.	formativă și dezvoltativă a psihologului cu elevii Moduri suplimentare de activități dezvoltative care pot influența acele domenii în care sunt necesare influențe bine direcționate
	Conform direcției de orientare a activităților formative	
1.	Formarea componentelor adaptării școlare	Trei componente principale: dezvoltarea emoțională, cognitivă, motivațională. În același timp, sunt importante și dezvoltarea comunicativă, volitivă și a personalității etc.
2.	Formarea componentelor maturității școlare ca factor de bază în procesul adaptării școlare	Dezvoltarea abilităților și caracteristicilor care fac posibilă includerea copilului în spațiul educațional și realizarea activității de învățare. Acceptarea poziției sociale de elev.
3.	Dezvoltarea activității de învățare	Dezvoltarea cunoștințelor, abilităților, priceperilor și proceselor psihice care le însoțesc. Formarea elementelor activității de învățare (capacitatea de a acționa după model, capacitatea de a asculta și a urma instrucțiunile, capacitatea de a evalua îndeplinirea sarcinilor etc.)
4.	Dezvoltarea altor feluri de activități	Activitatea de joc, desenul, construirea, modelarea etc.
	După conținutul activităților	
1.	Dezvoltarea sferei cognitive	Sarcini pentru dezvoltarea percepției, atenției, memoriei, gândirii, limbajului, imaginației etc.
2.	Dezvoltarea sferei motivaționale	Dezvoltarea trebuințelor cognitive, a motivației instructive.
3.	Dezvoltarea relațiilor interpersonale, a comunicării și a limbajului	Formarea deprinderilor de comunicare, vocabularului, limbajului corect
4.	Dezvoltarea însușirilor de personalitate	Dezvoltarea încrederii, autoaprecierii adecvate, sărăcuței, comunicabilității etc.
5.	Dezvoltarea motricității	Dezvoltarea coordonării motrice, a plasticității, a ritmului etc.

Asistența psihologică acordată în timp util în vederea asigurării adaptării optimale la școala a copilului este cheia succesului pentru viitor. Din aceste considerente problema intervențiilor psihologice, a formelor, structurii și conținutului concret în funcție de diferiți factori determinanți este intens studiată. Această activitate este una complexă și specifică. Programele de intervenție psihologică sunt determinate de scopul și obiectivele concrete pentru fiecare caz în parte. Subliniem că la etapa dată, dar și în continuare este importantă și necesară susținerea, sprijinul din partea profesorului și al părinților. Această interacțiune complexă va permite și asigura includerea armonioasă și deplină a elevului în spațiul educațional.

Învățarea la școală cere de la copil un anumit nivel de dezvoltare a atenției, memoriei, gândirii, voluntarității, autoreglării emoțional-volitivă a comportamentului, abilități de comunicare și dezvoltare a personalității.

Copiii care au nevoie de asistență psihologică și pedagogică sunt stabiliți în rezultatul activității psihodiagnostice individuale sau de grup. Pentru copiii cu un nivel insuficient de adaptare școlară se organizează sprijinul individual. Pentru elevii de clasa I care au nevoie de sprijin psihologic, se formează grupuri corecționale și dezvoltative în număr de la 6 la 12 persoane. Astfel de grupuri pot lucra în școală, ca parte a unui program extrașcolar (acest lucru este salutat de părinți).

Activitățile de intervenție ar trebui efectuate în format de grup, dar acestea pot fi completate și prin ședințe individuale. Menționăm faptul că grupele sunt destinate copiilor care au performanță academică de niveluri diferite, dar a căror dezvoltare mentală corespunde normei de vârstă. Formele

ședințelor sunt selectate ținând cont de fundamentele psihologice ale organizării procesului de învățare și ale activității psihologice cu copiii de această vârstă. De obicei, aceasta este o combinație de lucru în cerc și activități asemănătoare ca și conținut și formă cu lecțiile din clasă. Totodată, se ține cont de posibilitatea și necesitatea realizării trebuinței în joc. Ședințele sunt realizate după-amiaza de 1-2 ori pe săptămână. Orele în sine pot fi flexibile și bazate pe un plan coordonat cu profesorul care lucrează cu copiii și disponibilitatea spațiului liber în școală. În conformitate cu rezultatele diagnosticului psihologic, grupurile sunt formate pentru activități în două direcții de bază:

- formarea deprinderilor unui comportament constructiv al copilului în societate și dezvoltarea adaptării sociale (capacităților de adaptare)
- dezvoltarea proceselor cognitive.

Remarcăm faptul că activitatea de intervenții dezvoltative - formative individuale poate avea succes doar în cadrul unei abordări complexe împreună cu pedagogul acestei clase și părinții copilului. Scopul intervențiilor psihologice este dezvoltarea capacităților de adaptare a copiilor la școală. Trecerea cu succes de către copil a etapei de adaptare la școală este o condiție necesară pentru învățarea eficientă în viitor.

Rezumând analiza metodologiei și diagnosticului adaptării școlare, menționăm că în psihologia modernă există instrumente destul de diversificate în acest domeniu, care poate fi folosit eficient de specialiști psihologi în școala contemporană.

2.4 Modalități de asigurare a activității psihologice privind dezvoltarea relațională a elevilor

Abordarea științifico-metodologică pentru asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general privind dezvoltarea sferei relaționale a elevilor pornește de la ideea, că acesta este un proces evolutiv, care are la bază receptivitatea față de experiențele noi determinate prin analiză, sinteză, abstractizare, concretizare, cu accent pe realizarea conexiunilor dintre sensuri și solicitând o profundă implicare intelectuală și volițională ale specialiștilor în domeniu.

Conturând semnificațiile viziunilor și conceptelor savanților: *L. Weisse, Steve Duck, D. Goleman, L. Vâgotski, H. Obozov, M. Zlate, P. Popescu-Neveanu, S. Chelcea, A. Bolboceanu, I. Racu, S. Rusnac, M. Borozan, L. Cuznețov, V. Rusnac, A. Cucer, L. Pavlenko, S. Toma, E. Davidescu etc.*, referitor la diversele noțiuni ale fenomenului de relaționare, putem constata că, acesta, reprezintă interacțiune, intercomunicare și intercooperare dintre elevi, cadre didactice, familie, alți actori educaționali și poate fi perceput ca element al evoluției, care își are menirea să asigure echilibrul psihologic și intelectual al elevului într-un mediu școlar sau social formându-i, astfel, personalitatea.

Însă, în pofida numeroaselor cercetări teoretico-experimentale existente, nu dispunem încă de o definiție exhaustivă și unanim acceptată a competenței de relaționare. Majoritatea studiilor privind relațiile dintre elevi/părinți/profesorii/semeni se bazează pe un cadru teoretic provenit din teoria extinsă al atașamentului în relația școlară. Premisa esențială fiind interrelaționarea pozitivă dintre persoane care în final, determină la elevi sentimente de siguranță și securitate emoțională, stimulând, astfel, comportamentele de învățare. Aspectele pe care le are în vedere această abordare sunt: *apropierea* – nivelul de pozitiv care să aducă starea de bine, *conflictul* – interacțiunile

discordante și coercitive, *dependența* – componentă psihologică/fizică care afectează sfera relațională a elevului.

Din punct de vedere psihologic relaționarea este: o modelare a dimensiunilor personalității, manifestată prin calități psihice, însușiri psihologice și sociale diferite; un factor esențial pentru educație; o atitudine cu capacitatea de întreținere a unor relații dintre propria persoană și lumea înconjurătoare; o manifestare strategică de realizare a funcțiilor comunicării; un mecanism care reflectă dependența de autoapreciere, cunoaștere și apreciere a individului; o dimensiune a inteligenței emoționale la nivelul valorilor: încrederea în sine, autocontrolul, motivația, empatia, stabilirea și dirijarea relațiilor interumane etc.

Cu alte cuvinte, conceptul de relaționare are semnificația unei valori umane și psihosociale ce constituie un obiectiv major al învățământului, la care toate disciplinele trebuie să-și aducă propria contribuție [28, 44].

Un argument al necesității de abordare al acestui subiect reiese din rezultatele unui studiu științific efectuat în cadrul proiectului: *Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane (Cifrul 20.80009.1606.10)* de către membrii sectorului „Psihologie”, IȘE, Chișinău și Centrul Republican de Asistență Psihologică (CRAP), asupra unui eșantion format din 114 psihologi din instituțiile de învățământ general din țară (2020-2021). [52]

În consecință, 73% psihologi au menționat că se confruntă în activitățile sale cu astfel de probleme, cele mai frecvente fiind:

- problemele de relaționare ale elevului cu colegii: – 34,3%;
- ale elevului cu cadrul didactic: rata cea mai înaltă o înregistrează – circa 33% psihologi;
- ale elevului cu părinții: poziție maximă înregistrează - 28, 4% ;
- probleme de relaționare cu reprezentanții sexului opus – 31,3% dintre intervievați.

Pornind de la semnificațiile datelor obținute, putem menționa, că, specificul materialului în cauză, este construit pe o axă principală: *de la teorie la o practică* ce îi poate confirma valoarea.

În context, *scopul* lucrării constă în determinarea și promovarea direcțiilor fundamentale de *prevenție, evaluare, intervenție psihologică* orientate spre dezvoltarea sferei relaționale la elevii din învățământul *primar și gimnazial* în aspect socio-psiho-pedagogic, fapt ce ar contribui la extinderea corelației dintre *relaționare* și fenomenul *învățării* favorizând astfel, dezvoltarea generală și progresivă a elevilor, inclusiv și celor cu cerințe educaționale speciale (CES).

Măsurile specificate, vizează realizarea următoarelor acțiuni:

- diagnosticul precoce a subiecților cu probleme în sfera relațională;
- facilitarea procesului de adaptare școlară/relațională a elevilor;
- evidențierea factorilor evoluării problemelor școlare/relaționale de ordin psihologic;
- crearea și menținerea unui climat favorabil elevilor în procesul asigurării activității psihologice pentru învățare eficientă și creștere personală;
- inițierea unor programe psiho-dezvoltative cu utilizarea diverselor metode psihologice de influență, întru a contribui la dezvoltarea relațiilor interpersonale, abilității de a exprima gânduri, sentimente, fapte și opinii, stimularea interesului și inițiativei elevilor etc.

În consecință, demersul de analiză a conceptelor de relaționare educațională, argumentarea didactico-științifică a metodelor și procedurilor de *prevenție, evaluare și intervenție psihologică* au contribuit la elaborarea anumitor idei și anume:

Un sistem educațional eficient trebuie:

- să se bazeze pe complementarea politicilor cu cadre didactice capabile în pregătirea elevilor/CES, pentru un viitor tot mai evoluat și mai complex, implicându-i tot mai mult în relațiile interumane a vieții psihosociale;
- să se centreze pe problemele societale din sistemul de învățământ general pentru promovarea oportunităților de învățare și fortificarea dezvoltării psihologice a elevului, asigurarea unui climat relațional de influență pozitivă;
- colaborare strânsă dintre toți reprezentanții comunității educaționale (cadre didactice, psihologi, elevi, părinți etc.).

Respectiv, psihologii ca exponenții unei profesii cu exigențe sporite raportate la asigurarea activităților serviciilor psihologice atât la nivel de grup cât și la nivel individual trebuie să se concentreze pe anumite valori și orientări în raport cu particularitățile de învățare, comunicare/relaționare atât ale elevilor cu dezvoltare tipică cât și a celor aflați în dificultate.

În mod eficient, devine necesară:

- cunoașterea psihologică și științifică a elevului bazată pe o strategie de cercetare care presupune parcurgerea următoarelor etape: documentarea; stabilirea scopului și a obiectivelor; formarea ipotezelor de lucru; alegerea și precizarea metodelor, mijloacelor, subiectelor funcționale; specificarea condițiilor în care se va efectua cercetarea; stabilirea modalităților de prelucrare și interpretare a datelor și validarea (măsura în care concluziile pot fi generalizate).
- utilizarea aceluși ansamblu de metode care sunt ghidate în general de concepția cercetătorilor și de principiile teoretico-științifice de la care acesta pornește, cu alte cuvinte, de metodologia cercetării;
- crearea unui sistem eficient de *prevenție, evaluare și intervenție psihologică* pentru oferirea posibilității de creștere a nivelului performanțelor educaționale și relaționale ale elevilor din învățământul primar și gimnazial etc.;

Așadar, concepțiile contemporane, anumite documente de politici, precum și prevederile *Reperelor metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general* (ord. MECC din 02.01.2018) [153], psihologii școlari realizează activități de *psihoprofilaxie/prevenție, psihodiagnostic/evaluare; intervenție psihologică și activități de dezvoltare personală* - dimensiuni care necesită profesionalism, competențe comunicative, aplicative, analitice, organizatorice și specifice.

În acest document, *prevenția psihologică* este reglementată drept un sistem de măsuri de avertizare a problemelor/dificultăților în dezvoltarea psihică și de personalitate a elevului, gestionează metode complexe care facilitează adaptarea psihologică a copilului/elevului la exigențele demersurilor de învățare.

În literatura de specialitate *prevenția* este determinată de *trei niveluri*:

- Prevenția **primară** - atestă problemele emoționale, relaționale, comportamentale, instructive la un nivel de gravitate redus. Focalizarea efortului psihologului la această etapă se exprimă prin includerea în activitățile psihoeducaționale a tuturor elevilor.
- Prevenția **secundară** este orientată în implicarea în activitățile de învățare a categoriilor de copii din grupul de „*risc*”, la care declanșarea tulburărilor psiho-emoționale, relaționale sau comportamentale deja a început, iar depășirea situațiilor de criză și risc este dirijabilă.

Astfel, desfășurarea asistenței psihologice presupune includerea în activități a 30,0% dintre elevii grupului de risc. Concomitent se vor realiza activități de informare, sensibilizare pentru cadrele didactice, părinți în scopul însușirii noilor strategii de instruire a copiilor/elevilor în procesul educational și menținerea relațiilor sănătoase în cadrul familiei/grupului școlar.

- Prevenția *terțiară* cuprinde acțiuni complexe, cu caracter psihosocial, destinate prevenirii sau limitării dezadaptării, dependenței și deficienței psiho-somatice. Beneficiarii serviciului psihologic pe această dimensiune sunt copiii/elevii, alte persoane, care din diferite motive sunt identificați cu diverse tipuri de probleme cu caracter major de ordin: *cognitiv, afectiv, relational, familial*. În acest sens, un aspect important îl are organizarea activităților psihologice realizate în colaborare cu alți specialiști – *logopezi, psihopedagogi, psihoterapeuți* din instituția de învățământ, care în final, vor aduce plusvaloare în abordarea holistică a elevului și intervenția individualizată axată pe necesitate (E. Cowen, 1977) [151].

Respectiv, măsurile de prevenție în dezvoltarea sferei relaționale a elevilor presupun o întreagă gamă de acțiuni, activități printre care esențiale sunt: activități de adaptare școlară/relațională a tuturor elevilor inclusiv și celor cu cerințe educaționale speciale (CES); activități educativ-profilactice raportate la particularitățile de vârstă și dezvoltare psihosocială a elevului; activități structurate pe cunoașterea și descoperirea Eu-lui, *având menirea să asigure antrenarea abilităților elevilor pe dimensiunea relațională; activități extracurriculare care reflectă orientarea energiei psihoemoționale spre depășirea problemelor în domeniul relațional, organizate în cadrul instituției de învățământ*, activități de informare, formare și sensibilizare a comunității educaționale și părinților privind influența factorilor nocivi asupra dezvoltării sferei de comunicare/relaționare la elevi etc.

Psihologul în activitățile de prevenție este preocupat de câteva aspecte fundamentale:

- să respecte principiile determinismului, dezvoltării, continuității și organizării sistemice a activității;
- să țină cont de particularitățile de vârstă și diferențele individuale ale elevilor;
- să realizeze însușirea de către elev a deprinderilor de relaționare;
- să practice un stil personal de autoexprimare în procesul de relaționare cu elevii.

Conținutul activităților de psihoprofilaxie/prevenție pe segmentul relațional pentru elevii claselor primare și gimnaziale, presupune:

- adaptarea școlară/relațională a elevilor prin intermediul activităților de cunoaștere și autocunoaștere și a metodelor de autoreglare, a corelării optime între posibilități, aspirații și cerințe socio-educaționale și creșterea coeziunii clasei;
- prevenirea dificultăților în dezvoltarea sferei de relaționare a elevului prin identificarea factorilor de risc care ar favoriza apariția problemelor pe această dimensiune și crearea condițiilor psihologice propice procesului educațional;
- facilitarea comunicării eficiente în vederea antrenării abilităților psihosociale ale elevilor în procesul de învățare și relaționare;
- identificarea modalităților de păstrare al echilibrului emoțional în situații de tensiune și generatoare de stres în clasa de elevi;
- explorarea strategiilor de comunicare eficientă ca deprinderi fundamentale de relaționare în situații psihosociale;

- modelarea caracterului propriu în raport cu sistemul de valori al familiei, școlii și comunității;
- asigurarea suportului psihologic necesar cadrelor didactice în dezvoltarea relațiilor constructive cu elevii, părinții, reprezentanții legali, alți actori educaționali [29,39].

În cele ce urmează, prezentăm unele rezultate ale studiului menționat anterior referitor la activitatea psihologului pe direcțiile *psihoprofilaxie, psihodiagnostic și intervenție psihologică*.

Astfel, s-a constatat că:

- organizează activități de prevenție/psihoprofilaxie cu diverse sarcini – 93%;
- discuții cu părinții – 94%;
- activități de dezvoltare personală – 75%;
- activități de informare, sensibilizare pentru cadrele didactice -78%;
- întâmpină dificultăți în realizarea activităților de psihoprofilaxie/prevenție în susținerea elevilor cu CES – 19%;
- întâmpină dificultăți în realizarea activităților de dezvoltare personală – 40% participanți.

La acest capitol, specialiștii CRAP propun un șir de sugestii printre care: crearea unui climat psihologic de încredere/susținător care poate preîntâmpina blocajul relațional, reprezentat printr-un spațiu interpersonal ce generează reglarea emoțională, siguranța și încurajarea; explorarea și învățarea adaptivă a elevilor din învățământul primar și gimnazial; elaborarea unui curriculum pentru activitatea de psihoprofilaxie/prevenție care să vizeze conținuturi clare și obligatorii la nivel de clase; identificarea posibilităților de supervizare a psihologilor școlari pe cazuri dificile (66% dintre psihologi se adresează cel mai frecvent la administrația instituției de învățământ; 53% la Serviciul de asistență psihopedagogică; 23% la Centrul psiho-socio-pedagogic, mun. Chișinău etc.), elaborarea și aplicarea la nivel național a programelor de *prevenție primară* (adresate tuturor elevilor întru formarea comportamentelor prosociale, abilităților și deprinderilor de dezvoltare și menținere a relațiilor interpersonale sănătoase), *prevenția secundară* (se referă la elevii care riscă mai mult decât ceilalți să devină inițiatori sau victime ale violenței, în virtutea unor particularități de personalitate, statutului socio-economic al familiei, altor factori) și *prevenția terțiară* (susținerea individualizată și intensivă a elevilor care au trăit experiența unui abuz în scopul prevenirii repetării acestor situații) [29, 52].

Metodele și procedeele promovate de psiholog în această direcție pot fi: tehnici de *Brainstorming: discuțiile propriu-zise* în grup și individual, *discursul, discuția dirijată, convorbirea; Mesajul; Chestionarul; Exerciții de creativitate, Învățarea prin descoperire; Psihoterapia prin joc* etc.

În continuare, în scopul formării unor acțiuni conjugate, ce reflectă totalitatea factorilor care îl mobilizează pe elev pentru activitatea școlară, ne vom focaliza pe o altă acțiune psihopedagogică, complementară cu conținut specific și anume pe *evaluarea psihologică*.

Așadar, *evaluarea psihologică/psihodiagnoza* - reprezintă o formă de activitate complexă, orientată spre studierea psihologică aprofundată a elevului pe parcursul perioadei de instruire, pentru identificarea particularităților psihice individuale, structurii relaționale, trăsăturilor de personalitate și mecanismelor inadapării școlare/relaționale în vederea instituirii unei evaluări sistematice și realiste.

Evaluarea psihologică cuprinde:

- selectarea instrumentelor de evaluare necesare pentru stabilirea stării psihoemoționale a elevilor, părinților și cadrelor didactice aflați în situații de risc și stabilirea nevoilor psihologice imediate ale acestora (interviul cu elevul, interviul cu părinții, obținerea de informații de la terți, analiza produselor activității elevului etc.);
- aplicarea chestionarelor pentru diverse grupuri țintă: elevi, părinți, cadre didactice pentru determinarea nevoilor în situații problematice;
- realizarea discuțiilor/convorbirilor cu părintele pentru identificarea informației despre situația copilului, caracteristicile problemei - frecvența, intensitatea, context de manifestare, durata și modul de funcționare al acestuia în situații de criză;
- elaborarea în comun a unui set de acțiuni pentru depășirea situației de moment, ținând cont de necesitățile psiho-emoționale ale elevului;
- evaluarea permanentă și asigurarea continuității monitorizării stării de bine a elevului și acordarea asistenței psihologice profesioniste specializate.

Conținutul activității de *evaluare psihologică/psihodiagnoză (individuală și de grup)* presupune:

- determinarea nivelului actual de dezvoltare al proceselor și însușirilor psihice, gradul lor de deteriorare, precum și rezervele compensatorii de care dispune elevul;
- depistarea particularităților psihologice și a factorilor nocivi care cu o anumită probabilitate declanșează dificultăți în sfera emoțională, relațională, comportamentală;
- stabilirea potențialului relațional și nivelului de adaptare școlară a elevului în condițiile socio-psihologice noi, în scopul prevenirii inadaptării; stabilirea climatului psihologic, relațiilor interpersonale în colectivul clasei de elevi cu cadrele didactice, semenii etc. [28, 153].

Generalizând rezultatele cercetării științifice menționate anterior, putem afirma, că:

- monitorizează și eficientizează procesul de adaptare relațională a elevilor în grupul școlar - 97% psihologi;
- organizează activități de cunoaștere psihologică a particularităților de învățare și dezvoltare relațională – 74%;
- organizează activități de evaluare cu cadrele didactice în vederea identificării problemelor specifice vârstei, clasei de elevi, particularităților individuale de dezvoltare și stabilirii cauzelor acestora – 89%;
- organizează diverse forme de suport orientate spre activități de evaluare psihologică/psihodiagnoză - 84%;
- organizează activități de evaluare și monitorizare a comportamentelor elevilor pe diverse platforme *online* – 38%;
- realizează discuții sistematice cu elevii pe *Facebook, Viber* – 27% dintre psihologii școlari. [27, 52].

Așadar, evaluarea dezvoltării psihologice al elevului pe segmentul relațional presupune determinarea competențelor acestuia, care, în mod practic, se referă la capacitatea lui de a înțelege, a procesa, a administra și exprima aspecte ale abilităților inter- și intrapersonale.

În vederea asigurării calității, în procesul de *evaluare psihologică* a dezvoltării copilului/elevului se va urmări ca activitatea respectivă să întrunească următoarele condiții:

- să fie centrată pe interesul superior al elevului:

- să fie *colaborativă*: specialiștii își coordonează demersurile pentru a asigura o abordare comprehensivă în colectarea, interpretarea și valorificarea datelor evaluării;
- să fie *dezvoltativă*: prin promovarea unor abordări focalizate pe identificarea potențialului relațional real al elevului;
- să fie accesibilă și transparentă;
- să fie *multidisciplinară* cu caracter unitar: să se opereze cu aceleași metodologii și criterii de evaluare psihologică pentru toți elevii, inclusiv și cei cu cerințe educaționale speciale (CES) etc.

Important de evidențiat că *avantajele evaluării psihologice*:

- se constituie într-un instrument de evaluare a progresului;
- poate stabili eficiența intervențiilor psihologice de sprijin;
- consolidează posibilitatea achiziționării unor deprinderi ulterioare;
- identifică flexibilitate și adaptabilitate la diverse curriculumuri, în posibilitatea măsurării capacităților specifice la anumite niveluri acceptabile de formare a competențelor de relaționare;
- creează oportunități de monitorizare a progresului elevilor și a construirii unor imagini reale asupra potențialului de dezvoltare relațională.

De menționat, că toate tipurile de evaluare constituie pre-condiții și pregătesc terenul pentru elaborarea diferitelor planuri, programe individualizate/diferențiate de asistență psihologică, pentru a conduce la o mai bună învățare a elevului pe toate dimensiunile educaționale inclusiv și cea de relaționare [5, 30].

Activitățile de psihodiagnoză/evaluare psihologică pot va fi realizată prin intermediul *testului, psihologic, chestionarului, observației structurale, metodelor psihologice* aplicate individual și în grup: *convorbirea* cu accent pe funcția cognitivă; *discuțiile, asistări* la lecții etc.

Raportându-ne la articolul 28 din *Codul Educației al Republica Moldova*, care prevede că „Învățământul gimnazial contribuie la formarea unei personalități libere și creative prin asigurarea dezvoltării competențelor de relaționare a elevilor, precum și prin *consilierea* și orientarea acestora în determinarea traseului individual optim către învățământul liceal”, cu siguranță putem menționa că activitățile de *consiliere psihologică* și educațională ar putea fi o soluție eficientă pentru depășirea problemelor de relaționare cu care se confruntă elevii la această vârstă [12]. Intervenția psihologică joacă un rol decisiv în menținerea stării de bine și a echilibrului psiho-emoțional la elevi și în contextul situației de criză la nivel național (de ex. criză de dezvoltare, de vârstă, crizele în familie, în relații, pandemia cu COVID-19 etc.). În acest sens, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării (MECC) a aprobat „*Instrucțiunea privind organizarea asistenței psihologice copiilor/elevilor, părinților și cadrelor didactice pe perioada suspendării procesului educațional*”(ordin 380/2020) [35]. În această ordine de idei, conform abordării autorilor *Bill Saltzman, Michael Hass* se pune accent pe adaptarea intervenției la nivelul de dezvoltare și reacțiile incompatibile ale elevilor față de evenimentul-situație nou-creat; dezvoltarea unui mod de intervenție psihologică concentrat pe principiile consilierii rapide centrate pe soluție. Astfel, se recomandă să se pornească intervenția de la punctele forte și abilitățile elevilor, anume de la ceea ce funcționează cel mai bine, precum și pe modurile în care aceștia pot să se descurce în situații de stres. Intervenția prin prisma acestei abordări include aspecte, precum: *clarificarea rolului, descrierea problemei, explorarea eforturilor care se fac pentru menținerea potențialului existent,*

valorizarea manierelor de interacțiune între elevi, extragerea concluziilor și punerea în practică a deciziei asumate.

Fiind o componentă a procesului instructiv-educativ *intervenția psihologică* marchează un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice activizatoare care, în paralel cu principiile, mecanismele, cunoștințele, metodele și procedeele aplicate în mod etic și științific în sistemul de învățământ general, reprezintă latura executorie întreprinse de către psiholog de punere în acțiune a întregului ansamblu ce caracterizează domeniul relațional. Referindu-ne la componentele domeniului comportamental, intervenția psihologică necesită activități care implică: *consilierea psihologică, dezvoltarea personală, reflecție generală asupra îmbunătățirii gradului de competitivitate și restructurare calitativă a relațiilor interpersonale etc.*

Astfel, *activitatea de intervenție psihologică, presupune:*

- ședințe de consiliere psihologică cu elevii în vederea prevenirii și diminuării abandonului, inadaptării în procesul educațional, depășirii unor situații conflictuale, optimizării comunicării, relațiilor interpersonale, depășirii eșecului școlar, problemelor de comportament etc.;
- ședințe de consiliere psihologică cu cadrele didactice care includ mai multe etape de desfășurare pentru a-i cunoaște cu tehnici de diagnoză și evaluare instituțională, metode de identificare a problemelor de relaționare; principii de bază în asigurarea unor schimbări instituționale eficiente; modalități de prevenire și gestionare a riscurilor psihosociale ale elevilor din cadrul primar și gimnazial;
- ședințe de consiliere psihologică cu părinții/reprezentanții legali ai elevului în scopul prevenirii și diminuării dificultăților de învățare, relaționare, comportament, dezvoltarea abilităților parentale, optimizarea relațiilor părinte-copil etc. [3,4,153].

Cu certitudine, pentru asigurarea unor intervenții psihologice calificate, înțelegerea comportamentului actual al elevului și relaționarea lui cu ceilalți. este necesar să ne concentrăm atenția asupra perioadelor modale ale psihogenezei: – vârsta de 3 ani – constituirea conștiinței de sine și a Eu-lui; – vârsta de 6/7 ani – adaptarea și integrarea școlară; – vârsta de 12/14 ani – pubertatea și profundele sale transformări; – vârsta de 16/18 ani – adolescența, afirmarea Eu-lui prin structurarea liniei de a fi capabil să interacționeze cu cei din jur pe bază de colaborare, să participe eficient și constructiv la viața școlară și socială etc.

Sintetizând datele cuprinse în literatura de specialitate, putem constata faptul că, consilierea psihologică, este:

- relație proactivă care declanșează o schimbare;
- formă specială/confidențială de relaționare care implică ascultarea, previne situațiile de criză, bazată pe principiul dezvoltării personale (*Hough M., 1998*);
- un proces, care, implica o relație interpersonală între consilier/psiholog și unul sau mai mulți beneficiari folosind metode psihologice bazate pe cunoașterea sistematică a personalității umane, în încercarea de a îmbunătăți „sănătatea mentală” a individului sau a grupului (*Ch.Patterson, 2004*);
- proces de dezvoltare și facilitare, care abordează o atitudine suportivă (*Dafinoiu I., 2007*); tip de intervenție ce include valorificarea dimensiunii psihologice și pedagogice/educaționale într-o perspectivă umanistă de centrare pe părinți și copii/elevi în

acordarea de sprijin, ajutor și îndrumare pentru funcționarea adaptativ-inovativă optimă a personalității lor (Cuznețov L.,2015) etc. [31].

În același timp, *The British Association for Counselling* [154], identifică că consilierea psihologică este utilizarea pricepută și principială a relației interpersonale pentru a facilita autocunoașterea, acceptarea emoțională și maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale.

În cadrul *Simpozionului Internațional de OSP* (orientare școlară și profesională), F. Sutton considera că consilierea exprimă un demers educativ prin care se transmit informații și recomandări unei anumite persoane care se confruntă cu probleme psihologice pe care nu le poate rezolva de unul singur.

În esență, psihoconsilierea reprezintă o relație dintre psiholog și elev în scopul de a susține și favoriza cunoașterea de sine, autoacceptarea, maturizarea ghidată de vectorul dezvoltării resurselor personale; un demers profesional organizat, structurat, cu mijloace și tehnici specifice, în procesul căreia se încearcă „provocarea” unei schimbări voluntare în atitudinile și comportamentul elevului astfel, încât persoana sau grupul „să funcționeze optim din punct de vedere psihosocial”.

Dat fiind faptul, că, consilierea psihologică se axează pe unitatea triadică familie- elev – școală, pe particularitățile de învățare și dezvoltare psihosocială a elevului, aceasta vizează câteva etape principale de activitate:

- Cunoașterea psihologică inițială a elevului ce implică: dezvoltarea personală, autocunoașterea, relațiile interpersonale, situațiile conflictuale existente etc.;
- Eficientizarea și monitorizarea procesului de adaptare educațională/relațională a elevului în colectivul clasei, grupul școlar;
- Asigurarea asistenței psihologice privind organizarea activităților extracurriculare în cadrul instituției de învățământ general;
- Fortificarea dezvoltării psihologice a elevului în limitele abilităților pe care acesta le posedă;
- Facilitarea adaptării școlare/relaționale al elevului la exigențele demersurilor de învățare;
- Prevenția și diminuarea problemelor emoționale, relaționale, cognitive și comportamentale;
- Oferirea sprijinului psihoemoțional cadrelor didactice, părinților prin comunicare/relaționare bazată pe empatie, acceptare, validarea emoțiilor, colaborare deschisă etc. [28].

Întrucât consilierea poate fi orientată în direcția educațională și psihologică, strategiile adoptate de către specialist poartă un caracter diferențiat și dificil. Astfel, *consilierea educațională* are ca scop restabilirea priorităților valorice ale persoanei, pentru ca ea să funcționeze mai eficient în viața cotidiană, stabilirea relațiilor pozitive cu cei din jur, identificarea variantelor acționale de prevenire/ameliorare/eliminarea a factorilor declanșatori ai diferitelor fenomene negative.

În Republica Moldova se consideră că maturitatea psihologică se remarcă prin următoarea structură: *maturitatea personalității* – conține crearea la copii a oportunității de a obține un nou statut psihosocial, în calitate de elev, care are drepturile și responsabilitățile sale; *maturitatea intelectuală* – implică o viziune distinctă, gândire particularizată, memorarea logică, preocupare față de cunoștințe, pentru procesul de învățare/adaptare/orientare școlară; *maturitatea socio-psihologică* – vizează dezvoltarea abilităților de comunicare, de interacțiune interpersonală cu semenii, cadrele didactice, a atitudinilor corecte și comportamentelor psihologice de acces la diferite activități etc.

Identificarea elementelor problemei și elaborarea strategiilor specifice pentru gestionarea eficientă a activităților de consiliere centrate pe colaborare, armonizarea comunicării și relaționării elev/cadru didactic/familie, permit stabilirea și formularea anumitor caracteristici din partea specialistului în procesul de consiliere psihologică.

În continuare, prezentăm caracteristicile esențiale ale psihologului sintetizate într-un tabel (Tabelul 1.) [154].

Tabelul 1. *Caracteristicile esențiale ale consilierului eficient*

N/o	Autorii	Caracteristicile consilierului eficient
1.	L. Cuznețov	Gândește pozitiv; abordează cu atenție și răbdare problemele beneficiarului; adaptează eficient demersul consilierii psihologice/educaționale la particularitățile de vârstă ale beneficiarului.
2.	I. Dumitru	Crează un mediu securizant și confortabil din punct de vedere psihologic; explică trăirile și experiențele elevilor și a părinților într-un mod inteligent; ajută beneficiarii în luarea deciziilor de angajare în activitățile de consiliere.
3.	I. Mitrofan	Cunoaște principalele etape ale dezvoltării umane; problemele ce pot apărea în viața familială; sistemul de valori ale preadolescentului etc.
4.	P. Golu, I.Golu	Presupune erudiție și cunoștințe de specialitate; cunoașterea practică a psihologiei individuale a preadolescenților; manifestă inspirație de moment în luarea deciziilor.
5.	C. Patterson	Cunoaște psihologia personalității; gândește sistemic; înțelege comportamentul beneficiarilor; identifică patternurile comportamentale ale preadolescenților și a părinților; relaționează empatic.
6.	A. Baban	Consilierul eficient manifestă: ascultare activă; observarea comportamentului și înțelegerea reală a mesajului transmis; este centrat pe o comunicare/relaționare autentică cu beneficiarul și manifestă empatie, colaborare etc.
7.	V. Aleșnicova	Specialistul consilier manifestă gândire pozitivă; maturitate psihologică; identifică și rezolvă eficient variate probleme de comunicare, relaționare etc.

Rezultate experimentale

În cadrul etapei vizate, oferim rezultatele unui alt studiu (efectuat de membrii sectorului „Psihologie”, IȘE, Chișinău, 2021) adresat psihologilor școlari (67 la număr) din țară, privind realizarea activităților de *intervenție psihologică* a elevilor în învățământul primar și gimnazial care, se confruntă cu anumite probleme de ordin *cognitiv, afectiv, relațional, familial*. Acesta demonstrează, că, specialiștii, organizează diverse forme de suport printre care: consiliere psihologică a elevilor – 97%; consiliere psihologică de grup (la nivel de elevi-elevi, elevi-cadre didactice, elevi-părinți) - 78%; activități psihologice organizate cu cadrele didactice – 89%; discuții și suport oferit părinților – 94%; activități de dezvoltare a competențelor parentale – 59%; activități de dezvoltare personală – 75%; suport psihologic oferit cadrelor de conducere – opinie expusă de 46% din psihologi etc.

Reprezentativ, întru *prevenirea problemelor relaționale* cu care se confruntă elevii, 64% dintre psihologii intervievați au remarcat drept esențiale și cel mai frecvent realizate: activități de consiliere cu elevii prin informare, discuții, comunicare – 34,3 %; consiliere psihologică individuală și de grup – 16,4%; consiliere psihologică cu elemente de training-uri cu cadrele didactice – 28,4%; activități psihologice cu includerea mai multor forme în comun (părinți-elevi) – 17,9%; activități cu elemente de jocuri psihologice, interactive cu elevii – 14,9%; intervenții psihologice oferite elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES) – 29%.

Reușita depășirii problemelor de relaționare la finele ședințelor de consiliere psihologică este evaluată de către participanți astfel: 64,2% psihologi o consideră realizată în proporții de 75%; 50%; 23% și 9%; pe când 10,4% intervievați au dat răspunsuri nedeterminate, impunând dependența de diferite condiții (depinde de mulți factori, situații, de la caz la caz, etc.)

Pornind de la aceste realități, drept esențiale în evoluarea directă a dimensiunii relaționale a elevilor, psihologii s-au referit și la anumite tehnici și procedee de consiliere, utilizate în demersurile psihoterapeutice propriu-zise,

Astfel, 55,5% respondenți cel mai frecvent folosesc *baterii de teste psihologice* (sociometrice, standardizate conform vârstei, de inteligență „Toma”; de comunicare, de autocunoaștere, de determinare a relațiilor interpersonale după *T.Leary*; 16,4% administrează testul de personalitate „*Айзенка*”; 10,4% - aplică metoda observației structurate, de examinare a climatului psihologic în colectivul de elevi, metoda „*Томас-Килманн*”, metodicile proiective „*Rene-Jilli*”, „*Даймонд-Роджерс*”, „*Дж. Морено*”; 19% - remarcă că folosesc frecvent *convorbiri, discuții, exercițiul, jocuri complexe* etc. [155].

Și aici vrem să remarcăm, *clasica piramidă a învățării active*, care ilustrează cu claritate tipurile de metode ce se impun a fi utilizate pentru activitățile de consiliere psihologică a elevilor în a-i ajuta să înțeleagă că o bună parte din responsabilitatea consilierii, le aparține.

Așadar, piramida menționată satisface necesitățile și interesele elevului în raport de: 20% din ceea ce citesc, 30% din ceea ce aud, 40% din ceea ce vizualizează, 50% din ceea ce prezintă, 60% din ceea ce realizează. Iar 90% dintre acțiunile menționate activate constructiv în practică contribuie la formarea abilităților de autogestionare a propriei deveniri.

De asemenea, trebuie de reținut, că, nici o metoda nu este perfectă și sigură. Important este adaptarea metodei sau tehnicii la obiectivele preconizate în proiectarea activităților de consiliere raportate la particularitățile de învățare și dezvoltare psihosocială a elevului.

Reieșind din cele expuse, venim în continuare cu câteva metode și tehnici concrete de realizare a consilierii psihologice eficiente privind dezvoltarea competenței de relaționare la elevi (Tabelul 2.) [155].

Tabelul 2. Metode si tehnici accesibile in realizarea consilierii psihologice

Brainstormingul	Psihoterapia prin joc (<i>playtherapy</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Tehnici de comunicare <i>role-playing</i> (rolul de vorbitor și de ascultător) 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentul sociometric
<ul style="list-style-type: none"> • Problematizarea 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode expositive (<i>povestirea, expunerea, explicația</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexia 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercițiul
<ul style="list-style-type: none"> • Training-ul psihologic 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda proiectivă „<i>Imaginile</i>”
<ul style="list-style-type: none"> • Activitati structurate 	<ul style="list-style-type: none"> • Chestionarul „<i>Autocontrolul în comunicare</i>”
<ul style="list-style-type: none"> • Testul-film <i>Rene Gille</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnica ascultării
<ul style="list-style-type: none"> • Testul de colaborare (după <i>H. Hening</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Activități extracurriculare (vizite, excursii, drumeții etc.)

Conform prevederilor *Reperelor metodologice privind activitatea psihologului in instituțiile de învățământ general* (ord. MECC din 02.01.2018), acestea sunt reglementate drept un sistem de măsuri de avertizare a problemelor/dificultăților în dezvoltarea psihică și de personalitate a elevului, gestionează metode complexe care facilitează adaptarea psihologică a elevului la exigențele demersurilor de învățare și relaționare.

În cele ce urmează, ne vom axa pe experimentarea și validarea metodologiilor privind *prevenția, evaluarea și intervenția psihologică* pentru învățământul primar și gimnazial referitor la dezvoltarea sferei relaționale a elevilor.

Activitățile specifice etapei nominalizate s-au desfășurat în perioada septembrie-octombrie 2022 și s-au propus spre realizare unui grup de psihologi (37 la număr) din învățământul general (primar și gimnazial) din țară, cu anumită experiență în domeniul de aplicabilitate și care dispun de informații fundamentale despre elevi și clasă.

În acest sens, a fost organizat de către membrii sectorului „Psihologie” IȘE, Seminarul metodologic „*Asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general*” în colaborare cu Centrul de Formare Personală și Profesională (CDPP) „Psihologie md.”, Chișinău, (6 octombrie, 2022).

În grupul de participanți a fost efectuată o prezentare a metodelor psihologice și a fost inițiată o discuție activă vizând specificul dezvoltării sferei relaționale la elevi la diferite etape de vârstă. În continuare, psihologii și-au exprimat părerea prin completarea a două chestionare privind validarea *Metodologiilor de prevenție, evaluare, intervenție psihologică pentru învățământul primar și gimnazial*, enunțând și argumentând cele expuse.

Astfel, instrumentele psihologice (metode, tehnici, procedee) de *prevenție, diagnostic și consiliere psihologică* privind dezvoltarea relațională la elevi propuse pentru validare grupului de psihologi, au fost următoarele:

Învățământul primar:

Metoda „*Trusa comunicării*”; Metoda „*Determinarea relațiilor interpersonale*”; Harta de observații *D. STOTT* domeniile IV, VI (versiune prescurtată); Tehnica: „*Împreună suntem mai puternici*”? (Anexele:23, 24, 25, 26, 27)

Învățământul gimnazial:

Chestionarul pentru cercetarea capacității de autocontrol în relaționare (Фетискин Н. П., Козлов В. В.); Tehnica de Brainstorming - „Ce este autocunoașterea?”; Chestionarul „Perceperea grupului”; Diagrama Venn; Tehnica de comunicare role-playing (rolul de vorbitor și de ascultător) (după Rudas J.). (Anexele: 28, 29, 30, 31, 32)

Rezultate înregistrate:

- Interes și deschidere pentru problematica abordată au manifestat - 87% dintre psihologii participanți la cercetare;
- Metodele, testele, chestionarele propuse spre adaptare, psihologii le consideră actuale și posibil de utilizat în mediul școlar - 73%; utile și accesibile dacă sunt aplicate echilibrat - 68%; vor contribui nemijlocit la dezvoltarea abilităților de relaționare și la formarea relațiilor interpersonale – 65% psihologi etc.

Totodată, au fost menționate *avantajele* setului administrat: oportune pentru realizarea scopului propus - 73%; obținerea informației relevante despre elevi - 61%; ușoare și interesante în aplicare – 75%; contribuie la formarea coeziunii grupului - 61%; deschidere spre colaborare – 58% psihologi. *Dezavantajele* constau în: complexitatea materiei – 17%; produc confuzii - 3%; dificultăți în expunerea de către elevi a punctelor de vedere - 23%; lipsă de interes pentru elevi – 1,5%; nu corespund potențialului elevilor cu CES - 8%; psihologi etc.

Practic, metodele/tehnicele propuse pot fi considerate valide: 100% - 25%; 75% - 55%; 50% - 20% participanți.

De asemenea, psihologii au venit cu un spectru larg de recomandări printre care:

- activități în medii naturale (în aer liber), proces care oferă colaborare și interacțiune (65%), (poziție exprimată și de *Martin și Towers and Lynch*, care afirmă că activitățile educaționale în aer liber sunt un instrument care dezvoltă relații pozitive între semenii, permit mai multă motivație, stabilesc relații de prietenie între membrii grupului);
- jocul didactic, de rol - o modalitate ce formează personalitatea elevului, contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă, conexiunea între elev-elev, elev-adult etc. (87%), (concept susținut și de mesajul din studiul *OCDE Starting Strong V: Transition from Early Childhood Education and Care to Primary Education (2017)*, conform căruia „școlile ar trebui să fie pregătite pentru copii, nu copiii pregătiți pentru școală”;
- activități cu includerea metodelor de energizare (12%) etc.

Exersarea metodelor vizate vor ajuta psihologii la programarea activităților de grup și individuale pentru elevii claselor primare și gimnaziale întru prevenția și diminuarea problemelor de relaționare, condiționarea dezvoltării intelectuale a acestora în relațiile cu profesorul, colegii, influențând evoluția atitudinilor, conduitei și cunoștințelor.

Constatări:

Metodele sugerate în acest studiu, au o acțiune multidimensională cu grad de convergență structurată, axată pe dezvoltarea sferei relaționale și exercită o influență considerabilă asupra funcției de reglare, de optimizare și progres în formarea principalelor trăsături de personalitate ale elevilor. În esență, acestea, au fost selectate ca urmare a eficienței lor și adaptate la situațiile concrete ale cercetării.

Așadar, metodele propuse sunt justificate într-o continuitate logică cu următoarele aspecte:

Învățământul primar

- promovarea unui mediu de învățare eficient, ce stimulează starea de bine în rândul elevilor și profesorilor prin comportare, comunicare, relaționare, socializare;
- abordarea metodologică diferențiată, ceea ce ar permite tuturor elevilor inclusiv și celor cu CES să atingă obiectivele trasate în ritm propriu;
- axarea pe activitatea de *joc* care stimulează/încurajează la elevii mici relațiile interpersonale, de cooperare și competiție, capacitatea de adaptare la mediul școlar;
- promovarea valorilor personale în spiritul toleranței, prin prisma autocunoașterii și cunoașterii reciproce etc.
- combinarea reprezentărilor de care dispune elevul pentru construirea realului din propriile imagini.

Învățământul gimnazial

- exersarea abilităților psihosociale, comportamentale, relaționale prin interacțiuni cu alți copii, cu adulții, pentru a favoriza o acțiune programată;
- orientarea metodologiilor psihoeducaționale către dezvoltarea cognitivă a elevilor în strânsă relație cu cea socio-emoțională;
- complexitatea graduală a metodelor întru generarea activismului și a nivelului de independență pe dimensiunea relațională;
- stimularea potențialului relațional prin utilizarea strategiilor activizatoare, cu accent pe antrenarea autentică și plenară a elevului, pe dezvoltarea autonomiei, inițiative, gândirii divergente și critice.

În concluzie, putem menționa că, toată gama de metode și tehnici prezentate anterior, demonstrează cu certitudine, că, eficiența activităților psihologice se bazează și pe alte variabile și mecanisme psihologice de suport care iau în considerare *cercetarea*.

Astfel, asocierea excelenței științifice cu conștientizarea și responsabilitatea elevilor din sistemul de învățământ general (primar și gimnazial) va fi mai vizibilă: prin desemnarea și axarea pe legitățile psihologice de dezvoltare a principalelor trăsături de personalitate, crearea condițiilor adecvate pentru optimizarea activității psihosociale, formarea unui sistem de valori și orientări în raport cu particularitățile de învățare, comunicare/relaționare atât ale elevilor cu dezvoltare tipică cât și a celor aflați în dificultate.

În aceste condiții, actul educațional se repliază într-o colaborare strânsă între toți actanții procesului educativ (cadre didactice, psihologi, elevi, părinți), iar motivația și interacțiunea constituie factorii esențiali în procesul de adaptare școlară și psihosocială.

2.5 Intervenții asistențiale privind motivația la elevi

Motivația este o pârgie importantă a individului în procesul autoreglării sale și apare ca o forță motrică a întregii dezvoltări umane, deoarece ea selectează, asimilează și sedimentează în individ influențele externe. Motivația reprezintă un fenomen dinamic și multidimensional, care nu poate fi conceptualizat strict cantitativ, potrivit căreia elevii se diferențiază prin nivelul motivației pentru învățare și succes; elevii pot fi motivați să învețe în multiple feluri, importantă fiind înțelegerea mecanismelor și a factorilor ce condiționează motivația pentru realizare în domeniul școlar [11, 21].

Motivația reprezintă un proces reglator fundamental în activitatea de învățare a elevului, aceasta influențând direct succesul școlar. Succesul școlar este semnificativ în procesul de predare-învățare și dezvoltarea armonioasă a personalității elevului. În acest context, C. Cucos menționează: *„Avem nevoie nu de genii, ci de oameni armonioși din punct de vedere psihocomportamental și moral, care sunt capabili de responsabilitățile cele mai înalte.”* [42, 61].

Formarea motivației este una din problemele fundamentale ale școlii moderne. Întrebările legate de motivație au devenit obiectul de studiu al multor pedagogi, psihologie, savanți din țară și de peste hotare. Problema a devenit actuală atât în mediul rural cât și cel urban. Părinții plecați peste hotare, pregătirea slabă a elevilor către școală conduce la o slabă motivație a elevilor către procesul educațional. Specialiștii susțin că o motivație decentă este importantă anume în primele trepte de învățământ, fiindcă aici se formează întâiul motiv pentru învățare [54].

În literatura de specialitate, motivația este abordată în primul rând ca o structură psihologică ce asigură înaintarea spre perfecțiune, prin promovarea cunoașterii de sine – drept condiție primă pentru autoactualizarea proprie. Motivația reprezintă ansamblul motivelor interne ale conduitei, înnăscute sau dobândite, conștiente sau inconștiente, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte [10, 21, 42].

Motivația reprezintă un factor fundamental care condiționează succesul în domeniul școlar. Primele cercetări care s-au preocupat de învățarea și succesul în domeniul școlar au separat factorii cognitivi și cei motivaționali, urmându-se direcții de investigație distincte. Cercetătorii au conștientizat faptul că factorii cognitivi și motivaționali interacționează și influențează împreună procesele învățării și ale achiziționării cunoștințelor, precum și obținerea performanțelor în contextele instructiv-educative oferite de școală.

Practica educațională conturează următoarele categorii de motive: profesionale, cognitive, social-morale, individuale și relaționale [42].

Majoritatea motivelor învățării sunt centrate pe viitoarea profesie. Există și trebuința de interacțiune a celui ce învață cu membrii familiei, profesorii, colegii. Relațiile cu aceste persoane sunt motivate de stările afective simpatetice sau nesimpatetice reciproce, de atitudinile pe care le manifestă elevul față de ceilalți, dar și ale celor din anturajul lui față de el [34].

Ca motive relaționale manifestate în condițiile școlii, I. Neacșu menționează: trebuința de învățare bazată pe competiție, dorință de afirmare în raport cu alții, necesitatea de colaborare, dorința de popularitate, nevoia de protecție (din partea părinților, a profesorilor) și chiar tendința spre agresivitate la unii elevi.

Motivația cognitivă constă în trebuința de a ști, de a înțelege, de a poseda informații, de a fi curios pentru nou, pentru neobișnuit, de a descoperi și inventa. Modelele socio-cognitive ale motivației în domeniul școlar au pornit de la trei direcții importante pentru înțelegerea dinamicii și a mecanismelor motivaționale implicate în procesul învățării elevilor [11, 21, 54, 61]:

- motivația reprezintă un fenomen dinamic și multidimensional, care nu poate fi conceptualizat într-o manieră strict cantitativă, potrivit căreia elevii se diferențiază unii de alții prin nivelul motivației pentru învățare și succes, întâlnindu-se la un pol elevi total nemotivați, iar la celălalt elevi foarte motivați pentru învățatură; conform modelelor socio-cognitive, elevii pot fi motivați să învețe în multiple feluri, importantă pentru psihologi și educatori fiind înțelegerea mecanismelor și a factorilor ce condiționează motivația pentru realizare în domeniul școlar;

- motivația nu este o trăsătură stabilă a unei persoane, ci reprezintă un domeniu care se contextualizează în funcție de activitățile specifice ce jalonează traseul dezvoltării individului

uman; cu alte cuvinte, motivația elevilor pentru activitatea școlară poate varia foarte mult, în funcție de situațiile sau contextele de învățare și cele socio-emoționale ce apar în activitatea instructiv-educativă realizată în clasă sau în mediul din școală; motivația elevilor se poate schimba în timp și este sensibilă în raport cu diferențele ce apar între contextele în care are loc învățarea;

- motivația elevilor este influențată nu doar de caracteristicile demografice, de personalitate, culturale sau de caracteristicile ce delimitează mediul de învățare din clasa de elevi, ci și de eforturile elevilor orientate către reglarea propriei lor motive de învățare, cogniții și comportamente; aceste eforturi mediază relațiile dintre caracteristicile individuale și cele contextuale, respectiv indicatorii succesului în domeniul școlar; astfel, credințele pe care elevii le au despre propria lor motivație și învățare mediază angajamentul în activitatea școlară și succesul.

Dorințele elevului de a fi apreciat și evidențiat, reprezintă motivele social-morale - aceasta fiind un stimul puternic în realizarea sarcinilor academice, iar activitatea de învățare este considerată ca o datorie socială și morală. O intensă forță dinamizatoare o prezintă și idealul de a deveni folositori mai târziu. Motivele individuale reprezintă mobiluri motivaționale care sunt legate mai mult de propria persoană: elevul învață pentru a ajunge "cineva", pentru a fi recunoscut ca personalitate importantă, pentru a ocupa un anumit loc în ierarhia profesională [9, 34].

Unii elevi acordă mare importanță unui grup de motive cum sunt, de exemplu, premiile, alți elevi învață pentru cadouri promise de părinți sau pentru anumite sume de bani.

Lipsa motivelor cognitiv-instructive, legate nemijlocit de activitatea de instruire propriu - zisă, duce la faptul că cunoștințele obținute nu exercită o înrăurire substanțială asupra formării personalității și dezvoltării psihice generale a copiilor.

D.B. Elkonin spunea: "*Activitatea de instruire este activitatea îndreptată spre un scop bine determinat care are drept conținut însușirea metodelor generalizate de acțiuni în sfera noțiunilor științifice. O atare activitate trebuie impulsionată de motive adecvate. Ele pot fi doar motivele legate nemijlocit de conținutul activității, adică de motivele dobândirii procedeelelor generalizate ale acțiunilor, sau, simplu vorbind de motivele autoperefecționării, autoinstruirii.*" [11, 34, 39].

Prin motivația învățării înțelegem totalitatea motivelor care declanșează, susțin energetic și dinamizează activitatea de învățare. Drept motivație poate fi înțeleasă și dorința genetică a omului către autorealizare în dependență de particularitățile sale intelectuale înnăscute către anumite tipuri de activități și perseverența posedării lor la nivel creativ. Motivația determină direcția și nivelul utilității și productivității activităților de instruire. Influența ei persistă și se observă la toate etapele instruirii, considerându-se ca o condiție a activității și ca obiect asupra căruia această activitate este dirijată [34, 42].

Pedagogul trebuie să fie capabil să stârnească (implanteze) copilului aceasta dorință, iar această înseamnă că el trebuie să-i formeze o anumită motivație. Practic învățarea are la bază atât motive externe (nota, lauda, pedeapsa), cât și motive interne, cele cognitive, sociale și cu cele două structuri complexe ale sistemului nervos uman: cel al evitării eșecului (voința) și cel al apropiării succesului (emoționalul). Paralel mai există și alte motive, cum ar fi: motivele distractive sau cele legate de aprecierea celor din jur (motive de poziționare/ clasare) etc.

Conform opiniilor mai multor specialiști, este important să se pună accentul pe organizarea condițiilor de învățare: percepția clară a scopului, a obiectivelor activității, care justifică drumul ce urmează a fi parcurs; perspectiva aplicabilității în practică, care îți dă convingerea că merită să depui oricât de mult efort; conștiința dobândirii unui spor de cunoștințe, deprinderi, a unei tehnici etc. Eficiența învățării scade, când există un nivel minim de motivare sau o supramotivare și crește

în cazul prezenței unui nivel optim. Componentele motivaționale ale sferei de instruire sunt considerate: motivele, scopurile, emoțiile, interesele [11, 34, 42].

Stabilirea și îmbunătățirea acestor nevoi este influențată de motivația extrinsecă, impusă din partea sociumului, ca cerințe și condiții de socializare. Scopurile țintă, conștientizate și acceptate de personalitate apar ca stimulente subiective semnificative.

Orientările de valoare îndeplinesc rolul motivelor interne, precum și rol de criterii, bazat pe faptul că, personalitatea își realizează comportamentul și activitatea. Motivele intrinseci, afirmate ca cerințe pentru satisfacerea nevoilor la nivel înalt, se dezvoltă, se educă și se perfecționează pe parcursul întregii perioade de formare [10, 39].

Motivele de poziționare sunt de obicei asociate cu dorința de-a ocupa o anumită ierarhie în relațiile cu cei din jur și câștigarea unei credibilități. Astfel de motive mai mult sunt prezente la cei mici, în clasele gimnaziale, deoarece colectivele acestor grupe de vârstă sunt formate într-o măsură mai mică, decât colectivele de copii din clasele IX-XII. Un rol important în motivația de învățare îl are satisfacția obținută din partea diferitelor părți a procesului instructiv, adică satisfacția față de conținutul și aspectele organizatorice ale procesului de învățare. După cum menționa prof. Ioan Neacșu prezența sau absența motivației influențează declanșarea, orientarea și susținerea oricărei activități psihice [54, 55].

De exemplu, un elev motivat pentru activitatea de învățare poate fi recunoscut după următoarele caracteristici: este profund implicat în realizarea sarcinilor de învățare, se autocontrolează prin raportare la finalități pe care le conștientizează cu claritate, își autoreglează permanent activitatea de învățare, dispune de o mare capacitate de mobilizare a efortului de învățare, are tendințe de a opera în mod constant transferul a ceea ce învățat de la un domeniu la altul [42].

Într-o serie de cercetări s-a demonstrat că elevul de vârstă școlară mijlocie nu are încă o motivație echilibrată pentru principalele tipuri de activitate în care este implicat, la el dominând învățarea prin citit. Motivația pentru activitatea practică, deși aceasta din urmă este agreată de copil, slăbește și ea spre clasele mari.

Între motivul și scopul învățării elevilor se stabilesc relații multiple și foarte complexe. Astfel, în general, scopul este subordonat motivului și, odată fixat, întărește motivația care l-a determinat. De cele mai multe ori însă, în învățarea școlară scopurile sunt fixate din exterior, de către profesori, părinți, mai ales la vârstele mai mici, sub forma unor cerințe care devin sarcini pentru elevi. Problema care se pune este ca elevii să-și asume aceste sarcini, să și le conștientizeze, acceptându-le ca și când ar fi propriile lor scopuri. Aceasta înseamnă că ele trebuie să corespundă unei motivații ce ține de natura internă a personalității. Dacă scopurile fixate de alții din exterior, sarcinile nu îndeplinesc această cerință, activitatea pe care o pretind și rezultatul său vor rămâne mai mult sau mai puțin străine elevului; ele nu-i vor da o experiență de reușită sau de eșec [9, 39, 42].

Învățarea, ca proprietatea generală a sistemului psihic uman, este o expresie a capacității de autoorganizare și autodezvoltare, pe baza unui potențial ereditar și în condițiile activității. Dar ca activitate psihică, constă într-un raport sau relație între organism și mediu, în care are loc un consum energetic cu o finalitate adaptativă; proces ce realizează o anumită relație a omului față de lume corespunzător unor trebuințe specifice; totalitatea manifestărilor de conduită exterioară sau mintală care duc la rezultate adaptării. Dar totuși învățarea este și activitate de asimilare sau însușire a cunoștințelor și operațiilor intelectuale de constituire a unor sisteme cognitive și structuri operaționale [42, 55].

Asistența psihologică reprezintă o activitate complexă și rezidă în formarea unui mod deosebit de gândire, având drept ca obiectiv formarea culturii psihologice și ajutorarea omului în soluționarea problemelor de viață.

În domeniul motivației elevilor, asistența psihologică este o direcție de activitate a psihologului care are o importanță deosebită, așa cum motivația îi stimulează și provoacă acțiunea elevului având rol distinct în achizițiile elevului și formarea lui ca personalitate.

Metodele și strategiile folosite în asistența psihologică privind motivația elevilor depind de vârsta acestora și nivelul de învățământ la care se află. Cu scop de diagnostic, psihologul în școală recurge la aplicarea diverselor tehnici cum ar fi observarea, chestionarul, interviul, testele grilă, analiza documentelor, etc.

În urma documentării am selectat câteva tehnici de evaluare a diverselor aspecte a motivației elevilor de la **nivelul primar** (*Anexa 1*).

Cu ajutorul acestor tehnici psihologul va putea identifica distribuția și intensitatea motivației elevilor pentru diferite obiecte; va putea identifica factorii care generează interesul elevilor față de obiectele studiate, dar și care este nivelul de orientare a elevilor spre obținerea cunoștințelor. De asemenea, va putea evidenția dificultățile cu care se confruntă elevul în activitatea de învățare, în scopul de al pregăti pe elev să înlăture aceste dificultăți și să dobândească abilități de depășire a situațiilor dificile.

După obținerea rezultatelor se recomandă ca psihologul să inițieze discuții/ convorbiri cu elevii, cu scopul de a evidenția motivele pentru care elevii preferă unele obiecte mai mult și motivele pentru care preferă unele obiecte mai puțin. Să determine situațiile dificile cu care elevul se confruntă în procesul de învățare și să-i ofere suport în soluționarea și depășirea acestora.

Nivelul gimnazial reprezintă o nouă treaptă de dezvoltare a elevului, caracterizată de schimbări atât la nivel personal cât și social. Trecere de la nivelul primar la cel gimnazial aduce cu sine o serie de schimbări în viața elevului. Aceste schimbări pot perturba motivația elevului de învățare. Asistența psihologică privind dezvoltarea motivația cognitivă a elevilor de această vârstă este imperios necesară.

Pentru nivelul gimnazial, în urma documentării am selectat câteva tehnici de evaluare a diverselor aspecte a motivației elevilor, cu scopul de identifica și dezvolta motivația școlară (*Anexa 2*).

Cu ajutorul acestor chestionare și tehnici psihologul va putea evidenția nivelul și tipul de motivație a elevului, dimensiunile acesteia, capacitatea de organizarea a activității de învățare și atitudinile ce stau la baza motivației. De asemenea, va putea identifica dimensiuni ale motivației elevului ca curiozitatea, interesul, voința de a obține note bune, aprobarea din partea profesorului, perseverența și angajamentului față de o sarcină dificilă.

Ținând cont de aceste dimensiuni psihologul poate acționa în direcția cultivării dorinței pentru activități și teme de rezolvat, ce necesită depășirea unor obstacole mai deosebite sau preferința pentru lucrări mai ușoare, voința de a ajunge la soluții de unul singur când elevul întâlnește dificultăți în situații problematice de învățare.

Rezultatele obținute în urma aplicării tehnicilor și chestionarelor de evaluare a motivației elevului îi va permite psihologului să includă elevii în programe de psihoprofilaxie și intervenției psihologice.

Psihoprofilaxia reprezintă un sistem de măsuri de preîntâmpinare a dificultăților în dezvoltarea psihică a personalității și de creare a condițiilor psihologice favorabile pentru această dezvoltare.

Cu privire la motivația elevilor, în direcția de activitate psihoprofilaxie, atât pentru elevii de la nivelul primar cât și pentru cei de la nivelul gimnazial, psihologul va folosi diferite metode de lucru orientate spre rezolvarea problemelor concrete de învățare, comportament sau starea psihică a școlarului în procesul de dezvoltare, ca lecția, elemente de training, situații problemă, work-shopuri, etc. orientate spre informarea, dezvoltarea și crearea condițiilor favorabile pentru motivarea elevilor.

În literatura de specialitate se găsesc diferite metode de lucru pentru dezvoltarea psihologică a elevului, unde întreaga personalitate a acestuia este separată pe sfere, ca: dezvoltarea sferei cognitive, remediarea sferei emoționale, dezvoltarea abilităților sociale, etc.

Psihoprofilaxia orientată spre motivația școlară poate fi condiționată de mai mulți factori: deprinderi și capacități intelectuale nedezvoltate, lipsa motivației cognitive, autoaprecierea neadecvată, neîncrederea în sine/forțelor proprii, anxietate etc

Pentru nivelul primar, recomandăm următoarele strategii, instrumente și metode care vor fi abordate în cadrul diverselor forme de activitate, privind motivația:

- cultivarea speranței - accentuarea beneficiilor practice ale învățării, elevul este încurajat să stabilească propriile obiective, este încurajată autodisciplinarea și organizarea, elevul are nevoie de încurajare din partea celor din jur;

- comunicarea care implică respectul reciproc;

- angajarea imaginației;

- încurajarea automotivației și implicarea elevului în luarea deciziilor;

- cultivarea efortului;

- dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, autodescoperire, autoanaliză;

- evidențierea posibilităților individuale pentru o activitate de învățare și dezvoltare eficientă;

- acordarea ajutorului elevilor care întâmpină dificultăți de învățare, de comunicare, stabilire a relațiilor, etc.

- acordarea ajutorului elevilor care se află în situații de conflict, stres emoțional, etc. și dezvoltarea abilităților de depășire/ soluționare eficientă a situațiilor dificile;

În acest sens, psihologul, trebuie să propună elevilor informații științifice care să le permită elevilor să privească situația dintr-un alt unghi. Aceasta abordare formează la elevii de la nivelul primar dorința către noi cunoștințe și cultura utilizării unei anumite informații științifice.

Pentru nivelul gimnazial, recomandăm următoarele metode pentru dezvoltarea și îmbunătățirea motivației la elevi:

- Învățarea prin cooperare/„jigsaw-puzzle” (Elliot Aronson). Metoda permite înțelegerea conceptuală și facilitează cooperarea, comunicarea și susținerea reciprocă între elevi. Aceștia se împart în grupe de câte 4-6 persoane și fiecare grupă învață lecția astfel: fiecare elev din grupă își alege o parte (1/4, 1/5, 1/6) și o învață astfel încât să o predea colegilor de grupă. În acest mod, fiecare copil se simte responsabil nu doar pentru propria sa învățare, ci și pentru cea a colegilor de grupă; de asemenea, elevii care au aceeași bucată de lecție se pot grupa cu colegi din celelalte grupe, astfel încât să colaboreze/coopereze în cadrul învățării, făcând schimb de impresii, idei, înțelegere personală.

- Utilizarea portofoliului personal al elevilor ca mijloc de înregistrare a progresului școlar al elevilor, pentru a facilita auto-monitorizarea, autoevaluarea și automotivarea în ceea ce privește atingerea scopurilor de învățare asumate de elev. Utilizarea acestui instrument poate fi inclusiv și pentru monitorizarea și modificarea stărilor emoționale.

- Reîncadrarea perceptiv-cognitivă a evaluării și auto-evaluării, în sensul explicitării, ilustrării utilității acestora pentru monitorizarea progresului în atingerea obiectivelor de învățare asumate personal; identificarea relevanței notelor obținute la examinări pentru evaluarea propriului progres în învățare, dincolo de conformarea la standardele naționale de evaluare, impuse tuturor elevilor;

- Facilitarea abordării inter și trans-disciplinarității crește posibilitatea asocierii de idei și informații, permițând o mai fundamentată și durabilă învățare; reluarea, la diferite discipline, a unor informații și crearea unor legături funcționale între acele informații;

- Oferirea de provocări optime pentru învățare – noi sarcini și exerciții care să fie mai dificile de rezolvat decât nivelul actual de abilitate, dar care să fie rezolvabile. Este important ca profesorul să-i ofere aceste sarcini dificile numai după ce are siguranța că elevul a atins deja nivelul necesar de înțelegere, în termeni de cunoștințe și abilități. Astfel, elevul iese din zona de confort, își asumă riscuri, abordează adaptativ incertitudinea și nesiguranța;

- Asigurarea unui mediu de învățare permisiv eșecului, care să faciliteze cooperarea adaptativă cu acesta, prin învățarea din greșeli. Un rol substanțial îl joacă feedback-ul informațional și constructiv.

- **Modelul ARCS** (Keller, 1987) este o abordare sistematică de rezolvare a problemelor care necesită cunoașterea motivației umane și a tipologiilor de elevi existenți în grupul clasă, apoi totul generează o strategie specifică clasei respective.

- ✓ Atenția - trezirea interesului și curiozității elevilor
- ✓ Relevanța - subiecte importante pentru nevoile și scopurile personale ale elevilor
- ✓ Încrederea - să faci elevii să creadă că sunt capabili să reușească
- ✓ Satisfacția - feedback pozitiv

Procesul de proiectare motivațional ARCS presupune urmărirea următorilor pași:

- Cunoașterea și identificarea elementelor de motivare umană
- Caracteristicile grupului
- Analizarea pentru a determina cerințele motivaționale,
- Identificarea caracteristicilor materiale și procesuale care stimulează motivația
- Selectarea unei strategii motivaționale adecvate
- Aplicarea și evaluarea strategiei adecvate.

Tabelul 1. Modelul ARCS (Keller, 1987)

ATENȚIE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dezacorduri/conflicte: utilizează contradicții, joacă-te „de-a avocatul diavolului” 2. Lucruri concrete: utilizează reprezentări vizuale, anecdote, biografii 3. Lucruri variabile: schimbă tonul vocii, mișcările, formatul instrucțiunilor, media, formatul , designul materialul instrucțional, interacțiunile dintre tipare 4. Umor: utilizează jocuri de cuvinte, analogii amuzante, anecdote și glume dar cu moderație 5. Ancheta: Utilizează activități de rezolvare de problemele și practici constructive 6. Participarea: Folosește jocuri, simulări, joc de rol.
----------------	---

RELEVANȚĂ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Experiența: Spune elevilor cum noile competențe vor folosi abilitățile existente, utilizează analogii care să lege informațiile curent învățate cu experiența anterioară, fă legătura cu interesele elevilor 2. Valoarea prezentului: explică care e valoarea instruirii 3. Utilitatea în viitor: fă legătura instruirii cu obiectivele viitoare (implică și elevii în asta) 4. Nevoia de potrivire: Dă elevilor posibilitatea de a realiza ceva, de a exersa responsabilitatea, autoritatea și influența 5. Modelarea: fiți entuziaști, tratați-i ca egalii voștri 6. Alegerea: (alegerea elevului)
ÎNCREDERE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Învățarea cerințelor: sfătuiește, anunță elevii despre cerințe (scopuri și obiective). 2. Dificultate: Activitățile să fie în secvențe crescătoare, provocări continue dar rezonabile 3. Așteptările: Utilizează metacogniții pentru a prognoza rezultatele bazate pe efort; stabiliți obiective realiste. 4. Atribuții: Încurajați elevii să internalizeze controlul atribuindu-și succesul propriu 5. Încrederea în sine: Poster folosind strategii de încredere
SATISFACTIE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consecințe naturale: permiteți elevilor să folosească abilitățile nou dobândite în contexte realiste 2. Recompense neașteptate: Include așteptările elevului la recompensa extrinsecă (pentru sarcini plictisitoare) sau folosește o recompensă surpriză 3. Rezultate pozitive: Oferiți feedback - lauda, atenția personală, motivația - imediat 4. Evitarea influențelor negative: Nu utilizați amenințări, practici de supraveghere și evaluare externă 5. Programarea: Repetați întărirea la fluctuante, intervale non-previzibile

Prin urmare, analizând literatura de specialitate cu privire la motivație, considerăm că motivația are un rol important în învățare, întrucât, determină o intensificare a eforturilor depuse de elevi, o mai bună concentrare a atenției, o mai mare rapiditate de lucru.

Dat fiind faptul că sfera comportamentelor de învățare este plurimotivată, structura sistemului motivațional al elevilor este complexă, fiind determinată atât de dimensiunile personalității lor, cât și de condițiile externe prezente în procesul învățării. Respectiv și asistența psihologică va prezenta o abordare complexă. Un mediu educațional favorabil, în care psihologului are rolul de a facilita, va stimula atingerea nivelului de motivare optimă pentru îndeplinirea unor sarcini educaționale.

În timp ce motivația reprezintă cauza comportamentelor de învățare, satisfacția învățării este starea finală ce indică un mod eficient de realizare a motivației. Motivele care îi determină pe elevi să învețe sunt de mai multe tipuri: sociale, cognitive, de ordin afectiv, profesionale, ale autorealizării, succesul sau insuccesul școlar, aptitudinile speciale.

Asistența psihologică reprezintă o activitate complexă și rezidă în formarea unui mod deosebit de gândire, având drept ca obiectiv formarea culturii psihologice și ajutorarea omului în soluționarea problemelor de viață. În domeniul motivației elevilor, asistența psihologică este o direcție de activitate a psihologului care are o importanță deosebită, așa cum motivația îi stimulează și provoacă acțiunea elevului având rol distinct în achizițiile elevului și formarea lui ca personalitate.

Metodele și strategiile folosite în asistența psihologică privind motivația elevilor depind de vârsta acestora și nivelul de învățământ la care se află. Cu scop de diagnostic, psihologul în școală recurge la aplicarea diverselor tehnici cum ar fi observarea, chestionarul, interviul, testele grilă, analiza documentelor, etc.

În literatura de specialitate există o serie de metode pentru studierea și evaluarea motivației și motivelor învățării la elevi: atitudinile ce stau la baza motivației școlare, capacitățile de organizare a învățării, manifestarea responsabilității, autodeterminarea și nevoia de autodezvoltare.

Cu ajutorul tehnicilor și metodelor de studiere și evaluare psihologul evidențiază nivelul și tipul de motivație a elevului, dimensiunile acesteia, capacitatea de organizare a activității de învățare și atitudinile ce stau la baza motivației; identifică dimensiuni ale motivației elevului ca curiozitatea, interesul, voința de a obține note bune, aprobarea din partea profesorului, perseverența și angajamentului față de o sarcină dificilă.

Psihologul poate acționa în direcția cultivării dorinței pentru activități și teme de rezolvat, ce necesită depășirea unor obstacole mai deosebite sau preferința pentru lucrări mai ușoare, voința de a ajunge la soluții de unul singur când elevul întâlnește dificultăți în situații problematice de învățare. De asemenea, rezultatele obținute îi vor permite psihologului să includă elevii în programe de psihoprofilaxie și intervenției psihologice.

Activitate de psihoprofilaxie și intervenție, cu privire la motivația elevilor, atât pentru elevii de la nivelul primar cât și pentru cei de la nivelul gimnazial, va conține diferite metode de lucru orientate spre rezolvarea problemelor concrete de învățare, comportament sau starea psihică a școlarului în procesul de dezvoltare, ca lecția, elemente de training, situații problemă, work-shopuri, etc. astfel încât să asigure informarea, dezvoltarea și crearea condițiilor favorabile pentru motivarea elevilor.

Este foarte important să dezvoltăm la elevi o motivație a învățării pozitivă și intrinsecă, care neapărat va duce la succesul școlar. În final, putem conchide că psihologii, profesorii, părinții, suntem cei care trebuie să dea dovadă de sensibilitate, de capacitate de anticipare și de cunoaștere a elevilor, de empatie și echilibru afectiv. Asistența psihologică trebuie să ofere suport și atenție problemelor pe care elevii trebuie să le clarifice, să nu minimalizăm problemele care îi frământă, să le acordăm respect și, astfel ca aceștia să fie motivați și orientați spre succesul școlar, așa cum motivația reprezintă fundamentul pe care se construiește succesul educațional.

Școala contemporană se confruntă cu noi provocări în domeniul motivării elevilor pentru succesul în plan educațional și al dorinței acestora de a urma un traseu educațional solid, care să-i echipeze cu un set de competențe necesar pentru o viață sănătoasă și productivă. Astfel, motivația nu este doar o problemă individuală, dar este produsul unor contexte de învățare.

Adeseori, profesorii considera lipsa motivației ca fiind principala problemă cu care se confruntă în managementul clasei de elevi. Motivația elevilor pentru activitatea școlară poate varia foarte mult, în funcție de situații sau contexte de învățare și cele socio-emoționale ce apar în activitatea instructiv-educativă, aceasta specifică faptul că motivația este sensibilă în raport cu diferențele ce apar între contextele în care are loc învățarea și poate să se schimbe în timp.

Stimularea motivației învățării devine o problemă stringentă, iar asistența psihologică privind determinarea caracteristicilor individuale ale elevilor, precum și a variabilelor familiale, de mediu educațional, trebuie să reprezinte o prioritate pentru cercetătorii din domeniul științelor educației, precum și pentru principalii actori care participă la procesul educațional - manageri ai instituțiilor de învățământ, cadre didactice, specialiști în domeniul asistenței psiho-pedagogice.

2.6 Asigurarea activității psihologice din perspectiva abordărilor societale contemporane cu privire la dezvoltarea resurselor personale

Orice activitate umană solicită utilizarea unui șir de resurse – naturale, materiale, financiare, umane, informaționale etc. Unele, cum ar fi resursele materiale, financiare etc. sunt utilizate în activitatea economică, altele, cum ar fi resursele naturale descriu bogăția unei țări (zăcămintele, terenuri, păduri, ape etc.). Există resurse, cum ar fi cele umane care indică numărul de persoane, implicate într-o activitate, sau de angajați dintr-o organizație. Resursele informaționale cuprind informațiile pe care le deține o întreprindere sau o persoană. Dorim să completăm această listă cu o categorie aparte de resurse – resursele personale - resurse care ajută, inclusiv persoanele cu dizabilități, să facă față provocărilor cotidiene.

După Hobfoll, Johnson, Ennis & Jackson resursele personale sunt auto-evaluări pozitive, asociate rezilienței, ce se referă la percepția persoanei cu privire la propriile abilități de a controla și de a influența eficient mediul personal. În opinia Калашникова С. А., resursele personale reprezintă caracteristica sistemică și integrală a personalității, care înlesnește depășirea situațiilor dificile de viață, ce se actualizează și se manifestă în procesele de autodeterminare a personalității [92].

În literatura psihologică întâlnim atât diferite abordări pentru conceptul resurse personale, cât și mai multe denumiri conceptuale:

- Semenov I. N. și Turovtsev N. P. (2013) utilizează denumirea de *resurse psihologice* ca un stoc de mijloace pentru atingerea scopurilor stabilite. Orice individ abordează o situație de problemă ca pe o catastrofă sau ca o sursă de resurse psihologice. La baza soluționării constructive și eficiente a unei probleme regăsim doi factori. Conform primului factor, introdus de K. Grawe, actualizarea unei probleme are loc doar după activizarea resurselor pentru soluționarea ei. Conform factorului al doilea, introdus de L. S. Vîgotski, individul trebuie să acționeze în zona proximei dezvoltări în care individul, pentru a soluționa o problemă, trebuie să depună eforturi suplimentare fie apelând la surse suplimentare de informație, fie acționând sub îndrumarea unor persoane resurse. Lipsa resurselor personale îl orientează pe individ să-și actualizeze propriile resurse psihologice, să le dezvolte, să le extindă și să le îmbogățească. Totodată, individul capătă experiență, iar succesul obținut crește încrederea în sine și propria autoeficiență.

- Solovyova S. L. (2010) utilizează noțiunea de *calități psihologice ale persoanei* - resurse care permit individului să acționeze mai eficient și să obțină succes, să depășească stresul și să facă față dificultăților vieții.

- Maklakov A. G. (2001), în cercetările sale, a introdus noțiunea de *potențial adaptativ al personalității* - o caracteristică integrală care determină succesul activității profesionale în condiții extreme, precum și eficiența reabilitării după o perioadă de stres. Astfel, există o corelație directă între abilitățile de adaptare ale individului și funcționarea normală a organismului datorită impactului factorilor psihogeni de mediu. Este posibil să se evalueze capacitățile de adaptare ale unei persoane printr-o evaluare a nivelului de dezvoltare a caracteristicilor psihologice cele mai semnificative pentru reglarea activității mentale și a procesului de adaptare. Cu cât nivelul de dezvoltare al caracteristicilor psihologice este mai înalt, cu atât gama factorilor de mediu la care individul se poate adapta este mai mare și, probabilitatea adaptării acestuia, de asemenea, este mai înaltă.

- Leontiev D. A. (2002) a introdus conceptul de *potențial personal* – o caracteristică integrală a maturității personale sau nucleul personalității, care reflectă măsura în care personalitatea poate depăși circumstanțele apărute și măsura în care se poate depăși pe sine însăși. Cercetările diferitor aspecte ale personalității realizate atât în cadrul catedrei psihologiei generale Universității de Stat

din Moscova în numele lui M. Lomonosov, cât și în alte universități au demonstrat că sfera cognitivă, intelectul, orientările morale, sfera semantică etc., diferă la oameni maturi și imaturi, mental sănătoși și nesănătoși, formați sau neformați ca personalitate. Aceste diferențe nu răspund la întrebarea: De ce o persoană concretă este așa și nu altfel. Autorul menționează că rezultatele obținute sunt interesante, totuși rămâne actuală problema variabilelor personalității sau, altfel spus, dimensiunea personală a personalității, de aceea a introdus conceptul de potențial personal – o caracteristică individuală fundamentală, care nu corelează direct nici cu dezvoltarea intelectuală, nici cu profunzimea și bogăția lumii interioare, nici cu potențialul creativ. Analizând diferite abordări cu privire la personalitate, Leontiev D. A. asociază acest concept cu voința, puterea ego-ului, locusul de control, vitalitatea etc., deoarece acestea descriu doar unele aspecte ale potențialului personal. Reieșind din cele descrise mai sus, potențialul personal apare ca o caracteristică integrală a maturității personale, care reflectă măsura în care personalitatea poate depăși circumstanțele apărute și măsura în care se poate depăși pe sine însăși.

- Maddy S., în 1971, a introdus conceptul de *necesități psihologice ale personalității* care, dominând, orientează persoana spre construirea unei imagini a viitorului – fundament solid pentru medierea vieții sub formă de scopuri și sensuri ale vieții care rearanjează complet structura de reglementare a activității sale, spre deosebire de nevoile biologice și sociale, care, atunci când domină, orientează persoana să se perceapă pe sine ca întruchipare a nevoilor și rolurilor sociale și să se adapteze la condițiile și circumstanțele exterioare.

- Kagan M. C. (1974), definind personalitatea, susținea că nu caracterul, temperamentul, calitățile fizice etc., stau la baza personalității, ci *potențialul persoanei*.

În 2017 Buraga N., în cadrul unei cercetări, a identificat două abordări generale ale resurselor personale: *sursă de forțe*, aptitudini și abilități care permit individului să facă față dificultăților cotidiene și situațiilor stresante și *potențial de forțe*, aptitudini și abilități care permit individului să funcționeze optimal, să se adapteze mai bine și contribuie la dezvoltarea personală.

De rând cu denumirile și abordările diverse pentru conceptul de resurse personale, literatura de specialitate propune și mai multe clasificări ale resurselor personale. Muzdybaev K. distinge două categorii de resurse: resursele personale care includ aptitudinile și abilitățile individului; și resursele de mediu care reflectă accesibilitatea la ajutor instrumental, moral și emoțional din partea rețelei sociale [105, p. 103].

Chircev A. clasifică resursele personale în trei categorii:

- *resurse intelectuale*: aptitudini generale și speciale, calitățile proceselor psihice de cunoaștere;

- *afectiv-motivaționale*: interese, înclinații, aspirații, atitudini etc.;

- *volitiv-caracteriale*: perseverență, dragostea față de muncă etc.

Kagan M. C. considera că personalitatea este caracterizată de cinci potențiale:

- *potențialul epistemologic* - determinat de volumul și calitatea informației de care dispune individul și este alcătuită din cunoștințe despre lumea exterioară și autocunoaștere;

- *potențialul axiologic* este determinat de sistemul de orientări valorice, format în procesul de socializare a individului și alcătuit din idealurile, scopurile vieții, credințele și aspirațiile sale;

- *potențialul creativ* este determinat de deprinderile, abilitățile și competențele individului formate și dezvoltate independent, pentru unul sau mai multe sfere ale vieții și activității profesionale;

- *potențialul comunicativ* este determinat de măsura și formele sociabilității individului, de natura și forța contactelor pe care le stabilește cu alte persoane;

- *potențialul artistic* este determinat de nivelul, conținutul, intensitatea nevoilor artistice și de modul în care acestea sunt satisfăcute [91, p. 260].

Fromm E. a identificat trei categorii de resurse în depășirea situațiilor dificile de viață:

1) speranța este ceea ce asigură disponibilitatea de a întâlni viitorul, autodezvoltarea și viziunea perspectivelor;

2) credințele raționale permit conștientizarea existenței unui șir de oportunități și nevoia de a le descoperi și utiliza la timp;

3) curajul este abilitatea de a spune „nu” atunci când întreaga lume vrea să audă „da” [apud, 92, p. 84].

Buraga N. (2017) distinge trei grupuri de resurse personale:

1) *resursele de rezistență* se manifestă la creșterea „pragului de extremitate” a situației, peste trecerea căruia situația începe a fi percepută drept dificilă, critică sau extremă;

2) *resursele de autoreglare* reflectă caracteristicile individuale stabile care condiționează autoreglarea comportamentală și se referă la trei grupuri: scheme atributive, strategii și regulatori internivelari;

3) *resursele instrumentale* reprezintă mijloace de reacție fixate, întărite prin experiența individuală și includ strategiile de coping și modalitățile de adaptare la stres [159, p. 7].

Cooper R. (2006), pornind cercetările sale de la sintagma: „Folosim numai 10% din potențialul nostru în cursul vieții”, descrie patru elemente de bază ale resurselor nebănuite:

- *încrederea* are la bază:

- ✓ respectul de sine;
- ✓ curajul, care ne ghidează dezvoltarea și construirea de „tot mai multe poduri între diverse probleme, idei sau persoane”;
- ✓ simțul răspunderii, care trebuie să fie orientat spre ceilalți pentru a clădi și menține relații excepționale;
- ✓ îmbinarea recunoașterii cu respectul cuvenit;

- *energia* permite creșterea eficienței în perioadele tulburi pentru a canaliza eforturile în direcția potrivită, punând accent pe:

- ✓ pauze strategice și recreații vitale pentru a accesa energia calmă;
- ✓ pasiunile primordiale („aspecte, lucruri sau activități care oferă cele mai mari bucurii și satisfacții sufletești”);
- ✓ talentele – „tipare instinctive și recurente de gândire, simțire și comportament, care pot fi perfecționate prin acumularea de cunoștințe, aptitudini și experiențe noi”);
- ✓ axarea pe calități și controlul defectelor;
- ✓ savurarea vieții la maxim;

- *vizionarismul* presupune crearea viitorului prin stabilirea și realizarea de scopuri și obiective, punând accent pe:

- ✓ eliberarea minții pentru a vedea tabloul de ansamblu;
- ✓ stabilirea unui echilibru între vise și acțiuni;
- ✓ crearea unui orizont temporal larg;
- ✓ înfruntarea lumii cu capul sus etc.

- *îndrăzneala* – depășirea așteptărilor, accesând „capacitatea și responsabilitatea de a învăța și de a ne perfecționa” cu ajutorul „catalizatorilor” (obstacole, provocări, stimuli și motivații).

Sintetizând concepțiile existente în literatura de specialitate, considerăm că resursele personale este un mecanism complex, care asigură funcționarea eficientă a persoanei în orice activitate. Distingem 2 tipuri de resurse care se influențează reciproc:

- *Resursele interne* formează totalitatea însușirilor stabile:
 - ✓ înnăscute – individul este dotat de la naștere (aptitudini, temperament etc.);
 - ✓ achiziționate –individul le dobândește și le dezvoltă pe parcursul vieții (trăsături de caracter, interese, motivații, valori, abilități etc.)
- *Resursele externe* formează totalitatea elementelor puse la dispoziția individului de:
 - ✓ mediul înconjurător: obiecte, fenomene și elemente ale naturii;
 - ✓ mediul social/relații: comunicare, activități și evenimente.

Dezvoltarea resurselor personale în cadrul activității psihologice

Serviciul psihologic școlar are ca scop: prevenirea, identificarea și intervenția psihologică în vederea dezvoltării personalității copilului. [152, p. 1] Pentru realizarea acestei misiuni psihologul realizează un șir de activități grupate în 3 direcții: prevenție/profilaxie, evaluare psihologică și psihodiagnoză și intervenție psihologică. Pentru a demonstra rolul resurselor personale în viața și activitatea umană în cadrul orelor de prevenție/profilaxie și în cadrul intervenției psihologice pot fi utilizate următoarele metode, tehnici și proceduri:

Metafora sau povestea - un text (real sau imaginar) *mai mult sau mai puțin complex care se apropie ori se identifică cu ceea ce retorică numește alegorie, fabulă și parabolă* [41, p.120], utilizat cu scopul de a clarifica, explica sau oferi soluții pentru rezolvarea unei probleme. Metafora, în opinia lui G. W. Burns, este *o formă de comunicare, în care o expresie e deplasată dintr-un segment al experienței și e folosită pentru a comunica ceva despre un alt segment de experiență*. Este atractivă, interactivă, trezește și îmbogățește imaginația etc. Prin metaforă putem *transpune o idee, o anecdotă, o povestire dintr-un domeniu în altul* [24, p. 40]. Ca instrument psihologic oferă posibilitatea creării unui model conceptual sau situațional mai simplu ca realitatea.

Povestea este o modalitate importantă de a cunoaște lumea înconjurătoare, de a învăța norme de conduită, principii morale, relații interpersonale și intergrupale etc. Presupune crearea unei lumi virtuale, în care se desfășoară povestirea ei pe scurt sau amănunțit. Chiar și o poveste amănunțită permite simplificarea realității, focusarea pe acele situații sau evenimente care pot permite copilului rezolvarea problemelor cu care se confruntă. Scopul principal al poveștii constă în crearea unui model virtual și organizarea întâlnirii dintre lumea reală și cea ireală, alcătuită de povestitor. Dacă în rezultatul acestei interacțiuni copilul își formează niște reprezentări noi, fie chiar incerte, povestea *lucrează*. Orice *poveste prezintă un conflict și modul său, uneori neașteptat de rezolvare. Când conflictul din poveste se aseamănă cu ceea ce a trăit sau trăiește cel ce ascultă, atunci soluția propusă poate sugera un nou cadru de rezolvare a problemei sale.*” [23, p.151]

Jocul este o metodă de activitate în situații condiționate, orientată spre crearea și asimilarea experienței umane. Fiind activitate dominantă pentru copiii de vârstă preșcolară, este utilizat cu succes atât de cadrele didactice în cadrul orelor școlare ca *metodă de educație în care predomină acțiunea didactică simulată* [15], cât și de psiholog în cadrul orelor de prevenție/profilaxie. În opinia psihologului rus Karabanova O. [93, p. 8] jocul modelează relațiile sociale într-o formă intuitiv-acțională; modifică poziția copilului în direcția decentrării emoționale; formează relații de colaborare și cooperare cu semenii; permite analiza, interiorizarea emoțiilor și asimilarea metodelor

de gestionare a lor; orientează copilul să identifice stările emoționale trăite, conștientizarea și verbalizarea lor.

Pentru identificarea și dezvoltarea resurselor personale pot fi utilizate:

- a) *jocurile de energizare* - instrumente pentru activizarea grupului, actualizarea resurselor personale sau relaxarea participanților;
- b) *jocurile cu caracter educativ*, ce pot fi desfășurate individual, perechi sau în grup, contribuie la formarea deprinderilor motrice de bază și aplicative, oferă copiilor emoții plăcute, dar și activează resursele personale;
- c) *jocurile de rol* sunt o modalitate de extindere a experienței participanților prin crearea unor situații apropiate de realitate, în cadrul cărora fiecare participant își asumă un rol și elaborează strategii de rezolvare a problemei. Scopul unui joc de rol constă în descoperirea resurselor personale pentru crearea unor modele de conduită, caracteristice oamenilor reali în viața cotidiană.

Sarcinile excesive, la care este supus organismul și psihicul copilului, necesită **exerciții de relaxare** care contribuie la destinderea musculară a persoanei, dezvoltarea deprinderilor de autoreglare, eliminare a surmenajului, restabilire a stării de confort psihologic, activizarea resurselor personale etc. Ele pot fi utilizate la începutul activității, pentru a antrena atenția elevilor, pe parcursul activității cu scopul de a învăța tehnici de autorelaxare și de a dezvolta flexibilitate și resurse suplimentare pentru a face față situațiilor stresante sau la final cu scopul de a reflecta și interioriza subiectele discutate.

Desenul permite scoaterea la suprafață a motivațiilor inconștiente, a fricilor, a problemelor de existență cărora, uneori, nici nu ne dăm seama, dar și a resurselor personale. În cadrul activităților pot fi utilizate: desenul spontan, desenul tematic, desenul de grup, desenul verbal etc.

Procesul realizării desenului este compus din două părți [102]: *partea neverbală*, creativă și nestructurată în care desenul/pictura este modalitatea de exprimare de bază, și *partea verbală*, apercceptivă și formal mai structurată care presupune discutarea și interpretarea verbală a obiectelor desenate și a asociațiilor apărute.

Ancorarea este acțiunea prin intermediul căreia se stabilește o ancoră – o conexiune neurologică între stimul și un tip de reprezentare [...] asociate la un moment dat [24, p. 67]. Ancorele (gesturi, cuvinte, imagini, amintiri) sunt motivele pentru care o persoană simte un anumit tip de emoții într-o situație sau alta. Ele pot fi voluntare sau inconștiente, pot avea influență benefică sau negativă asupra personalității umane. Tehnica ancorării este folosită cu scopul de a permite individului să regăsească anumite stări benefice pentru confortul său psiho-emoțional prin mobilizarea energiilor celor mai înalte în urma reamintirii unei imagini, obiect sau situație când a trăit starea de bine.

Unul dintre scopurile activității psihologului este de a ajuta persoana să-și identifice resursele personale. Iar pentru identificarea resurselor personale poate fi utilizată **testul**, folosit ca instrument principal în investigațiile cu caracter aplicativ ale psihologiei. [158 p. 9]. Fiind o probă standartizată, orice test conține o sarcină identică pentru toți subiecții și o tehnică precisă de evaluare și interpretare a rezultatelor. Psihologul trebuie să cunoască bine atât tehnica de aplicare a testului, cât și datele psihologice care stau la baza probei și care permit o interpretare corectă a datelor. Pentru identificarea resurselor personale pot fi utilizate: *teste verbale* care utilizează limbajul în producerea răspunsului la itemi, *teste non-verbale* care utilizează imagini sau obiecte, *teste simbolice* care utilizează sistemul simbolic propriu al subiectului.

Chestionarul - un sistem de întrebări prin care se urmărește colectarea de informații cu privire la caracteristicile, comportamentele și mental-emoționalul indivizilor, [51, 2006] de asemenea poate fi utilizat în evaluarea resurselor personale, cu atât mai mult că literatura de specialitate propune un șir de chestionare, ce pot fi utilizate de psiholog în activitatea de evaluare psihologică și psihodiagnoză pentru evaluarea resurselor personale.

Pentru elevii claselor gimnaziale recomandăm: Chestionarul atitudinii de sine de V. Stolin, Chestionarul „Valori în acțiune: inventarul virtuților” și Testul resurselor personale și a temerilor.

a) Chestionarul atitudinii de sine de V. Stolin [apud. 118] are ca scop determinarea atitudinii de sine și este un instrument de psihodiagnostic multidimensional bazat pe principiul unui auto-raport standardizat. Chestionarul conține 57 de itemi sub formă de afirmații și este construit în conformitate cu modelul ierarhic al structurii atitudinii de sine dezvoltat de V. Stolin care a selectat și interpretat 7 factori ca scale din perspectiva nivelului acțiunilor interne sau pregătirea pentru astfel de acțiuni:

1. Încrederea de sine („Am suficiente abilități și energie pentru a-mi realiza planurile”).
2. Atitudinea așteptată din partea altora („Este puțin probabil ca cei mai mulți dintre cunoscuții mei să mă simpatizeze”).
3. Acceptarea de sine („Atitudinea mea față de mine însumi poate fi numită prietenoasă”, „În general, sunt mulțumit de cine sunt”).
4. Autoconducerea („Din păcate, dacă am spus ceva, nu înseamnă că voi face exact asta”).
5. Autoacuzarea („Dacă și tratez pe cineva cu reproș, atunci în primul rând pe mine însumi”).
6. Interesul de sine („Dacă celălalt „Eu” al meu ar exista, atunci pentru mine ar fi cel mai plictisitor partener de comunicare”).
7. Înțelegerea de sine („Uneori nu mă înțeleg bine”).

Fiecare scală conține 6-7 puncte, iar factorii 3, 4 și 5 sunt descriși de 4 dimensiuni:

- **Stima de sine** conține 14 itemi care combină afirmații privind „coerența internă”, „înțelegerea de sine”, „încrederea de sine” și îmbină emoțional și semnificativ credința în forțele, abilitățile, energia, independența, evaluarea propriilor capacități de control al propriei vieți și de consecvență în raport cu sine.

- **Autosimpatia** conține 16 itemi care combină afirmații privind „autoacceptarea” și „autoacuzarea” și reflectă prietenia-ostilitatea față de propriul „Eu”. În ceea ce privește conținutul, scala de la polul pozitiv combină aprobarea de sine în general și în particular, încrederea de sine și stima de sine pozitivă, iar la polul negativ – propriile deficiențe, stimă de sine scăzută, orientarea spre autoacuzare. Elementele indică astfel de reacții emoționale față de sine cum ar fi iritarea, disprețul, batjocura, judecata.

- **Interesul de sine** conține 8 itemi, care reflectă măsura în care persoana manifestă interes pentru propriile gânduri și sentimente, disponibilitatea de a comunica cu sine „pe picior de egalitate”, încrederea în faptul că este o persoană interesantă pentru cei din jur.

- **Atitudinea așteptată față de sine** conține 13 itemi care reflectă așteptarea unor atitudini pozitive sau negative din partea altora. Persoana așteaptă negarea virtuților sale, antipatie față de aspectul său exterior. În același timp, pare să accepte antipatia celorlalți, care se manifestă prin faptul că nu dorește cu adevărat bine pentru sine. Se consideră unică, deosebită de alții și nu își pune sarcina de a crește stima de sine.

Scorul pentru atitudinea de sine este calculat pe baza răspunsurilor la 30 de itemi ai chestionarului. Versiunea dată a chestionarului permite identificarea a 3 nivele de atitudine de sine, care diferă prin gradul de generalizare:

- 1) atitudinea de sine globală,
- 2) atitudine de sine, diferențiată prin stima de sine, autosimpatia, interesul de sine și atitudinea așteptată față de sine;
- 3) nivelul acțiunilor specifice (pregătirea pentru ele) în raport cu propriul „Eu”.

Instrucțiuni: Răspunde cu „+” la afirmațiile care te descriu și „-” la afirmațiile care nu te descriu.

1. Cred că majoritatea cunoscuților mei mă tratează cu simpatie.
2. Cuvintele mele nu atât de des sunt în contradicție cu faptele.
3. Cred că mulți oameni văd în mine pe cineva care seamănă cu ei înșiși.
4. Când încerc să mă evaluez, îmi văd în primul rând neajunsurile.
5. Ca personalitate cred că pot fi foarte atractiv pentru ceilalți.
6. Când mă văd prin ochii persoanei iubite, sunt neplăcut impresionat de cât de departe este imaginea mea de realitate.
7. „Eu” meu este întotdeauna interesant pentru mine.
8. Cred că uneori e bine să-ți fie milă de tine însuși.
9. În viața mea sunt sau au fost oameni cu care am fost foarte apropiat.
10. Încă trebuie să-mi câștig respectul de sine.
11. S-a întâmplat nu o dată să mă urăsc foarte tare.
12. Am încredere în dorințele mele care apar pe neașteptate.
13. Eu însumi am vrut să mă remodelez.
14. Propul meu „Eu” nu mi se pare ceva demn de atenție profundă.
15. Îmi doresc sincer ca în viața mea totul să fie bine.
16. Dacă și tratez pe cineva cu reproș, atunci în primul rând pe mine însămi.
17. Cel mai probabil alții cred că sunt o persoană plăcută.
18. De obicei aprob planurile și acțiunile proprii.
19. Deficiențele pe care le am îmi provoacă ceva de genul disprețului.
20. Dacă m-aș împărți în două, m-ar interesa destul de mult să comunic cu dublura mea.
21. Simt unele dintre calitățile mele că nu-mi aparțin.
22. E puțin probabil, ca cineva să simtă că se aseamănă cu mine.
23. Am suficiente abilități și energie pentru a-mi realiza planurile.
24. Adesea îmi bat joc de mine prin diverse glume.
25. Cel mai rezonabil lucru pe care îl poate face o persoană este să se supună propriului destin.
26. Un străin, la prima vedere, mă va găsi respingător.
27. Din păcate, dacă am spus ceva, nu înseamnă că voi face exact asta.
28. Atitudinea mea față de mine însămi poate fi numită prietenoasă.
29. Este destul de firesc să fii indulgent cu propriile slăbiciuni.
30. Nu-mi reușește să fiu interesant pentru persoana dragă timp îndelungat.
31. În adâncul sufletului aș vrea să mi se întâmple ceva catastrofal.
32. Este puțin probabil ca cei mai mulți dintre cunoscuții mei să mă simpatizeze.
33. Îmi este foarte plăcut să mă văd prin ochii persoane care mă iubește.
34. Când am vreo dorință, în primul rând mă întreb dacă ea este rezonabilă.

35. Uneori mi se pare că, dacă o persoană înțeleaptă ar ști ce este în sufletul meu, ar înțelege imediat cât de mizerabil sunt.
36. Uneori mă admir.
37. Pot spune că mă prețuiesc destul de mult.
38. În adâncul sufletului nu-mi vine să cred că sunt cu adevărat o persoană adultă.
39. Fără ajutor din exterior, nu pot face nimic.
40. Uneori nu mă înțeleg bine.
41. Mă împiedică foarte mult lipsa de energie, voință și perseverența.
42. Cred că alții mă apreciază în general destul de bine.
43. Probabil că există ceva în personalitatea mea care poate provoca ostilitate la alții.
44. Majoritatea cunoscuților mei nu mă iau în serios.
45. Destul de des mă irit singur pe mine.
46. Pot spune cu siguranță că mă respect.
47. Trăsăturile mele negative nu mi se par străine.
48. În general, sunt mulțumit de cine sunt.
49. Este puțin probabil să pot fi iubit cu adevărat.
50. Visele și planurile mele sunt lipsite de realism.
51. Dacă celălalt „Eu” al meu ar exista, atunci pentru mine ar fi cel mai plictisitor partener de comunicare.
52. Cred că aș putea găsi limbă comună cu orice persoană rezonabilă și informată.
53. De regulă, îmi este clar ce se întâmplă în mine.
54. Virtuțile mele depășesc cu mult deficiențele mele.
55. Nu sunt foarte mulți oameni care să mă acuze de lipsă de conștiință.
56. Când mi se întâmplă neazuri, de regulă, spun: „Ai meritat.”
57. Pot spune că, în general, țin sub control propriul destin.

Cheia răspunsurilor:

Sunt notați itemii și semnul cu care itemul este inclus în factorul corespunzător.

Scala *Atitudinea de sine integrală* (S):

«+»: 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Scala *Stima de sine* (I)

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Scala *Autosimpatia* (II)

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Scala *Așteptarea atitudinii pozitive față de sine* (III)

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Scala *Interesul de sine* (IV)

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Scala *Încrederea de sine* (1)

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Scala Așteptarea atitudinii față de sine(2)

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 43, 44.

Scala Acceptarea de sine(3)

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Scala Autoconducere (4)

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Scala Autoacuzare (5)

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»: нет.

Scala Interesul ed sine (6)

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Scala Înțelegere de sine (7)

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Ordinea calculării: Indicatorul pentru fiecare factor se calculează prin calcularea sumei afirmațiilor cu care subiectul este de acord, dacă acestea sunt incluse în factorul cu semn pozitiv, și a afirmațiilor cu care subiectul nu este de acord, dacă sunt incluse în factorul cu semn negativ.

Tabel pentru conversia scorurilor brute în procente

Factorul S				Factorul I			
Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)
0	0	16	74,33	0	1,67	8	58,67
1	0,67	17	80,00	1	4,00	9	71,33
2	3,00	18	85,00	2	6,00	10	80,00
3	5,33	19	88,00	3	9,33	11	86,67
4	6,33	20	90,67	4	16,00	12	91,33
5	9,00	21	93,33	5	25,33	13	96,67
6	13,00	22	96,00	6	34,00	14	99,67
7	16,00	23	96,67	7	44,67	15	100,00
8	21,33	24	98,00				
9	26,67	25	98,33				
10	32,33	26	98,67				
11	38,33	27	99,67				
12	49,00	28	99,67				
13	55,33	29	100,00				
14	62,67	30	100,00				
15	69,33						
Factorul II				Factorul III			
Scor brut	Frecvențe acumulate	Scor brut	Frecvențe acumulate	Scor brut	Frecvențe acumulate	Scor brut	Frecvențe acumulate

	(în %)		(în %)		(în %)		(în %)
0	0,33	9	69,67	0	0,00	7	17,67
1	3,67	10	77,33	1	0,00	8	27,33
2	9,00	11	86,00	2	0,67	9	39,67
3	16,00	12	90,67	3	1,00	10	53,00
4	21,67	13	96,67	4	3,33	11	72,33
5	28,00	14	98,33	5	6,00	12	91,33
6	37,33	15	99,67	6	9,00	13	100,00
7	47,00	16	100,00				
8	58,00						

Factorul IV				Factorul 1			
Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)
0	0,67	5	49,67	0	3,77	5	65,67
1	2,00	6	71,33	1	7,33	6	81,33
2	5,33	7	92,33	2	16,67	7	92,33
3	16,00	8	100,00	3	29,33	8	100,00
4	29,00			4	47,67		

Factorul 2				Factorul 3			
Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)
0	0,00	5	32,00	0	2,67	4	50,67
1	0,67	6	51,33	1	7,67	5	70,67
2	3,67	7	80,00	2	16,67	6	89,67
3	7,33	8	100,00	3	34,33	7	100,00
4	15,00						

Factorul 4				Factorul 5			
Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)
0	3,00	4	60,33	0	1,67	5	60,67
1	9,67	5	79,67	1	4,67	6	81,67
2	25,67	6	92,00	2	15,00	7	96,67
3	38,33	7	100,00	3	27,67	8	100,00
				4	43,33		

Factorul 6				Factorul 7			
Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)	Scor brut	Frecvențe acumulate (în %)
0	0,67	4	34,33	0	4,33	4	83,67
1	3,00	5	54,67	1	21,33	5	94,00
2	11,33	6	80,00	2	43,33	6	99,33
3	20,00	7	100,00	3	68,67	7	100,00

Norme de testare:

scor

Nivel

mai puțin de 50	Lipsă
50-74	Moderat
mai mult de 74	Înalt

Chestionarul „Valori în acțiune: inventarul virtuților” [71,164] evaluează manifestarea resurselor pozitive ale personalității. Martin Seligman a identificat trei obiecte principale de interes pentru psihologia pozitivă: stările emoționale pozitive, trăsăturile de personalitate pozitive și instituțiile sociale pozitive. Unul dintre conceptele teoretice cheie elaborate de M. Seligman este modelul „VIA” (Valori în acțiune) sau „24 de resurse personale ale personalității”. Modelul descrie 24 de calități personale pozitive inerente fiecărei persoane, grupate în 6 categorii de virtuți. Pentru identificarea acestor calități a M. Seligman și K. Peterson au elaborat chestionarul „Values in Action Inventory of Strengths” (VIA-IS), care conține 240 de itemi. În 2002, M. Seligman a publicat o versiune prescurtată a VIA-IS care conține aceleași scale ca și versiunea completă a testului, dar constând din 48 de itemi, care evaluează 24 de scale-calități.

Instrucțiuni: Citește cele 24 de perechi de enunțuri A și B. Pentru fiecare enunț, alege unul dintre cele mai potrivite răspunsuri:

- 1 - absolut neadevărat;
- 2 - nu e despre mine;
- 3 - neutru;
- 4 - în general, adevărat;
- 5 – absolut adevărat.

1A. Sunt mereu curios.

1B. Mă plictisesc foarte repede.

2A. Sunt fericit să învăț ceva nou.

2B. Nu vizitez muzee sau alte instituții culturale.

3A. Când este necesar sunt capabil să gândesc critic.

3B. Trag concluzii pripite.

4A. Îmi place să fac totul într-un mod nou.

4B. Majoritatea prietenilor mei sunt mai creativi decât mine.

5A. Mă pot adapta oricărei situații.

5B. Cu greu sesizez emoțiile altor oameni.

6A. Întotdeauna sunt capabil să privesc ceea ce se întâmplă în ansamblu, ținând cont de perspectivă.

6B. Alții rar apelează la mine după sfaturi.

7A. Îmi fac întotdeauna datoria, în ciuda oricăror dificultăți și pericole.

7B. Adesea dificultățile sau pericolele grave mă descurajează.

8A. Întotdeauna duc la capăt lucrurile începute.

8B. În timp ce fac ceva, adesea mă distrag de la scopul principal.

9A. Îmi țin mereu promisiunile.

9B. Nimeni nu mi-a spus că sunt realist.

10A. Am ajutat recent pe cineva, de bună voie.

10B. Foarte rar îmi fac griji pentru soarta altor oameni.

11A. Am prieteni cărora le pasă de mine la fel de mult ca și de sine înșiși.

11B. Eu nu prea permit să fiu iubit.

12A. Lucrez cel mai bine în echipă.

12B. Mă voi gândi bine înainte de a decide să-mi sacrific propriile interese în favoarea colectivului.

13A. Tratez toți oamenii în mod egal, indiferent de poziția lor.

13B. Dacă nu-mi place de cineva, îmi este greu să-l tratez obiectiv.

14A. Sunt capabil să organizez munca unei echipe fără să-i hărțuiesc membrii.

14B. Nu mă pricep să organizez munca în echipă.

15A. Îmi controlez emoțiile.

15B. Îmi este greu să țin dietă.

16A. Evit activitățile care îmi amenință sănătatea.

16B. De multe ori greșesc când aleg prietenii și cunoștințele.

17A. Schimb subiectul când oamenii încep să mă complimenteze.

17B. Deseori vorbesc despre succesele mele.

18A. Recent, am fost încântat de o operă de artă (muzică, piesă de teatru, eveniment sportiv, realizare a științei).

18B. În ultimul an nu am creat nimic bun.

19A. Întotdeauna le mulțumesc oamenilor, chiar și pentru lucruri mărunte.

19B. Rareori mă gândesc la cine și pentru ce ar trebui să fiu recunoscător.

20A. Întotdeauna și în orice situație încerc să găsesc ceva pozitiv.

20B. Rareori mă gândesc la ce mi-aș dori să fac în viitor.

21A. Viața mea este subordonată unui scop măreț.

21B. Nu știu care este predestinarea mea.

22A. Trăiesc după deviza: „Răzbunarea e arma prostului”.

22B. Întotdeauna ripostez celor care mă jignesc.

23A. Ori de câte ori este posibil glumesc sau îi veselesc pe ceilalți.

23B. Rareori spun lucruri amuzante.

24A. Mă dedic complet activităților în care mă implic.

24B. Adesea sunt deprimat și indiferent.

Calcularea rezultatelor:

Scorurile A și B se adună pentru fiecare subscală:

- scorul pentru enunțul A este egal cu cifra aleasă ca răspuns;

- scorul pentru enunțul B este egal cu ordinea inversată a cifrelor.

Pentru a obține punctajul scalei, punctajele subscalelor incluse în aceasta scală se adună conform tabelului:

scala 1		scala 2		scala 3		scala 4		scala 5		scala 6	
1A	1B	7A	7B	10A	10B	12A	12B	15A	15B	18A	18B
2A	2B	8A	8B	11A	11B	13A	13B	16A	16B	19A	19B
3A	3B	9A	9B			14A	14B	17A	17B	20A	20B
4A	4B									21A	21B
5A	5B									22A	22B
6A	6B									23A	23B
										24A	24B
total:		total:				total:				total:	

Scale și subscale:

Scale

I. Înțelepciune și cunoaștere

Subscale

- 1) Curiozitate
- 2) Interes pentru învățare
- 3) Gândire critică
- 4) Creativitate
- 5) Competența comunicativă
- 6) Capacitatea de a vedea perspectiva

II. Curaj

- 7) Vitejie
- 8) Perseverență

III. Umanism

- 9) Integritate
- 10) Bunătate

IV. Justiție

- 11) Dragoste
- 12) Munca în echipă

V. Cumpătate

- 13) Echitate
- 14) Leadership

VI. Spiritualitate

- 15) Autocontrol
- 16) Prudență
- 17) Modestie
- 18) Aprecierea frumuseții și a excelenței
- 19) Recunoștință
- 20) Speranță
- 21) Spiritualitate
- 22) Iertare
- 23) Umor
- 24) Pasiune

Clasificarea ierarhică a resurselor personale pozitive, a lui K. Peterson și M. Seligman, include 24 de trăsături de personalitate, organizate în șase grupe de virtuți fundamentale:

I. Înțelepciunea și cunoașterea evaluează caracteristicile cognitive ale persoanei, caracterizând utilizarea informațiilor relevante noi în muncă/studii și alte activități.

1) Curiozitatea – interesul pentru ceea ce se întâmplă în jur, dorința de a obține răspunsuri la întrebările apărute (manifestă interes, explorează lucruri noi, este deschis pentru idei noi).

2) Interes pentru învățare - dorința de a extinde erudiția și de a dobândi cunoștințe noi (stăpânește abilități și cunoștințe noi, sistematic învață ceva nou).

3) Gândire critică - dorința de a găsi mai multe opțiuni pentru rezolvarea unei probleme, deschidere pentru experiențe și cunoștințe noi (gândește critic, gândește bine, este deschis).

4) Creativitate - capacitatea de a genera idei fundamentale noi, de a fi original (este inteligent, original și adaptativ, rezolvă probleme).

5) Competența comunicativă – capacitatea de a interacționa cu ceilalți, interpretând și transmițând corect informațiile primite (cunoaște regulile și normele de comunicare).

6) Capacitatea de a vedea perspectiva - atenție la contextul extins al evenimentelor în curs, înțelegerea tiparelor generale (este rezonabil, oferă sfaturi înțelepte, crează imaginea de ansamblu)

II. Curajul descrie virtuțile personale care determină perseverența în atingerea scopului dorit, capacitatea de a depăși în mod independent dificultățile care apar, inclusiv prin autoconstrângere.

7) Vitejie - capacitatea de a fi dârz și de a se stăpâni, de a depăși rezistența circumstanțelor sau a altor persoane (este viteaz, nu se lasă dominat de frică, spune adevărul).

8) Perseverență - tendința necruțătoare spre atingerea scopurilor personale, minuțiozitate și conștiinciozitate în efectuarea oricărei activități (este persistent, harnic, termină ceea ce începe).

9) Integritate - sistem unic și consistent de principii, norme și valori interne alinate la realitatea exterioară (este autentic, are caracter puternic, este responsabil pentru cuvintele sale, își ține promisiunile, are moralitate înaltă).

III. Umanismul descrie sensibilitatea față de ceilalți, empatia, receptivitatea, disponibilitatea de a ajuta pe ceilalți.

10) Bunătate - dorința de a avea grija de cei din jur, de a asigura bunăstarea altei persoane (este generos și milostiv, manifestă altruism).

11) Dragoste - experimentarea unui sentiment de afecțiune, apropiere și conexiune cu ceilalți (valorifică relațiile apropiate, este receptiv și autentic).

IV. Justiția determină capacitatea de cooperare și de formare a relațiilor interpersonale constructive.

12) Munca în echipă- angajament față de scopurile și valorile grupului, dorința de a obține un rezultat de echipă (manifestă responsabilitate socială, este loial).

13) Echitate- virtutea care face posibilă aplicarea generalității legii la singularitatea situațiilor concrete, capacitatea de a aprecia corect ceea ce se datorează fiecăruia (respectă regulile și normele sociale, este imparțial, nu încearcă să influențeze deciziile altor persoane).

14) Leadership – capacitatea de a conduce o comunitate sau un grup de persoane antrenate într-o activitate (conduce oamenii, organizează munca de grup a oamenilor, inspiră și încurajează oamenii să obțină rezultate înalte).

V. Cumpătarea evaluează capacitatea persoanei de a fi temperat în relațiile cu alți membri ai societății, nu prin reprimarea dorințelor și a poftelor, ci prin așteptarea momentului potrivit pentru a le satisface, fără a-și face rău sie sau altora.

15) Autocontrol - capacitatea de a se controla singur pe sine (își reglează propria stare emoțională și propriul comportament, își controlează dorințele, nevoile și impulsurile, face diferența între bine și rău).

16) Prudență – capacitatea de a alege mijloacele potrivite și de a acționa în conformitate cu scopul formulat (are logică, manifestă caracter practic, este rezonabil, concentrat, atent, prevăzător, precaut și vigilent, nu își asumă riscuri nejustificate).

17) Modestie – capacitatea persoanei de a corespunde mediului fără a atrage atenția excesivă asupra propriei persoane (nu manifestă impertinență, este temperat, smerit și decent).

VI. Spiritualitatea măsoară calitățile care contribuie la realizarea aspirațiilor generale ale individului și dă sens comportamentului uman.

18) Aprecierea frumuseții și a excelenței - capacitatea de a experimenta sentimentul plăcerii estetice, orientare spre frumos (frumusețea îl uimește, este inspirat de bunătatea altora).

19) Recunoștința include datoria morală și prețuirea ajutorului, sentiment pozitiv pe care o persoană o simte față de altă persoană atunci când aceasta i-a făcut un bine, o favoare sau un dar (mulțumește pentru bine, se simte binecuvântat, prețuiește alți oameni).

20) Speranță – capacitatea dese încrede într-un rezultat de succes (este optimist, se orientează spre viitor, manifestă atitudine pozitivă față de viitor).

21) Spiritualitate – capacitatea persoanei de a căuta sensul existenței, a activităților pe care le realizează, capacitatea de a simte un scop și de a crea relații cu sacrul (practică recunoștința și iertarea, obișnuiește să-și asculte intuiția, caută sensul existenței).

22) Iertare - atitudine milostivă și condescendentă față de ceilalți (este empatic, manifestă compasiune).

23) Umor – capacitatea de a percepe evenimentele actuale cu umor și ironie (este jucăuș și însuflețit, îi face pe ceilalți să zâmbească).

24) Pasiune - sentiment de entuziasm intens sau dorință irezistibilă pentru cineva sau ceva (se angajează în activitatea care rămâne sub controlul persoanei, vede activitatea ca parte a identității sale).

Testul resurselor personale și a temerilor [173] se bazează pe un principiu mental: preferințele în alegere și asocierile pe care această alegere le generează sunt determinate de caracteristicile psihicului subiectului. Testul determină potențialului creativ, a calităților de lider, a dorinței de dezvoltare, a gradului de deschidere și a temerilor.

Instrucțiuni: Privește cele 8 imagini abstracte care arată ca petele de cerneală și alege dintre ele pe cea care îți place cel mai mult. Înainte de a răspunde, gândește-te cu ce asociezi imaginea, cum arată, ce emoții îți trezește? Notează răspunsurile.



Interpretarea rezultatelor:

Imaginea

Interpretarea

imaginea 1



Ești concentrat pe senzațiile tale interioare și cauți armonie. Este important să te simți calm și încrezător.

Fii atent la simbolurile pe care ai reușit să le vezi în această imagine. Cel mai adesea este fluture sau liliac:

Dacă ai văzut fluture, ești pe drumul cel bun și merită să te autoinstruești în continuare.

Dacă ai văzut liliac, oprește-te și decide asupra priorităților.

Dacă ai văzut altceva, felicitări, ai un potențial creativ înalt. Încearcă să păstrezi propria viziune asupra lumii și să nu acorzi atenție stereotipurilor.

imaginea 2



Viața socială și locul tău în societate sunt acum pe primul loc.

Dacă vezi doi oameni la cină, atunci în viața ta acum totul merge bine și nu întâmpini dificultăți. Ești gata să faci concesii, dar în același timp nu-ți trădezi propriile valori.

Dacă vezi două persoane care se spală pe mâini, te simți nesigur și neîncrezut. Înaintează-ți o provocare, de exemplu, mergi la o petrecere în care nu cunoști pe nimeni. Ieșirea din zona de confort o să te ajute să te regăsești și să înveți ceva nou.

Dacă îți s-a părut că doi oameni se joacă, înseamnă că gândurile tale sunt doar la rivalitate. Gândește-te bine, merită să dovedești ceva cuiva? Principalul lucru este să fii mai bun decât ai fost în trecut.

Dacă imaginea seamănă cu reflectarea unei persoane în oglindă, trebuie să înveți altruismul și capacitatea de a empatiza.

Siluețele neînsufleteite mărturisesc despre singurătatea ta. Nu-ți fie frică să te deschizi oamenilor și vei vedea că și alții de asemenea se simt nesiguri la început.

imaginea 3

Această imagine are cele mai multe culori. Alegerea ei demonstrează capacitatea ta de a vedea toate aspectele vieții: ești atent atât la emoțiile



pozitive, cât și la cele negative. Este bine să fii realist, dar totuși alege mai des dispoziția optimistă.

Crabu indică afecțiune excesivă.

Păianjenul indică frică și o situație neplăcută în care te afli.

Șerpii indică pericol.

Omizile indică perspective de creștere.

Dacă asocierile țin de oameni, te incluzi cu ușurință într-un colectiv și te simți liber în societate. Ți se potrivește rolul de lider și ești capabil să-i conduci pe alții.

imaginea 4



La moment există o lipsă de certitudine în viața ta. Este foarte important să decizi ce vrei să obții în această lună, peste 1 an, 5 ani, 10 ani... Notează-ți obiectivele și gândește-te la ce pași trebuie să faci pentru a le realiza.

Obiectele văzute pe această imagine arată cum faci față lipsei structurilor clare.

Dacă vezi contururile unei persoane, înseamnă că ești capabil să elaborezi un plan propriu. Logica te ajută să rezolvi orice dificultate.

Dacă ți se pare că imaginea este complet simetrică, posezi capacitatea de a evalua în mod adecvat situația.

imaginea 5



Emoțiile îți conduc viața. Acest lucru poate interveni în situațiile care necesită decizii raționale. Învață să fii calm și gândește-te mereu la consecințele fiecărui pas.

Dacă ai văzut un corset, restricțiile externe te împiedică să te deschizi. Încearcă să crezi mai mult în tine și în propriile idei.

Animalul înseamnă libertate în acțiuni și gânduri. Ține-o așa! Nu acorda atenție criticilor și mergi cu încredere spre realizarea propriilor obiective.

Dacă întâmpini dificultăți în a interpreta această imagine, ar trebui să te decizi mai clar asupra punctelor de reper în viață.

Mișcare în imagine (zbor, dans, zâmbet) este un semn bun și înseamnă că tinzi să crești și să te dezvolți.

imaginea 6



Această imagine poate indica diferite zone ale vieții. Privește-o încă o dată.

Dacă ai văzut doi oameni, ești prea dependent de o anumită persoană sau de opiniile altora. Ține minte că nimeni nu ar trebui să-ți spună ce să faci. Ascultă sfaturile, dar fă ceea ce îți spune inima.

Imaginea feței unei persoane vorbește despre egocentrism. Gândește-te mai des la familia ta, la prietenii și la cei dragi.

Câinii indică faptul că pentru tine este important să fii un bun prieten.

Elefanții trădează un intelect dezvoltat.

Ursul simbolizează rivalitatea.

Dacă imaginea simbolizează ceva negativ (de exemplu, ai văzut sânge), trebuie să-ți înfrunți fricile.

imaginea 7



Ești absorbit de o nouă sarcină și ești în căutarea unei căi mai bune spre obiectivul tău.

Dacă ai văzut un liliac, înțelegi că există multe dificultăți în viața ta. Încearcă să formulezi clar un plan de acțiune și să mergi mai departe cu încredere.

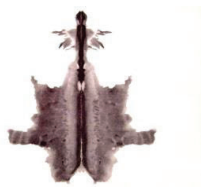
Fluturile indică că ești optimist. Micile probleme nu-ți pot distruge încrederea în faptul că totul e bine.

Molia înseamnă slăbiciune și anxietate și, prin urmare, semnalizează nevoia de odihnă. Ia o pauză, plănuiește o vacanță, petrece o seară cu prietenii, permite-ți să lenevești.

Botul unui animal indică dificultăți interne. Trebuie să fii mai atent la propriile gânduri.

Dacă nu ai văzut obiecte animate, cel mai probabil, ți-e frică să te deschizi față de ceilalți. Trebuie să înveți să ai încredere în oameni.

imaginea 8



Ești preocupat de relații. Dragostea este pe primul loc.

Ceea ce vezi spune cât de armonioasă este comunicarea ta cu sexul opus.

Vizuina sau pielea de animal indică că orice relație îți provoacă acum doar disconfort. Încearcă să găsești cauza nemulțumirii și apoi gândește-te cum poți scăpa de ea.

Dacă imaginea provoacă asocieri plăcute, te afli într-o relație armonioasă. Continuă să apreciezi oamenii, care sunt în jurul tău.

În această ordine de idei, putem afirma, că activitatea psihologică în școală este diversă și presupune acoperirea unui șir de scopuri și obiective, care au la bază asigurarea confortului psihologic și adaptarea cu succes la condițiile lumii în schimbare. Pentru asigurarea activității psihologice eficiente în sistemul de învățământ general este necesară analiza amplă a tuturor dimensiunilor structurale, inclusiv a resurselor personale. Metodele, tehnicile și chestionare identificate vor permite identificarea resurselor personale și un set de recomandări pentru dezvoltarea acestora.

CONCLUZII GENERALE

Activitatea psihologului școlar este reglementată prin Reperete metodologice privind organizarea activității psihologului în instituțiile de învățământ general, aprobate prin ordinul MECC nr.2 din 02.01.2018. În contextul acestui document, asistența psihologică presupune un ansamblu de servicii oferite în baza principiilor, cunoștințelor, modelelor și metodelor psihologice aplicate într-un mod etic și științific, pentru a promova dezvoltarea și bunăstarea copiilor, inclusiv totalitatea demersurilor desfășurate în vederea asigurării capacității optime de funcționare a acestora din punct de vedere al factorilor psihologici, sociali și comportamentali. În baza acestui document, psihologii școlari realizează activități de *psihoprofilaxie/prevenție, psihodiagnostic și evaluare; intervenție psihologică*, dimensiuni care necesită profesionalism, competențe comunicative, aplicative, analitice, organizatorice și specifice.

Sinteza și analiza informației prezentată în acest ghid privind psihoprofilaxia/prevenția, evaluarea și intervenția psihologică: domeniul psihocomportamental a condus la următoarele concluzii:

- Condiția de bază pentru o educație de calitate în contextul provocărilor sociale este capacitatea învățământului general de a răspunde intereselor tuturor categoriilor de beneficiari: elevi, părinți, cadre didactice.
- Asistența psihologică poate fi definită ca un sistem de acțiuni, orientate spre crearea și menținerea unui fundal psihologic favorabil copiilor și adolescenților în procesul educațional pentru învățare eficientă și creștere personală, presupunând o abordare sistemică, complexă, multilaterală prin informare, psihoprofilaxie, evaluare și intervenție psihologică pentru a favoriza dezvoltarea integrală, normală și deplină a personalității în baza potențialului de care dispune.
- Managementul serviciului psihologic la nivel de instituție de învățământ general trebuie să coreleze cu necesitățile beneficiarilor, actorilor implicați în actul educațional, componenta structurală a instituției de învățământ și contextul societal general.
- Modalitățile de intervenție psihologică sunt: punerea la dispoziția elevilor/cadrelor didactice/părinților a unor mecanisme de sprijin; realizarea discuțiilor cu elevii cu privire la rolul psihologului, încurajarea comportamentului de căutare a ajutorului atunci când există nevoia acestuia; observarea directă și sistematică a comportamentelor elevilor; informarea părinților.
- Cercetările arată că tot mai frecvent copiii prezintă probleme de sănătate emoțională și comportamentală, depresie, anxietate, care au consecințe negative asupra stării de bine a copilului și asupra funcționării sociale. Prin urmare, scopul asistenței psihologice din învățământul general rezidă în asigurarea psiho-educației, a stabilității emoționale a elevilor, oferindu-le suport în gestionarea comportamentului și stării psiho - emoționale inclusiv în situații de criză.
- *Direcțiile* de activitate a psihologului în *învățământul general sunt*: motivarea internă a copilului de a dobândi cunoștințe în domeniul siguranței personale și formarea unei culturi comportamentale sigure; stăpânirea informației despre problemele de siguranță a vieții umane; dezvoltarea abilităților și obiceiurilor de viață și comportament adecvat în sistemul „persoană - mediu”.

- *Sarcinile* psihologului în activitatea cu copii cu comportament antisocial/prosocial la diferite niveluri de educație sunt: *Învățământul primar* - determinarea gradului de pregătire pentru învățare la școală, asigurarea adaptării la școală, creșterea interesului elevilor pentru activitățile de învățare, dezvoltarea motivației cognitive și de învățare, dezvoltarea independenței și autoorganizării, sprijinirea și formarea dorinței și „capacității de a învăța”, dezvoltarea creativității. *Învățământul gimnazial* - însoțirea trecerii la gimnaziu, adaptarea la noile condiții de învățare, sprijinul în rezolvarea problemelor de autodeterminare și autodezvoltare personală și valoric semantică, asistență în rezolvarea problemelor personale și a problemelor de socializare, formarea deprinderilor de viață și competențe, prevenirea nevrozelor, asistență în construirea de relații constructive cu părinții și semenii, prevenirea comportamentului deviant, dependența de droguri.
- Evaluarea psihologică oferă posibilitatea de a determina nivelul actual de dezvoltare a elevului, a potențialului și a necesităților de dezvoltare; stabilirii nivelului de adaptare a elevului la condițiile socio-psihologice noi, în scopul prevenirii inadaptării; determinării intereselor, comportamentului, aptitudinilor, deprinderilor elevului; stabilirii climatului psihologic, relațiilor interpersonale în colectivul de elevi, cadre didactice; identificării elevilor în situații de risc, aflați în situații de dificultate etc.
- Studiul teoretic a constatat, că, motivația este o pârghie importantă în procesul autoreglării personale ale elevului, este o forță motrică a întregii dezvoltări umane, deoarece ea selectează, asimilează și sedimentează în individ influențele externe; sensibilizează diferit persoana la influențele externe făcând-o mai puțin sau mai mult permeabilă la acțiunile ei.
- Cercetarea a scos în evidență necesitatea elaborării și aplicării unor platforme educaționale specializate în activități de psihoprofilaxie, evaluare psihologică și psihodiagnostic, consiliere psihologică și dezvoltare personală la vârsta școlară primară și gimnazială, metodologii de activitatea online cu părinții și cadre didactice.
- În final putem afirma că informația prezentată în acest ghid va servi drept suport în activitatea psihologului școlar.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBULESCU, I., HORAȚIU, C. Didactica procesul de instruire în mediul online. București: Didactica Publishing House, 2021. 416 p. ISBN 978-606-048- 366-3.
2. BATOG; M. Consilierea psihologică online: avantaje, riscuri și probleme. În: *Curriculum școlar: provocări și oportunități de dezvoltare*, 7-8 decembrie, 2018. Materialele Conferinței Științifice internaționale IȘE, 7-8 decembrie, 2018. Coord. șt: Pogolșa L., Bucun N. Chișinău: Tipogr. Lyceum, IȘE, 2018, p.593-599.ISBN 978-9975-3275-0-3.
3. BOLBOCEANU, A. Conținutul trebuinței de comunicare ca mecanism al intervenției în contextul asistenței psihologice. În: Materialele Conferinței științifice internaționale *Educația pentru dezvoltarea durabilă: inovație, competitivitate, eficiență*. Chișinău: Tipogr. Print-Caro, 2013.
4. BOLBOCEANU, A. (coord.), CUCER, A., FURDUI, E. et al. Mecanisme ale intervenției în contextul asistenței psihologice. Culegere de articole. Chișinău: „Print Caro”, 2015. 116 p. ISBN 978-9975-48-101-4.
5. BULAT,G., GÎNU, D., RUSU, N. Evaluarea dezvoltării copilului. Ghid metodologic/Lumos Foundation Moldova. Chișinău: Tipogr. „Bons Offi ces”, 2015. 216 p. ISBN 978-9975-80-916-0
6. BUCUN N. RUSNAC V. PALADI O. Metodologia de evaluare complexă a copiilor cu cerințe educaționale speciale, Asociația Obștească”Femeia și Copilul-Protecție și Sprigin”, Criuleni –Ch:S.n.,2012, ”Tipogr.centrală”,76p.
7. BUCUN, N.; RUSNAC, V.; CUCER A. Instrumentar psihodiagnostic pentru cercetarea copiilor /adolescenților cu tulburări de comportament. Garomond Studio SRL. 2008 ISBN 978-9975-9962-8-0
8. BURAGA, N. Rolul resurselor personale în dezvoltarea pasiunii profesionale a pedagogilor. Ch., 2017.
9. CARANFIL,N.,G. Determinante psihosociale ale angajamentului adolescenților în activitatea școlară. Teză de doctor. ULIM, Chișinău, 2021. CZU: 373.013.42.16.64 (043.3).
10. COSMOVICI, A. Aspecte motivaționale ale învățării în școală. În: *Cosmovici A., Iacob L. (Coord.). Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 1999, p. 199-212. ISBN: 973-683-048-9.
11. COSMOVICI, A. Metode pentru cunoașterea personalității cu privire specială la elevi, București: Polirom, 287 p. ISBN: 973-9248-27-6.
12. Codul Educației al Republicii Moldova Nr.152 din 17.07. 2014. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 24.10.2014, nr.319-324 (634).
13. COSTINA, M.G. Strategii didactice în mediu online. Brașov, 2020. 41 p.
14. COOPER, R. Resursele nebanuite. București: Amaltea, 2006. 320 p. ISBN 973-7780-60-4
15. CRISTEA, S. Jocul – o perspectivă pedagogică. În: *Didactica Pro...*, 2010, Nr. 2, p. 53-56.
16. CUCER, A., LEUȚANU, G. Utilizarea mediului on-line în activitatea profesională a cadrelor didactice. În: *Profesionalizarea cadrelor didactice: tendințe și realități socio-psiho-pedagogice. Materialele Simpozionului Pedagogic Transfrontalier*. Chișinău: IȘE, 2021, p. 90- 94.ISBN 978-9975-3336-2-7.
17. CUCER, A. Profilaxia comportamentului antisocial al copiilor. În: *Dezvoltarea economico-socială durabilă a Euroregiunilor și a zonelor transfrontaliere*. Materialele Conferinței Științifice internaționale, cea de-a XVI-a ediție, din 30 octombrie 2020. Institutul de Cercetări Economice și Sociale „Gh. Zane”; Academia Română, Filiala Iași. Iași: 2020. Paj.48-54.
18. CUCER, A. Prevenirea comportamentului anti social la elevii din treapta gimnazială. *Revista Univers Pedagogic nr.3(75) 2022*. ISSN 1811-5470
19. CUCER, A. Comportamentul pro social la copii. *Revista Univers Pedagogic nr. 1 (73), 2022*. ISSN 1811-5470

20. CUCER, A., Comportamentul antisocial la copii: cauze, caracteristici, forme, prevenție, În: *Perspectivile și problemele integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*, Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Vol VII, patrea II. Cahul, 05.06. 2020.
21. CUCIUREANU, M., coord., *Motivația elevilor și învățarea*. București, Institutul de Științe ale Educației, 2015, ISBN 978-606-28-0632-3.
22. Cercetări privind asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general din Republica Moldova. Monografie colectivă / A. Bolboceanu, O. Paladi, A. Potâng. Chișinău: CEP USM. 2021. 211 p.
23. DAFINOIU, I. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iași: Polirom, 2001. 226 p. ISBN 973-683-471-9
24. FILIPOI, S. *Basmе terapeutice pentru copii și părinți*. Cluj-Napoca: Fundația Culturală Forum, 1998. 104 p.
25. FOLOȘTINĂ, R.; SIMION E. *Învățarea digitală la copiii cu nevoi educaționale de suport*. București: Editura universitară, 2020. 192 p. ISBN978-606-28-1206-5.
26. FURDUI, E. Dezvoltarea creativității persoanelor cu nevoi speciale prin intermediu platformelor on-line. În: *Conferința "Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții"*, Bălți: Tipografia din Bălți: 2018, p. 130-135. ISBN 978-9975-3276-1-9.
27. FURDUI, E. Aspecte structural-organizaționale ale activității psihologice privind dezvoltarea sferei relaționale al elevului în sistemul de învățământ general național. În: *Revista Științifică a Universității de Stat din Moldova*, (B), 2020, nr. 11, p. 69-77. ISSN – 1857-2103.
28. FURDUI, E. Abordări structurale a Concepției și Modelelor de activitate psihologică privind dezvoltarea relațională a elevilor. În: *Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*. Monografie colectivă/ BOLBOCEANU, A., PALADI O., POTÂNG A. [et al.]. Chișinău: IȘE, USM, (Tipogr. Print-Caro), 391 p. 2021.
29. FURDUI, E. Prevenția reacțiilor adaptiv - defensive in procesul de relaționare la elevi. *Revista Univers Pedagogic, IȘE*, (B), nr. 2 (74), 2022 p.75-80, ISSN 1811-5470.
30. FURDUI, E. Evaluarea psihologică a elevilor din învățământul primar și gimnazial. În: *Dialog intercultural polono-moldovenesc*. Materialele Congresului științific internațional Moldo-Polono-Român „Educație, politici, societate”. Culegere de studii. Vol. V, nr.1, p.149, Tipogr. UST, Chișinău-Cracovia, 11-13 aprilie 2022, ISBN 978-9975-76-207-6.
31. FURDUI, E. Intervenția psihologică-optim educațional în formarea relațiilor interpersonal la elevi. În: *Educația de calitate în contextual provocărilor societale: Materialele Conferinței Științifice cu participare Internațională*, 21 octombrie 2022, MEC, ICITT, UPS „I. Creangă” , Chișinău, 2022. ISBN978-9975-46-638-7.
32. GOLOVEI, L., GOREA, S. Organizarea activității serviciului psihologic. *Ghid metodologic*. Chișinău: Sofart Studio, 2020. 177 p. ISBN 978-9975-3468-0-1
33. GÎRLAȘU- DUMITRU, O. *Tehnici psihoterapeutice*. București: Victor. 2004. 205 p. ISBN: 973-8128-53-6.
34. INGA, I.; NEGRET, I. *Învățarea eficientă*. București: Aldin, 1999. ISBN: 973-41-0320-2.
35. Instrucțiune privind organizarea asistenței psihologice copiilor/elevilor, părinților și cadrelor didactice pe perioada suspendării procesului educațional. Ordinul MECC nr. 380 din 26.03.2020.
36. JEVERDAN, E; RUSU, E. Utilizarea tehnologiilor informaționale și de comunicație în învățământul primar. În: *Materialele conferinței științifice a studenților*. Chișinău: UST, 2019, p. 198-202. ISBN 978-9975-76-280-9.
37. MODREA, M., *Imagine de sine și personalitatea în adolescență. Studii teoretice și experimentale*. Focșani: Ed.Aliter, 2006.

38. MÎSLIȚCHI, V. Adaptarea școlară: ghid metodic. Chișinău: Pulsul Pieței, 2015. ISBN: 978-9975-76-139-0.
39. MÎSLIȚCHI, V., Abordarea integrată a serviciului de asistență psihologică din instituțiile de învățământ preuniversitar. În: Revista științifico-practica „Psihologie”, Nr. 4, Chișinău, 2009.
40. MAXIMCIUC, V., CORCEVOI, N. Formarea competențelor la părinți în formatul instruirii la distanță. În: *Lucrări Conferinței A.P.A.R. Ediția XVI. Restructurări psihologice în criză*. Brașov: Editura A.P.A.R., 2021, p. 110-115. ISBN 978-606-94584-9-5.
41. MURARIU, D. Metafora terapeutică facilitator al sinergiei neurocerebrale la copii și adolescenți, În: *Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări și tendințe în educația modernă*, a IX-a conferință internațională științifico-practică a psihologilor, Chișinău: DGETS, 2013, p. 120-124.
42. NEACȘU, I. Instruire și învățare. București: Didactică și Pedagogică, 1999. ISBN 973-29-0070-9.
43. Politici naționale și internaționale de asigurare a activității psihologice în sistemul de învățământ general: Monografie colectivă / N. Bucun., O. Paladi, V. Rusnac [et al.]. Chișinău: IȘE. 2020, 516 p.
44. RACU Ig. Psihologia conștiinței de sine. Chișinău, 2005.
45. RACU IU. Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare: ghid pentru studenți și masteranzi. Chișinău: Totex-Lux SRL. 2013. 154 p.
46. RACU, IU. Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare. Monografie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 291 p.
47. RACU, IU. Psihologia anxietății la copii și adolescenți: Monografie. Ed. a 2-a rev. și adăugită. Redactor științific: Racu Ig., – Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”. 2021. 309 p.
48. RACU, IU.; LOSÎI, E. Activitatea psihologului cu copiii și adulții. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2018. 183 p.
49. RACU, IU.; LOSÎI, E. Ghid pentru practica psihologică. Ciclul II – masterat. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 269 p.
50. RACU, IU.; LOSÎI, E. Organizarea activității psihologului școlar cu preadolescenții. Chișinău: „Ion Creangă”. 2016. 191 p.
51. ROTARIU, T., ILUȚ, P. Ancheta sociologică și sondajul de opinie: Teorie și practică. Iași: Polirom, 2006. 277 p. ISBN: 973-683-640-1 1
52. RUSNAC, V., LUNGU, T. Asistența psihologică a copiilor din grupul de risc din instituțiile de învățământ general. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale: Educația: factor primordial în dezvoltarea societății*. Chișinău: IȘE, (Tipografia Print-Caro), p. 191-197. 2020.
53. Rolul judecătorilor și al procurorilor în protecția și promovarea drepturilor copilului / Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului, București: Editura Trei, 2006.
54. SAVCA, L. Psihologie, manual pentru licee. Chișinău: Lumina., 2005, ISBN: 9975-65-227-1.
55. STOG, L. Responsabilitatea ca dimensiune a personalității, Chișinău: Museum, 1999. ISBN: 997-590-529-3.
56. STĂNCULESCU, E., Afectul incidental și procesarea informațională în Academia Română (coord.), În: *Revista de psihologie*, nr. 48, 3–4, București, Editura Academiei Române, 2002, p. 187–200.
57. STĂNCULESCU, E., Psihologia educației de la teorie la practică (ediția a II-a), București, Editura Universitară, 2013.
58. VAIDA, S.; BOTA C. Eficiența intervențiilor online în formarea strategiilor de coping și reducerea a stresului la școlari, o perspectiva teoretică. În: *Revista de psihologie*, 2020, vol. 66, nr.1, p.49-60. ISSN 2344-4665.

59. BURNS, G. 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. București: Editura Trei, 2011. 576 p. ISBN: 978-973-707-531-4
60. BELMONT, J. 103 activități de grup: idei de tratament și strategii practice. tr. de S. Grădinaru. București: TREI. 2015. 221 p.
61. PINTRICH, P. R.; SCHUNK, D. *Motivation and Education: Theory, Research, and Applications* (2nded.). Upper Saddle, NJ: Prentice-Hall, Inc., 2002, 460 p.
62. RUYS, K.I., STAPEL, D.A., *How to heat up from the cold: Examining the preconditions for(unconscious) mood effects*, Journal of Personality and Social Psychology, 94, 2008, p. 777–791
63. АЛДАШЕВА, А.А. Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах. Автореф. дисс. канд. псих, наук. 1984. 19 с.
64. АЛЕКСАНДРОВСКАЯ, Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе. В: *Школа и психическое здоровье учащихся*. М., 1988.
65. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сборник методических рекомендаций для администрации, педагогов и школьных психол. М.Р. Битянова. М.: Образовательный. центр «Педагогический поиск», 1997. 231 с.
66. Активные методы в работе школьного психолога: сборник научных трудов. Под ред. Дубровиной И.В. М. 1990. 180 с.
67. АРТЕМОВ С.Д. Социальные проблемы адаптации. М., 1990. 180с.
68. АКимова А.Ю. ИКТ Как средство развития речи дошкольников с ТНР.В: *Логопед*, 2020, № 4, с. 24-28. ISSN 2218-5089
69. БАЛАШОВА, Е.Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях. В: *Педагогика и психология*. 2008. № 10. с. 36-38.
70. БАТОВА М. М. Формирование цифровых компетенций в системе «образование – наука – производство» В: *Вопросы инновационной экономики*, 2019, Том 9. № 4, с. 1573-1584. ISSN 2222-0372 (online).
71. БАШКАТОВ С.А. Адаптация сокращенного варианта опросника К. Петерсона и М. Селигмана «Ценности в действии: инвентаризация достоинств» (Values in Action Inventory of Strengths, VIA%IS) на русскоязычной выборке. Вестник РУДН Серия: психология и педагогика. № 4, 2020. с.738-754.
72. БЕЛИЧЕВА, С., А., Основы превентивной психологии, М.: Редакц.-изд. центр консорциума "Соц. здоровье России", 1994.
73. БЕЛИЧЕВА, С., А. Превентивная психология в подготовке социальных педагогов и психосоциальных работников : учеб. пособие /С. А. Беличева. — СПб. : Питер, 2012.
74. БЕРЕЗИН, Ф.В. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М, 1988.- 270 с.
75. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов: 17000 сл. Москва: АСТ : Астрель : Русские словари, 2002. 960 с. ISBN 978-5-17-096695-0.
76. БОЖОВИЧ Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., Просвещение, 2008. 398 с.
77. БУРАГА, Н. А. Роль личностных ресурсов в формировании увлеченности работой педагогов. Ch., 2017.186 p.
78. ВИШНЯКОВА, С. М. Профессиональное образование: словарь. În: *Ключевые понятия, термины, актуальная лексика*. Москва : НМЦ СПО, 1999. 538 с.
79. ВОЛКОВА И. А., ПЕТРОВА В. С. Формирование цифровых компетенций в профессиональном образовании. В: *Вестник Нижневартковского государственного университета*, 2019, № 1, с. 17-24. ISSN 2311-1402.
80. ГЕРОВА Н.В. Теоретические и методические основания непрерывной информационной подготовки студентов гуманитарных профилей по направлению

- педагогического образования. Автореф. дис. ... д. пед. наук: 13.00.02. М., 2014. 45 с. ISBN 005560054.
81. ГОРЮНОВА М. А., ЛЕБЕДЕВА М. Б., ТОПОРОВСКИЙ, В. П. Цифровая грамотность и цифровая компетентность педагога в системе среднего профессионального образования. В: *Человек и образование*, 2019, № 4 (61), с. 83-89. ISSN 1815-7041.
82. ГОЛОВЕЙ, Л.А.; РЫБАЛКО, Е.Ф. Практикум по возрастной психологии, СПб: Речь, 2001. 396 с.
83. ГРИГОРЬЕВА, М.В. Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации. Автореферат на соиск. кандид. диссертации, Саратов. 2010.
84. ГУСЕВА, Н., ПИСКАРЕВА, О. Применение дистанционных технологий в обучении детей с расстройствами аутистического спектра. В: *Аутизм и нарушение развития*, 2020, № 2, с. 6-13. ISSN 1994-1617
85. ДОРОФЕЕВА Л.В. Электронная тетрадь в логопедической работе. В: *Логопед*, 2021, № 4, с. 22-27. ISSN 2218-5089.
86. ДМИТРИЕВА, Н., В., ПЕРЕВОЗКИНА, Ю., М., ЛЕВИНА, Л., В., БУРАВЦОВА, Н., В. Методологические основы и принципы работы с ассоциативными картами // Развитие человека в современном мире / материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». 2015.
87. ДМИТРИЕВА, Н., В., ПЕРЕВОЗКИНА, Ю., М., ЛЕВИНА, Л., В., БУРАВЦОВА Н., В. Основные этапы работы с ассоциативными картами // Развитие человека в современном мире / материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». 2015.
88. ДМИТРИЕВА, Н., В., БУРАВЦОВА, Н., В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта. – 2015. – №1. – С. 19-22.
89. ИГОШЕВ, К., Е. Семья, дети, школа / К. Е. Игошев, Г. М. Миньковский.— М. : Юридическая литература, 1989.
90. ЗМАНОВСКАЯ, Е., В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская.— 2-е изд., испр. — М. : Академия, 2004.
91. КАГАН, М. С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа). Москва: Издательство политической литературы, 1974. 328 р.
92. КАЛАШНИКОВА, С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. В: *Молодой ученый*, 2011, №8, т.2.[Accesat 20 februarie 2022] с. 84-87. ISSN 2072-0297
93. КАРАБАНОВА, О. Игра в коррекции психического развития ребёнка. Москва: РПА, 1997. 191 с. ISBN 5-86825-029-X
94. КАРАПЕТОВА О. А., РЕПНИКОВА З.А. Метод «синквейн» в компьютерных играх для развития связной речи детей с ОВЗ. В: *Логопед*, 2021, № 5, с. 25-30. ISSN 2218-5089.
95. КЛОПОТОВА Е.Е., РОМАНОВА Ю.А. Компьютерные игры как фактор познавательного развития дошкольников. В: *Вестник практической психологии образования*, 2020, № 17 (1), с. 32-40. ISSN 2658-3100.
96. КОДЖАСПИРОВА, Г. М. Педагогический словарь: для студентов высших и средних педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2000. 176 с. ISBN 5-7695-0445-5.

97. КОНОКОТИН А.В. Применение компьютерных средств в оценке развития учебных взаимодействий младших школьников. В: *Практическая наука и образование*, 2021, Т 26, № 4, с. 5-19. ISSN 1994-5639.
98. КУЛГАНОВ, В., А. Превентология : профилактика социальных отклонений : учеб. пособие / В. А. Кулганов, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. — СПб. : Питер, 2014.
99. КЛЕЙБЕРГ, Ю., А. Девиантное поведение в вопросах и ответах : учеб. пособие для вузов / Ю., А. Клейберг. — 2-е изд., стер. — М. : НОУ ВПО Московский психологосоциальный институт, 2008.
100. КАЦ, Г., МУХАМАТУЛИНА, Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. – М.: Генезис, 2015.
101. ЛАВРОВА, Г., Н. Методы диагностики и коррекции детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005.
102. ЛЕБЕДЕВА, М. Б. Что такое ИКТ-компетентность студентов педагогического университета и как ее формировать? В: *Информатика и образование*, 2004, № 3, с. 95-100. ISSN 0234-0453.
103. ЛИТВИНЕНКО, Н.А., Адаптация школьников в критические периоды развития в образовательной среде, Автореферат на соиск. кандид. диссертации, Самара. 2009
104. ЛЯДОВА, Л. Н. Проектирование системы повышения квалификации работников образования по основам информатики. В: *Информатика и образование*, 2004, № 1, с. 13—17. ISSN 0234-0453
105. МУЗДЫБАЕВ К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. В: *Журнал социологии и социальной антропологии*, 1998, т.1, № 2, с. 37-47.
106. МИЛОСЛАВОВА И.А. Роль социальной адаптации. Л., 1984. 284 с.
107. МОТОРИНА Л.Е., ЧЕРНЯЕВА Г.В. Психологическая виртуальная реальность в компьютерной интерактивной среде. В: *Социальная психология и общество*, 2020, Т 11, № 1, с. 8-26. ISSN 2221-1527.
108. МОРОЗОВ С.; МОРОЗОВА С.; ТАРАСОВА Н.; СОЛОВЬЁВА И. Условия и характеристики дистанционного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра в особых ситуациях. В: *Мониторинг экономической ситуации в России тенденци и вызовы социально-экономического развития*, 2020. № 1, с. 101-111.
109. НИЧИШИНА, Т. В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье : пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения, учреждений дополнительного образования детей и молодежи / Т. В. Ничишина. — Минск : Национальный институт образования, 2018. — 248 с. : ил. ISBN 978-985-594-034-1.
110. ОСИПОВА, О. Формирование ИКТ-компетентности учителя начальной школы. В: *Народное образование*, 2008, № 1, с. 116—121. ISSN 0130-6928.
111. ОСИПОВА, М. П. Этическая культура младших школьников. Особенности и формы развития : пособие / М. П. Осипова, Т. В. Ничишина ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. — Брест : БрГУ, 2013.
112. ПАНЦЫРЬ, С.Н, ШВЕДОВСКИЙ, Е.Ф. Возможности и условия дистанционного консультирования, семей воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра. В: *Аутизм и нарушения в развитии*, 2020, 18, с. 14-20. ISSN 1994-1617
113. Педагогический словарь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. Москва: Академия, 2008. 352 с. 978-5-7695-4652-5.

114. ПИХЕНЬКО, И.Н., Педагогическая адаптация первоклассников к обучению в школею Автореферат на соиск. кандид. диссертации, Брянск, 2003.
115. ПОСОХОВА, С.Т. Психология адаптирующейся личности. СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.
116. Практическая психология образования. Под ред. И.В. ДУБРОВИНОЙ: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. М: ТЦ «Сфера», 2000. 528 с.
117. ПРИХОДЬКО О. В. Особенности формирования цифровой компетентности студентов вуза. В: *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 2020, Т. 9. № 1(30), с. 235-238. ISSN 2309-1754.
118. ПЯТНИЦКАЯ Е. В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события. Балашов: Издательство «Николаев», 2008. 180 р. ISBN 978-5-94035-353-9
119. РАКУ, И. Методические рекомендации: школьному психологу для работы с младшими школьниками. Кишинев. 1996. 54 с.
120. РАЙС, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. М.: Питер, 2000. 349 с.
121. РЕАН, А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СП.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 497 с.
122. Ребенок идет в школу: Проблемы социальной адаптации. Под ред. М.М. Безруких, С.П. Ефимова. М., 1996.
123. РОБЕРТ И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). М.: ИИО РАО, 2010, 356 с. ISBN 978-5-9963-2336-4.
124. СЕЛЕВКО, Г. К. Педагогические технологии на основе информационно-коммуникационных средств. Москва: НИИ школьных технологий, 2009. 208 с. ISBN 5–87953–203–8
125. СЕЛИВАНОВ В.В., СОРОЧИНКИЙ П.В. Механизмы и закономерности влияния образовательной виртуальной реальности на мышление человека. В: *Экспериментальная психология*, 2021, Е 14. № 1., с. 29-39. ISSN 2072-7593.
126. СЕМЁНОВ, И. Н., ТУРОВЦЕВ, Н. П. Системно-психологический подход к изучению рефлексивных ресурсов профессионального развития. Publishing House "ANALITIKA RODIS", 2013.
127. СЛОБОДЯНИК, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Практическое пособие. М.: Айрис, 2003. 420 с.
128. СМАНЦЕР, А., П. Превентивная педагогика : методология, теория, методика / А. П. Сманцер, Е. М. Рангелова. — Минск : БГУ, 2008.
129. Социальная педагогика : курс лекций / под общ. ред. М. А. Галагузовой. — М. : ВЛАДОС, 2000.
130. СОЛОВЬЕВА, Д., Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе. *Вопросы психологии*. 2012. № 4. с.1-9.
131. СОМЬКО, А.Н., КАФРИЕВА, Ю.Г. Введение в школьную жизнь. Программа адаптационных занятий для пятиклассников. В:Школьный психолог, 2001. № 2. с. 13-15.
132. СОЛДАТОВА, Г. У.Б; РАСКАЗОВА, Е. И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей. В: *Национальный психологический журнал*, 2014, №2(14), с. 27-35. ISSN 2079-6617.
133. ТРУБНИКОВ, В. В. Личностные аспекты школьной адаптации учащихся начальных классов. Диссертация на соискание канд. психол. наук. 1998.
134. УЛЬЯНОВА, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении. В: *Средняя школа*, 2006. № 7. с. 21-24.

135. УШАКОВА, Т. Метафорические карты «Роботы»: Работа с детьми, подростками и родителями. М.: Генезис, 2016.
136. ФАЛИКИМАН М.В. Цифровое опосредование: новые рубежи культурно-исторического подхода. В: *Вопросы психологии*, 2020, Т 66, № 2, с. 3-14. ISSN 0042-8841.
137. ФИЛАТОВА О.В., ВЯЛЬШИНА Е. И. Логопедические занятия для детей с ДЦП в условиях дистанционного обучения. В: *Логопед*, 2021, № 2, с. 32-36. ISSN 2218-5089
138. ФЕЛЬДШТЕЙН, Д.И. Психология младшего подростка. М.: Просвещение. 2004. 357 с.
139. ЦУКЕРМАН, Г.И. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема. В: *Вопросы психологии*. 2001. № 5. с. 19-35.
140. Цифровая компетентность подростков и родителей. В: *Результаты всероссийского исследования* /Г. У. Солдатова, Т. А. Нестик, Е. И. Рассказова, Е. Ю. Зотова. Москва : Фонд Развития Интернет, 2013.144 с.ISBN 978-5-9904706-1-3.
141. ЧУТКИНА, Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: Дис. канд. пед. наук. Минск, 1987. 209 с.
142. ШИНТАРЬ З.Л. Введение в школьную жизнь. Гродно: ГРГУ, 2002. 263 с.
143. ХЕННЕР Е. К. Структурирование и формализация требований к компьютерной грамотности и ИКТ-компетентности субъектов системы непрерывного образования. В: *Информатизация образования и науки*, 2009. №2,с. 71–85.ISSN 2073-7572
144. ХЕННЕР Е. К., ШЕСТАКОВ А. П. Информационно-коммуникационная компетентность учителя: структура, требования и система измерения. В: *Информатика и образование*, 2004, №12,с. 5 – 9.ISSN 0234-0453.
145. ХУТОРСКОЙ А.В. Компетентный подход в обучении. В: *Научно методическое пособие*. М.: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2013, 73 с.ISBN 978-5-904329-43-3.
146. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей. В: *Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей*. М., 1981. с. 3-13.
147. ЯРЕМЧУК, М.В. Использование средового подхода в работе с детьми с РАС. В: *Аутизм и нарушения развития*, 2019, № 4,с. 12-20. ISSN 1994-1617
148. CONSTANDACHE, P., S.; ALEXANDRESCU, E.; PETROVAI, D. Strategii de prevenire a violenței în școală Program pentru reducerea comportamentelor agresive în mediul școlar. [Accesat 25.10.2022] Disponibil: <https://tmenglish.files.wordpress.com/2010/05/strategii-prevenire-violenta.pdf>
149. Dictionar explicativ al limbii române. [Accesat 05.10.2022] Disponibil: <https://dexonline.ro/definitie/colaj>
150. Mini ghid aplicații resurse online. [Accesat 05.06.2022] Disponibil <http://www.cmbrae.ro/2017>
151. Psihoprofilaxia – una din direcțiile de bază în activitatea psihologului școlar. [Accesat 03.02.22]. Disponibil: <http://cpsp.psihologie.md/2020/09/12/psihoprofilaxia-una-din-irectiile-de-baza-in-activitatea-psihologului-scolar/>
152. Regulament cu privire la organizarea și desfășurarea activității psihologului în instituții de învățământ general. [Accesat 02/06.2022] Disponibil: <http://cpsp.psihologie.md/>
153. Repere metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general. Ordinul MECC nr. 02 din 02.01.2018 [Accesat 20.10.22]. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_nr.02_din_02.01.2018_0.pdf
154. RĂILEANU, O. Consilierea educațională ca factor de armonizare a relațiilor preadolescenți-părinți. 2018 [Accesat: 21.09.22]. Disponibil:

- <https://fdocumente.com/document/din-chiinu-cnaamd-precizarea-i-dezfluirea-semnificatiei-conceptelor.html?page=2>
155. Strategii și metode de cercetare psihologică. [Accesat: 05.10.22]. Disponibil: <https://www.armyacademy.ro › reviste>
158. ȘTEFAN, Illi, Psihodiagnostic, Universitatea Ecologică București, Facultatea de Psihologie, Note de curs. 2005. [Accesat 25.09.2022] Disponibil: <https://ro.scribd.com › doc › p...>
159. Tehnici de lucru cu hărți asociative metaforice. [Accesat 07.11.2022], Disponibil: <https://materiale.pvgazeta.info/utilizator-142/tehnici-de-lucru-cu-harti-asociative-metaforice.html>
160. VANCEA, F. Bazele teoretice ale evaluării psihologice. [Accesat 15.09.2022] Disponibil: www.pse-bv.spiruharet.ro /images/secretaria_t/ secpse2015 bv/Supot _curs _BAZELE TEORETICE ALE EVALUĂRII PSIHOLOGICE.pdf
161. BAKKER A. B. Building engagement in the workplace. Erasmus University Rotterdam, 2009 [accesat 20 februarie 2022] 44 p. Disponibil: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.395.2276&rep=rep1&type=pdf>
162. COURTENAY, K., PERERA, B. COVID-19 and People with Intellectual Disability: impacts of a pandemic. Irish Journal of Psychological Medicine, 2020, p. 1—21. [Accesat 12.04.2022] Disponibil: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
163. SLONE, N., C.; REESE, R., J.; MCCLELLAN, M., J. Telepsychology outcome research with children and adolescents: A review of the literature. Psychological Services, 2012, 9, 3, 272—292. [Accesat 02.04.2021] Disponibil: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
164. HOUSSAYE, J.; VIAU (ROLLAND). *La motivation en contexte scolaire*. In: *Revue française de pédagogie*, volume 113, 1995. Lecture-écriture. pp. 154-155. [Accesat 01.05.2022] Disponibil: www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1995_num_113_1_2992_t1_0154_0000_2
165. Адаптация к школе: физиологическая, психологическая и социальная адаптация, динамика и трудности. [Accesat 05.10.2022]. Disponibil: <https://infourok.ru/adaptaciya-k-shkolefizilogicheskaya-psihologicheskaya-i-socialnaya-adaptaciya-dinamika-i-trudnosti-3916793.html>
166. БУРОВИХИНА И. А., ЛЕОНТЬЕВ Д. А., ОСИН Е. Н. Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «профиль личных достоинств». [Accesat 09.07.2022]. Disponibil: <file:///D:/Doctorat/ Teste/Буровихина %20Леонтьев% 20Осин%202007.pdf>
167. ВОЛОДИНА М. В чем ваш ресурс. [Accesat 30.04.2022]. Disponibil: https://zen.yandex.ru/ media/ professional_psihologiya/psihologicheskii-test-opredelit-v-chem-vash-resurs-5e9f008ac8c4f56528e7ee19
168. Доклад совместной комиссии ЮНЕСКО и МСЭ о цифровых навыках, необходимых «для жизни и работы» Октябрь, 2017. [Accesat 21.01.2022]. Disponibil: <https://d-russia.ru/vyshel-doklad-sovmestnoj-komissii-yunesko-i-mse-o-tsifrovyyh-navyках-neobhodimyyh-dlya-zhizni-i-raboty.html>
169. ЛЕБЕДЕВА, Л. *Теоретические основы арт-терапии*. [Accesat 05.06.2014]. Disponibil: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200600305>
170. ЛЕОНТЬЕВ. Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. [Accesat 08 martie 2022] Disponibil: <http://institut.smysl.ru/article/16.php>
171. МАКЛАКОВ, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. 2001,

- [Accesat 03 martie 2022] Disponibil: <https://studfile.net/preview/4225080/page:3/>
172. МАНДЕЛЬ Б. Р. Психология стресса. [Accesat 30.04.2022]. Disponibil: <https://psy.wikireading.ru/hWj0eEx26G>
173. Методика диагностики социально-психологической адаптации личности. [docplayer.com/136671280 -Metodika-diagnostiki-socia...eskoj-adaptacii.html](http://docplayer.com/136671280-Metodika-diagnostiki-socia...eskoj-adaptacii.html)
174. Методика отношения к учебным предметам Г.Н. Казанцевой. [Accesat 05.09.2022]. Disponibil: <http://testoteka.narod.ru/ms/1/15.html>
175. Психологический тест на ваши внутренние ресурсы и страхи. [Accesat 30.04.2022]. Disponibil: <https://vk.com/@academy2win-psihologicheskii-test-na-vashi-vnutrennie-resursy-i-strahi>
176. СОЛОВЬЕВА С.Л. Ресурсы личности. В: В: Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., 2010, № 2. [Accesat 22.02. 2022] Disponibil: http://mprj.ru/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php
177. Тест: Каков ваш потенциал. [Accesat 30.04.2022]. Disponibil: <https://nakonu.com/2020/02/212735>
178. Ajutarea copiilor să facă față situațiilor de criză (psihologul școlar Ted Feinberg discută cum să ajute copiii să facă față situațiilor de criză). <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations>.
179. Ajutarea copiilor să facă față unui dezastru natural (Dr. Ryan Denney, psiholog autorizat, oferă sfaturi despre modul în care părinții pot ajuta copiii să facă față dezastrelor naturale), <https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>.
180. Brian Gerrard, PhD, Dr. Emily Girault, PhD, Valerie Appleton, EdD Suzanne Giraud, EdD, și Sue Linville Shaffer, EdD. Cum să faceți față stresului emoțional asociat unui dezastru major. DISASTERSHOCK, ISBN Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020.
181. Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante: Un ghid ilustrat. Organizația: Organizația Mondială a Sănătății. Număr document: WHO/EURO:2020-361-40096-55995. Această lucrare este disponibilă conform licenței Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
182. Discutați cu copiii dvs. despre dezastre, moarte și știri tragice (informații importante despre a ajuta copiii să facă față durerii și știrilor îngrijorătoare ale doctorului Bob Hilt, director psihiatric servicii de urgență la Seattle Children's Hospital). <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>.
183. Orientări metodologice privind activitățile instructiv-educative în cazul copiilor refugiați care se confruntă cu stresul și traumele. Organizația: UNHCR. <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2019/11/RO-Orientari-privind-stresul-si-trauma.pdf>.
184. Saari, Salli (2005) <https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=t&sl=en&tl=ro&u=https://www.amazon.com/Bolt-Blue-Coping-Disastersco2626qid%3D1585938532%26sr%3D8-1>. Londra, Marea Britanie: Jessica Kingsley Publishers.
185. Siguranța școlară și criza (de la Asociația Națională a Psihologilor Școlari) <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>.
186. Reacții legate de vârstă la un eveniment traumatic (din The National Child Traumatic Stress Rețea) http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf.
187. Răspunsul la o criză (de la proiectul școlar de sănătate mintală de la Universitatea din California, Los Angeles) <http://smhp.psych.ucla.edu>.

188. Predarea-învățarea noțiunilor referitoare la refugiați. Set de instrumente pentru profesori. UNHCR, <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2019/11/RO-Ghid-insusirea-competentelor-lingvistice.pdf>.
189. Poster „Cum le vorbim copiilor despre război”. Centrul de asistență psiho-socială al Federației internaționale a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie), <https://pscentre.org/ukraine-and-impacted-countries-crisis/>.
190. Predarea-învățarea noțiunilor referitoare la refugiați. Întrebări și resurse pentru discuții, UNHCR. https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2019/11/RO-Refugee-rights-discussion-sheet_rev.pdf.
191. Ghidurile elevului/eleveii din ciclurile primar, gimnazial, liceal și din învățământul profesional tehnic în contextul situației epidemiologice cu COVID – 19, <https://mecc.gov.md/ro/content/relansarea-procesului-educational-2020-2021>.
192. Ghidul pentru părinți: Cum poți susține copilul tău în contextul pandemiei COVID-19?”, https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_pentru_parinti_-_edit

GLOSAR

Aplicațiile digitale – reprezintă un program sau grupe de programe, proiectate în folosul cadrelor didactice prin care se pot crea materiale virtuale sau prelua materiale virtuale.

Autentificare sau logare pentru o adresă de mail - numele de utilizator pentru a putea folosi toate funcționalitățile: forum, mail, YouTube

Browser – navigator de internet care leagă utilizatorul de resursele de pe internet și are ca scop descărcarea, prezentarea și navigarea pe www.

Classroom - Google Classroom – aplicație gratuită oferită de Google, domeniului educațional (pentru profesori și elevi). Reprezintă clasa virtuală unde se pot crea teme, întrebări, chestionare, materiale, nota elevi, comunica individual sau cu toată clasa.

Clasa virtuală - spațiul de învățare online pe care utilizatorii pot să-l utilizeze concomitent.

Comutare între conturi – introducerea utilizatorului și a parolei pentru fiecare adresă. Suita Google permite utilizarea a „n” conturi cu diferite extensii.

Digitalizare – procesul de transformare a informațiilor în format digital. Versiunile analogice/fizice, cum ar fi documentele pe hârtie, imaginile, fotografiile etc., sunt convertite în format digital prin digitalizare, pentru a fi integrate și folosite în diverse aplicații.

E-learning – învățarea lizată cu ajutorul calculatorului conectat la rețeaua internet.

Forme de învățare la distanță:

sincronă- participarea simultană a copiilor, elevilor și psihologilor școlari, interacțiunea dintre psihologi școlari și beneficiarii se face în timp real, folosind mijloace audio și video (videoconferințe, chat, utilizarea smartphone).

asincronă- nu presupune participarea simultană a psihologilor școlari cu beneficiarii.

Învățământ la distanță – formă alternativă de instruire, care asigură continuarea procesului educațional în regim online, prin intermediul diverselor instrumente de comunicare la distanță.

Mediu virtual de învățare (mediul online) – ansamblu de condiții în care se desfășoară instruirea la distanță, asigurat cu ajutorul diferitor instrumente de comunicare online, resurse informaționale etc.

Platforme educaționale – platforma este un soft complex care permite gestionarea unui domeniu prin crearea ori editarea de activități interactive sub forma unor jocuri. Aceasta oferă mai multe tipuri de servicii, cum ar fi crearea unor clase, distribuirea unor materiale în format electronic,

crearea activităților interactive, utilizând tabla virtuală, crearea unor legături permanente prin postarea temelor și acordarea feedbackului imediat, în scris sau vocal.

Partajare - noțiune folosită pentru utilizarea sincronă a unui soft aplicativ prin intermediul Internetului.

Resurse educaționale deschise – se referă la accesul deschis la resurse educaționale prin intermediul tehnologiilor de informare și comunicare, pentru consultarea, utilizarea și adaptarea acestora de către o comunitate de utilizatori în scopuri necomerciale; cuprinde diferite tipuri de suporturi de învățare, de la materiale de curs, liste de referințe și de lecturi, experimente și demonstrații, până la programe școlare, curricula și ghiduri pentru cadre didactice, dar și articole, module, simulări pentru activități extracurs.

Tutorial – metodă inovațională de predare/învățare sub forma unui ghid/îndrumar în format video; un set de instrucțiuni sau o sesiune interactivă prin care se explică pas cu pas cum poate fi îndeplinită mai ușor o sarcină ș.a.

Wiki – aplicație Web proiectată pentru ca utilizatorii să capteze și să împărtășească rapid idei, elaborând pagini simple, ale căror conținuturi pot fi ușor modificate de către utilizatori

ANEXE

Anexa 1.

Ancheta privind utilizarea tehnologiilor digitale și platformelor educaționale **Stimați colegi!**

Răspundeți vă rog la întrebările prezentate mai jos

1. Unde activați:
mediu rural;
mediu urban.
2. Câți ani activați în domeniul asistenței psihologice în școală:
5 ani;
10-15 ani;
25- 35 ani;
Mai de 35 de ani.
3. Ați trecut cursuri de perfecționare în domeniul aplicării tehnologiilor informaționale?
da;
nu.
4. În instituția în care activați aveți condiții pentru aplicarea tehnologiilor informaționale?
da;
nu.
6. Pe parcursul activităților de zi cu zi se oferă asistența metodică privind aplicarea tehnologiilor informaționale?
da;
nu.
6. Deseori aplicați tehnologii informaționale?
în fiecare zi;
odată pe săptămână;
1-2 ori pe lună;
odată la trei luni.
7. Cum credeți ce nivel aveți privind aplicarea tehnologiilor informaționale?
Superior-lichidarea dificultăților cu programe, sistema operațională;
Mediu- în afară Word, Excel, Power Point aplic și alte programe și alte surse informaționale
La nivel de utilizator- lucrez cu Word, Excel, Power Point, știu să mă folosesc cu printer și scanner.
Sunt novice- pornirea și închiderea calculatorului, introducerea și păstrarea textului.
Nu cunosc.
8. Aplicați tehnologii informaționale în următoarele situații:
pregătirea pentru activități;
la activități;
ca autodidact;
altele (indicați)_____
9. Care surse din tehnologii informaționale le aplicați:
Word, Power Point;
Tabele electronice;
Discuri multimedia;

Programe specializate;

Internet;

Altele _____

10. Aveți poșta electronică?

da

nu

11. Cât de des aplicați poșta electronică:

Permanent;

Deseori;

Rar.

Aplicați rețele de socializare? Indicați care _____

12. Ce părere aveți față de jocuri la calculator? _____

13. Aveți propriul site sau blog prin care faceți schimb de experiențe cu colegi sau pe internet?

da

nu

14. Ce resurse educaționale digitale folosiți?

Texte originale din literatura artistică și științifică;

Placate;

Manuale virtuale;

Excursii virtuale;

Video fragmente pe CD și DVD.

Ce platforme educaționale aplicați:

Google meet;

ZOOM;

Altele _____

15. Sunteți gata să fiți instruiți cum trebuie de realizat activitatea psihologică în clasa virtuală?

Da;

Nu.

16. Aplicați tehnologii informațiile în activitățile cu colegii și părinți?

Da;

Nu.

17. Considerați că trebuie permanent de dezvoltat competențele digitale?

Da;

Nu.

Mulțumesc pentru colaborare!

Anexa 2.

**Activitate de sensibilizare pentru elevi
Proiect didactic nr.1**

Grupul țintă: elevii claselor gimnaziale

Durata: 90 minute

Locul desfășurării: LT „XXX”

Facilitator: N.P., psiholog, LT „XXX”

Forma de activitate: Training psihologic

Scopul: crearea unui climat psihologic favorabil în grupul de semeni și facilitarea proceselor intra-grupale de cunoaștere, comunicare, colaborare și susținere reciprocă prin acceptarea diversităților.

Obiective:

- Să dezvolte spiritul de echipă, capacitatea de colaborare și comunicare constructivă.
- Să formeze coeziunea de grup, prin acceptarea diferențelor dintre colegi.
- Să identifice asemănări și deosebiri între ei și alte persoane.
- Să dezvolte calități de toleranță și atitudine pozitivă față de oameni.
- Să stabilească legături directe sau inverse dintre prejudecăți/stereotipuri și nivelul de toleranță/intoleranță existentă între oameni.

Strategii didactice: joc de prezentare și de cunoaștere interpersonală; observația, conversația, demonstrația, expunerea ideilor, joc energizant, întrebări și reflecții, lucrul frontal, lucrul în perechi, lucrul în grup.

Resurse necesare: tablă și cretă sau Flipchart, hârtie A4, foi adezive color, ziare, lipici, markere, adeziv, fișe de lucru, pixuri.

Desfășurarea activității

Sesiunea I. Evocarea

Activitatea 1: Să facem cunoștință (10 minute)

Forma de organizare/strategii utilizate: joc de prezentare și de autocunoaștere, conversația, frontal.

Descrierea activității: Pe tablă facilitatorul notează subiectul lecției și face o scurtă introducere, specificând scopul și obiectivele activității, prezentarea participanților, principii/reguli de lucru.

Facilitatorul se prezintă și solicită elevilor să se prezinte și ei (prenumele cu care vrea să i se adreseze colegii pe parcursul activității) și să numească o trăsătură/caracteristică care îl definește și începe cu inițiala numelui de familie. De ex: Ana – ageră, abilă, ambițioasă.

Principiile grupului: Pentru a desfășura cu succes o activitate ea trebuie bine organizată și desfășurată. Pentru realizarea acestui obiectiv e nevoie de respectarea anumitor principii/reguli de lucru. Invitați elevii să discute și să convină asupra unor reguli de bază pentru a se asigura că activitatea se va desfășura într-o atmosferă în care toți participanții sunt respectați și pot participa pe larg. Notați regulile de bază acceptate de toți participanții pe o filă de flipchart.

Prin metoda brainstorming participanții propun principiile/reguli de lucru a grupului. De ex.: *Suntem punctuali! Manifestăm o atitudine pozitivă (binevoitoare)! Ascultăm fiecare persoană când vorbește și nu întrerupem vorbitorul. Ne respectăm reciproc opiniile, chiar și atunci când sunt diferite de ale noastre. Vorbim de la persoana I (Regula „Eu”)! Participăm benevol! Telefonul „la culcare”.*

Sesiunea II. Realizarea sensului:

Activitatea 2: Numele meu (15 minute)

Descrierea activității: Se propune elevilor să își noteze numele și prenumele pe o foaie A-4 și să reflecteze individual timp de 2-3 minute asupra următoarelor întrebări:

- Care este semnificația numelui său?
- Cine i-a ales acest nume?
- Ce reprezintă această persoana pentru el/ea?
- Numele și povestea sa îi influențează felul cum învață, cum se comportă sau viața de zi cu zi?

Elevii pot face notițe sau să scrie orice întrebare, amintire sau conexiune, care le vine în minte. Se repartizează elevii în grupuri a câte 4-5 persoane. Elevii discută împreună, fiecare decide ce dorește să relateze colegilor despre sine și caracteristicile numelui său. Se delegă un reprezentant din grup pentru a prezenta sarcina în grupul mare, sintetizând ideile generale expuse în grupul mic.

Comentariul facilitatorului: Numele nostru este special pentru fiecare dintre noi, ne arată că suntem speciali, unici. Chiar dacă și alții au aceleași nume, noi suntem totuși unici. Noi doar putem vorbi și acționa ca alții, dar vom rămâne mereu noi înșine. Fiecare are darul lui special, trebuie doar să-l căutăm! Unele daruri sunt la vedere, sunt mai ușor de observat, altele sunt mai ascunse și avem nevoie de timp și de curiozitate, pentru a le descoperi.

Activitatea 4: Asemănări și diferențe (15 minute)

Forma de organizare/strategii utilizate: în grup, dezbaterea, argumentarea

Descrierea activității: Elevii sunt organizați în patru grupuri (modalitatea de grupare poate fi diferită, de ex: cele 4 anotimpuri). Se solicită ca grupul nr.1 și nr.3 să găsească cât mai multe asemănări între ambele grupuri, iar grupul nr.2 și nr.4 cât mai multe deosebiri între ambele grupuri. Facilitatorul plasează pe podea două postere cu inscripția: asemănări și diferențe. Elevii din grupurile (1 și 3) (2 și 4) identifică ceea ce au în comun (asemănări/diferențe). Cu cât mai multe asemănări și cu cât mai diverse sunt, cu atât mai bine vă cunoașteți.

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit în timpul activității?
- A fost ușor sau dificil să identificați asemănările/diferențele între voi? De ce?
- Ce ați învățat despre sine și despre colegi?

Comentariul facilitatorului: V-ați gândit vreodată că oamenii care ne înconjoară au unele aspecte care sunt identice cu ale noastre și alte aspecte care îi fac diferiți de noi? Uneori ni se întâmplă să ne uităm la oameni prin niște ochelari care ne permit să vedem doar ceea ce ne place sau ceea ce ne seamănă, sau ceea ce nu ne place, ori ceea ce ne face foarte diferiți. Cert este că suntem foarte diferiți. Dar asemănări între voi sunt mult mai multe decât pare la prima vedere. Dacă suntem atenți unul față de altul, atunci vom descoperi multe asemănări cu cei din jur, și fiecare este bun la ceva (unii sunt buni la școală, alții au abilități fizice, alții știu să deseneze sau să cânte etc.), fiecare are propriile pasiuni. Contează doar să învățăm cum să le descoperim!!!

Activitatea 5: Diversitate și diferențe în dezvoltare „Cazarea în hotel” (15 minute)

Descrierea activității: Elevii formează un cerc și sunt rugați să închidă ochii. Între timp psihologul trece pe la fiecare și-i pune o foiță adezivă color (spre ex.: pe spate sau frunte coordonând cu elevii), pe care este notată o trăsătură de personalitate/comportament/fizică/etnie/dizabilitate/specificație a statutului social etc. (spre ex.: nevăzător, cu Sindromul Down, persoană cu autism, rom, evreu, fiica primarului, hoț, cu antecedente penale, o prostituată etc.). Rugați elevii să deschidă ochii, fără a citi în glas ceea ce este notat pe spatele colegilor. Pentru următoarele 5 minute elevii își imaginează că se află într-o călătorie și spre seară au ajuns la hotel împreună cu colegii săi. Aici au aflat că se pot caza doar câte 4 persoane. De aceea, sunt rugați să-și aleagă colegii cu care se vor caza împreună, respectând și în continuare regula de a nu pronunța în voce ce este scris pe spatele colegilor. Astfel, vor forma grupuri a câte patru, unul rămânând incomplet (este important să vă asigurați la începutul

activității că grupul nu poate fi împărțit în mod egal în grupuri a câte 4). Anunțați elevii că cei ce au reușit să formeze grupuri a câte 4, au fost cazați, deci, au realizat sarcina propusă.

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității? Ce a cauzat emoțiile respective?
- La ce v-ați gândit și ce ați simțit atunci când ați fost sau nu ales de către colegi pentru a vă caza?
- Ce acțiuni ați întreprins pentru a reuși să vă cazați?
- De ce v-ați ghidat atunci când ați ales persoanele pentru cazare?
- Cum v-ați simțit în grupurile respective?
- Ce dificultăți ați întâmpinat în diversele roluri jucate? De ce?
- Cum ați prefera să fiți tratați în aceste situații?
- Ce părere aveți despre diversitatea din grup? Considerați că diversitatea face grupul mai interesant?

Comentariul psihologului: Explicați că întotdeauna există ceva general, similar pentru toți, ceva specific și tipic doar pentru unii, dar și ceva care este individual, unic pentru fiecare persoană. Provocați grupul să analizeze dacă caracteristicile care ne diferențiază trebuie să fie neapărat ceva ce ne separă. Discutați despre faptul că, chiar dacă venim din contexte diferite, întotdeauna există ceva comun pentru toți. Totodată, chiar și atunci când suntem în același context, există ceva care ne diferențiază de ceilalți. Nici o persoană nu este identică unul cu altul. Copiii sunt diferiți după particularitățile de vârstă și după particularități individuale. Diferențele dintre oameni sunt prilej de învățare și dezvoltare.

Activitatea 6: Turnul Babel (20 minute)

Forma de organizare/strategii utilizate: grup mic, grup mare, dezbateră, discuția dirijată

Descrierea activității: Grupul se împarte în 3 echipe. Fiecare echipă primește adeziv, foarfece și ziare. Sarcina grupului este timp de 10 minute să construiască un turn cât mai înalt și după construire să reziste măcar 1 minut. Nu se permite de a utiliza scaune, mese, alte obiecte, persoane. Totodată, pentru realizarea sarcinii la câte un reprezentant din grup se vor pune unele restricții (un participant va fi legat la mâini, altul va avea lipită o bandă de adeziv la gură și altă persoană va fi legată la ochi). Facilitatorul va numi o persoană în calitate de observator, care va înregistra întreg procesul de confecționare a turnului la cele trei grupuri. La finele sarcinii, observatorul va prezenta ce a notat (cum au comunicat membrii echipelor, cum au implicat echipa persoana cu restricții, comportamentul persoanei respective în realizarea activității de grup).

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit?
- A fost greu sau ușor să conlucrați?
- Ce strategii ați utilizat ca să construiți turnul?
- Cum v-ați simțit cei care ați fost limitați?
- Cum ați comunicat/implicat în realizarea sarcinii la nivel de grup?
- De ce depinde succesul echipei? Dar al persoanei?

Concluzie: Se va pune accent pe comunicare, colaborare, înțelegere, susținere și compromis. În orice relație responsabilitatea, respectul și reciprocitatea sunt elementele-cheie pentru asigurarea succesului.

Activitatea 7: Cadoul (10 min.)

Forma de organizare/strategii utilizate: grupul mare, dezbateră

Descrierea activității: Se comunică grupului, că astăzi toți elevii sunt omagiați. Fiecare participant are ocazia de a face un cadou vecinului din stânga sa. Cadoul se va oferi prin gesturi, astfel ca omagiatul să recunoască ce cadou i-a fost dăruit. Până nu au primit toți cadouri nu se permite de a vorbi.

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit pe parcursul exercițiului?
- Ce sentimente ați avut?
- Ce modalități de transmitere a emoțiilor ați utilizat?
- Cum v-ați dat seama ce cadou v-a oferit colegul?
- Cum influențează aceste cadouri starea noastră emoțională?
- Ce ați aflat din acest exercițiu?

Comentariul facilitatorului: Este o adevărată artă de a oferi cadouri! Cadourile sunt căi prin intermediul cărora transmitem unul altuia gânduri, mesaje, doruri, impresii, emoții sau sentimente. Schimbul de cadouri creează și consolidează legături emoționale între donator și receptor. Atunci când oferim cadouri nu este cazul ca să așteptăm evenimente speciale sau sărbători ca să le arătăm anumitor persoane cât de mult îi prețuim. Cel mai frumos dar pe care îl primește sau îl oferă o persoană este afecțiunea, valorificată prin propriul potențial, adică a face neobișnuit de bine lucrurile obișnuite.

Sesiunea IV. Extinderea (5 minute)

Facilitatorul face un sumar al aspectelor cele mai relevante din cadrul activității. Elevii sunt întrebați cum se simt, ce le-a plăcut, ce au aflat nou.

Se prezintă tema pentru acasă: *elevii sunt rugați să găsească cât mai mulți colegi din clasă care: au ochii câprui; au un frate; le place să citească; le place să cânte; au acasă un câine; se înfurie ușor; observă oamenii din jur fără să-i judece și să-i eticheteze; este prietenos cu colegii de clasă; acceptă refuzul cuiva fără să se supere sau să dorească să se răzbune etc.*

Anexa 3.

**Activitate pentru cadre didactice
Proiect didactic nr.2**

Grupul țintă: cadre didactice

Durata: 90 min.

Locul desfășurării: LT „XXX”, mun. Chișinău

Facilitator: N.P., psiholog, LT „XXX”, mun. Chișinău

Forma de activitate: seminar cu elemente de training

Scopul: Determinarea gradului de satisfacție a domeniilor vieții și dezvoltarea unei personalități integre armonioase.

Obiective:

- autocunoaștere și cunoaștere reciprocă;
- aprecierea gradului de satisfacție a domeniilor vieții;
- stabilirea scopurilor și fixarea obiectivelor pentru realizarea în viitorul apropiat;
- diminuarea încordării psihoemoționale și relaxare;
- dezvoltarea rezistenței, perseverenței și capacității de atingere a scopurilor;

Strategii didactice: conversația, analiza, expunerea ideilor, întrebări și reflecții, lucrul frontal, lucrul individual, lucrul în echipă, brainstorming, joc energizant.

Resurse necesare: suport informațional, pixuri, creioane colorate, markere, foi A4, foi A3, ață, fișe de lucru: „Roata vieții”, „16 asociații”, „Omulețul cu calitate”, ghem de lână, adeviv, foarfece.

Desfășurarea activității

Facilitatorul se prezintă. Comunică participanților despre scopul întâlnirii și obiectivele activităților ulterioare.

Activitatea 1: Omulețul cu calitate (10 minute)

Descrierea activității: Propuneți participanților o fișă de lucru cu imaginea unui „Omuleț” în care sunt listate un șir de trăsături de personalitate. Selectați individual cinci caracteristici care vă definesc ca personalitate și vă ajută în interacțiunile cu elevii, părinții, colegii Dvs. Se pot indica și alte trăsături în cazul în care nu se regăsesc cele specifice profilului Dvs. Formați perechi și împărtășiți-vă unii altora cu caracteristicile propuse de Dvs. Identificați trăsăturile comune care vă caracterizează. La dorință, în grupul mare cadrele didactice se expun pe marginea trăsăturilor atribuite. Facilitatorul notează pe poster caracteristicile comune ale participanților.

Fișa de lucru: „Omulețul calităților”

in ambele cerculețe marginale + sau –



Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit?
- A fost ușor sau dificil să identificați caracteristicile care vă definesc?
- Ce ați aflat despre colegii voștri?
- Ați identificat trăsături comune?
- Ce ați învățat din acest exercițiu?

Comentariul facilitatorului: Cunoașterea calităților și defectelor este punctul de plecare în orice demers: evaluare, asistență, intervenție etc. Suntem foarte diferiți. Întotdeauna există ceva general, similar pentru toți, ceva specific și tipic doar pentru unii, dar și ceva care este individual, unic pentru fiecare persoană. Chiar dacă venim din contexte diferite, întotdeauna există ceva comun pentru toți. Dacă suntem atenți unul față de altul, atunci vom descoperi multe asemănări cu cei din jur. Totodată, chiar și atunci când suntem în același context, există ceva care ne diferențiază de ceilalți. Dar asemănări între noi sunt mult mai multe decât pare la prima vedere. *Nici o persoană nu este identică unul cu altul. Diferențele dintre oameni sunt prilej de învățare și dezvoltare.*

Activitatea 2: Resursele personale (15 minute)

Descrierea activității: Participanții primesc câte o foaie A-4 cu un pătrat decupat în mijloc. Pătratul reprezintă o situație dificilă/problemă personală cu care s-a confruntat în ultima perioadă persoana, pentru care a trebuit să identifice soluții. Utilizând creioanele colorate individual fiecare participant va reprezenta pe această foaie modalități/strategii de rezolvare a situației/problemei.

Se vor scoate în evidență resursele personale conform modelului BASIC PH, propus de profesorul israelian Мули (Шмуэль) Лахадом.

1. B – Belief (credința, speranța și valorile morale)
2. A - Affect (sentimente și emoții)
3. S - Social support (suportul social, relațiile sociale)
4. I – Imagination (spiritul creativității, imaginația)
5. C - Cognition (gândurile, realitatea)
6. P – Physiology (activitatea fizică).

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit în timpul activității?
- A fost ușor sau greu să identificați soluțiile? De ce?
- În ce momente v-a fost ușor sau greu? De ce?
- Ce/Cine ne ajută să depășim situațiile dificile din viața noastră?

Activitatea 3: 16 asociații (15 minute)

Descrierea activității: Participanții sunt rugați să completeze tabelul urmând strict instrucțiunile.

Pasul 1. „Aveți un tabel cu 5 coloane. Vă rugăm să scrieți în prima coloană 16 asociații la cuvântul „Activitatea/Personalitatea mea”. După ce ați încheiat treceți la pasul 2.

Pasul 2. E necesar să uniți câte 2 cuvinte din prima coloană și să notați asociația la aceste 2 cuvinte. Astfel veți obține 8 asociații noi.

Pasul 3. În continuare, în coloana 3 veți scrie asociațiile la fiecare 2 cuvinte din coloana 2, astfel obținând 4 cuvinte.

Pasul 4. În coloana 4 e necesar să scrieți asociațiile la fiecare 2 cuvinte din coloana 3, astfel obținând 2 cuvinte.

Pasul 5. În ultima coloană scrieți asociația la cele 2 cuvinte din coloana 4. Astfel am obținut ultimul cuvânt, care reprezintă esența personalității Dvs. Este ceva cunoscut sau neașteptat pentru Dvs.?”

Notă: se analizează cu ce se asociază personalitatea, care sunt laturile puternice și slabe. După ce au completat tabelul, participanții vor comunica ultima asociație și cele 16 asociații primare.

Fișa de lucru „16 asociații”

1	2	3	4	5
16 asociații la expresia „Activitatea/Personalitatea mea"	Uniți câte 2 cuvinte-asociații din prima coloană și scrieți cu ce se asociază	Asociații la două cuvinte din coloana a doua	Asociații la două cuvinte din coloana a treia	Asociații la două cuvinte din coloana a patra
16 cuvinte - asociații	8 cuvinte-asociații	4 cuvinte-asociații	2 cuvinte - asociații	1 cuvânt – asociație
1.	1.			
2.				
3.	2.			
4.				
5.	3.			
6.				
7.	4.			
8.				

9.	5			
10.				
11.	6.			
12.				
13.	7.			
14.				
15.	8.			
16.				

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit în timpul activității?
- A fost ușor sau greu să scrieți asociațiile? De ce?
- În ce momente v-a fost ușor sau greu? De ce?
- Care sunt laturile puternice sau slabe ale personalității Dvs.?
- Ce trăsături ale personalității noastre le alegem singuri sau le putem dezvolta pe parcursul vieții?
- De ce avem nevoie pentru a ne forma aceste trăsături?
- Cine sau ce ne influențează atunci când se formează ele?

Comentariul facilitatorului: În viața de zi cu zi ne vine greu ca să luăm o decizie. Ne confruntăm cu multe probleme mai cu seamă că în secolul vitezei, majoritatea oamenilor sunt stresați. Dacă analizăm pe pași găsim o modalitate de a rezolva situația dată. Dar, în multe situații avem mai multe decizii și nu știm pe care să o alegem. Spre exemplu: într-o situație – problemă avem mai multe soluții dar ne este dificil ca să spunem care este cea mai eficientă, constructivă. De aceea este necesar ca să analizăm toate deciziile și să cunoaștem și trăsăturile de personalitate pentru a putea face alegerea cea mai eficientă. Este important și necesar ca să cunoaștem aceste trăsături de personalitate pentru că astfel voi lua o decizie corectă și nu numai pentru a lua decizia corectă ci poate este necesar ca să îmi dezvolt anumite trăsături de personalitate.

Activitatea 4: Reflecții personale și profesionale (15 minute)

Descrierea activității: Scrieți individual spontan 10 lucruri pe care le puteți face bine în calitate de cadru didactic în munca Dvs. Citiți lista Dvs. și alegeți un lucru care doriți chiar acum să-l faceți. Scrieți un eseu timp de 3 minute la subiectul selectat.

Reflecțați la următoarele întrebări: Cum ați ajuns să faceți bine acest lucru? Cine a contribuit la succesul Dvs.? Ce v-a ajutat?

Citiți atent eseu Dvs. și subliniați ce a contribuit în mod semnificativ la succesul Dvs. de învățare sau la parcursul Dvs. educațional, astfel încât să puteți face acest lucru bine.

Formați grupuri a câte 4-5 persoane. În baza experiențelor de-a lungul parcursului educațional participării completează împreună fraza: „Consolidarea competențelor mele prin...” sau și Învățarea ca...”

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit?
- Cât de ușor sau dificil v-a fost să realizați sarcina propusă?
- Ce ați învățat despre sine și ceilalți?
- Ce ați aflat din această activitate?

Activitatea 5: Roata vieții (30 minute)

Descrierea activității: Roata vieții are 8 domenii. Apreciați pe scara de 10 puncte (de la 1 la 10) gradul de satisfacție de fiecare sector/domeniu: 1 – înseamnă total nesatisfăcut, nemulțumit de situația în acest domeniu, 10 – înseamnă că sunteți total satisfăcut de starea lucrurilor în domeniul dat. După ce participanții au semnat gradul de satisfacție, vor uni punctele și colora sectoarele conform gradului de satisfacție. Ați obținut Roata vieții. Priviți la ea și apreciați cât este ea de rotundă, veți putea pleca cu ea la drum?.

De aceea acum vedeți acest desen, această roată strâmbă și puteți deduce unde să acționați pentru a transforma maximal această roată, să fie cât mai rotundă! Pentru a vă simți fericit, persoană integră, împlinită.

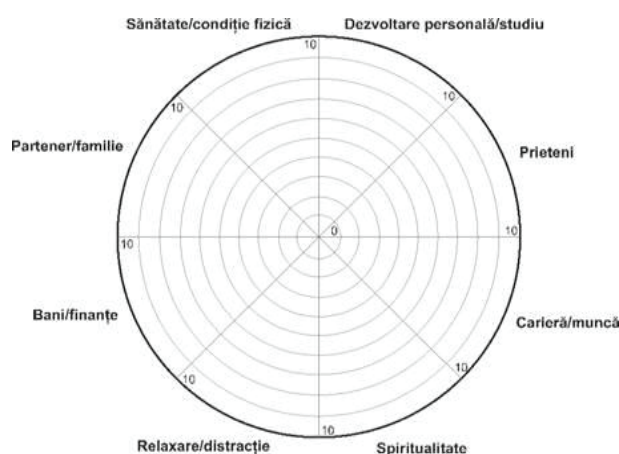
Pasul 2. Alegeți sectorul cu cel mai mic punctaj. Scrieți-l pe foaie. În continuare reflectați și scrieți 3-5 sarcini, obiective care ar contribui la soluționarea acestui domeniu. Adică ce pași trebuie să întreprindeți pentru ca acest domeniu să se îmbunătățească. Fixați-vă sarcini pe care le veți realiza în viitorul apropiat. Limitați-vă la 2 luni.

Este un așa moment: de regulă dacă eu mă gândesc la ceva, nu-l voi îndeplini. Dar dacă Dvs. veți scrie pe hârtie, atunci se activează anumite mecanisme, care conduc la îndeplinirea lui.

Altfel spus, Universul vă ajută! Această metodă contribuie la armonizarea vieții. E foarte important ca roata vieții să fie rotundă!

Evaluați-vă roata vieții astăzi, aflați ce merge bine și ce poate fi îmbunătățit și treceți la treabă. Viața merită trăită la maxim, așa că nu aveți timp de pierdut! Trăiți-o acum!

Fișa de lucru „Roata vieții”



Comentariul facilitatorului: Nu vă așteptați să fiți 100% mulțumiți de toate planurile vieții Dvs. Într-un moment din viață poate vă veți concentra pe sănătate, în altul pe dezvoltare personală, iar în altul pe viața socială. Indiferent de alegerea Dvs., aveți grijă doar să nu faceți salturi foarte mari odată, să vă concentrați numai asupra unui plan de viață și să uitați complet de celelalte șapte. Acest lucru ar crea un dezechilibru în viața Dvs. și nu cred că asta vă doriți. Roata poate fi foarte strâmbă. Acum, dvs. vedeți punctul de plecare de la care puteți înainta. Puteți pentru sine trage anumite concluzii, că aici aproape nu particip, iar aici ofer prea mult de la sine. S-ar putea spune că într-un domeniu sunteți prea implicat, în timp ce suferă alte domenii ale vieții, pentru care nu aveți nici puteri, nici timp liber.

Adică sunteți nefericit (ă). adresați-vă următoarele întrebări: Ce să fac? Cât se poate?! De ce eu fac atâtea, și totuna nu e totul bine în viața mea?

ARMONIA VIEȚII

1. Cum este **mediul din jurul Dvs.**: acasă, la serviciu sau orice alt loc în care stați sau mergeți în mod regulat? Este așa cum vă doriți? Dacă ar fi ceva ce vreți să schimbați la mediul din jur, care ar fi acel lucru? Poate un spațiu mai mare, mai luminos sau mai liniștit ar fi mai potrivit. Sau poate ați vrea să schimbați altceva. Gândiți-vă la acest lucru.
2. **Sănătatea și energia** sunt poate lucrurile cele mai importante din viața Dvs. Sunt importante pentru că de aici începe totul. Dacă nu sunteți sănătos/sănătoasă, degeaba aveți o viață socială împlinită, o situație financiară foarte bună și o relație de invidiat pentru că nu vă veți putea bucura de ele. Gândiți-vă puțin la sănătatea Dvs. Este așa cum vă doriți? Sau poate ați avea mici îmbunătățiri de făcut? Cum vă simțiți Dvs. cu sine? Sunteți în formă? Aveți energie cât să dați și altora? Oamenii sănătoși sunt plini de energie, au poftă de viață și se bucură mult mai mult decât ceilalți de orice lucru pe care îl întâlnesc. Ce faceți pentru sănătatea Dvs.? Aveți un program zilnic sau măcar săptămânal pentru întreținerea sănătății (sport/mișcare, alimentație, odihnă)? Dacă nu-l aveți, gândiți-vă în ce măsură ații avea nevoie de el.
3. **Dezvoltarea personală** este următorul plan despre care vă vorbesc. Ați terminat facultatea/masterul sau poate sunteți la doctorat. Cum vă simțiți cu toate cunoștințele acumulate până în prezent? Sunt ele suficiente? Ceea ce ați învățat la facultate credeți că va fi de ajuns pentru tot ce veți întâlni în viață? Poate ați avut parte de o facultate la care ați învățat despre lucruri care v-au plăcut iar acum vă simțiți bine, plin de idei și planuri de viitor. Dacă sunteți unul dintre norocoșii care au terminat o astfel de facultate vă felicit. Însă, cu timpul, s-ar putea să vreți să învățați lucruri noi, iar acest lucru este de dorit.
4. Direct legată de partea de dezvoltare personală este **cariera**. Poate pentru unii dintre noi acest lucru este mai puțin important, însă pentru alții este foarte important. O dată ce ați terminat o anumită facultate, vă doriți să profesați în acel domeniu sau să vă deschideți un business. Ușor, ușor, începeți să vă construiți o carieră. Acest lucru nu se face peste noapte și este bine să știți ce vă doriți. Vor fi momente frumoase și momente tensionate. Vor fi perioade în care veți simți că urcați în carieră și perioade de stagnare sau poate chiar de coborâre. Important este să știți ce vreți și să fiți pregătit (ă) pentru toate schimbările. Cum este cariera Dvs. în acest moment? Ați ales domeniul sau încă îl căutați? Ce sunteți dispus (ă) să faceți pentru a avea o carieră împlinită?
5. **Situația financiară** poate fi direct proporțională cu nivelul carierei la care vă aflați. Nu este însă obligatoriu. Pentru fiecare dintre noi este importantă situația financiară însă aici apar diferențe în funcție de fiecare persoană în parte. Unii ne dorim mai mult, alții mai puțin. Suntem toți diferiți și avem nevoi diferite. Trebuie să ne cunoaștem nevoile și să știm să ni le îndeplinim. Atunci când sunt îndeplinite acestea, trecem și la dorințe, iar în momentul în care ne îndeplinim și dorințele și reușim să le menținem la nivelul dorit, atunci înseamnă că suntem 100% mulțumiți de situația financiară de care dispunem.
6. **Dragostea** este și ea o parte foarte importantă a vieții Dvs. Cât de împlinit (ă) sunteți din acest punct de vedere? Gândiți-vă la lucrurile pe care vi le doriți pe acest plan și evaluați situația în care vă aflați ACUM. Este dragostea împlinită în viața Dvs.? Dacă este, înseamnă că aveți motiv să vă treziți mereu cu zâmbetul pe buze dimineața. Dacă însă nu este îndeplinită, aflați ce anume ar trebui să faceți ca să o împliniți.

7. Pe lângă planul dragostei este și planul **relațiilor cu ceilalți – viața socială**. Ieșiți des cu prietenii? Aveți activități comune? Sau poate sunteți o persoană mai retrasă și vă regăsiți în medii mai liniștite, fără prea mulți oameni în jurul Dvs.? Chiar dacă sunteți mai retras (ă), asta nu înseamnă că nu puteți avea o viață socială de invidiat. Important este să vă simțiți Dvs. bine cu viața pe care o aveți și să fiți împlinit (ă) și din acest punct de vedere. Fără o viață socială activă, s-ar putea ca cu timpul să deveniți trist (ă), iar acest lucru vă va influența toate celelalte planuri ale vieții. Lucrați puțin câte puțin și la viața socială și veți fi împlinit (ă).
8. **Distracția și recreerea** pot fi asociate vieții sociale sau pot fi văzute separat de ea. Sunt lucruri separate mai ales în cazul persoanelor retrase ce își iau energia din timpul petrecut cu sine.
9. Distracția poate lua multe forme; depinde de personalitatea fiecăruia. Poate că vă place să călătoriți sau să ieșiți cu prietenii în oraș, într-un club sau poate la un concert/spectacol. Indiferent de alegerea pe care o faceți, aveți grijă să echilibrați balanța și cu împlinirea acestei părți din viața Dvs.

Activitatea 6: Ghemul calităților (5 minute)

Descrierea activității: Participanții formează un cerc închis. Facilitatorul are în mână un ghem mare de ață groasă sau lână și propune participanților să ia atâta ață de cât au nevoie. La fiecare răsucire a aței pe deget va spune câte ceva despre sine, cum s-a simțit, ce a învățat, cu ce pleacă acasă.

Anexa 4.

Chestionar privind comportamentul problematic
(schema observării unui elev)

Numele, prenumele elevului:

Clasa:

Vârsta:

Instrucțiunea: Observați un elev care manifestă comportamente indezirabile/problemă la lecțiile dvs. și completați acest chestionar. Citiți atent fiecare întrebare și alegeți varianta de răspuns care se potrivește situației elevului. Bifați varianta aleasă prin semnul „X” în dreptul fiecărei afirmații. Totodată, ținând cont de frecvența și intensitatea comportamentului elevului indicați în procente cum se manifestă. 10% rar; 25 % uneori; 50 % frecvent; 75% foarte frecvent; 90 % aproape întotdeauna

Nr. crt.	Criteriul	Niciodată	10%	25%	50%	75%	90%	Întotdeauna
1.	Comportamentul problematic apare și se menține când solicitați elevul să realizeze o sarcină?							
2.	Când comportamentul problematic apare, îl redirecționați pe elev către sarcină și respectarea regulilor?							
3.	În contextul unui conflict cu colegii, dacă elevul manifestă comportamentul problematic, ceilalți colegi îl lasă în pace?							

4.	Atunci când apare comportamentul problematic, colegii rîd sau reacționează verbal?							
5.	Comportamentul problematic apare cu precădere după un conflict în afara clasei?							
6.	Comportamentul problematic apare pentru a vă atrage atenția atunci când lucrați cu alți elevi?							
7.	Comportamentul problematic apare în prezența anumitor colegi?							
8.	Este probabil ca un comportament problematic să continue de-a lungul zilei după un episod precedent							
9.	Comportamentul problematic apare în timpul unor activități specifice de învățare?							
10.	Comportamentul problematic dispare atunci când colegii nu mai interacționează cu elevul în cauză?							
11.	Comportamentul problematic dispare atunci când colegii interacționează cu alți elevi?							
12.	Dacă elevul manifestă comportamentul problematic, îi acordați atenție personală pentru a-l recentra pe rezolvarea sarcinii?							
13.	Elevul încetează să manifeste comportamentul problematic dacă nu i se mai solicită nimic sau dacă i se permite să renunțe la activitatea de învățare?							
14.	Atunci când elevul manifestă comportamentul problematic, colegii încetează să interacționeze cu el?							
15.	Este probabil ca un comportament problematic să apară după activități neplanificate la clasă sau devieri de la rutina clasei?							

Anexa 5.

Criteria de identificare a copilului cu agresiune sporită

Instrucțiune: Puneți un semn în coloana „Adesea” sau „Rareori” în dreptul fiecărui enunț.

Nr. crt.	Indicatori pe care îi manifestă copilul	Adesea	Rareori
1.	Brutealizează, se ceartă cu adulții.		
2.	Își pierde autocontrolul.		
3.	Îi învinuiește pe alții de greșelile sale.		
4.	Este invidios, răzbunător.		
5.	Se supără și refuză să îndeplinească sarcinile propuse.		
6.	Intenționat irită oamenii.		
7.	Refuză să se supună regulilor.		
8.	Sensibil, susceptibil, foarte repede reacționează la diverse acțiuni ale celor din jur (adulți și copii), care îl irită des.		

Notare: Calculați numărul răspunsurilor „Adesea”. Dacă 4 din 8 criterii se manifestă des la copil pe parcursul a 6 luni, putem presupune că copilul este agresiv. În acest caz, se recomandă să se aplice și alte teste psihologice pentru o evaluare mai detaliată.

Anexa 6.

Grilă de evaluare a abilităților sociale și emoționale ale copiilor

Numele, prenumele copilului:

Vârsta:

Deprinderi pentru viața în societate	DESCRIERE						
		Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
Abilități sociale	1. Are prieteni (număr)						
	2. Timpul petrecut cu prietenii/zi						
	3. Inițiază cu ușurință interacțiuni cu persoane necunoscute						
	4. Solicită ajutorul atunci când are nevoie						
	5. Acordă ajutorul atunci când i se solicită						
	6. Acordă ajutorul din proprie inițiativă						
	7. Face diferență între prieten/cunoștință/persoana necunoscută						
	8. Se implică în efectuarea unor sarcini						

	comune							
	9. Își rezolvă problemele într-un mod non-agresiv (negociere, compromis)							
Abilități de control emoțional	1. Identifică cel puțin 2 tehnici de control a furiei							
	2. Practică în situații concrete de viață tehnicile de control a furiei							
	3. Exprimă verbal emoțiile negative (furie, tristețe)							
	4. Manifestă empatie							
	5. Recunoaște emoțiile altor persoane pe baza semnalelor nonverbale							
	6. Manifestă empatie (poate să se pună în locul altor persoane și înțelege ceea ce simt alte persoane)							
	7. Discută despre ceea ce îl nemulțumește la alte persoane							

Deprinderi pentru viața în societate	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	deloc
Abilități de relaționare pozitivă	1. Folosește formule de adresare politicoasă cu ceilalți oameni						
	2. Cere permisiunea atunci când dorește să ia ceva ce nu este a lui						
	3. Respectă intimitatea altor persoane (spațiul personal, lucrurile personale ale celorlalți)						
	4. Își exprimă punctul de vedere față de anumite aspecte, fără a jigni						
	5. Respectă punctul de vedere a altei persoane chiar dacă nu este de acord cu el						
Abilități de respectare a regulilor asociate unei situații sociale	1. Respectă regulile de comportare civilizată în casă și în societate						
	2. Vorbește politicos cu persoanele mai vârstnice						
	3. Salută și răspunde la salut						
Deprinderi pentru folosirea resurselor comunității	1. Numește minim 3 instituții și serviciile aferente						
	2. Descrie pe scurt minim 3 servicii						
	3. Cunoaște scopul a minim trei servicii						
	4. Cunoaște și știe să folosească cel puțin 2 surse de informare (internetul, mass-media).						
	5. Cunoaște locul în care trebuie să se adreseze pentru a obține actele oficiale.						

Chestionarul Caracterologic

(H. Leongard, H. Schmieschek)

Instrucțiune: Vi se prezintă un șir de afirmații, referitoare la caracterul Dvs. Citiți cu atenție fiecare afirmație și răspundeți prin „Da”, dacă ceea ce se conține în ea vi se potrivește, sau prin „Nu”, dacă nu vi se potrivește. Fiți atenți, nu lăsați nici o întrebare fără răspuns.

Nr. crt.	Afirmații	DA/Nu
1.	În general sunteți un om vioi și fără griji?	
2.	Sunteți sensibil la jigniri?	
3.	Vă dau uneori repede lacrimile?	
4.	După ce ați terminat cu bine o treabă oarecare, vi se întâmplă, totuși, să vă îndoiiți că ați făcut bine și nu aveți liniște până nu vă convingeți încă o dată?	
5.	În copilărie ați fost atât de îndrăzneț ca și ceilalți de o vârstă cu Dvs?	
6.	Dispoziția Dvs este schimbătoare – de la mare bucurie la mare deprimare?	
7.	De obicei, într-o reuniune amicală, sunteți în centrul atenției celorlalți?	
8.	Sunt zile în care, fără motiv aparent, sunteți îmbufnat și iritat, încă este mai bine să nu vi se adreseze nimeni?	
9.	Credeți că sunteți o persoană serioasă?	
10.	Sunteți în stare să vă entuziasmați puternic?	
11.	Sunteți foarte întreprinzător?	
12.	Uitați ușor când cineva v-a jignit?	
13.	Sunteți foarte milos?	
14.	Atunci când puneți o scrisoare la cutie, obișnuiți să controlați cu mâna, dacă scrisoarea a intrat cu adevărat?	
15.	Aveți ambiția, ca la locul de muncă, să faceți parte din cei mai buni?	
16.	Vă este frică (sau v-a fost, când erați copil mic) de furtună și de câini?	
17.	Cred despre Dvs. unii oameni, că sunteți un pic pedant?	
18.	Dispoziția Dvs. depinde de întâmplările prin care treceți?	
19.	Sunteți totdeauna agreeat, simpatizant de către cunoscuții Dvs?	
20.	Aveți, uneori, stări de neliniște și de tensiune (încordare) puternică?	
21.	De obicei vă simțiți apăsător de ceva, deprimat?	
22.	Ați avut până acum crize de plâns sau crize nervoase (șoc)?	
23.	Vă vine greu să stați pe scaun timp mai îndelungat?	
24.	Când cineva v-a făcut o nedreptate, luptați energic pentru interesele Dvs?	
25.	Sunteți în stare să tăiați un animal?	
26.	Vă supără faptul că, acasă, perdeaua sau fața de masă sunt puțin cam strâmbe și le îndreptați imediat?	
27.	Când erați copil mic, vă era frică să rămâneți seara singur în casă?	
28.	Vi se schimbă des dispoziția fără motiv?	
29.	În activitatea Dvs profesională, sunteți totdeauna cel mai capabil?	
30.	Vă înfuriați repede?	

31. Puteți fi, câte odată, cu adevărat exuberant, voios?
32. Puteți uneori să trăiți un sentiment de fericire deplină?
33. Cum credeți ați putea deveni prezentatorul unei emisiuni sau festivități?
34. De obicei, spuneți oamenilor în mod deschis părerea Dvs?
35. Vă impresionează dacă vedeți sânge?
36. Vă place o activitate cu mai mare răspundere personală?
37. Sunteți înclinat să interveniți pentru oamenii cărora li s- a făcut o nedreptate?
38. Vă este teamă să vă duceți într-o pivniță, cameră întunecoasă?
39. Preferați activitățile care trebuie făcute încet și foarte exact celor care pot fi făcute repede și fără migală?
40. Sunteți o persoană foarte sociabilă?
41. La școală vă plăcea (vă place) să recitați poezii?
42. Ați fugit vreodată de acasă, când erați copil mic?
43. Vi se părea grea viața?
44. Vi s-a întâmplat să fiți atât de tulburat de conflicte sau supărat, încât v-a fost imposibil să vă mai duceți la școală?
45. S-ar putea spune despre Dvs că, în general, nu vă pierdeți prea repede buna dispoziție atunci când aveți un insucces (nu vă reușește ceva)?
46. Dacă v-a jignit cineva faceți primul pas spre împăcare?
47. Vă plac animalele?
48. Vă întoarceți uneori din drum ca să vă convingeți că acasă sau la școală totul este în regulă și că nimic nu se poate întâmpla?
49. Sunteți câteodată chinuit de o frică nelămurită că Dvs sau rudelor Dvs li s- ar putea întâmpla ceva rău?
50. Credeți că dispoziția Dvs depinde de starea vremii?
51. V-ar displace cumva să vă urcați pe o scară și să vorbiți în fața publicului?
52. Când cineva vă necăjește de tot și cu intenție, ați fi în stare să vă ieșiți din fire și să vă încăierăți?
53. Vă plac mult petrecerile?
54. Vă simțiți adânc descurajat când aveți decepții?
55. Vă place o muncă unde Dvs trebuie să organizați mult?
56. În mod obișnuit urmăriți cu tărie scopul pe care vi l-ați propus, chiar dacă întâmpinați rezistență?
57. Poate să vă influențeze într- atât un film tragic încât să vă dea lacrimile?
58. Vi se întâmplă să adormiți cu greutate, pentru că vă gândiți la problemele zilei sau a viitorului?
59. Ca școlar ați suflat colegilor sau i-ați lăsat să copieze după Dvs?
60. V-ar displace să treceți prin cimitir în întuneric?
61. Vă îngrijiți în mod deosebit că, acasă, la Dvs., fiecare lucru să aibă un loc al lui?
62. Vi se întâmplă dimineața să vă sculați prost dispus și apăsător, stare care să dureze câteva ore?
63. Puteți să vă adaptați ușor la situațiile noi?
64. Aveți uneori dureri de cap?
65. Râdeți des?

66. Față de oameni pe care nu aveți considerație, vă puteți purta foarte prietenos, încât ei să nu observe adevărata Dvs părere despre ei?
67. Sunteți o persoană vioaie, plină de viață?
68. Suferiți mult din pricina nedreptății?
69. Sunteți un categoric prieten al naturii?
70. Aveți obiceiul ca, atunci când plecați de acasă sau mergeți la culcare, să controlați totdeauna starea unor lucruri (de ex.: dacă gazul este închis, aparatele electrice sunt scoase din priză, ușile sunt încuiate etc.)?
71. Sunteți serios?
72. Vi se poate schimba dispoziția în urma consumării alcoolului?
73. Colaborați sau ați colaborat cu plăcere, în copilăria Dvs., la cercuri teatrale de amatori?
74. Vă este câte odată foarte dor de depărtări?
75. În mod obișnuit, priviți viitorul cu pesimism?
76. Vi se poate schimba atât de puternic dispoziția, încât să aveți uneori un mare sentiment de bucurie, pentru ca apoi să cădeți într-o stare de amărăciune?
77. Vă vine ușor să creați buna dispoziție într-o societate, reuniune?
78. De obicei, rămâneți multă vreme supărat?
79. Sunteți foarte puternic impresionat de suferința altor oameni?
80. În mod obișnuit, în caietele de școală scrieți încă o dată o pagină, dacă se întâmplă să faceți o pată de cerneală?
81. Se poate spune că, în general, cu oamenii sunteți mai mult prudent și bănuitor decât încrezător?
82. Aveți des vise cu spaime?
83. Sunteți deseori terorizat de gândul că, fiind pe peronul unei gări, vă puteți arunca înaintea trenului împotriva voinței Dvs?
84. În mod obișnuit, deveniți vesel într-un loc plăcut?
85. În general, vă debarasați ușor de problemele apăsătoare și nu vă mai gândiți la ele?
86. Când consumați alcool deveniți, de obicei, impulsiv?
87. În discuții sunteți mai degrabă zgârcit la vorbă, decât vorbăreț?
88. Atunci când trebuie să colaborați la o reprezentație teatrală, ați putea să vă însușiți atât de bine rolul, încât pe scenă să uitați complet că sunteți altul?

Anexa 8.

Test de ostilitate

(Traducere și adaptare N. Perciun)

Scopul: studierea nivelului de manifestare a comportamentului ostil.

Vârsta: de la 12 ani

Instrucțiune: Vi se propun niște afirmații. Decideți care dintre ele sunt adevărate sau false prin referire la propria persoană. Citiți-le cu atenție și semnați cu litera „A” – adevărat sau cu litera „F” – fals în dreptul fiecărei afirmații.

Nr. crt.	Afirmații	Adevărat/ Fals
1.	Până ce nu sunt rugat (ă) frumos, nu fac ce vrea o altă persoană.	

2. Nu-mi mai dau seama de ceea ce mi se întâmplă.
3. Uneori bârfesc oamenii care nu-mi plac.
4. Nu mă pot abține uneori de a-i leza pe alții.
5. Știu că oamenii mă bârfesc pe la spate.
6. Îmi pierd ușor firea, dar îmi revin repede.
7. Când dezaprob purtarea prietenilor mei, îi fac să înțeleagă aceasta.
8. Când cineva propune o regulă cu care nu sunt de acord, sunt tentat (ă) să o încalc.
9. Unii oameni par să se distreze tot timpul.
10. Niciodată nu-mi ies din fire astfel încât să arunc cu obiecte.
11. Nu cred că există vreun motiv pentru a-l lovi pe cineva.
12. Tind să fiu prudent(ă) cu oamenii care sunt mai prietenoși decât mă aștept.
13. Sunt totdeauna răbdător cu alții.
14. Deseori sunt în dezacord cu oamenii.
15. Când cineva îmi ordonă, poruncește ceva, eu procedez contrar spuselor lui.
16. Când mă gândesc retrospectiv la ceea ce mi s-a întâmplat, am senzația unor ușoare resentimente față de trecut.
17. Când îmi pierd firea, trântesc ușile.
18. Când cineva mă jignește, fac și eu la fel.
19. Există unele persoane, cărora eu le sunt pe plac.
20. Sunt mult mai iritat (ă) decât își dau seama oamenii.
21. Insist cu argumente când cineva este în dezacord cu mine.
22. Când oamenii îmi ordonă, nu ezit să le arăt că am înțeles instrucțiunea.
23. Aproape în fiecare săptămână văd pe cineva care-mi displace.
24. Nu joc niciodată jocuri de noroc.
25. Dacă cineva mă insultă pe mine sau familia mea eu mă revolt.
26. Există un număr mare de oameni care par să fie geloși pe mine.
27. Clocotește sângele în mine când cineva face glume la dresa mea.
28. Cer să mi se respecte drepturile.
29. Uneori, când mă enervează cineva, îl „tratez cu calm”.
30. Deși nu dau pe față, uneori mă macină gelozia.
31. Când sunt supărat, uneori bombănesc.
32. Oamenii care te deranjează continuu, caută un pumn în nas.
33. Uneori am senzația că oamenii râd de mine.
34. Când cineva nu mă tratează corect, încerc să nu mă enervez.
35. Chiar dacă mă enervez, nu folosesc un „limbaj dur”.
36. Nu urăsc pe nimeni din tot sufletul.
37. Uneori fac mutre dacă nu reușesc așa cum vreau eu.
38. Rareori lupt pe la spate față cineva mă jignește.
39. Deviza mea este: „Niciodată să nu ai încredere în străini”.
40. Uneori oamenii mă deranjează doar de aceea că sunt în preajma mea.
41. Când cineva mă enervează sunt capabil să-i spun ceea ce gândesc despre el.
42. Dacă i-ași lăsa pe oameni să vadă ceea ce simt eu, m-ar considera o persoană dificilă.
43. De la 10 ani nu mi-am pierdut firea.

44. Când într-adevăr îmi pierd firea, sunt în stare să lovesc pe cineva.
45. Când o persoană se poartă bine sau face ceva drăguț pentru mine mă gândesc: „Ce motiv ascuns are?”
46. Adesea mă simt ca un butoi cu pulbere gata să explodeze.
47. Când oamenii țipă la mine, țip și eu la ei.
48. Uneori simt că am luat din viață partea cea crudă și rea.
49. Nu țin minte să fi avut o stare atât de iritantă încât să iau un lucru de lângă mine și să-l sparg.
50. Intru în dispute tot atât de des ca și cei din jurul meu.
51. Obişnuiam să cred că majoritatea oamenilor spun adevărul, dar acum sunt convins (ă) că nu este așa.
52. Adesea îmi asum responsabilități prea mari.
53. Când îmi pierd firea, spun lucruri antipatice, amenințătoare.
54. Uneori îmi arăt supărarea bătând în ușa.
55. Dacă trebuie să recurg la violență fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.
56. N-am dușmani care să mă lezeze.
57. Mi-e greu să nu fiu puțin grosolan (ă) cu oamnei care îmi displac.
58. Nu a-și putea să pun pe cineva la punct chiar dacă ar merita asta.
59. Mi s-a întâmplat ca cineva să mă provoace atât de tare încât să ajung la bătaie.
60. Rareori simt că oamenii încearcă să mă enerveze sau să mă insulte.
61. Nu permit ca lucrurile neimportante să mă irite.
62. Adesea ameninț fără ca realmente să pun în practică acea amenințare.
63. În ultimul timp am fost iritat (ă), nemulțumit (ă).
64. Când aduc argumente, tind să ridic vocea.
65. În general îmi ascund părerea proastă despre alți.
66. În timpul disputelor prefer să cedez decât să apelez la argumente.

Anexa 9.

Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (Eysenck)

Data _____ clasa _____ vârsta _____

Nume, Prenume _____

Instrucțiune: Răspundeți sincer la următoarele întrebări în felul următor. Dacă starea vă caracterizează (DA) puneți 2 puncte, dacă starea se potrivește, dar nu prea (MEDIU) – 1 punct, dacă nu se potrivește (NU) – 0 puncte. Bifați răspunsurile în pătrățelul respectiv.

Întrebări	Da	Mediu	Nu
	2	1	0
1. Nu mă simt încrezut			
2. Deseori roșesc din cauza unui fleac			

3. Somnul îmi este neliniștit
4. Ușor mă întristez
5. Mă neliniștesc chiar și neplăcerile imaginare
6. Greutățile mă sperie
7. Îmi place să-mi scormonesc/răscolesc neajunsurile
8. Pot fi ușor convins
9. Sunt temător, bănuitor
10. Greu suport timpul când trebuie de așteptat
11. Deseori mi se par fără ieșire situațiile care pot fi rezolvate
12. Neplăcerile mă tulbură puternic, mă descurajează
13. Când am mari neplăceri, sunt dispus să mă învinuiesc pe mine însumi fără motive temeinice
14. Nenorocirile și eșecurile nu mă învață nimic
15. Deseori refuz să lupt, considerând că este zadarnic
16. Deseori mă simt lipsit de apărare
17. Uneori sunt în stare de disperare
18. Mă simt dezorientat în fața greutăților
19. În momentele dificile uneori mă port copilărește, vreau să fiu compătimit
20. Consider că neajunsurile caracterului meu sunt greu de corectat
21. Las ultimul cuvânt să fie după mine
22. Deseori în discuție întrerup interlocutorul
23. Pot fi ușor scos din sărite
24. Îmi place să fac altora observații
25. Vreau să fiu o autoritate pentru ceilalți
26. Nu mă mulțumesc cu puținul, vreau totul
27. Când mă înfurii, nu mă pot stăpâni
28. Prefer să conduc, decât să mă supun
29. Gesturile mele sunt rapide, pronunțate
30. Sunt răzbunător
31. Îmi este greu să-mi schimb obișnuințele

32. Îmi este greu să-mi comut atenția
33. Sunt suspicios față de orice este nou.
34. Greu îmi schimb părerea
35. Deseori nu pot scăpa de gândurile pe care ar fi trebuit să le uit
36. Greu mă apropii de oameni
37. Mă deranjează chiar și cele mai mici devieri de la plan
38. Deseori sunt încăpăținat
39. Merg la risc chiar dacă nu vreau să fac un anumit lucru.
40. Abaterile de la regimul obișnuit mă deranjează foarte mult

Anexa 10.

Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv A.V. Зверькова и E.B. Эйдмана

Instrucțiuni: Vi se oferă un chestionar care conține 30 întrebări. Citiți fiecare întrebare cu atenție și decideți dacă această afirmație este adevărată sau incorectă în legătură cu dvs. Dacă este adevărat, puneți semnul plus (+) în listă pentru răspunsuri împotriva numărului acestei declarații și, dacă credeți că este incorect în raport cu dvs., atunci indicați semnul minus (-).

Nr. crt.	Întrebarea	Da	Nu
1.	Dacă ceva nu merge, deseori am dorința de a renunța la acest lucru.		
2.	Nu renunț la planurile și faptele mele, chiar dacă trebuie să aleg între ele și o companie plăcută.		
3.	Dacă este necesar, nu-mi este greu să controlez o explozie de furie.		
4.	De obicei, îmi mențin calmul în așteptarea unui prieten care întârzie la ora stabilită.		
5.	Este greu să mă distrag de la munca pe care am început-o.		
6.	Îmi provoacă un mare disconfort durerea fizică.		
7.	Întotdeauna mă strădui să ascult interlocutorul, fără să-l întrerup, chiar dacă abia aștept să-l contrazic.		
8.	Întotdeauna depășesc limita.		
9.	Dacă este necesar, pot sta toată noaptea și să fiu în „formă bună” a doua zi.		
10.	Planurile mele prea des sunt intersectate de circumstanțe externe.		
11.	Mă consider o persoană răbdătoare.		
12.	Nu îmi este atât de ușor să mă oblig să urmăresc calm un spectacol emoționant.		
13.	Rar reușesc să mă oblig să continui să lucrez după o serie de eșecuri dezamăgitoare.		
14.	Dacă tratez pe cineva rău, îmi este greu să-mi ascund neplăcerea față de el.		

15. Dacă este necesar, pot să-mi fac munca și într-un mediu inconfortabil, necorespunzător.
16. Mă incomodează foarte mult când știu că trebuie să fac cu orice preț o activitate și în termeni restrânși.
17. Mă consider o persoană hotărâtă.
18. Cu oboseala fizică mă clarific mai bine decât ceilalți.
19. Este mai bine să aștepti ascensorul care tocmai a plecat decât să urci scările.
20. Nu este atât de simplu să îmi strici dispoziția.
21. Uneori, un fleac preia controlul gândurilor mele, mă face să mă neliniștesc și simplu nu pot scăpa de el.
22. Mi se pare mai dificil să mă concentrez pe o sarcină sau o muncă decât alții.
23. Este dificil să te certți cu mine.
24. Mă străduiesc mereu să finalizez lucrul pe care l-am început.
25. Pot fi ușor sustras de la activitate.
26. Observ uneori că încerc să-mi ating obiectivul contrar circumstanțelor obiective.
27. Oamenii îmi invidiază uneori răbdarea și meticulozitatea.
28. Îmi este dificil să stau calm într-o situație stresantă.
29. Am observat că în timpul lucrului monoton, încep involuntar să schimb modul de acțiune, chiar dacă uneori acest lucru duce la rezultate slabe
30. De obicei, sunt foarte enervat când ușile unui transport sau ale unui lift se închid „în fața nasului meu”.

Anexa 11.

Strategii de intervenție în cazul copiilor cu probleme de comportament

Plan de acțiuni. Etape de intervenție.

1. Evaluarea prin cooperare (determinarea situației copilului și a intervențiilor ulterioare)

Participanți: diriginte, psihologul școlar, directorul, președintele CMI, părintele.

 - **Întrunire regulată între cadru didactic și părinte** pe parcursul anului de studii (Ce dificultate există la moment, ce este deosebit? Care este cea mai importantă problemă? Care sunt motivele pentru această dificultate? Ce pot face cei implicați pentru îmbunătățirea situației? Pe ce puncte forte se poate construi intervenția?).
 - **Descriere succintă a situației curente** din perspectiva fiecăruia (Care este cea mai importantă problemă? Poate că e important să se menționeze și sentimentele elevului).
 - **Pași de acțiune concreți** pentru fiecare actor implicat în acest proces (repartizarea sarcinilor, acțiunilor concrete pe termen scurt).
2. Se realizează o listă cu comportamentele problematice ale copilului:
 - Când apare un comportament problematic?
 - Unde apare comportamentul/în ce context?
 - Cine se află în prezența copilului?
 - Care este reacția adulților?
 - Când nu apare comportamentul?
 - Cum se manifestă comportamentul?

Pentru fiecare comportament în parte, se notează: frecvența comportamentului (de câte ori apare într-un interval de timp), intensitatea comportamentului (pe o scală de la 1 la 10), durata comportamentului și latența (la ce interval de timp a apărut comportamentul după apariția stimulului activator).

3. Identificarea cauzelor comportamentului: se determină dacă este un comportament normal/firesc pentru stadiul de dezvoltare al copilului; este un comportament rezultat al temperamentului; este un comportament rezultat al reactivității emoționale; sau este un comportament rezultat în urma unor abilități insuficient învățate și exersate.
4. Identificarea propriilor reacții emoționale și convingeri cu privire la acele comportamente. Este important să se facă distincția dintre convingeri realiste (spre ex.: „este prea activ pentru că este obosit”) și convingerile nerealiste sau problematice (spre ex.: „iar vrea să mă enerveze, copilul ăsta e rău”).
5. Se aplică modelul ABC pentru unul sau două comportamente problematice ca exercițiu de modificare comportamentală.
6. Strategii și intervenții utile de reducere a comportamentului agresiv:
 - Observarea comportamentului elevului în diverse contexte (la lecție, în pauză, activități extracurriculare, excursii, relații cu colegii, interacțiunile cu diferite cadre didactice etc.).
 - Monitorizarea și înregistrarea obiectivă a datelor (introducerea datelor într-un caietel de observații și notarea comportamentelor în dinamică a copilului).
 - Analiza funcțională a comportamentelor înregistrate.
 - Construirea ipotezei de lucru pentru modificarea comportamentală.
 - Selectarea tehnicilor de modificare comportamentală.
 - Elaborarea și implementarea unui plan de intervenție individualizat care are ca scop dezvoltarea abilităților socio-emoționale și modificarea comportamentelor problemă.
 - Stabilirea clară a regulilor la nivel de clasă și aplicarea lor. Antrenarea copilului în activități care să permită afirmarea sa (spre ex.: oferirea unui rol/responsabilități în clasă).
 - Stimularea și încurajarea comportamentelor adecvate, includerea elevului în activitățile extrașcolare (spre ex.: activități sportive, centre de pictură, teatru social etc.).
 - Recompensarea celui mai mic progres în evoluția pozitivă a comportamentului copilului.
 - Monitorizarea continuă a comportamentelor pentru verificarea validității ipotezei de lucru și evaluarea planului de intervenție (de ex.: dacă comportamentele agresive urmărite se mențin, scad sau cresc ca frecvență în timpul intervenției, comportamentele alternative prosoziale cresc ca frecvență de apariție).

Modelul ABC. Identificarea funcției comportamentului.

- ne oferă un instrument bun de lucru pentru fiecare cadru didactic, psiholog sau specialist care urmărește schimbarea comportamentelor nedorite la copii pentru că ajută la identificarea nevoilor din spatele acestor comportamente nedorite;
- ne ajută să înțelegem ce putem face pentru a schimba un comportament;
- ne învață să analizăm comportamentul în contextul în care acesta apare și reacțiile care îl însoțesc;
- ne clarifică variabilele care influențează acel comportament și astfel vom ști ce avem de făcut pentru a-l schimba.

Modelul ABC

A – Antecedentele sunt informații care au legătură cu contextul sau situația în care apare comportamentul problematic. Identificăm antecedentele (contextul) prin căutarea răspunsurilor la întrebările:

- Ce se întâmplă înainte de apariția comportamentului?
- Unde apare comportamentul?
- Când apare?
- În raport cu cine apare?
- În raport cu cine nu apare?

B – Comportamentul reprezintă tot ceea ce face un copil, acțiunile pe care le realizează. Pentru a identifica comportamentul avem în vedere întrebarea:

- Ce acțiuni face persoana care rănește intenționat pe altcineva?

C – Consecințele sunt reacțiile care apar imediat după manifestarea comportamentului problematic și au rolul de încuraja sau descuraja manifestarea viitoare a comportamentului respectiv. Pentru a identifica consecințele ne punem întrebările:

- Ce s-a întâmplat imediat după manifestarea comportamentului?
- Cum a reacționat persoana căreia i s-a adresat comportamentul (de ex.: cadrul didactic)?
- Cum au reacționat cei care au asistat la comportamentul problematic (de ex.: cadrul didactic, colegii)?

Consecințele sunt responsabile de menținerea în timp a unui comportament.

Teoria modificării comportamentale arată că pentru a schimba un comportament avem nevoie să intervenim atât la nivelul antecedentelor/contextului (spațiul fizic, intervenții pe clasă), cât și la nivelul consecințelor (reacțiilor care apar imediat după manifestarea comportamentului problematic).

Anexa 12.

Intervenția la nivel de antecedente/context presupune:

- stabilirea regulilor la nivel de clasă/școală care exprimă clar ce așteptăm de la un copil să facă într-o situație de interacțiune cu colegii și cu cadrele didactice;
- stabilirea consecințelor clare pentru încălcarea fiecărei reguli și aplicarea consecventă a consecințelor pentru manifestarea comportamentului inddezirabil;
- modificarea, prin intervenții la clasă, nivelul de empatie, atitudinea și modul de reacție al colegilor față de situațiile în care un coleg manifestă un comportament inddezirabil;
- modificarea, prin intervenții la nivelul cadrelor didactice, nivelul de cunoștințe, de empatie și atitudinea lor față de elevii care manifestă probleme de comportament, astfel încât prin atitudinea lor să modeleze comportamentele inddezirabile ale elevilor.

Toate cadrele didactice și specialiștii care interacționează cu elevul ar trebui să convină asupra unei abordări comune, care să vizeze reacția la comportamentul elevului, mai ales în ceea ce

privește folosirea recompenselor și pedepselor. O metodă eficientă în cazul comportamentului unui elev ar putea să nu fie potrivită în cazul altui elev. Reacțiile planificate și consecvente reprezintă cheia succesului.

În cazul copiilor cu probleme severe de comportament este recomandată realizarea unei evaluări și a unei intervenții de către un specialist psiholog clinician și/sau psihiatru. În astfel de situații cadrele didactice au un rol suportiv, evitând etichetarea copiilor și tendința de a considera copilul ca fiind problema, atunci când de fapt, problematic este comportamentul copilului. Premisa de la care plecăm în intervenție este aceea că în spatele unui comportament disruptiv stă o nevoie nesatisfăcută.

Utilizând observarea și modelarea comportamentelor, exersarea, întărirea pozitivă, dar și metodele interactive de activitate care facilitează comunicarea cu lucrul în grup, cadrele didactice, psihologul pot concepe programe pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale, ținând cont de specificul vârstei copilului, competențele de care deja dispun, precum și particularitățile, nevoile lor de dezvoltare.

Anexa 13.

Exerciții în lucrul cu elevii din grupul de risc

Exercițiul: Concentrarea asupra unui singur obiect

Scopul: antrenarea „mușchiului minții” și concentrarea deplină pe momentul prezent.

Descriere: Se alege un obiect mic de pe masa, care poate fi atins fără pericole și neutru din punct de vedere emoțional, poate fi un ceas de mână, un stilou, o ceașcă etc. Obiectul selectat se poziționează în fața copilului, fără alte obiecte în față. Se cronometrează timpul pentru 5 min. Și se dă sarcina copilului, fără a atinge obiectul, să înceapă să-l privească și să-l analizeze vizual diferitele suprafețe.

Sarcina: Așază-te confortabil și respiră lent, profund. Apoi, fără să atingi obiectul, începe să-l privești și să-i analizezi vizual diversele suprafețe. Studiază-i pe îndelete aspectul exterior. Apoi încearcă să-ți imaginezi diferitele calități ale acestui obiect.

- Cum arată suprafața obiectului?
- Este strălucitor sau mat?
- Arată neted sau aspru?
- Arată moale sau tare?
- Are mai multe culori sau doar una?
- Ce anume este unic cu privire la felul în care arată obiectul?

Acordă-ți timp suficient pentru a observa obiectul. Acum ia obiectul în mână sau întinde-te și atinge-l. Începe să conștientizezi diferitele senzații tactile pe care ți le provoacă.

- Este neted sau aspru?
- Are cute sau este plat?
- Este moale sau tare?
- E flexibil sau rigid?
- Obiectul are suprafețe în care senzația tactilă pe care o provoacă este diferită?
- Ce temperatură are obiectul?

Dacă poți să-l iei în mână, observă-i greutatea. Ce altceva mai observi cu privire la senzația tactilă pe care o provoacă? Continuă explorarea acestui obiect folosind atât vederea, cât și pipăitul.

Continuă să respiri lejer. Atunci când observi că ți-ai pierdut concentrarea, readu-o la obiect. Explorează-l în continuare, până când se declanșează alarma sau până când ai terminat de explorat toate calitățile obiectului. Se fac reflecții.

Exercițiul: Conștientizarea deplină a emoțiilor

Descriere: Respiră lent, prelung și conștientizează cum aerul intră pe nas, coborând prin gât și intrând în plămâni. Inspiră încă o dată și simte ce se întâmplă în corp în timp ce inspiri și te detașezi. Continuă să respiri și să conștientizezi. Percepe în continuare senzațiile din corp în timp ce respiri. Acum, direcționează-ți atenția către ceea ce simți din punct de vedere emoțional. Privește în interior și găsește acea emoție pe care o resimți chiar acum. Sau o emoție pe care ai trăit-o recent. Conștientizează dacă această emoție are un ton afectiv bun sau rău. Observă dacă este plăcută sau neplăcută. Păstrează-ți atenția concentrată asupra acestui sentiment până când l-ai conștientizat suficient. Acum, caută cuvintele potrivite pentru a descrie aceasta emoție. De ex., este euforie, mulțumire sau entuziasm? Sau este tristețe, anxietate, rușine sau pierdere? Indiferent ce este, continuă să urmărești și să descrii în gând emoția. Observă orice schimbare a acestui sentiment și descrie ce s-a schimbat. Dacă îți vin în minte diverse gânduri sau alte lucruri care îți distrag atenția, fă toate eforturile pentru o le lăsa să plece fără să te atașezi de ele. Observă dacă trăirea se intensifică sau se diminuează și descrie cum se simte acest lucru. Observă emoția în continuare și lasă de o parte orice lucruri care îți distrag atenția. Continuă să cauți cuvintele potrivite care să descrie până și cea mai ușoară schimbare a naturii sau a intensității trăirii. Dacă încep să se strecoare și alte emoții, continuă să le descrii. Dacă emoția se schimbă într-una complet nouă, doar continuă să observi și să găsești cele mai potrivite cuvinte pentru a o descrie. Gândurile, senzațiile fizice și alte lucruri colaterale vor încerca să-ți abată atenția. Observă-le, lasă-le să plece și readu-ți atenția asupra emoției. Rămâi cu ea. Continuă să o observi. Nu te opri până când nu constăți că emoția s-a schimbat sau s-a diminuat.

Exercițiul: Descrie-ți emoția

Scopul: conștientizarea gândurilor, emoțiilor și senzațiile fizice.

Descriere: Se alege o emoție și apoi se descrie acea emoție, desenând-o și analizând-o. Se folosește lista de mai jos care cuprinde stările emoționale cele mai frecvente. Se alege o emoție pe care elevul o simte în acel moment sau pe care a trăit-o recent, ceva ce își poți aminti cu ușurință.

Lista stărilor emoționale frecvente

Agitată	Deprimată	Exaltată	Interesată	Îndurerată
Alinată	Vinovată	Fascinată	Inutilă	Înfrântă
Binecuvântată	Dezamăgită	Fericită	Invidioasă	Înfrișată
Bucuroasă	Dezgustată	Frustrată	Iritată	Îngrijorată
Tristă	Disperată	Furioasă	Necăjită	Îngrozită
Cochetă	Nervoasă	Geloasă	Isteață	Însingurată
Curioasă	Plictisită	Hotărâtă	Iubită	Înspăimântată
Cutremurată	Emoționată	Indiferentă	Iubitoare	Însuflețită
Defensivă	Energică	Indispusă	Încântată	Întristată
Delicată	Epuizată	Infatuată	Încrăzătoare	Vioaie

Mulțumită	Puternică	Timidă	Rușinată	Obosită
-----------	-----------	--------	----------	---------

Se adaugă orice gânduri care îi vin în virtutea acestei emoții. Însă trebuie să fie clar că ceea ce descrie elevul este un gând și nu o nouă emoție.

Describe-ți emoția (Numele emoției: _____ Desenează emoția...)

Describe o acțiune colaterală _____

Describe un sunet colateral _____

Describe intensitatea emoției (de la 1-10) _____

Describe caracteristica emoției _____

Describe gândurile legate de această emoție _____

Exercițiul: De-fuziunea gândurilor

Scopul: conștientizarea gândurilor, emoțiilor și senzațiile fizice.

Descriere: De-fuziunea gândurilor ajută să-ți observi gândurile într-un mod atent și conștient, fără a te crampona de ele. Obiectul acestei aptitudini constă în vizualizarea gândurilor sub formă de imagini sau cuvinte care trec pe lângă tine în zbor, fără a provoca obsesii sau analize.

Exemple de situații: Imaginează-ți că stai pe un câmp și îți privești gândurile plutind pe nori. Imaginează-ți că stai așezat/ă lângă un pârâu și îți privești gândurile curgând la vale, pe frunze. Contemplă-ți gândurile scrise pe nisip și apoi privește cum valurile le spală. Imaginează-ți că gândurile îți părăsesc capul și ard în flacăra unei lumânări. Vizualizează-te așezată lângă un copac și contemplându-ți gândurile care cad odată cu frunzele. Imaginează-ți că stai în picioare într-o încăpere cu două uși; apoi, observă cum gândurile tale intră pe o ușă și ies pe cealaltă.

Exercițiul: Reducerea vulnerabilității cognitive

Descriere: Mai jos sunt câteva gânduri declanșatoare care determină deseori o persoană care le întreține să se simtă nefericită. Selectează-le pe cele pe care le folosești și apoi adaugă orice gânduri declanșatoare suplimentare. Dacă ți se pare dificil să-ți aduci aminte un gând declanșator pe care îl folosești, gândește-te la ultima dată când te-ai simțit abătut/ă, nervos/nervoasă, trist/ă, deprimat/ă, îngrijorat/ă sau neliniștit/ă, și apoi amintește-ți gândurile pe care le-ai avut și care te-au făcut să te simți și mai rău.

Acestea sunt gândurile declanșatoare, iată câteva exemple: „Nu sunt în stare de nimic bun”; „Sunt incompetent/ă”; „N-o să mă iubească nimeni niciodată”; „Sunt imposibil de iubit”; „Ceva nu e în regulă cu mine”; „Sunt defect/ă”; „Nu-i pasă nimănui de mine”; „Toată lumea mă părăsește”; „Oamenii sunt mereu nedrepti cu mine”; „Nu pot avea încredere în nimeni”; „O să fiu mereu singură”; „Nu pot să reușesc în viață fără ajutorul _____”; „Nu merit să fiu fericit/ă, să am succes, să fiu iubit/ă _____”; Alte idei: _____.

Exercițiul: Eu și caracterul meu

Descriere: Explicați elevilor că urmează să prepare cea mai bună pizza pe care o pot face. Rugați elevii să deseneze pe o coală albă un cerc și să-l împartă în șase părți/felii. Pe fiecare „felie” elevul va trebui să pună cat mai multe dintre „ingredientele” următoare, astfel:

1. pe prima „felie”, cuvinte care descriu atitudinea față de sine (de ex: încredere/ neîncredere în forțele proprii, optimist/pesimist etc.);

2. pe a doua, gânduri care descriu atitudinea față de ceilalți (de ex: modest/arogant, prietenos/neprietenos, sincer/nesincer etc.);
3. pe a treia, atitudinea față de învățătură/muncă (de ex. perseverent/pasiv, hotărât/ nehotărât, punctual/nepunctual, muncitor/leneș etc.);
4. pe a patra, atitudinea față de societate (de ex.: responsabil/iresponsabil, participativ/neparticipativ la viața colectivității, tolerant etc.);
5. pe a cincea, cum și-ar dori să fie și, eventual, ce ar dori să schimbe la el (de ex.: care ar fi calitățile pe care ar vrea să le dețină sau să le dezvolte în viitor?).

Întrebări pentru a facilita discuțiile:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- În ce momente v-a fost ușor sau greu? De ce?
- Ce ați învățat despre sine și ceilalți?
- Ce considerați util din acest exercițiu?
- Cine sau ce ne poate ajuta să ne dezvoltăm caracteristicile personale?

Exercițiul: Metoda grafică - Voința

Scopul: activizarea interesului față de sfera volitivă a personalității, aprecierea gradului de manifestare a calităților volitive.

Descriere: Se explică elevilor că nimic în lume nu va înlocui perseverența! Nici genialitatea – lumea e plină de genii nerecunoscuți. Nici talentul – lumea e plină de persoane talentate, dar ratate. Nici învățământul – lumea e plină de oameni de știință, doctori habilitați, academicieni inutili. Perseverența și voința – sunt doi factori decisivi ai succesului, Kevin Kulij, președintele SUA. Se va explica noțiunea de voință (Voința se definește ca proces psihic complex de reglaj superior, realizat în mijloace verbale și constând în acțiuni de mobilizare și concentrare a energiei psihonervoase în vederea învingerii obstacolelor și atingerii scopurilor conștient stabilite. Voința reprezintă capacitatea de a transforma intenția în acțiune, chiar dacă se întrevăd dificultăți în obținerea lucrului dorit. Este puterea care dă impulsul de a porni la drum și concentrarea de forțe fizice și psihice pentru a pune lucrurile în mișcare).

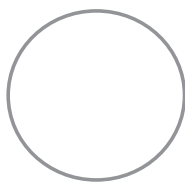
Pasul 1. Desenați un cerc. Un cerc întreg reprezintă 100%. Apreciați câtă voință aveți dvs. și hașurați sectorul respectiv.

Pasul 2. Voința se manifestă prin următoarele 8 calități: independență, hotărâre, inițiativă, perseverență, disciplină, curaj, rezistență, orientare spre scop. Pentru a aprecia aceste calități volitive e necesar să faceți cunoștință cu caracteristicile lor (fișă). După ce ați făcut cunoștință cu ele, e necesar să alegeți o culoare fiecărei calități, și să colorați conturul cercului. Apoi veți aprecia gradul de manifestare a calității corespunzătoare la sine, hașurând sectorul respectiv.

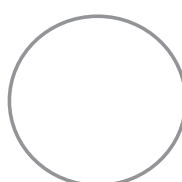
Pasul 3. Aranjați în ordine ierarhică calitățile – de la cea cu % mai mare, la cea cu % mai mic.

Fișă „Calitățile volitive”

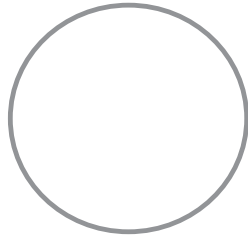
1. Hotărâre



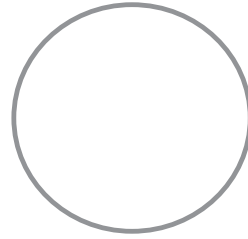
2. Perseverență



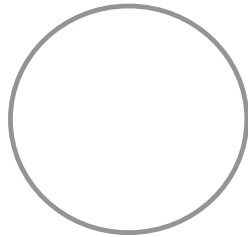
3. Curaj



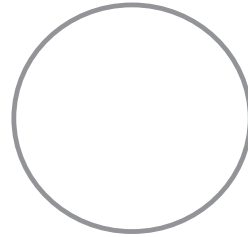
4. Independență



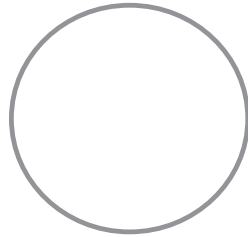
5. Orientare spre scop



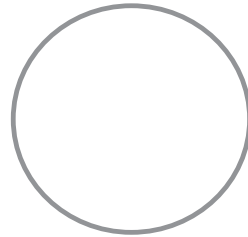
6. Inițiativă



7. Rezistență



8. Disciplină



Întrebări pentru facilitarea discuțiilor:

- Corespund datele obținute cu opinia dvs. despre prezența voinței la dvs.?
- Care calitate a acumulat cel mai mare procentaj? (ele sunt cele care vă susțin voința)
- Care calitate a acumulat cel mai mic procentaj? (ele sunt cele care nu permit să vă manifestați, care solicită dezvoltare)
- Ce calități sunt dezvoltate suficient? Dezvoltarea căror calități necesită efort?

Anexa 14.

Tehnica: Ancorarea în prezent 5-4-3-2-1

Descriere: Așezați-vă într-o poziție confortabilă, fără să încrucișați mâinile sau picioarele. Dacă, puteți, puneți tălpile ambelor picioare pe podea, și apăsați pe ele.

Priviți în jurul Dvs și identificați cinci lucruri nestresante pe care le puteți vedea. Numiți-țe pe fiecare, în gând; de ex., puteți spune „vad mouse-ul, un scaun, o masă, un tablou, cana de cafea, etc.”.

Apoi, identificați patru sunete pe care le puteți auzi. Numiți-țe pe fiecare, în gând; de ex., puteți spune „aud o femeie vorbind, mă aud pe mine respirând, aud cum se închide o ușă, aud pe cineva tastând, aud un mobil sunând, aud zgomotul aspiratorului vecinului meu etc.”.

Apoi, identificați trei lucruri pe care le atingeți. Numiți-țe pe fiecare, în gând; de ex.: puteți spune „simt brațele fotoliului cu mâinile, simt pătura pe care o țin în mâini, simt cum spatele meu atinge spătarul scaunului, îmi simt buzele strâns lipite etc.”.

Apoi identificați două mirosuri pe care le simțiți. Numiți pe fiecare, în gând; de ex: simt mirosul de balsam al tricoului, miros de lavandă, miros de lămâi de la ceai etc.

Apoi identificați un gust pe care îl simțiți. Numiți acel gust; de ex: „simt gust de avocado, cafea, ceai de menta” etc.

Anexa15.

Tehnica: Vizualizarea unui Loc sigur/Loc interior sigur,

(adaptat și citat din Smith, Dyregrov și Yule, 2002).

Descriere: Faceți-vă confortabil. Închideți ochii sau uitați-vă la vârful pantofilor. Respirați adânc și constant de câteva ori. Invocați o imagine a unui loc în care vă simțiți în siguranță, calmi și fericiți. Imaginați-vă că sunteți în picioare sau că stați acolo. Vă puteți vedea acolo? În imaginația voastră, aruncați o privire în jur. Ce vedeți? Ce vedeți aproape de voi? Priviți detaliile. Observați diferitele culori. Imaginați-vă că întindeți mâna și atingeți. Cum vă simțiți? Acum priviți mai departe. Ce puteți vedea în jurul vostru? Ce se vede în depărtare? Încercați să observați diferitele culori, forme și umbre. Acesta este locul vostru special și vă puteți imagina orice doriți să fie acolo. Când sunteți acolo, vă simțiți calm și liniștit. Imaginați-vă picioarele goale pe pământ. Cum se simte pământul? Plimbați-vă încet, încercând să observați lucrurile de acolo. Încercați să vedeți cum arată și cum se simt. Și ce puteți auzi? Poate sunetele blânde ale vântului, ale păsărilor sau ale mării. Puteți simți soarele cald pe fața voastră? Ce puteți mirosi? Poate că este aerul mării, florile sau mâncarea voastră preferată care se gătește? În acest loc special, puteți vedea lucrurile pe care vi le doriți și vă puteți imagina că le puteți atinge și mirosi și că puteți auzi sunete plăcute. Pe măsură ce mintea voastră devine mai liniștită, corpul vostru va începe să se relaxeze. Vă simțiți calmi și fericiți.

Acum imaginați-vă că cineva special este cu voi în locul unde vă aflați. Este vorba de cineva care este un bun prieten, cineva puternic și bun. El sau ea este acolo pentru a vă ajuta și a avea grijă de voi. Imaginați-vă că vă plimbați și vă explorați încet locul special împreună cu această persoană. Vă simțiți fericiți că sunteți împreună. Această persoană este ajutorul vostru și se pricepe la rezolvarea problemelor. Priviți încă o dată în jurul vostru în imaginație. Priviți bine. Amintiți-vă că acesta este locul vostru special. Va fi întotdeauna acolo. Vă puteți imagina că vă aflați acolo ori de câte ori doriți să vă simțiți calmi, în siguranță și fericiți. Ajutoarele voastre vor fi întotdeauna acolo când veți dori. SUNTEȚI BINE? Acum respirați adânc și pregătiți-vă să deschideți ochii și să părăsiți locul vostru special pentru moment. Vă puteți întoarce oricând doriți. Încet, încet, conștientizați-vă împrejurimile aici și acum. Observați scaunul de sub voi și simțiți-vă picioarele atingând pământul. Mișcați-vă ușor și întindeți-vă membrele. Când vă simțiți pregătiți, deschideți ochii. Pe măsură ce faceți acest lucru, observați cum vă simțiți calmi, relaxați și fericiți.

Anexa 16.

Testul „Tendința către un comportament deviant” de Jeyc Ȑ.B.

Scopul: determinarea tendinței către un comportament deviant.

Varsta : _____

Sex: _____

Data: _____

Evaluator: _____

Instrucțiune: Bifați dacă sunteți de acord cu afirmații - DA, nu sunteți de acord - NU, dacă nu sunteți sigur - UNEORI

Afirmații	Da	Uneori	Nu
1 Îmi respect întotdeauna promisiunile.			
2 Am gânduri pe care nu aş vrea să le împărtăşesc.			
3 Când mă enervez, de multe ori îmi pierd cumpătul.			
4 Se întâmplă să bârfesc.			
5 Se întâmplă să vorbesc despre lucruri în care nu înţeleg nimic.			
6 Vorbesc întotdeauna doar adevărul.			
7 Îmi place să mă laud.			
8 Nu întârziez niciodată.			
9 Consider că toate obiceiurile mele sunt bune.			
10 Se întâmplă să mă cert şi să mă cert cu părinţii mei.			
11 Se întâmplă să traversez strada unde mi-e convenabil şi nu unde ar trebui să fie.			
12 Întotdeauna cumpăr un bilet în transport.			
13 Se întâmplă să vreau să jur cu cuvinte grosolane, obscene.			
14 Printre cunoscuţii mei sunt oameni care nu-mi plac.			
15 Nu încalcă niciodată regulile de conduită publică.			
16 Nu vreau să studiez şi să lucrez.			
17 Pot pleca de acasă pentru a locui în altă parte.			
18 Am fost dus la poliţie pentru comportament prost.			
19 Pot să iau altcineva dacă am nevoie sau doresc cu adevărat.			
20 Sunt înregistrat la unitatea de afaceri pentru minori.			
21 Sunt adesea jignit de alţii (ei numesc nume, mă bat, iau bani şi lucruri).			
22 Am condamnat rude şi / sau cunoscuţi.			
23 Am dorinţe puternice care trebuie îndeplinite.			
24 Am dorinţa de a mă răzbuna, de a restabili dreptatea.			

25 Nu am încredere în alții.			
26 Vreau să fiu grozav și atotputernic.			
27 Simt disperare, resentimente, furie neputincioasă.			
28 Îmi invidiez colegii de clasă, alte persoane, adulți.			
29 Dacă nu poți, dar vrei cu adevărat, atunci poți.			
30 Oamenii puternici și bogați nu trebuie să respecte toate regulile și legile.			
31 Fum.			
32 Beau bere și / sau alte băuturi alcoolice.			
33 Am adulmecat adeziv, solvenți, am încercat droguri, am fumat amestecuri.			
34 Părinții mei abuzează de alcool.			
35 Prietenii mei fumează, beau alcool.			
36 Oamenii beau în companie pentru a menține o bună dispoziție			
37 Băutul și fumatul sunt semne ale maturității.			
38 Beau/fumez din cauza problemelor din familia mea, școală, singurătate.			
39 Copiii și adulții beau și fumează, deoarece sunt la modă și la prețuri accesibile.			
40 Copiii beau și fumează din curiozitate, din prostie.			
41 Plăcerea este principalul lucru la care merită să te străduiești în viață.			
42 Am nevoie de experiențe și sentimente puternice.			
43 Aș vrea să încerc alcool, țigări, droguri, dacă nimeni nu știe.			
44 Efectele nocive ale alcoolului și tutunului asupra oamenilor sunt mult exagerate.			
45 Dacă este acceptat în compania mea, atunci voi fuma și voi bea bere.			
46 Rareori mi-e milă de animale, de oameni.			
47 De multe ori mă cert sau mă cert cu profesorii, colegii de clasă.			
48 De multe ori mă cert cu părinții mei.			
49 Nu iert insultele.			

50 Dacă am o dispoziție proastă, o voi ruina pentru altcineva.			
51 Îmi place să bârfesc.			
52 Îmi place să fiu ascultat.			
53 Prefer să rezolv disputele prin lupte, nu prin cuvinte.			
54 Pentru o companie cu prieteni pot sparge ceva, străini necăjiți.			
55 Adesea simt iritare, dezgust, furie, furie, furie.			
56 Am dorința de a sparge ceva, de a trânti ușa tare, de a striga, de a înjura sau de a mă lupta.			
57 Într-un acces de furie, aș putea să strig sau să lovesc pe cineva.			
58 Aș participa cu bucurie la un fel de ostilități.			
59 Pot distruge în mod deliberat chestia altcuiva dacă nu-mi place ceva.			
60 Vreau să fiu matură și puternică.			
61 Simt că nimeni nu mă înțelege, nimeni nu mă interesează.			
62 Simt că nimic nu depinde de mine, de deznădejde, de neputință.			
63 Pot să mă rănesc.			
64 Aș lua o afacere care pune viața în pericol dacă ar fi plătită bine pentru asta.			
65 Ar fi mai bine dacă aș muri.			
66 Simt un sentiment de vinovăție față de ceilalți, părinții mei.			
67 Nu-mi place să rezolv eu însumi problemele.			
68 Am dorințe care nu pot fi împlinite niciodată.			
69 Nu sunt o persoană foarte bună.			
70 Nu înțeleg întotdeauna ce se poate și ce nu se poate face.			
71 De multe ori nu pot decide asupra niciunei acțiuni.			
72 Când stau pe un pod, uneori sunt tentat să sar în jos.			
73 Am nevoie de o relație caldă și de încredere.			
74 Să suport durerea în ciuda mea este chiar plăcut.			
75 Am nevoie de fiori			

La procesarea formularelor, fiecare răspuns este punctat de la 2 la 0 puncte; „Da” - 2 puncte, „uneori” - 1 punct, „nu” - 0 puncte. Subiectul poate primi 30 de puncte pentru maximum pe fiecare

barem. Interpretarea rezultatelor obținute se bazează pe faptul că un scor total mai mare (în puncte) pe scară indică un grad mai ridicat de inadaptare socio-psihologică:

- 21 la 30 de puncte semnifică un grad înalt de inadaptare socio-psihologică
- 11-20 puncte – un nivel mediu de inadaptare socio-psihologică
- 0-10 puncte nivel scăzut de inadaptare socio- psihologică.

Anexa 17.

Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?”Chelcea Adina

Scopul: Studiarea manifestării comportamentului pasiv, agresiv și asertiv la adolescenți.

Numele copilului: _____

Data: _____

Evaluator: _____

Instrucțiune: Cât de adevărate sunt următoarele afirmații ca descrieri ale comportamentului Dvs.? Notați în rubrica din dreapta cifra care reprezintă răspunsul Dvs. pentru fiecare afirmație corespunzător grilei:

- 1 - niciodată adevărat
- 2 - uneori adevărat
- 3 - deseori adevărat
- 4 - întotdeauna adevărat

Item	niciodată adevărat	uneori adevărat	deseori adevărat	întotdeauna adevărat
1. Atunci când munca mea este lăudată, răspund cu mai multă modestie decât simt în realitate.				
2. Dacă oamenii sunt nepoliticoși voi fi și eu.				
3. Ceilalți oameni consideră că sunt interesant(ă).				
4. Mi se pare dificil să vorbesc cu un grup de necunoscuți.				
5. Nu mă deranjează că folosesc cuvinte usturătoare când asta mă ajută sa-mi demonstrez punctul de vedere.				
6. Spun profesorului dacă ceva nu-mi convine în timpul lecției.				
7. Dacă colegii mă întrerup atunci când vorbesc, sufăr în tăcere				
8. Când cineva îmi critic munca/activitatea, găsesc o modalitate sa-l pun la punct.				
9. Pot să-mi exprim mândria pentru ceea ce am făcut, fără a fi însă lăudăros.				

10.Cred că oamenii profită de mine.				
11.Spunoamenilorceeece-șidorescsă audă, dacă astaajută să obțincevreau.				
Nu-mi este greu să cer ajutor cuiva.				
12.Împrumut lucrurile mele celorlalți, chiar dacă nu doresc să o fac.				
13.Câștig în contradicții pentru că știu să domin discuția.				
14.Pot să-mi exprim sentimentele mele adevărate în fața cuiva la care țin cu adevărat.				
15.Când sunt nervos pe alții, prefer să-mi ținemoșiile, în loc să le exprim.				
16.Când critic acțiunea cuiva, persoana respectivă mă înfurie.				
17.Cred că pot să-mi apăr drepturile mele.				

Cotare și interpretarea rezultatelor:

Comportamentul pasiv

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 1,4,7,10,13,16

Comportamentul agresiv

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 2, 5, 8,11,14,17

Comportamentul asertiv

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 3, 6, 9, 12,15, 18

Anexa 18.

Chestionar „Relații în familie”(Chelcea Adina)

Chestionarul propus va ajuta la definirea relațiilor de familie, la identificarea conflictelor familiale și va contura modalități de eliminare a acestora.

1. Considerați relațiile din familia dvs.:

- a) foarte bune;
- b) bune;
- c) nu prea bune;
- d) rele
- e) foarte rele;

2. Considerați familia dvs. o echipă de familie prietenoasă?

- a) nu chiar;
- b) nu;
- c) da.

3. Ce tradiții familiale ajută la întărirea familiei tale? (enumerați aceste tradiții).

4. Cât de des se adună familia ta?

- a) zilnic;
- b) în weekend;

c) rar.

5. Ce face familia ta când se reunește?

- a) rezolvă împreună problemele de viață;
- b) sunt angajați în activitățile din gospodărie;
- c) petrece timpul liber împreună, urmărește programe TV;
- d) discută probleme educaționale pentru copii;
- e) împărtășește impresiile sale despre succesele și eșecurile sale;
- f) fiecare face ce dorește;

6. Aveți certuri, conflicte în familia dvs.?

- a) Da;
- b) de multe ori;
- c) uneori;
- d) rar;
- e) nu există.

7. Ce a provocat certuri, conflicte?

- a) lipsa de înțelegere de către membrii familiei reciproc;
- b) încălcarea eticii relațiilor (grosolanie, infidelitate, lipsă de respect etc.);
- c) refuzul de a participa la afacerile familiei, griji;
- d) dezacorduri în creșterea copiilor;
- e) abuzul de alcool;
- f) alte circumstanțe (indicați ce).

8. Care sunt modalitățile de rezolvare a conflictelor din familia ta?

- a) discuția situației și adoptarea unei decizii acceptabile reciproc;
- b) încheierea conflictelor pentru o perioadă;
- c) căutarea ajutorului altor persoane (părinți, vecini, prieteni, profesori);
- d) conflictele nu sunt rezolvate practic, ele sunt prelungite.

9. Copiii sunt martori sau participă la conflicte familiale între adulți?

- a) Da;
- b) nu;
- c) uneori.

10. Cum reacționează copiii la conflictele familiale?

- a) își fac griji;
- b) iau partea unuia dintre părinți;
- c) încearcă să vă împace;
- d) pleacă de acasă;
- e) se retrag în sine;
- f) sunt indiferenți;
- g) deven necontrolați;
- h) încearcă să găsească sprijin din partea altor oameni.

11. Ce intenționați să faceți pentru a consolida relațiile familiale și pentru a îmbunătăți microclimatul din familie? _____

Anexa 19.

Chestionar de identificare a predispoziției la un comportament deviant la adolescenți (după V.Yu. Zavyalov)

Scop: determinarea predispoziției la un comportament deviant.

Subiecți: părinți copilului cu comportament antisocial

Instrucțiune: Citiți cu atenție întrebările și răspundeți afirmativ sau negativ.

1. Adolescentul prezintă o rezistență scăzută la supraîncărcare și stres mental?
2. Își arată adesea îndoială de sine și stima de sine scăzută?
3. Are dificultăți în comunicarea cu colegii de pe stradă?
4. Este anxios sau tensionat în comunicare la școală?
5. Se străduiește să obțină noi senzații, plăceri mai repede și în vreun fel?
6. Depinde de prietenii săi, este ușor să ascuți opinia cunoscuților, este gata să imite stilul de viață al prietenilor?
7. Are anomalii de comportament cauzate de leziuni cerebrale, infecții sau boli congenitale (inclusiv cele asociate cu patologia creierului)?
8. Este el caracterizat prin intoleranță la conflicte, dorința de a merge în lumea iluzorie a bunăstării?
9. În familie sunt membri cu dependența de droguri sau alcoolism?

Procesarea rezultatelor testelor:

Dacă se răspunde „da” la întrebările № 1, 2, 3, 4 - 5 puncte fiecare.

Dacă se răspunde „da” la întrebările 6, 8 - 10 puncte fiecare.

Dacă se răspunde „da” la întrebările 5, 7, 9 - 15 puncte fiecare.

Interpretarea rezultatelor:

0-15 puncte: adolescentul nu este inclus în „grupul de risc”

15-30 de puncte: probabilitate medie de predispoziție la un comportament deviant

Peste 30 de puncte: adolescentul se află în „grupul de risc” și este predispus la un comportament deviant.

Anexa 20.

Chestionar de agresivitate (ostilitate) (Bassa-Dark, Forma A)

Testul nr. 1. Bass-Dark fost elaborat de A. Bass și A. Dark cu scopul studierii nivelului de agresivitate. Chestionarul dat constă din 75 de întrebări prin intermediul cărora se poate evidenția indicele agresivității. De asemenea, ne oferă posibilitatea de a face diferență dintre manifestarea agresivității și ostilității. Ei au evidențiat următoarele feluri de reacții în ceea ce privește agresivitatea:

1. agresivitatea fizică – folosirea puterii fizice împotriva altei persoane;
2. agresivitatea indirectă – agresivitate folosită prin mijloace indirecte, nu întotdeauna orientate spre o anumită persoană;
3. iritarea – manifestarea sentimentelor negative față de anumite lucruri lipsite de importanță, lipsa de stăpânire de sine, brutalitate;
4. negativism – adoptarea unui comportament opoziționist – de la împotrivire pasivă până la luptă activă – împotriva regulilor și legilor prestabilite și universal acceptate;
5. supărarea – invidie și ură pentru anumite faptele celor din jur, fie ele reale sau inventate;

6. suspiciune – lipsa de încredere în relațiile cu cei din jur și convingerea că cei din jur îi doresc răul;

7. agresivitate verbală – exprimarea sentimentelor negative prin țipete, cuvinte urâte.

8. sentimentul de vinovăție, prezența gândurilor că el este un om rău, la fel și prezența muștrărilor de conștiință.

Cu ajutorul metodei date putem stabili prezența comportamentului agresiv, nivelul de agresivitate.

1. Uneori îmi doresc să fac rău cuiva
da; nu;
2. Uneori bârfesc oamenii pe care nu-i iubesc
da; nu;
3. Mă enervez ușor, dar mă liniștesc repede
da; nu;
4. Nu îndeplinesc nici o cerință dacă nu sunt rugat
da; nu;
5. nu primesc mereu ceea ce mi se cuvine
da; nu;
6. Știu ca oamenii mă vorbesc pe la spate
da; nu;
7. Dacă ceva nu-mi place la prieteni, îi fac să simtă aceasta
da; nu;
8. Dacă mi s-a întâmplat să mint pe cineva, voi avea muștrări de conștiință
da; nu;
9. Cred că nu sunt în stare să lovesc un om
da; nu;
10. Niciodată nu mă enervez pâna într-atât ca sa arunc cu obiecte
da; nu;
11. Încalc orice regulă care nu îmi place
da; nu;
12. Cei din jurul meu se folosesc întotdeauna de condițiile prielnice
da; nu;
13. Sunt atent cu oamenii care-s mai prietenoși decât m-am așteptat
da; nu;
14. De multe ori nu sunt de acord cu ceilalți
da; nu;
15. Uneori îmi trec prin cap gânduri de care îmi este rușine
da; nu;
16. Când mă enervez, trântesc ușile
da; nu;
17. Sunt mult mai iritabil decât se pare
da; nu;
18. Dacă cineva „face pe șeful”, eu fac contra a ceea ce îmi spune
da; nu;
19. Pe mine mă neliniștește soarta mea
da; nu;

20. Eu cred că mulți oameni nu mă iubesc
da; nu;
21. Nu pot să mă abțin din a nu paria cu cineva care nu este de accord cu mine
da; nu;
22. Oamenii care fug de lucru trebuie să se simtă vinovați
da; nu;
23. Cine mă jignește pe mine și familia mea, caută să fie bătut
da; nu;
24. Mă enervez foarte tare când cineva râde pe seama mea
da; nu;
25. Când oamenii își dau aere de șefi, fac totul ca ei să nu se umfle în pene
da; nu;
26. Aproape în fiecare săptămână văd persoană care nu-mi place
da; nu;
27. Destul de mulți oameni mă invidiază
da; nu;
28. Vreau ca oamenii să-mi respecte drepturile mele
da; nu;
29. Mă apasă gândul că fac puțin pentru părinții mei
da; nu;
30. Oamenii care tot timpul mă tachinează (enervează) merită să li se dea peste nas
da; nu;
31. Uneori când sunt mânios sunt trist
da; nu;
32. Dacă cineva mă scoate din sărite nu-l iau în seamă
da; nu;
33. Uneori mi se pare că râd de mine
da; nu;
34. Vreau ca păcatele mele să fie iertate
da; nu;
35. Dacă sunt lovit, rar răspund cu aceeași monedă
da; nu;
36. Mă supăr uneori când nu se împlinește cum vreau eu
da; nu;
37. Uneori oamenii mă irita cu prezența lor
da; nu;
38. Dacă cineva mă enervează sunt gata să-i spun tot ce gândesc despre el
da; nu;
39. De multe ori mă simt ca un butoi cu praf care este gata să explodeze
da; nu;
40. Dacă cineva ridică glasul la mine îi răspund la fel
da; nu;
41. Uneori simt să încep primul/prima bătaia
da; nu;

42. Mă cert doar atunci când sunt furios
da; nu;

Prelucrarea rezultatelor:

Coresponderea răspunsurilor cu numărând indicat = 1 punct

Agresivitate Fizică - Da: 1,23, 30, 35

Nu:9

Agresivitate Indirectă — Da: 2,10,16, 31, 36

Ititabilitate - Da: 3, 17, 24, 37, 39, 41

Negativism — Da: 4, 12, 20, 28

Nu:32

Resentiment - Da: 5,12, 19, 26

Suspiciune — Da:6,13,20,27, 33

Agresivitate Verbală - Da:7,14,21,28, 38, 40,42

Simțul Culpabilității - Da: 8,15, 22, 29, 34

B.

1. Uneori nu-mi pot stăpâni dorința de a le face rău altora.
2. Uneori bârfesc despre oamenii pe care nu-i iubesc/plac.
3. Ușor mă irit, dar și repede mă liniștesc/calmez
4. Dacă nu sunt rugată frumos, nu îndeplinesc nici o rugămintă.
5. Nu primesc întotdeauna ceea ce mi se cuvine.
6. Știu că oamenii mă bârfesc.
7. Dacă nu sunt de acord cu comportamentul prietenilor mei, îi fac să înțeleagă aceasta
8. Când se mai întâmplă să mint pe cineva, am muștrări de conștiință.
9. Cred că nu sunt în stare să lovesc un om.
10. Eu niciodată nu mă iritat în așa fel încât să încep a arunca cu obiecte.
11. Sunt îngăduitor față de neajunsurile altor oameni.
12. Dacă nu-mi plac anumite reguli, am dorința să le încalc.
13. Ceilalți pot aproape întotdeauna să se folosească de împrejurările favorabile.
14. Păstrez distanța față de oamenii care sunt mai prietenoși cu mine, decât mă aștept.
15. Eu deseori nu sunt de acord cu oamenii.
16. Uneori îmi vin în minte anumite gânduri de care îmi este rușine.
17. Dacă cineva primul m-ar lovi, nu i-ași răspunde cu aceeași monedă.
18. Când mă enervez trântesc ușa.
19. Sunt mai nervos decât par a fi.

20. Dacă cineva o face pe șeful, mereu îi fac în ciudă.
21. Mă întristează puțin viața mea
22. Cred că mulți oameni nu mă iubesc.
23. Nu pot să mă rețin de la contraziceri, dacă oamenii nu sunt de acord cu mine.
24. Oamenii care se eschivează de la lucru ar trebui să aibă muștrări de conștiință.
25. Cel care mă jignește pe mine și familia mea caută ceartă.
26. Nu stă în firea mea să fac glume prostești.
27. Mă înfurii când cineva își bate joc de mine.
28. Când unii oameni o fac pe șeful, fac totul ca ei să nu uite cine sunt.
29. Practic în fiecare săptămână văd pe cineva pe care nu-l suport.
30. Destul de mulți oameni mă invidiază
31. Cer ca oamenii să mă respecte.
32. Mă întristează faptul că fac puțin pentru părinții mei.
33. Oamenii care mereu vă joacă pe nervi, merită să i se dea în nas.
34. Niciodată nu sunt întunecat/posomorât de răutate.
35. Dacă se comportă cu mine mai rău decât merit, atunci nu mă întristez.
36. Dacă cineva mă scoate din sărite nu-i acord atenție.
37. Chiar dacă nu o arăt eu câteodată sunt invidios.
38. Uneori am impresia că oamenii râd pe seama mea.
39. Chiar dacă mă supăr/nervez nu recurg la expresii „dure”.
40. Vreau ca păcatele mele să fie iertate.
41. Rar, lovesc pe cineva, chiar dacă am fost lovit.
42. Când nu izbutesc să fac cum îmi place, uneori mă supăr
43. Uneori oamenii mă irită chiar prin simpla prezență.
44. Nu am oameni pe care într-adevăr să-i urăsc.
45. Principiul meu este „Niciodată să nu ai încredere în străini”
46. Dacă cineva mă irită sunt gata să-i spun tot ce gândesc.
47. Fac multe lucruri pe care mai târziu le regret.
48. Dacă mă enervez pot să lovesc pe cineva.

49. În copilărie niciodată nu am avut accesuri de manie.
50. Deseori mă simt ca un butoi de praf gată să explodeze
51. Dacă toți ar ști ce simt, m-ar considera un om cu care este greu să prietenești.
52. Mereu mă gândesc la faptul, care sunt motivele ascunse al oamenilor, când îmi fac un lucru bun.
53. Când cineva strigă la mine, încep și eu a striga la el.
54. Eșecurile mă descurajează.
55. Mă bat nici mai puțin, nici mai mult ca alții.
56. Pot să-mi amintesc de situații în care eram atât de enervată încât stricam tot ce-mi cădea în față.
57. Uneori simt că aș putea primul să încep bătaia.
58. Uneori am impresia că viața a fost nedreaptă cu mine.
59. Mai demult credeam că majoritatea oamenilor spuneau adevărul, dar acum nu cred așa.
60. Mă cert doar din răutate.
61. Când mă comport greșit, am muștrări de conștiință.
62. Dacă pentru a-mi apăra drepturile este nevoie să aplic forța fizică, atunci recurg la ea.
63. Uneori îmi manifest mânia prin faptul că lovesc cu pumnii în masă.
64. Sunt grosolan cu oamenii pe care nu-i plac.
65. Nu am dușmani care ar vrea să-mi facă rău.
66. Nu pot să-i pun la loc pe oameni chiar dacă ei merită.
67. Deseori mă gândesc că am trăit greșit.
68. Cunosc oameni care sunt în stare să mă provoace la bătaie.
69. Nu mă întristez de la nimicuri.
70. Rar îmi vine în minte ideea că oamenii doresc să mă inerveze sau să mă jighească.
71. Deseori ameninț oamenii, cu toate că nu mă gândesc să-mi îndeplinesc amenințările.
72. În ultimul timp am devenit insuportabil.
73. Când mă contrazic deseori ridic vocea.
74. Mă strădui să-mi ascund atitudinea mea negativă față de oameni
75. Mai bine sunt de acord cu un anumit lucru decât să mă contrazic.

Anexa 21.

Test „ Cinism, Agresivitate și Ostilitate,, (după Kuka-Medley)

Scopul: determinarea agresivității și ostilității la copii.

Instructaj: Citiți cu atenție (ascultă) hotărârea chestionarului. În cazul în care considerați că hotărârea este adevărată, și se potrivește cu percepția ta despre tine și alte persoane, sau hotărârea nu este adevărat, vă puteți folosi de opțiunile de răspuns: „de obicei,, ; „de multe ori,, „ uneori” „accidental,,; „rar,, ; „niciodată,,.

	De obicei	De multe ori	Uneori	Accidental	Rar	Niciodată
1.Mă întâlnesc adesea cu oameni care se numesc experți, dar nu sunt.						
2.De multe ori a trebuit să urmez instrucțiunile oamenilor, care au știut mai mult decît au făcut-o.						
3.Mulți oameni sunt vinovați de comportament imoral.						
4.Mulți oameni exagerează gravitatea eșecului lor de a obține simpatie și asistență.						
5.Din cînd în cînd a trebuit să fiu nepoliticos cu oamenii care se poartă în mod grosolan față d emine și au acționat pe nervi.						
6.Cei mai mulți oameni își fac prieteni pentru că prietenii pot fi de ajutor.						
7.Este adesea necesar să depui o mulțime de efort pentru a convinge pe alții de corectitudinea ta.						
8.Oamenii de multe ori mă dezamăgesc.						
9.În mod normal, oamenii solicită o mai mare respect pentru drepturile lor, decît să încerce să respecte drepturile altora.						
10.Majoritatea oamenilor nu încalcă legea, pentru că se tem de a nu fi prinși.						
11.Deseori, oamenii recurg la metode necinstite, astfel încât să nu piardă ocazia de a beneficia.						

12. Eu cred că mulți oameni folosesc minciuni pentru a trece mai departe.

13. Sunt persoane atât de neplăcute pentru mine, că atunci când au un eșec, eu mă bucur.

14. Eu pot încălca principiile mele, pentru a depăși adevărul său.

15. În cazul încercării se comportă cu mine rău, îi voi răspunde cu aceeași monedă, cel puțin din principiu.

16. De regulă, îmi voi apăra cu disperare punctul meu de vedere.

17. Unii membri ai familiei mele au obiceiuri care mă enervează.

18. Nu întotdeauna atât de ușor îmi dau acordul cu alții.

19. Nimănui nu-i pasă de ce se întâmplă cu tine.

20. Este mai sigur să nu ai încredere în nimeni.

21. Poți să te comporti prietenos cu oamenii care, în opinia ta, nu sunt corecți.

22. Mulți oameni evită situații în care pot ajuta pe alții la nevoie.

23. Eu nu dau vina pe oamenii ce caută să uzurpe tot ceea ce este posibil.

24. Eu nu dau vina pe omul ce utilizează în scopuri proprii pe alte persoane, desigur cu acordul acestora.

25. Mă enervează când alții mă întrerup de la lucru.

26. Mi-ar plăcea cu siguranță, dacă făptuitorul va fi pedepsit pe crima sa.

27. Eu nu urmăresc să ascund părerea proastă de alte persoane.

Anexa 22.

Chestionar

Identificarea elevilor cu probleme de comportament

Scopul: identificarea elevilor cu probleme de comportament

Vârsta: de la 15 ani

Modalitatea desfășurării: individuală

Durata 30 min.

Instrucțiune: Citește enunțurile și răspunde cu DA, NU sau UNEORI.

Chestionar №1

1. Îți este interesant la lecție?
2. Tinzi să afli informație nouă la disciplinele școlare?
3. Încerci să cauți răspunsul, dacă nu înțelegi ceva?
4. Te străduiești să nu întârzi la ore?
5. Tinzi să te comporți așa, ca să nu ți se facă observații?
6. Te neliniștește faptul că uneori trebuie să lipsești de la ore?
7. Îți speli singur maiourile?
8. Participi la munca social-utilă în cadrul clasei?
9. Ajuți părinții în treburile gospodărești?
10. Când faci ceva, te gândești cum vor aprecia fapta ta colegii de clasă?
11. Susții colegii de clasă, dacă opinia lor nu coincide cu interesul tău personal?
12. Te neliniștește părerea colegilor de clasă despre tine?
13. Folosești uneori băuturi alcoolice?
14. Fumezi?
15. Ai fugit vreodată de acasă?

Chestionar №2

1. Ai lipsit de la ore nemotivat?
2. Te ocupi cu alte treburi în timpul orei?
3. Ți s-a întâmplat să vii nepregătit pentru lecție?
4. Ți s-a întâmplat să fii chemat în cabinetul directorului din cauza conduitei negative la școală?
5. Ți s-a întâmplat să te bați la școală?
6. Ai ajutat la organizarea activităților în cadrul clasei sau școlii?
7. Ai fugit de la orele de dirigenție?
8. Ai încercat să eviți însărcinările obștești?
9. Ai încercat să nu te implicii în dezbateri, dispute etc.?
10. Ți s-a întâmplat să împărtășești secrete tovarășilor care nu învață la școală?

11. Ți s-a întâmplat să aștepti cu nerăbdare finalizarea orelor, pentru a pleca de la școală la alți tovarăși?
12. Ai participat la activități care să fie în contradicție cu interesele colegilor de clasă?
13. Ai încercat să eviți după posibilitate bățiile la școală?
14. Poți rezista tentației de a pune mâna pe un lucru străin de care ai nevoie?
15. Ai remușcări de conștiință din cauza că ai fost nevoit să spui minciuni?

Chestionar №3

1. Lucrezi cu dăruire la lecție?
2. Faci temele pentru acasă?
3. Faci conexiuni între achiziționarea cunoștințelor la școală și viitorul tău?
4. Ești amabil cu adulții în afara școlii?
5. Seara te întorci la timp acasă?
6. Părerea părinților e importantă pentru tine?
7. Manifesti inițiativă în organizarea activităților interesante în clasă?
8. ai fost ales vreodată în senatul clasei?
9. Faci ceva util pentru clasă?
10. Tinzi să fii o autoritate pentru colegii de clasă?
11. Ți dorești să ai mulți prieteni în clasă?
12. te străduiești să aperi onoarea clasei?
13. Ți s-a întâmplat să dai explicații cu privire la conduita ta la poliție?
14. Ai fost vizitat de polițistul de sector acasă din cauza conduitei tale deviante în stradă?
15. Ai tovarăși care nu învață și nu muncesc?

Interpretarea rezultatelor

Chestionarul conține 45 întrebări, împărțite în 3 mini chestionare. Conținutul chestionarului analizează următorii parametri: studiile (1-3), disciplina (4-6), munca social-utilă (7-9), relațiile cu colegii de clasă (10-12), tendințe asociale (13-15).

Cheia răspunsurilor

Fiecare răspuns se apreciază cu puncte: +1 (da), -1 (nu), 0 (uneori).

Se calculează suma algebrică (N) la fiecare parametru.

Modalități de cotare

Suma punctelor pentru fiecare parametru	Nivelul comportamentului deviant	Suma punctelor final
$N > 6$	Nu există probleme	$N > 30$
$6 > N > 3$	I – nivel redus	$30 > N > 15$
$3 > N > 0$	II—nivel mediu	$15 > N > 0$
$N < 0$	III—nivel înalt	$N < 0$

Nivelul comportamentului deviant:

Nivelul I - conflicte separate, instabilitate, devieri aleatorii de comportament, lacune în dezvoltarea generală (performanțe medii, uneori alternează notele pozitive cu cele negative), un defect manifestat puternic, caracter ne standard, nivelul redus al autocriticii și cerințe scăzute față de sine.

Nivelul II – nu percepe influențele pedagogice, egocentrism, atitudine negativă față de școală, probleme în dezvoltarea mentală, manifestarea a 2-3 defecte, supraapreciere, nivelul cerințelor față de alții este mai înaltă decât față de sine.

Nivelul III - opoziție față de procesul educațional, comportamentul delincent, atitudine negativă față de școală, semeni și normele morale, orientare negativă înalt manifestată, lacune în dezvoltarea intelectuală, morală și volitivă, psihică bolnăvicioasă, stimă de sine acutizată, straniețai, lipsesc cerințe față de sine.

Fișa de răspuns

	Nr	Puncte	Nr	Puncte	Nr	Puncte	Total	Nivel
Studii	1.		1.		1.			
	2.		2.		2.			
	3.		3.		3.			
Disciplina	4.		4.		4.			
	5.		5.		5.			
	6.		6.		6.			
Munca social- utilă	7.		7.		7.			
	8.		8.		8.			
	9.		9.		9.			
Relațiile cu colegii	10.		10.		10.			
	11.		11.		11.			
	12.		12.		12.			
Tendințe asociale	13.		13.		13.			
	14.		14.		14.			
	15.		15.		15.			

Nivelul _____

Anexa 23.

Metoda: „Trusa comunicării”

Scop: inițierea unei discuții privind dezvoltarea sferei de comunicare/relaționare la elevi

Desfășurare:

Psihologul propune grupului de elevi să scrie pe o foaie un șir de cuvinte: OCHELARI, CREION, BOMBOANE, CAFEA, CEAI, RADIERĂ, ELASTIC, PLASTURE, BICICLETĂ, TELEVIZOR (pe tablă se pot afișa și imaginile acestor obiecte)

Descriere inițială privind semnificațiile obiectelor: De ex.: *ochelarii* se folosesc pentru a vedea mai bine și a aprecia totul ce te înconjoară; *creionul* – pentru a nota binele care se întâmplă în viața ta; *bomboanele* – pentru a te îndulci, a-ți ridica dispoziția, a fi mai pozitiv; *plasturele* – pentru a face un pansament când ai făcut o răniță sau o lovitură se pune pe regiunea bolnavă; *cafeaua, ceaiul* – băuturi cu efect tonic, energizante, relaxante etc.; *bicicleta* – mijloc de transport cu care poți face sport, te poți deplasa, te face mai activ, mai puternic, mai sănătos; *radiera/guma* – obiect folosit la ștergerea celor scrise pe hârtie; *televizor* – aparat cu ecran care recepționează emisiuni, imagini, noutăți, filme cu desene animate etc.

În continuare fiecare elev alege 2-3 obiecte. Toți pe rând povestesc semnificațiile acestora în viziunea și percepția proprie pentru menținerea interrelaționării cu colegii. Ceilalți copii pot interveni în ajutor.

Discuție finală:

- Ce-a fost mai greu; ce a fost mai ușor în realizarea tematicii acestei metode?
- Ce ați aflat nou în timpul ședinței?
- Fiecare participant povestește despre ce l-a impresionat în cadrul activității psihologice.

Feed-back: Moderatorul generalizează răspunsurile elevilor și accentuează că expunerea fiecăruia va conduce la o comunicare mai efektivă între elev-elev, elev-profesor, elev-părinte.

Anexa 24.

Metoda „Determinarea relațiilor interpersonale”

Scop: diagnosticarea manifestării relațiilor interpersonale ale elevilor, constatarea persoanelor reale sau imaginate, care pot contribui la formare atitudinilor relaționale și dezvoltarea personalității elevului, formarea coeziunii de grup (viziuni, idealuri, opinii, aprecieri)

Grupul - țintă: elevi din învățământul primar

Instrucțiuni:

Citește cele 11 întrebări-situații (**1-A**) și lista persoanelor din anturajul apropiat (**1-B**). Pentru fiecare interpretare-situație selectează minimum două persoane din lista **1-B** și le includ într-o listă aparte. Evaluează persoană selectată pe o scală de 5 puncte (1,2,3,4,5). Apoi se sumează punctele obținute de fiecare persoană.

1-A

1. Cu cine a-i pleca în excursie în alt oraș?
2. Dacă ai o neplăcere cui te vei destăinui?
3. Vrei să-ți serbezi ziua de naștere? Cu cine împreună ai vrea să o faci?
4. Care este persoana cu care te strădui să fii mai mult timp împreună?
5. Cine poate să-ți vorbească despre neajunsurile tale fără a te intimida?
6. Pe cine vei asculta mai mult?
7. Ai întâlnit o persoană și ți-a plăcut. Cine te poate ajuta s-o apreciezi la justa valoare?
8. Vrei să-ți schimbi anturajul, modul de viață? Cu cine vei discuta despre aceasta?
9. Cine poate servi drept exemplu în evenimentele din viața ta?
10. Cui ai vrea să plăci cel mai mult?
11. Persoanele pe care te-ai baza cel mai mult în orice situație?

--

1-B

1. Părinții
2. Rudele apropiate (bunicii, fratele, sora)
3. Un cunoscut matur
4. Un cunoscut al părinților
5. Prietenii
6. Cel mai bun prieten
7. Colegii de clasă
8. Profesorul
9. Colegii din cercuri pe interese
10. Persoană istorică
11. Un personaj din literatura artistică

Interpretare:

Toți cei indicați de elev se includ într-o listă aparte. Se calculează suma punctelor obținute de fiecare persoană. Prin comparație, se constată două-trei persoane, care au obținut cel mai mare număr de puncte. Acestea și alcătuiesc grupul de referință al elevului.

Anexa 25.**Harta de observații D. STOTT**

(versiune prescurtată)

Domeniul IV - anxietate, îngrijorare în relația elevilor cu adulții

Scop: identificarea gradului de anxietate a elevilor în relația cu adulții

Instrucțiuni de completare: selectați itemii care credeți că corespund cu cel al elevului din clasa DVS la momentul actual.

Nr/r	Domeniile	Calificativ
Scala VI – anxietate, îngrijorare în relația elevilor cu adulții		
1.	Execută sarcinile solicitate de către profesor cu o doză anumită de încordare.	
2.	Manifestă dorință exagerată de a se saluta cu profesorii.	
3.	Este foarte comunicabil	
4.	Activism redus în comunicarea cu adulții (cadru didactic, educator, alți autori educaționali).	
5.	Nu manifestă interes în comunicarea/relaționarea cu adulții.	
6.	Manifestă atitudine binevoitoare față de profesor.	
7.	Manifestă atitudine peste măsură de prietenoasă în relaționarea cu profesorul.	
8.	Preferă să povestească exagerat de mult profesorului despre ocupațiile lui în familie.	

9.	Foarte frecvent solicită controlul și suportul profesorului.	
10.	Interacționează cu profesorii, educatorii în scopul de a fi observat.	
11.	Încearcă să captiveze atenția adulților, dar nu manifestă inițiativă și nici efort.	
12.	Povestește profesorului istorioare fantastice inventate de el.	
13.	Predomină atitudini depresive sau agresiune în relaționarea cu adulții	
14.	Manifestă un comportament amabil în relațiile cu adulții.	
15.	Este preocupat enorm să obțină simpatia adulților.	
	Se izolează complet, dacă relaționarea cu profesorul, educatorul îi trezește emoții negative. Evită contactul.	

Cotarea rezultatelor se face pe scala de la 0 – 5 puncte. Se calculează suma punctelor pentru fiecare item și se determină nivelul de relaționare a elevului cu adulții: *relaționare normală* – 20-25 puncte; *medie* – 15-20 puncte; *joasă/scăzută* 0-15 puncte.

Anexa 26.

Harta de observații D. STOTT

(versiune prescurtată)

Domeniul VI – *anxietate, neliniște în relația cu colegii de clasă, semenii.*

Scop: identificarea gradului de anxietate a elevilor în relația cu colegii de clasă, semenii prietenii.

Instrucțiuni de completare: selectați itemii care credeți că corespund cu cel al elevului din clasa DVS la momentul actual.

Nr/r	Domeniile	Calificativ
Scala VI – anxietate, neliniște în relația cu alți copii/elevi, colegi de clasă, semenii		
1.	Pretinde la o doză de prestigiu (erou) în fața colegilor, în deosebi, când i se face observație.	
2.	Solicită să se dea în „spectacol” pentru a atrage atenția colegilor, grupului școlar.	
3.	Se străduie să aibă relații bune cu majoritatea colegilor, prietenilor. Este ușor manevrabil.	
4.	Exagerat de îndrăzneț și comunicabil cu colegii, semenii. Se angajează în acțiuni care implică risc inutil.	
5.	Preferă să fie în centrul atenției în diferite situații.	
6.	Activism redus în relațiile cu copiii, colegii, semenii.	
7.	Nu manifestă interes în comunicarea/relaționarea cu colegii.	
8.	Preferă să se joace, să comunice în exclusivitate cu copiii/elevi mai mari ca el.	

9.	Pretinde la rolul principal (responsabil) în activitățile de joc, dar are temeri că nu va reuși.	
10.	Este lăudăros în relațiile cu alți copii/elevi.	
11.	Manifestă un comportament gălăgios în lipsa profesorului, adultului.	
12.	Frecvent domină supărarea sau nemulțumirea în comunicarea/relaționarea cu colegii.	
13.	Cu pasiune deteriorează proprietăți obștești.	
14.	Manifestă atitudini stupide (prostești), negativism în relațiile cu colegii de clasă.	
15.	Imită poznele huliganice ale altor colegi.	

Cotarea rezultatelor se face pe scala de la 0 – 5 puncte. Se calculează suma punctelor pentru fiecare item și se determină nivelul de relaționare a elevului cu adulții: *relaționare normală* – 20-25 puncte; *medie* – 15-20 puncte; *joasă/scăzută* 0-15 puncte.

Anexa 27.

Tehnica: „Împreună suntem mai puternici”

Scopul: diminuarea încordării psihoemoționale, cunoaștere reciprocă, relaționare liberă, relaxare.

Grupul - țintă: elevi din învățământul primar

Forma activității: consiliere psihologică

Metode și procedee: explicația, cooperarea, colaborarea

Resurse: ghem de ață, fișe de lucru, markere

Desfășurare:

O modalitate de a influența și „*reanima*” gândirea creativă, interrelaționarea, de a stimula elevii, de a-și consuma energia, de a aduce varietate și o stare de bună dispoziție funcțională este utilizarea **jocului**. Această acțiune este o formă de comportament și de comunicare/relaționare, al cărui mecanism, oferă subiecților posibilitatea dezvoltării, maturizării, devenirii.

- **Exercițiul de ice-breaking** – „*Ghemul pe cerc*”

Instrucțiuni

Elevii sunt așezați în cerc și desfășoară un ghem spunând câte o calitate/abilitate pe care o au și o pot folosi atunci când lucrează în echipă. Ghemul este aruncat pe cerc până când toți elevii au menționat câte o trăsătură.

La finalul exercițiului, se creează o rețea realizată din firele ghemului. Moderatorul discută cu elevii despre modul în care sunt interconectați/parte din aceeași „*rețea*”, menționând și importanța colaborării.

Elevii expun *două trăsături* care îi caracterizează pe ei în realizarea exercițiului și o trăsătură pentru colegul de bancă; se oferă ajutor în același timp pentru colegii care întâmpinau dificultăți în identificarea trăsăturilor.

- **Lucru în echipă** cu tematica: „*Nici unul dintre noi nu poate face singur, câte putem face împreună!*”
- Discuții despre aspectele pozitive și negative, atunci când se lucrează în echipă;

- Modalități de îmbunătățire a aspectelor negative în realizarea sarcinilor;
- Modalități prin care putem avea relații eficiente cu colegii, cei din jur (pornind de la ceea ce au observat lucrând în echipă).
- **Exercițiu de feedback:**
Elevii primesc câte o fișă pe care o completează cu aspecte pozitive/plăcute/ interesante ale activității, precum și aspecte negative, dificile, mai puțin interesante și propuneri de îmbunătățire a acestora (marchere colorate). Moderatorul propune să se evalueze aceste aspecte reprezentându-le grafic pe tablă.

Anexa 28.

Chestionar pentru cercetarea capacității de autocontrol în relaționare

(Фетискин Н. П., Козлов В. В.)

Scopul: determinarea capacității de autocontrol în relaționare și a trăsăturilor relațiilor de grup mobilității, adaptivității în diverse situații de comunicare/relaționare.

Grupul - țintă: elevi din învățământul gimnazial

Modalitatea desfășurării: individual și în grup

Forma activității: sesiune de *prevenție/psihoprofilaxie*

Instrucțiune: Citiți enunțurile. Dacă afirmația în opinia dvs. este corectă sau aproape corectă, semnați cu A (adevărat) și F (fals)

1. Consider că este greu de imitat comportamentul altor colegi.
2. În comportamentul meu deseori se reflectă ceea ce e gândesc și în ce sunt încrezut(ă).
3. Întotdeauna mă strădui să fac sau să spun ceea ce este plăcut altora.
4. Pot să susțin numai acele idei în care singur(ă) mi-aș dori să le fac în viitor.
5. Pot face discursuri expromt chiar și la cele subiecte la care nu dețin deloc informații.
6. Consider că mă pot manifesta în așa mod ca să produc impresie asupra altora sau să-i amuz.
7. Dacă nu sunt convins(ă) cum trebuie să mă comport într-o situație concretă, mă orientez la comportamentul celor din jur.
8. Posibil, aș fi putut deveni un artist creativ.
9. Rareori mă folosesc de sfaturile prietenilor în alegerea cărților, muzicii sau filmelor.
10. Uneori altora le pare, că eu trăiesc emoții mult mai profunde decât aceasta este într-adevăr.
11. Eu râd mai mult asupra unei comedii, când o privesc împreună cu alții, decât de unul (una) singur(ă).
12. Într-un grup de persoane eu rareori mă aflu în centrul atenției.
13. În diverse situații manifest un comportament destul de variat.
14. Îmi vine greu să reușesc în ceva pentru ca colegii să simtă simpatie față de mine.
15. Mă pot adapta oricărei situații lăsând impresia că-mi petrec timpul bine.
17. Nu-mi voi expune părerea în mod special dacă doresc să plac cuiva sau să-i câștig bunăvoința.
18. Mă consider capabil să distrez pe alții.
19. Ca să plac, să stabilesc relații cu colegii, mă strădui să fac anume ceea ce ei așteaptă de la mine.
20. Niciodată nu mă manifest destul de reușit, când acționez în echipă.
21. Mi-i greu să-mi schimb comportamentul în așa fel ca să corespundă părerilor altor persoane și situații.
22. În echipă permit colegilor să glumească și să povestească istorioare.

23. Mă voi gândi bine înainte de a decide să-mi sacrific propriile interese în favoarea colectivului.
 24. Pentru o cauză dreaptă, pot spune neadevărul, și păstrând calmul.
 25. Mă pot adapta oricărei situații chiar dacă persoanele nu sunt pe placul meu.

Interpretarea rezultatelor:

Se numără toate răspunsurile care coincid cu cuvintele „adevărat” și „fals”.

Adevărat: 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25.

Fals: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Toate punctele se sumează.

- Mai puțin de 8 puncte – indică stabilitate în procesul de relaționare, flexibilitate în acțiuni și gânduri;
- 8 - 17 puncte – simbolizează nevoia de a comunica cu sine însuși, capacitatea de încredere în propriile idei, tendința de a interacționa (parteneriat) cu ceilalți de a fi original în exprimare în dependență de situație.

Anexa 29.

Tehnica de *Brainstorming* - „Ce este autocunoașterea?”

Nivelul de învățământ: învățământ primar și gimnazial

Scopul activității: determinarea capacității de autocunoaștere la elevi, dezvoltarea abilităților de relaționare și comunicare

Obiective:

- identificarea la o serie de puncte tari și slabe ale propriei persoane;
- definirea termenului de „autocunoaștere” de către elev, folosind propriile cuvinte;

Desfășurarea ședinței:

- Prima etapă vizează realizarea unui exercițiu de spargere a gheții:
- *Joc didactic* - „Acesta sunt eu”: Fiecare elev prezintă verbal două calități proprii, dar și un lucru pe care dorește să îl schimbe.

Psihologul inițiază o discuție despre fenomenul de autocunoaștere, în care elevii sunt solicitați să definească acest termen folosind propriile viziuni, cuvinte, însușiri. Toate ideile sunt notate pe tablă, realizându-se astfel o schemă reprezentativă. Moderatorul le explică elevilor, semnificația conceptului de autocunoaștere, importanța și rolul acestuia în procesul de comunicare/relaționare clarificând totodată eventualele neînțelegeri.

- Completarea fișei de lucru „*Insula recunoștinței*”

Fiecare elev primește câte o fișă, pe care o completează individual. Identificând o serie de lucruri pentru care sunt recunoscători.

- Evaluare reciprocă: fiecare elev face schimb de fișe cu colegul de bancă, oferind una dintre următoarele aprecieri (foarte bună, bună, incompletă);

Reflecții:

- Cum vi s-a părut această activitate? Care a fost cea mai interesantă parte? Dar cea mai dificilă? Ce ați învățat din această activitate? Formulează o concluzie/ un cuvânt care ți-a rămas întipărit în minte.
- Discuții libere dintre psiholog și elevi pe teme precum: Importanța autocunoașterii; Metode de autocunoaștere (chestionare, jocuri, discuții). Cum ne poate ajuta autocunoașterea în viața de zi cu zi?

Chestionarul „Perceperea grupului”

Scop: determinarea modalității perceperii grupului de către elev; identificarea atitudinii de relaționare cu semenii în diverse activități comune.

Grupul - țintă: elevi din învățământul gimnazial

Modalitatea desfășurării: individual și în grup

Instrucțiune: Pentru fiecare enunț sunt posibile 3 variante de răspuns, notate cu literele A, B, C. Din aceste variante alegeți-o pe cea care cel mai mult exprimă punctul vostru de vedere. Țineți minte, nu există răspunsuri „bune” sau „rele”. Pentru fiecare enunț puteți alege doar o variantă de răspuns.

1. *Cei mai buni parteneri în clasă sunt cei care:*

A – cunosc mai mult ca mine;

B – toate problemele tind să le rezolve împreună;

C – nu distrag atenția profesorului.

2. *Cei mai buni profesori sunt acei care:*

A – tratează în mod individual elevii;

B – crează condiții de ajutor reciproc;

C – crează în colectiv o atmosferă, în care nimeni nu se teme să-și expună opinia

3. *Mă bucur, când colegii mei:*

A – cunosc mai multe ca mine și pot să mă ajute;

B – sunt în stare de sinestătător, fără a încurca pe alții, să obțină succese;

C – ajută pe alții, când apare ocazia.

4. *Cel mai mult îmi place, când în clasă:*

A – nu ai pe cine ajuta;

B – nu încurcă, când rezolvi sarcinile;

C – ceilalți sunt mai slab pregătiți ca mine.

5. *Mi se pare că pot avea rezultate maxime, când:*

A - sunt ajutat de cei din jur;

B – eforturile mele sunt recompensate adecvat;

C – este posibilitate să-ți manifesti inițiativa, utilă tuturor.

6. *Îmi plac colectivele în care:*

A – fiecare este interesat de îmbunătățirea rezultatelor tuturor membrilor echipei;

B – fiecare este ocupat și nu încurcă altora;

C – fiecare persoană îi poate folosi pe ceilalți pentru a-și rezolva problemele.

7. *Elevii apreciază negativ pe acei profesori care:*

A – crează condiții de concurență între elevi;

B – nu acordă îndeajuns atenție;

C – nu crează condiții pentru ca grupul să-i ajute.

8. *Cea mai mare satisfacție îți oferă:*

A – posibilitatea de a lucra, când nimeni nu te încurcă;

B – posibilitatea de a primi informație de la alte persoane;

C – posibilitatea de a face ceva util pentru alții.

9. *Rolul de bază constă în:*

- A – educarea persoanelor cu un sentiment al datoriei față de alții, bine dezvoltat;
 B – pregătirea unor persoane bine adaptate pentru o viață independentă;
 C – pregătirea subiecților care pot trage foloase în urma relaționării cu alți oameni.

10. *Dacă în cadrul grupului apare o problemă, eu:*

- A – prefer ca alții să o rezolve;
 B – prefer să o rezolv singur fără a mă bizui pe alții;
 C – tind să-mi aduc contribuția la rezolvarea comună a problemei.

11. *Aș fi învățat mai bine, dacă profesorul:*

- A – ar fi avut o atitudine individuală față de mine;
 B – ar fi creat condiții pentru ca eu să primesc ajutor de la alții;
 C – încurajează inițiativa elevilor, orientată spre atingerea succesului comun.

12. *Nu este nimic mai rău decât atunci, când:*

- A – nu poți singur să obții succes;
 B – simți că ești inutil în cadrul grupului;
 C – nu ești ajutat de cei din jur.

13. *Cel mai mult apreciez:*

- A – succesul personal, pe care îl datorez într-o măsură oarecare prietenilor;
 B – succesul comun, care se datorează și mie;
 C – succesul, pe care l-am obținut cu propriile eforturi.

14. *Aș dori:*

- A – să lucrez într-un colectiv, care utilizează metode și tehnici de bază de lucru în comun;
 B – să lucrez individual cu profesorul;
 C – să lucrez cu colegii competenți..

Cotarea rezultatelor

În baza răspunsurilor, cu ajutorul „cheii”, se calculează punctajul pentru fiecare tip de percepție a grupului de către individ. Fiecare răspuns se notează cu 1 punct. Punctajul, acumulat la cele 14 enunțuri ale chestionarului, se sumează pentru fiecare tip de percepție separat. Punctajul total la cele 3 tipuri, fiind adunat, trebuie să fie egal cu 14.

Interpretând rezultatele tipul „individualist” se notează prin I, tipul „colectivist” se notează prin C, tipul „pragmatic” se notează prin P. Rezultatele fiecărui individ se scrie sub forma unui polinom:

$$nI+nP+nC,$$

unde **n** este punctajul, primit la tipul respectiv, de exemplu: 4I+6P+4C.

Cheea răspunsurilor

Tipul perceperii grupului de către individ					
individualist		Colectivist		pragmatic	
1C	8A	1B	8C	1A	8B
2A	9B	2C	9A	2B	9C
3B	10B	3C	10C	3A	10A
4B	11A	4A	11C	4C	11B
5B	12A	5C	12B	5A	12C
6B	13C	6A	13B	6C	13A
7B	14C	7A	14A	7C	14C

Interpretarea rezultatelor

Tipul 1. Individul percepe grupul ca o piedică pentru realizarea activității sale sau grupul îi este indiferent. Grupul nu are nici o valoare pentru el, manifestându-se prin evitarea activităților în comun și a relaționării cu membrii grupului. Preferă activitatea individuală. Acest tip de percepție a grupului de către individ poate fi numit „*individualist*”.

Tipul 2. Subiectul percepe grupul ca un mijloc pentru atingerea unor scopuri individuale. Grupul este perceput și apreciat din punctul de vedere al „utilității” acestuia pentru individ. El preferă membrii grupului care sunt mai competenți, capabili de a ajuta, de a lua hotărâri la rezolvarea problemelor complicate sau servesc ca sursă de informație necesară. Acest tip de percepție a grupului de către individ poate fi numit „*pragmatic*”.

Tipul 3. Individul percepe grupul ca valoare. Pentru el cele mai importante sunt considerate problemele grupului și membrii lui. Este interesat atât de succesele fiecărui membru al grupului, cât și a grupului în ansamblu. Tinde să se implice în activitatea grupului. Simte necesitatea de a lucra în grup. Acest tip de percepție a grupului de către individ poate fi numit „*colectivist*”.

Anexa 31.

Metoda „Diagrama Venn”

Scop: formarea la elevi a capacităților de comparare (asemănări, deosebiri) a elementelor comune, a două concepte, personaje sau evenimente; dezvoltarea competenței de interrelaționare etc.

Grupul - țintă: elevi din învățământul gimnazial

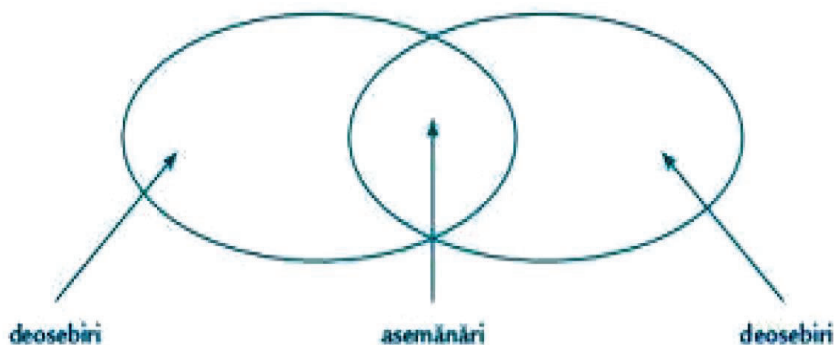
Forma activității: sesiune de *prevenție/psihoprofilaxie*

Metode și procedee: explicația, convorbirea, observarea, jocul didactic

Resurse: flipchart, marchere, fișe de lucru pe care sunt desenate două cercuri parțial suprapuse, obiecte, imagini

Instrucțiune:

Metoda presupune studierea a două aspecte/cazuri prin comparație și necesită ca material didactic două cercuri parțial suprapuse



În primul cerc se înscriu elementele specifice primului subiect/obiect/ fenomen, în al doilea cerc se notează trăsături/caracteristici ale celuiilalt obiect iar la intersecția cercurilor, se trec asemănările, elementele comune dintre cele două cazuri (se pot folosi și imagini).

Etape de realizare:

- Fiecare elev completează cercurile cu informațiile referitoare la conținuturile de comparat, în zona suprapusă notează asemănările;

- Se prezintă produsele, se afișează, se analizează, se corectează;
- Se realizează o evaluare de conștientizare a sarcinilor propuse.

Desfășurare:

În cadrul activității, psihologul selectează termeni, obiecte, idei, imagini, care sunt comparabile.

De exemplu: la tema „*Mijloace de transport*”, elevii primesc câte o fișă le lucru pe care sunt desenate două cercuri parțial suprapuse, unde în cercul unu este desenat un *avion*, în cercul doi - un *vapor*. Sarcina: să anexeze acolo unde este avionul imagini caracteristice avioanelor, unde este *vaporul* – imagini caracteristice vapoarelor, iar acolo unde se suprapun cercurile – imagini caracteristice atât pentru avioane, cât și pentru vapoare.

Evaluare: fiecare participant va avea posibilitatea de a-și expune versiunea, să descrie preferințele atractive, să explice problemele ce le-e avut în perceperea evenimentului, materialului propus.

Avantajele utilizării metodei:

- stimulează învățarea prin cooperare;
- stimulează realizarea de analize comparative, argumentări, aprecieri;
- facilitează schimbul de informații, asimilarea de noi cunoștințe;
- dezvoltă spiritul de echipă, caracterul relațiilor cu semenii, grupul școlar.
- poate fi utilizată prin diverse forme de organizare a activităților psihologice (lucrul în grupuri mari, mici, în perechi sau individual).

Anexa 32.

Tehnica de comunicare *role-playing*

(rolul de vorbitor și de ascultător)

- Exercițiul „*Mesaje mixte*” (după Rudas J.)

Grupul - țintă: elevi din învățământul gimnazial

Scop: de a observa prezența și absența congruenței între comunicarea/relaționarea verbală și nonverbală la elevi pentru determinarea bilaterală a procesului relațional.

Grupul de elevi se împarte în perechi. Perechile sunt așezate la o anumită distanță pentru a discuta liniștit. Subiectul de discuție îl aleg ei înșiși. După 5-10 minute moderatorul invită la dorință sau selectează 3 perechi. Fiecare persoană primește instrucțiunile în scris.

Instrucțiuni

Instrucțiuni pentru vorbitor (identice la fiecare)

„Vă rog să continuați discuția începută. Sarcina voastră este să mențineți această conversație. Faceți tot posibilul să nu se întrerupă discuția și partenerul să vă înțeleagă”

Instrucțiuni pentru ascultători:

„Eu știu mai bine” – Vă rog să continuați discuția începută. Fiți atent la ceea ce spune partenerul, dar nu fiți de acord cu el. La orice ar spune acesta, exprimați o părere contradictorie. Puteți chiar să-l întrerupeți de mai multe ori. Nu uitați să-i trimiteți mesaje asemănătoare și pe canale nonverbale!

„Vai, ce drăguț!” - Vă rog să continuați discuția începută. Fiți atent la ceea ce spune partenerul și fiți întotdeauna de acord cu el. Orice ar spune acesta, nu vă exprimați părerea proprie. Nu-l întrerupeți. zâmbiți de multe ori și lăudați-vă partenerul. Nu luați nici o inițiativă!

„Pe cine interesează?” - Vă rog să continuați discuția începută. Fiți atent la ceea ce spune partenerul, dar trimiteți-i cât mai multe și diverse mesaje nonverbale ce exprimă plictiseală, indiferență. Dacă partenerul vă acuză că nu vă interesează ceea ce vă spune, susțineți ferm că dimpotrivă, este foarte interesant, puteți chiar să-i repetați ultima frază spusă. Însă, nu uitați nici după aceasta să-i trimiteți semnale nonverbale de indiferență și plictiseală.

Ceilalți membri primesc câte o foaie de observație.

Instrucțiuni pentru observator

„Sarcina voastră este să adunați date despre fiecare pereche: ce face vorbitorul și ce face ascultătorul în timpul conversației. Nu vă ocupați de conținutul discuției, ci fiți atent la procesul de comunicare, mai ales la comportamentul nonverbal al subiecților. Notați ceea ce ați observat cât mai exact, fără să evaluați aceste date”.

Fiecare pereche poate vorbi cinci minute.

„Feed-back”: Se face analiza fiecărei situații în parte – mai întâi își exprimă părerea cei direct implicați iar apoi observatorul.

În final, psihologul formulează concluziile generale:

- Se identifică emoțiile elevilor în diferite situații (inclusiv în situații de lucru în echipă/grup);
- Se stabilesc modalitățile de exprimare deschisă și ascultare a participanților;
- Se stabilește refuzul părților de a-și împărtăși în mod deschis sentimentele;
- Se stabilește refuzul de a asculta ce are de spus colegul din grupul opus;
- Se identifică abilitățile grupurilor privind dezvoltarea toleranței și menținerii unei relaționări satisfăcătoare cu diverse persoane.

Anexa 33.

Exemple de tehnici de evaluare a motivației elevilor

Tehnica pentru identificarea distribuției, selectivității, intensității motivației pentru diferite obiecte

Obiectul de învățământ	Intensitatea preferinței				
	foarte mult	Mult	Puțin	indiferent	deloc

Chestionar pentru cunoașterea factorilor care generează interesul elevilor la un obiect

Nr. Crt.	Îmi place pentru că	Răspunsul
1	Este ușor	
2	Îmi ia puțin timp pentru învățat	
3	Profesorul explică clar, pe înțelesul meu	

4	Profesorul aduce completări interesante	
5	Profesorul este apropiat de noi	
6	Profesorul are o înfățișare plăcută	
7	Profesorul este calm, nu se enervează	
8	Profesorul îmi inspiră respect	
9	Profesorul îmi inspiră teamă	
10	Conținuturile mi se par interesante	
11	Conținuturile îmi vor folosi în viitor	
12	Părinții mă obligă să învăț la acest obiect	
12	Pot obține rezultate bine cu ușurință	
14	Nu știu de ce îmi place	

Chestionar pentru identificarea dificultăților cu care se confruntă elevul în activitatea de învățare

Nr. crt.	Nu pot învăța mai bine pentru că	Răspunsul
1	Nu am condiții acasă (liniște, loc)	
2	Nu am voință	
3	Nu mă ajută profesorul suficient în clasă	
4	Nu înțeleg explicațiile din clasă	
5	Înțeleg greu ce citesc singur	
6	Mă iau mereu cu joaca, cu distracțiile	
7	Nu am un regim de muncă ordonat	
8	Nu-mi place să învăț	
9	Mi se dau multe teme de făcut acasă	
10	Atât pot eu să învăț	
11	Din alte motive	

Anexa 34.

Chestionarul “Orientarea spre obținerea cunoștințelor”
(E.P. Iliin și Curdiucova)

1. Dacă primești o notă rea, venind acasă:
 - a) Imediat îți pregătești lecțiile și repeți și ceea ce ai răspuns slab;
 - b) Vizionezi televizorul sau te joci la calculator, gândindu-te că lecția la acel obiect este abia peste o zi.
2. După ce ai primit o notă bună:
 - a) Continui să te pregătești pentru următoarea lecție;
 - b) Nu te pregătești intensiv, căci știi că oricum nu te vor întreba.
3. Se întâmplă să rămâi nemulțumit de răspunsul tău, dar nu de notă?
 - a) Da; b) Nu.
4. Ce este pentru tine învățătura?
 - a) Cunoașterea noului;
 - b) Cunoștințe „greoaie”.
5. Nota ta depinde de pregătirea intensă pentru lecție:
 - a) Da; b) Nu.

6. După ce ai primit o notă joasă analizezi ceea ce ai făcut greșit:
 - a) Da; b) Nu.
7. Dorința ta de a pregăti temele depinde de faptul că pentru aceasta se pun note:
 - a) Da; b) Nu.
8. Ți este ușor să te încadrezi în lecții după vacanță:
 - a) Da; b) Nu.
9. Ți pare rău că nu aveți ore din cauza bolii învățătorului:
 - a) Da; b) Nu.
10. Atunci când treci în clasa următoare primești manuale noi. Ți este interesant despre ce sunt aceste manuale?
 - a) Da; b) Nu.
11. Ce credeți că este mai bine ?
 - a) a învăța; b) a fi bolnav.
12. Ce este pentru tine mai important?
 - a) Nota;
 - b) Cunoștințele.

Anexa 35.

Diagnosticarea tipului de motivație la elevi

La fiecare întrebare răspunde prin „da” sau „nu” în tabelul de pe pagina următoare. Dacă ești de acord cu afirmația dată încercuiește numărul din tabel corespunzător întrebării, dacă nu treci la următoarea. Fii cât se poate de sincer pentru a reflecta tabloul motivațional real.

1. Cred că, liderul grupei trebuie să fie studentul care are rezultate bune la învățătură.
2. Părinții întotdeauna mă laudă pentru rezultate bune.
3. Îmi place mult să aflu lucruri noi.
4. Îmi place să-mi asum însărcinări dificile, să trec peste greutățile îndeplinirii lor.
5. Vreau ca colegii să mă creadă un student bun.
6. Eu aspir la lauda profesorilor, dacă îndeplinesc corect sarcina.
7. Întotdeauna le vorbesc părinților despre succesele mele la facultate.
8. Mă neliniștește riscul de a fi exmatriculat pentru rezultate proaste.
9. Foarte des ascund rezultatele rele de părinții mei pentru a evita pedeapsa.
10. Învăț în primul rând pentru că cunoștințele îmi vor folosi în viitor, îmi ajută să-mi găsesc un serviciu bun.
11. Școala pentru mine este în primul rând comunicarea cu prietenii.
12. Mi-ar plăcea să particip la mai multe manifestări artistice în școală și să nu pierd atâta timp la ore.
13. Pentru moment, învățătura pentru mine este cea mai importantă sferă unde eu pot să mă afirm.
14. Colegii mei au o atitudine negativă față de cei care nu învață , chiar dacă se descurcă bine în alt domeniu.

15. Școala des devine o temă de discuție în familia mea.
16. Îmi place să fac propriile mele cercetări, să fac careva descoperiri.
17. Este important pentru mine să-mi dovedesc mie însumi că sunt capabil să învăț bine.
18. Atunci când primesc o notă bună, mă strădui ca colegii mei să afle despre aceasta.
19. Mă întristez atunci când profesorul nu-mi apreciază munca și străduința.
20. Depun efort la ore , atunci când știu că, părinții mă vor răsplăti cu ceva.
21. Încep să învăț când știu că rezultatele bune ale mele vor fi discutate la adunările profesorilor.
22. Depun mai mult efort ca să învăț, atunci când știu că voi fi pedepsit de părinți pentru rezultate rele.
23. Este important pentru mine să devin un om inteligent și dezvoltat.
24. Îmi plac acele ore unde am posibilitatea să lucrez în grup, să discut cu colegii materialul la cursul dat.
25. Aș putea spune că mă interesează mai mult alte lucruri decât orele în timpul zilei.
26. Îmi place să particip la diferite conferințe, seminare deoarece îmi dau posibilitatea să mă afirm.
27. Colegii mei mereu se interesează despre rezultatele celorlalți.
28. Pentru părinții mei este foarte important să obțin rezultate bune la învățătură.
29. Îmi place să inventez noi metode de pregătire a temelor.
30. Mi-ar plăcea să fiu cel mai bun student în grupă.
31. Vreau să mă prezint într-o lumină favorabilă în fața colegilor, de aceea învăț bine.
32. Îmi place când la sfârșitul orei profesorul numești pe cei care sau prezentat cel mai bine .
33. Este important pentru mine ca părinții să mă creadă un bun student.
34. Mă întristează notele proaste deoarece sunt sigur că profesorul mă crede un student leneș.
35. Mă întristez mult când părinții cred că nu sunt capabil să reușesc și să am succes.
36. Consider că studiile mă vor ajuta mult în viață.
37. Mă bucur mult când orele sunt amânate și am posibilitatea să comunic cu colegii.
38. Aș vrea ca în zi să fie mai multe pauze decât ore.
39. Îmi place ca la ore să-mi spun punctul de vedere și să-l apăr cu vehemență.

Nr. Scalei	1		2	3	4			5		6	7	8	9
	1a	1b	2	3	4a	4b	4c	5a	5b	6	7	8	9
Răspunsul participanților	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Suma punctajului													

Punctajul conform scalelor														
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Interpretarea rezultatelor

Scala 1a și 1b: încă nu prezintă cu sine însuși motivele învățării, ci sunt indicatorii prestigiului învățării în grupă și familie. După ei noi putem judeca despre prezența sau lipsa importanței pentru subiect a procesului de învățare.

Scala 1a : *Prestigiul învățării în grupă* .Această scală demonstrează cât de important în colectivul grupei este succesul în învățare. După analiza rezultatelor individuale primim o demonstrație subiectivă despre fiecare participant, prin analiza rezultatelor grupei-rezultatul obiectiv al prestigiului acestei caracteristici.

Scala 1b: *Prestigiul învățării în familie*. Această scală arată, cât de important în familia tânărului este caracteristica succesul la învățatură.

Scala 2: *Interesul pentru a cunoaște*. Arată manifestările participantului la propriile cunoștințe, la informațiile noi. Participanții cu interesul de a cunoaște pronunțat primesc plăcere de la însuși procesul de învățare, de cunoaștere a ceva nou.

Scala 3: *Motivul atingerii scopului*. Exprimă manifestările la participant a motivului atingerii scopului de a fi cel mai bun, de a se cunoaște pe sine ca capabil, deștept. Participanții cu asemenea motivație învață în primul rând din dorința de a-și demonstra sie că sunt capabili de multe.

Scala 4: *Motivul aprobării sociale*. Demonstrează importanța aprobării pentru subiect, recunoașterea din partea altora a succeselor sale. Acești elevi învață în primul rând pentru laudă, stimulare, încurajare.

Scala 4a: *Motivul aprobării sociale din partea colegilor*. Vorbește despre importanța pentru subiect a aprobării colegilor.

Scala 4b: *Motivul aprobării sociale din partea profesorilor*. Pentru subiect este foarte importantă atenția profesorilor la succesele sale.

Scala 4c: *Motivul aprobării sociale din partea părinților*. Demonstrează importanța pentru student a aprobării succeselor sale de către părinți.

Scala 5: *Frica de pedeapsă*. Este factorul care vorbește despre frica subiectului de pedeapsă din partea altor persoane. Acestea luptă pentru a avea succese doar ca să nu fie pedepsiți sau certați.

Scala 5a: *Frica de pedeapsă profesorilor*. Sunt motivați să învețe pentru a nu fi pedepsiți de profesori sau negați de colegi .

Scala 5b: *Frica de pedeapsă din partea familiei*. Este vorba de frica studentului de a apărea incompetent și fără succes în fața familiei, frica de pedeapsa părinților .

Scala 6: *Conștientizarea necesității sociale*. Demonstrează stăruința subiectului de a deveni un o persoană cu studii. Subiecții cu acest tip de motivație susțin că studiile sunt necesare pentru a avea un viitor bine organizat.

Scala 7: *Comunicarea*. Arată tendința subiecților spre comunicare cu semenii. Elevii cu o astfel de motivație sunt cointeresați mai mult de activitățile ce le permite comunicarea la maxim.

Scala 8: *Motivația extrașcolară*. Demonstrează interesul subiecților față de activitățile ce nu țin de studiul la școală ci mai mult țin de activitățile artistice. Elevii cu asemenea motivație sunt mult mai activi la activitățile ce se petrec înafara orelor.

Scala 9: *Motivul autorealizării.* Demonstrează interesul elevilor față de sfera propriei autorealizări, aceasta oferindu-i posibilitatea de a-și demonstra capacitățile.

Anexa 36.

Chestionar de studiere a motivației școlare

Scopul: studierea nivelului de dezvoltare a motivației școlare.

Vârsta: preadolescenți, adolescenți.

Tehnica constă dintr-un șir de întrebări (situații), la care elevii sunt solicitați să răspundă.

1. Ți place să mergi la școală ? Dacă răspunsul tău este afirmativ, subliniezi cuvântul „da” și încercuiești unul sau mai multe din motivele de mai jos sau scrii altele. Dacă răspunsul tău este negativ, subliniezi cuvântul „nu” și motivezi acest răspuns.

a) Da. De ce ?

- Pentru că îmi place să învăț cu alții.
- Pentru că învăț și de la alții.
- Pentru că îmi formează o cultură generală.
- Pentru că mă ajută pentru viitoarea profesiune.
- Altele

b) Nu. De ce ?

2. Pentru ce înveți ? Alege 3—4 din motivele de mai jos (cele care ți se potrivesc) și numerotează-le în ordinea importanței lor pentru tine (1, 2, 3, 4) sau adaugă altele :

1. pentru a cunoaște cât mai mult
2. pentru a primi note bune
3. pentru a fi printre primii
4. pentru a obține respectul clasei
5. pentru că învăța cu ușurință
6. ca să nu am rezultate slabe
7. pentru că mă îndeamnă părinții
8. pentru a mulțumi părinții
9. teama de părinți
10. teama de profesori
11. pentru a deveni folositor oamenilor
12. pentru a fi folositor țării
13. pentru a ajunge ceva în viață
14. altele

3. Care sânt obiectele de studiu ce te atrag mai mult? Alege 3-4 din obiectele de mai jos și arată de ce te atrag mai mult, trecând în dreptul lor unul din următoarele motive sau scrie altele:

- a) primesc note bune
- b) îmi place cum explică profesorul
- c) mă interesează foarte mult
- d) mă pricep mai bine la acest obiect (am aptitudini)
- e) mă ajută pentru viitoarea profesiune

Nr. d/r	Obiectul	De ce?
1.	Limba română	
2.	Limba modernă	
3.	Istoria	
4.	Matematica	
5.	Fizica	
6.	Chimia	
7.	Biologia	
8.	Geografia	
9.	L. rusă	
10.	Educația plastică	
11.	Educația fizică	
12.	Educația muzicală	
13.	Educația tehnologică	
14.	Toate	
15.	Alte	

4. Care sunt obiectele de studiu ce nu te atrag? Notează în dreptul lor motivul pentru care nu te atrag alegând unul din motivele de mai jos sau scriind altul :

- a) primesc note slabe
- b) nu-mi place cum explică profesorul
- c) nu mă interesează
- d) nu mă pricep la acest obiect (n-am aptitudini)
- e) nu-mi este necesar pentru viitoarea profesiune.

Nr. d/r	Obiectul	De ce?
1.	Limba română	
2.	Limba modernă	
3.	Istoria	
4.	Matematica	
5.	Fizica	
6.	Chimia	
7.	Biologia	
8.	Geografia	
9.	Educația plastică	
10.	Educația muzicală	
11.	Educația fizică	

5. La care obiecte te pregătești mai mult ? Indică aceste obiecte și scrie în dreptul lor de ce te pregătești mai mult la acele obiecte ? Dacă te pregătești la toate obiectele în aceeași măsură specifică acest lucru.

6. Sunt obiecte la care ți-e teamă când răspunzi ? La care ? De ce ? Dacă nu ți-e teamă la nici un obiect sau dacă ți-e teamă la toate, specifică acest lucru.

7. Cu ce te ocupi după ce te-ai pregătit pentru a doua zi ?

8. Fă semnul „V” în dreptul activităților enumerate mai jos, alegând dintre ele cele care ți se potrivesc sau scrie altele :

- a) lectură :
 - literară
 - științifico-fantastică
 - științifică (din domeniul fizicii, chimiei, științelor naturale etc.)
 - din domeniul artelor plastice și viața marilor pictori
 - din domeniul muzicii și viața marilor muzicieni
 - de călătorii
 - pe teme istorice
 - altele
- b) compun poezii (sau povestiri)
- c) desenez, pictez, sculptez
- d) învăț un instrument muzical, cânt, ascult muzică
- e) construiesc aparate și fac experiențe de :
 - fizică
 - chimie
- f) fac exerciții și probleme la :
 - matematică
 - fizică
- g) fac sport (fotbal, atletism, ș.a.).
- h) altele

9. În care din cercurile pe obiecte activezi (în școală ori în alte instituții)? Alege din cercurile de mai jos cele care ți se potrivesc făcându-le semnul „V” și scrie în dreptul lor de ce ți-ai ales cercurile respective:

Cercul	De ce?
cerc literar	
cerc teatral	
cerc de istorie	
cerc de matematici	
cerc de fizică, mecanică, auto	
cerc de chimie	
cerc de geografie	
cerc de științe naturale	
cerc de desen, pictură, cultură, cor	
cerc de dansuri	
cerc sportiv	
cerc de aeromodele	
Altele (arată care sunt acestea) la niciunul.	

10. Ce simți atunci când primești o notă mică și știind că mergând acasă află părinții? Fă semnul „V” în dreptul răspunsului care ți se potrivește :

- teamă
 - regret
 - rușine
 - nu simt nimic.
11. Ce doresc părinții tăi să ajungi în viață? Indică profesia dorită de părinți sau dacă n-o cunoști, scrie „nu știu” :
- Ești de acord cu părinții în ceea ce privește profesiunea ta de viitor? Alege unul din răspunsurile de mai jos, făcând semnul „V” în dreptul lui :
 - de acord
 - nu sunt de acord
 - nu m-am decis.
12. De ce trebuie să învețe un elev? Enumără câteva motive.
13. Ce dorești să devii în viață? Indică o profesia (sau mai multe în ordinea preferinței) și arată de ce dorești? Dacă nu te-ai decis, scrie acest lucru.

Anexa 37.

Chestionar pentru elevi

ȘcoalaClasa

Dragi copii, vă rugăm să vă exprimați în mod liber opinia despre felul în care învață fiecare dintre voi.

1. Încearcă să-ți amintești niște experiențe/activități de învățare care ți-au plăcut sau ți s-au părut utile/folositoare. Poți să spui din ce cauză le consideri așa? (încercuiește o singură variantă de răspuns)
 - a) Curiozitatea de a descoperi/ învăța lucruri noi;
 - b) Dorința de a mă afirma în ochii profesorului și ai colegilor;
 - c) Faptul că știu cum să învăț, cum să-mi rezolv temele pentru acasă;
 - d) Îmi fac lecțiile împreună cu prietenul meu. Ne ajutăm unul pe altul la diferite materii;
 - e) Gândul că voi fi răsplătit imediat de părinți mei;
 - f) Unica/ principala mea datorie este să învăț;
2. În general, ce te face/ ce te determină să te apuci de învățat? (eventual, dată o mică listă de motive e către cercetător).....
3. Au fost situații când ai reușit să înveți niște lucruri dificile sau să faci niște activități școlare plictisitoare? Dacă da, te rog să dai 2 exemple
4. În tabelul de mai jos sunt scrise 4 motive care determină/ influențează succesul la școală. Completează rubrica din mijloc cu procentele care crezi tu că sunt potrivite pentru fiecare din cele 4 motive (în așa fel încât, adunate, procentele = 100%).
Completează rubrica din dreapta cu 1-2 exemple pentru fiecare din cele 4 motive de succes la învățatură.

Elevul/eleva are o bună metodă de învățare	%	
Norocul (exemple: întrebări ușoare din partea profesorului; un extemporal din singura lecție pregătită acasă etc.)	%	
Inteligența elevului/eleveii și alte calități personale		
Condiții favorabile (de exemplu: un profesor foarte bun; ajutor la pregătirea lecțiilor din partea familiei etc.)	%	
	100 %	

Anexa 38.

Studierea atitudinilor ce stau la baza motivației școlare

Scopul: Studiarea atitudinilor principale ce stau la baza motivației școlare la elevi.

Vârsta: de la 12 ani.

Procesul de realizare: Se prezintă o anchetă, care încearcă să scoată în evidență aspectele principale ale motivației școlare a preadolescenților cu scop de îmbunătățire a procesului de învățare. Ancheta conține 6 întrebări, fiecare cu mai multe variante de răspuns prestabilite. Este necesar de selectat răspunsurile care corespunde propriei persoane.

Instrucțiune: Este știut faptul că pentru a reuși sunt necesare trei lucruri, pe cât de simple în formularea lor, pe atât de dificile de realizat uneori, și anume să știi, să vrei, să poți. Dvs. ce fel de motivație aveți. În continuare vă propunem o anchetă care vă va ajuta să determinați pentru ce ai nevoie să înveți. Ancheta este compusă din 6 întrebări și motive ipotetice. Alegeți răspunsul care credeți că vă corespunde în cea mai mare măsură

1. Care din gândurile de mai jos exprimă motivele reale ce te fac să înveți? (Încercuiește cifrele care se află în dreptul răspunsului tău.)

001- învăț cu plăcere, fiindcă procesul de însușire a noilor cunoștințe prezintă pentru mine un interes deosebit;

002- învăț cu plăcere, deoarece cred că voi avea nevoie în viitor de aceste cunoștințe;

003- nu mă interesează învățătura, dar învăț, fiindcă îmi cer acest lucru părinții, profesorii;

004- nu-mi place să învăț;

005- îmi vine greu să răspund.

2. Corespund rezultatele tale la învățatură cu posibilitățile reale de care dispui? (Da, nu.)

Dacă nu, arată ce te împiedică să folosești la maximum posibilitățile de a învăța mai bine? (Marchează răspunsul tău.)

006- pasiunea pentru literatura artistică;

007- practicarea sportului;

008- vizionarea emisiunilor televizate;

009- vizionarea filmelor cinematografice;

010- preocupările legate de muzică;

011- pasiunea pentru modelare și construire;

012- pasiunea pentru pictură, desen;

013- alte pasiuni, interese, ocupații;

014- jocurile, discuțiile frecvente cu prietenii, colegii;

015- gândul că nu toate studiate în școală îmi vor trebui în viață;

- 016- gândul, că mă voi putea descurca în viață și fără să am cunoștințe adânci;
- 017- nerespectarea regimului zilei;
- 018- golurile pe care le am în cunoștințe;
- 019- lipsa de voință;
- 020- neîncrederea în puterile proprii;
- 021- certurile dese din familie;
- 022- îndeplinirea unor lucrări în gospodăria casnică;
- 023- îndeplinirea însărcinărilor obștești;
- 024- lipsa condițiilor normale pentru învățatură în familie;
- 025- supraîncărcarea cu lucrări pentru acasă;
- 026- alte motive (numește-le singur(ă)).

3.Ești mulțămît de rezultatele pe care le obții la învățatură?

- 027- sunt mulțămît pe deplin;
- 028- nu sunt mulțămît pe deplin;
- 029- sunt foarte mulțămît;
- 030- îmi vine greu să răspund.

4.Părinții sunt mulțămiți de rezultatele tale la învățatură?

- 031- sunt mulțămiți;
- 032- nu sunt mulțămiți pe deplin;
- 033- nu-s mulțămiți deloc;
- 034- îmi vine greu să răspund.

5.Ce trebuie de făcut, după părerea ta, ca să te intereseze învățatura?

6.Ce anume îți produce o mai mare satisfacție sufletească? (Încercuiește cifrele corespunzătoare răspunsului tău

Disciplinele	Întotdeauna	Deseori	Uneori
1. Succesele la învățatură	035	036	037
2. Succesele în munca fizică	038	039	040
3. Succesele în activitatea sportivă	041	042	043
4. Faptul că am timp liber	044	045	046
5. Faptul că dispun de bani	047	048	049
6. Faptul că dispun de obiecte frumoase, la modă	050	051	052
7.Faptul că cei din jur au o atitudine respectuoasă față de mine	053	054	055
8. Citirea literaturii artistice			
9. Frecventarea cercurilor, secțiilor sportive	056	057	058
10. Preocupările muzicale	059	060	061
11. Preocupările legata de arta plastică	062	063	064
12. Lucrul obștesc.	065	066	067
Ce încă?	068	069	070

Autoevaluarea capacității de organizare a învățării
(D. Rowntree)

Scop: autoaprecierea capacității de organizare a învățării a elevului;

Instrucțiune: Pentru a vă da seama de stilul de învățare propriu citiți cu atenție fiecare întrebare și răspundeți cinstit prin Da sau Nu.

1. Vă faceți un orar pentru ceea ce veți învăța în fiecare zi ?
2. Dacă este așa, de obicei vă țineți de el, îl respectați ?
3. Învățați de obicei în același loc ?
4. Vă vine greu să vă apucați de învățat la începutul perioadei de cursuri ?
5. Vă terminați la timp conspectele, temele pentru acasă, referatele ?
6. Vă străduiți să luați parte la discuțiile din seminar ?
7. Dacă întâmpinați dificultăți în învățare, discutați de obicei această problemă cu profesorul ?
8. Încercați vreodată să vă analizați munca numai pentru a vă da seama unde s-ar putea să aveți dificultăți ?
9. Obișnuiți să răsfoiți un capitol, făcând o trecere în revistă preliminară unei citiri amănunțite ?
10. Când studiați, treceți deseori peste tabele și grafice din text sau din caietul de notițe ?
11. Când în lectura pe care o faceți întâlniți un cuvânt pe care nu-l cunoașteți, îl căutați în dicționar ?
12. Sunteți de părerea că memorarea constituie cel mai important factor pentru cei care învață ?
13. Vă luați notițe într-o formă prescurtată (adică o serie de cuvinte cheie și de fraze, în loc de text continuu) ?
14. În clasă obișnuiți să luați notițe atât de repede cât puteți să scrieți ?
15. Păstrați la un loc toate notițele referitoare la o disciplină ?
16. Folosiți intenționat (vă preocupați) cunoștințele dobândite la un curs pentru a vă ajuta la înțelegerea și învățarea altui curs ?
17. Când trebuie să memorați ceva, căutați de obicei să realizați acest lucru într-o singură ședință ?
18. Vă vine greu să vă exprimați părerile în scris ?
19. Dacă sunteți supus pe neașteptate unui examen sau unui test primiți o notă mică ?
20. Stați până târziu să învățați în noaptea de dinaintea examenului ?

Interpretarea rezultatelor:

Pentru interpretare se utilizează cheia:

1.	Da	5.	Da	9.	Da	13.	Da	17.	Nu
2.	Da	6.	Da	10.	Nu	14.	Nu	18.	Nu
3.	Da	7.	Da	11.	Da	15.	Da	19.	Nu
4.	Nu	8.	Da	12.	Nu	16.	Da	20.	Nu

Dacă la majoritatea întrebărilor răspunsurile Dvs. coincid cu cele din tabel, înseamnă că aveți un stil, o metodă și un regim elaborat de studiu individual.

În cazul în care răspunsurile se deosebesc mult de acestea, atunci va trebui neapărat să vă revedeți modul de a învăța, de a vă organiza și practica studiul individual. Va trebui să depuneți eforturi de a vă schimba deprinderile și stilul de învățare.