

**Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”**

**BATOG MARIANA**

**ASIGURAREA SUPORTULUI METODOLOGIC  
LA DIMENSIUNEA AFECTIVĂ PENTRU  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR ȘI GIMNAZIAL  
(Ghid metodologic)**



**Chișinău, 2022**

CZU 373.3/.4+37.015.3(072)

**B 37**

Aprobată spre editare de Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, proces verbal nr.5 din 24.11.2022.

Ghidul este elaborat în cadrul Proiectului „*Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*”

Cifrul proiectului: 20.80009.1606.10

**Coordonator științific:**

**Angela CUCER**, doctor în psihologie, conferențiar cercetător, conducător de proiect, UPS „Ion CREANGĂ”.

**Autor:**

**MarianaBATOG**, cercetător științific, UPS „Ion CREANGĂ”.

**Recenzenți:**

- ✓ **Violeta VRABII**, doctor în psihologie, lector universitar, UPS „Ion CREANGĂ”;
- ✓ **Iuliana FORNEA**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, expert internațional, membru corespondent al IASHE, Londra (UK).

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

**Batog, Mariana.**

Asigurarea suportului metodologic la dimensiunea afectivă pentru învățământul primar și gimnazial : (Ghid metodologic) / Batog Mariana ; coordonator științific: Angela Cucer ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă". – Chișinău : S. n., 2022 (CEP UPSC). – 129 p. : fig., tab.

Referințe bibliogr.: p. 96-102 (89 tit.). – 100 ex.

ISBN 978-9975-46-662-2.

373.3/.4+37.015.3(072)

B 37

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

*„Nu vreau să fiu la mila emoțiilor mele.*

*Vreau să le folosesc,*

*să mă bucur de ele și să le domin.”*

*Oscar Wilde*

## ACRONIME

**AR** – Anxietate Reactivă

**AP** – Anxietate Personalizată

**CERQ** – Chestionar de Reglare Cognitivă a Emoțiilor

**CJRAE** – Centrele Județene de Resurse și Asistență Educațională

**ERQ** – Chestionarul de Măsurare a Reglării Emoționale

**IA** – Indicele anxietății

**IȘE** – Institutul de Științe ale Educației

**ICITT** – Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic

**MASC** – Scala Multidimensională de Anxietate pentru Copii

**MEDC** – Metodologia de Evaluare a Dezvoltării Copilului

**QE** – Inteligență emoțională

## CUPRINS

ACRONIME.....	6
INTRODUCERE.....	7
<b>1. AFECTIVITATEA ELEVILOR ÎN CONTEXTUL PROVOCĂRILOR SOCIETALE.....</b>	<b>9</b>
<b>2. PSIHOFILAXIA DIFICULTĂȚILOR AFECTIVE ALE ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.....</b>	<b>15</b>
<b>3. METODE DE EVALUARE/PSIHODIAGNOSTIC ALE AFECTIVITĂȚII ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.....</b>	<b>22</b>
3.1. Instrumente de psihodiagnostic a problemelor afective ale elevilor de vârstă școlară mică.....	23
3.2. Instrumente de psihodiagnostic a problemelor afective ale elevilor de vârstă preadolescentă.....	35
<b>4. ACTIVITATEA DE INTERVENȚIE PSIHOLÓGICĂ ÎN DIMINUAREA AFECTIVITĂȚII NEGATIVE A ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.....</b>	<b>49</b>
4.1. Consilierea psihologică cu referire la afectivitatea elevilor.....	51
4.2. Dezvoltarea emoțională a elevilor de vârstă școlară mică și preadolescentă.....	60
4.3. Program psihologic de dezvoltare emoțională destinat preadolescenților.....	63
4.4. Tehnici, exerciții și recomandări psihologice vizând dezvoltarea afectivității pozitive a elevilor...	79
<b>CONCLUZII.....</b>	<b>93</b>
<b>Resurse bibliografice și webografie.....</b>	<b>94</b>
<b>Glosar de termeni psihologici.....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXE.....</b>	<b>102</b>
<b>Anexa 1. Activitatea de consiliere „Baloanele năzdrăvane” (Georgeta-Gabi Paul).....</b>	<b>102</b>
<b>Anexa 2. Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor” (adaptare după Catrinel A. Ștefan, Kallya Eva, 2007).....</b>	<b>103</b>
<b>Anexa 3. Scala revizuită a fobiilor specifice copiilor (Ollendick, 1983).....</b>	<b>104</b>
<b>Anexa 4. Tehnica proiectivă de studiere a anxietății la copii (autori R. Tmml, V. Amen și M. Doki).....</b>	<b>106</b>
<b>Anexa 5. Testul fizionomic (Kunin).....</b>	<b>108</b>
<b>Anexa 6. Chestionar de reglare cognitivă a emoțiilor (CERQ).....</b>	<b>109</b>
<b>Anexa 7. Scala de manifestare a anxietății (J. Taylor).....</b>	<b>111</b>
<b>Anexa 8. Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (H.J. Eysenck).....</b>	<b>113</b>
<b>Anexa 9. Scala nivelului anxietății reactiv situative și stabil personalizate (C. Spielberger; Iu. Hanin).....</b>	<b>114</b>
<b>Anexa 10. Chestionar destinat elevilor cu referire la problemele emoționale (M. Batog).....</b>	<b>116</b>
<b>Anexa 11. Chestionar de diagnosticare a stărilor depresive Beck (BDI).....</b>	<b>118</b>
<b>Anexa 12. Chestionarul „Studierea nivelului tendințelor empatice” (I.M. Yusupov).....</b>	<b>120</b>
<b>Anexa 13. Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall).....</b>	<b>121</b>
<b>Anexa 14. Test pentru inteligența emoțională (copii) adaptat de M. Roco.....</b>	<b>122</b>
<b>Anexa 15. Chestionar pentru determinarea nevoilor psihologice ale elevilor ce au experiențiat un eveniment stresant (M. Batog).....</b>	<b>124</b>
<b>Anexa 16. Chestionarul „Maturizarea emoțională” (după Friedman).....</b>	<b>125</b>

## INTRODUCERE

Afectivitatea reprezintă un ansamblu valorizat de transformări, care asigură elaborarea gradului de utilitate sau a valorii diferitelor situații posibile din planul extern sau intern al individului, în concordanță cu criteriile generale ale echilibrului [79]. Constituind o componentă complexă și indispensabilă a sistemului psihic uman, afectivitatea denotă modalități specifice de relaționare cu lumea și cu propriul „Eu”. Rolul afectivității este incontestabil în viața școlară a elevilor – susține energetic acțiunile elevilor; reglează și organizează conduita, în special contribuie la adaptarea școlară și socială a elevilor.

Actualmente, psihologii practicieni confirmă faptul că elevii trăiesc tot mai frecvent stări de anxietate, irascibilitate, tristețe, depresie, problemele de somn, durerile de cap, iar specialiștii psihologi sunt tot mai frecvent solicitați. Conform datelor *Organizației Mondiale a Sănătății* numărul mare de persoane afectate de manifestări din spectrul anxietății și depresiei se află în creștere [apud 39].

O altă problemă remarcată în studiile psihologice promovate la nivel național este **pregătirea insuficientă a cadrelor didactice** cu referire la bunăstarea emoțională și sănătatea mintală a elevilor. Profesorii nu sunt adesea instruiți suficient pentru a identifica semnele de probleme de sănătate mintală, a aborda confidențial aceste probleme [84].

Republica Moldova promovează o politică educațională racordată la politicile educaționale europene și internaționale, relevantă pentru soluționarea problemelor și nevoilor actuale ale sistemului educațional și ale beneficiarilor acestuia. Printre problemele menționate în *Strategia de dezvoltare „Educația 2030”* se constata agravarea stării de sănătate a populației, influențată inclusiv de pandemia COVID-19 și urmările generate de aceasta, inclusiv starea de sănătate psihologică [81, p.7]. Starea de sănătate fizică și psihoemoțională, precum și performanțele școlare și randamentul didactic al copiilor, elevilor și profesorilor s-a înrăutățit pe parcursul anului 2020, din cauza crizei pandemice COVID-19.

Astăzi, se sesizează agravarea bunăstării psihoemoționale a elevilor din varii motive. Elevii din Republica Moldova raportează că sunt expuși mult mai frecvent decât cei din majoritatea țărilor din regiune hărțuielilor școlare (*bullying-ului*) [81, p.15]. Bunăstarea mintală generală se reduce odată cu creșterea copiilor, în special fetele fiind expuse riscului de înregistrare a unor rezultate slabe privind bunăstarea mintală, comparativ cu băieții. Totodată, în sistemul educațional se atestă problema insuficienței serviciilor psihologice, psihopedagogice, logopedice în instituții.

În ultimii ani, un obiectiv prioritar al politicilor educaționale naționale și internaționale, dar și a politicilor de sănătate mintală este preocuparea pentru starea de bine psiho-emoțională a copiilor și adolescenților [7, p.188]. Menținerea și consolidarea bunăstării psiho-emoționale (psycho-emotional wellbeing) a tuturor actorilor educaționali constituie scopul de bază al serviciului de asistență psihologică în sistemul de învățământ general.

Dezvoltarea emoțională și socială a elevilor la fel constituie un obiectiv semnificativ și fac parte din prioritățile politicilor educaționale actuale. Competențele emoționale în tandem cu cele sociale, reprezintă componente esențiale a procesului de învățământ în școala secolului XXI. Conform statisticilor, dezvoltarea competenței emoționale este de două ori mai importantă decât dezvoltarea abilităților tehnice sau intelectuale. Dezvoltarea competenței emoționale joacă un rol important în procesul de reglare sau autoreglare emoțională.

Schimbările climatice, pandemia COVID-19, conflictul militar din Ucraina, crizele economică, energetică, demografică creează blocaje în dezvoltarea sistemului de educație și generează necesitatea unei noi viziuni asupra educației și, în primul rând, cu referire la formarea competențelor de reziliență la copii, elevi, tineri, dar și adulți [81, p.25].

Este relevant să menționăm impactul **Strategiei Naționale de Dezvoltare „Moldova 2030”** care își propune printre pilonii menționați și obiectivele de dezvoltare durabilă: (4) *Mediul educațional eficient, motivant și sănătos*[apud 81]. Mediul educațional sigur, formativ, incluziv, rezistent la provocările sociale, politice, economice, pandemice reprezintă condiția determinantă de formare a personalității umane.

Numeroase provocări sociale actuale au scos în evidență nevoia de dezvoltare a unui sistem eficient de asigurare a activității psihologice în educație necesar în prevenirea stărilor afective disfuncționale la elevi și au reliefat nevoia elaborării unor noi strategii, instrumente psihologice de prevenire și intervenție psihologică pentru soluționarea diverselor probleme emoționale a elevilor cu impact major asupra activităților școlare, dar și asupra unor constructe psihologice importante, cum ar fi cele cognitive, comportamentale, de comunicare și relaționare, adaptare școlară etc.

Asigurarea activității psihologice cu referire la afectivitatea elevilor în sistemul de învățământ general constituie un complex de acțiuni coerent și fiabil, direcționat în scopul promovării bunăstării psiho-emoționale a elevilor în mediul educațional, crearea și menținerea unui climat favorabil procesului de învățare eficientă și dezvoltării personale, fiind fundamentat pe abordări sistemice, complexe și acmeologice.

Activitățile ce vizează asigurarea activității psihologice a afectivității elevilor în mediul educațional vor constitui:

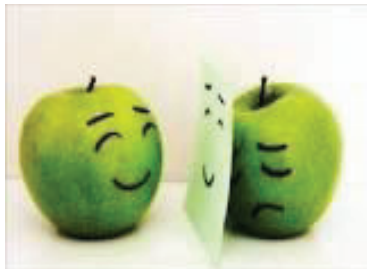
- ❖ *activitățile de prevenție/profilaxie* implică prevenirea apariției dificultăților în sfera afectivă a elevilor, crearea condițiilor benefice de dezvoltare a bunăstării psiho-emoționale a elevilor și cadrelor didactice; documentarea științifică a beneficiarilor procesului educațional;
- ❖ *activitățile de evaluare și psihodiagnostic* a afectivității elevului (individuale sau de grup) se vor realiza în funcție de problemele, nevoile psihologice ale beneficiarului și realitățile sociale curente;
- ❖ *activitățile de intervenție psihologică privind afectivitatea elevilor* implică suportul emoțional, consilierea psihologică individuală și de grup; autoreglarea, gestionare emoțională, activități de management și dezvoltare a abilităților emoționale.

Ghidul metodologic „*Asigurarea suportului metodologic la dimensiunea afectivă pentru învățământul primar și gimnazial*” are ca scop diseminarea produselor științifice obținute în cadrul cercetărilor realizate în Sectorul „Psihologie”, UPS „I.Creangă”. Ghidul prezintă repere teoretice, strategii și instrumente aplicative, recomandări psihologice vizând dezvoltarea afectivității favorabile a școlărilor mici și a preadolescenților în context educațional și va constitui un suport fiabil pentru psihologii școlari.

Ghidul metodologic „*Asigurarea suportului metodologic la dimensiunea afectivă pentru învățământul primar și gimnazial*” cuprinde: acronime, introducere, patru capitole, recomandări psihologice, concluzii, resurse bibliografice și webografie, glosar de termeni psihologici, anexe.

Ghidul metodologic este adresat psihologilor, formatorilor, cercetătorilor științifici, cadrelor didactice, părinților, studenților și tuturor celor interesați de activitatea psihologică pe domeniul dezvoltării emoționale a elevilor din ciclul primar și gimnazial.

Ghidul metodologic poate fi diseminat la cursurile de formare și recalificare a psihologilor ce activează în cadrul sistemului educațional, cursurile de formare a cadrelor didactice, formatorilor, studenților masteranzi și doctoranzi.



## 1. AFECTIVITATEA ELEVILOR ÎN CONTEXTUL PROVOCĂRILOR SOCIETALE.

Dezvoltarea societății moderne implică formarea personalităților active, independente, responsabile, cu spirit de inițiativă, orientate creativ. Una dintre resursele psihologice a unei personalități în curs de dezvoltare permanentă, constituie dimensiunea afectivă. Actualmente, specialiștii psihologi manifestă un mare interes și utilizează frecvent în cercetările sale constructe psihologice semnificative referitoare la afectivitate, printre care se regăsesc următoarele: cultura emoțională, maturizare afectivă, agilitate emoțională, competența emoțională, comunicare emoțională, valori emoționale, disciplinare emoțională, profil emoțional constructiv, inteligență emoțională etc.

Provocările societale, incertitudinea condițiilor sociale, economice și ideologice, situațiile dificile de viață și cele de criză, dar și alte probleme actuale invocă, anxietate, frică, stres psihologic, confuzie, afectând bunăstarea emoțională a copiilor, preadolescenților și adolescenților. Una din provocările societății noastre actualmente este situația de pandemie și criza majoră în varii domenii de activitate. Problemele societale actuale permit constatarea unei situații existențiale complicate a omului contemporan și înaintea sarcini complexe în fața științei și practicii psihologice moderne.

**Afectivitatea** denotă o permanentă alarmă în procesul de adaptare, dar și o expresie a confortului sau disconfortului provocat de situații și de starea generală psihică concomitent. Orice senzație sau percepție are și o încărcătură de confort sau disconfort psihic, adesea foarte complex, datorită implicării afectivității. Afectivitatea este acea componentă a vieții psihice în forma unei trăiri subiective de un anumit semn, de o anumită intensitate și de o anumită durată, raportul dintre dinamica evenimentelor motivaționale sau a stărilor proprii de necesitate și dinamica evenimentelor din plan obiectiv extern [30, p.451]. În organizarea sistemului psihic uman afectivitatea ocupă o poziție de interfață între cogniție și motivație, cu care de altfel interferează cel mai mult. Stările afective sunt trăiri ce exprimă gradul de concordanță dintre un obiect sau situație și tendințele noastre [21, p.204].

În *Dicționarul de psihologie* conceptul de afectivitate este explicat ca fiind proprietatea subiectului de a resimți emoții și sentimente; ansamblul proceselor, stărilor și relațiilor emoționale sau afective [38, p.29]. Afectivitatea poate fi abordată ca fiind un ansamblu procesual, între cinci elemente



între care există un raport de interdependență. Indiferent însă de accepțiunea adoptată, orice emoție presupune prezența câtorva elemente și anume: *un stimul declanșator, interpretarea cognitivă a acestuia, modificări în plan fiziologic manifestări comportamentale și o stare/trăire subiectivă* [80, p.1]. Într-o accepție generală, conceptul de **afectivitate** este prezentat ca fiind un construct psihologic integrator al stărilor afective elementare, emoțiilor, dispozițiilor, sentimentelor și pasiunilor.

În Republica Moldova în domeniul psihologiei s-au realizat studii ce abordează varii aspecte ale afectivității elevilor, dar și problemele emoționale ce apar în condiții sociale și educaționale diverse. Aceste tematici au fost reflectate în lucrările științifice valoroase de către specialiști în domeniul psihologiei și cercetători: C. Ețco, Iu. Fornea (2003) – practicum la psihologia generală, o culegere de instrumente psihologice, inclusiv și pentru sfera afectiv-volitivă a personalității [28, p.192]; A. Bolboceanu (2009) – stările emoționale și atitudini ale elevilor în procesul școlar [17, p.7]; N. Bucun, V. Maximciuc (2010) – particularitățile dezvoltării sferei emoțional-volitivă la copiii cu reținere în dezvoltarea psihică [19, p.10]; R. Jelescu (2010) – strategii de coping a stresului școlar [31, p.25.]; Iu. Racu (2012) – anxietatea socială la preadolescenți: abordări teoretice și modalități de intervenție [40, p.199]; E. Losfi (2012) – emoțiile și problemele alimentare ale adolescenților [33, p.152]; S. Briceag (2017) - specificul afectivității elevilor la diferite etape de vârstă [14, p.192]; O. Stamatina, L. Ciobanu (2014) – strategiile de coping utilizate în situații de stres de către adolescenții din diferite instituții de învățământ [44, p.27]; N. Bucun, R. Cerlat (2017) – stabilitatea emoțională a cadrelor didactice din învățământul primar [18, p.82]; D. Terzi – Barbăroșie (2018) – bunăstarea emoțională a elevilor în școală [84, p.1]; V. Vrabii (2021) – reglarea afectivă în procesul educațional [50]; J. Racu (2022) – relația dintre anxietate și adaptare la vârsta școlară mică [58, p.427] etc. Aceste cercetări analizează și expun unele particularitățile de dezvoltare ale afectivității elevilor, blocajele și dificultățile emoționale ce apar la diverse vârste, sunt propuse metodologii de intervenție psihologică și recomandări aplicative.

Afectivitatea implică stări mentale care sunt într-o interdependență permanentă cu starea de spirit, temperamentul, personalitatea, dispoziția și motivația persoanei respective și produce modificări fizice, cit și comportamentale în urma influenței unor stimuli externi sau interni. Cercetarea stărilor afective a elevilor, cât și asistența psihologică a afectivității acestora este foarte importantă și actuală în condițiile stării de criză și pandemie, dar și în condițiile altor provocări societale inevitabile.

Cercetările științifice autohtone cu referire la domeniul afectivității implică un spectru larg și variat de tematici, ce pot contribui la soluționarea eficientă a problemelor actuale, ce apar în acest sens [5, p.108]. Este de remarcat faptul că în context național:

- *a fost stabilit un model validat de asistență psihologică a dezvoltării și educației personalității în contextul sociocultural modern*[5];
- *au fost elaborate modele psihopedagogice de dezvoltare a sferei emoțional-volitivă la copiii cu reținere în dezvoltarea psihică*[19];
- *a fost elaborat și validat programul psihopedagogic de formare a sentimentului de grațitudine față de părinți la adolescenți* [26];
- *a fost aplicat programul de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea empatiei la vârsta preadolescenței* [36, p.169; 185];
- *au fost elaborate și validate modele de psihodiagnostic și de intervenție psihologică în vederea diminuării anxietății la copii și adolescenți* [39];

- *a fost elaborat un program de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenți cu comportament deviant*[27, p.122],etc.

Printre cele mai frecvente probleme afective depistate la elevii de vârstă școlară mică constituie: timiditatea, frica, neliniștea, anxietatea, stresul școlar. La vârsta preadolescenței problemele afective ce predomină la elevi sunt: neliniștea, anxietatea; crizele emoționale, furia, sentimentul singurătății, frica. Indiferent de modalitatea de producere a reacției afective, impactul emoțional al unui stimul este dependent de măsura în care acesta interferează cu trebuințele, scopurile, dorințele, aspirațiile sau fricile noastre. De asemenea, același eveniment poate duce la reacții afective variate la persoane diferite sau reacții felurite la aceeași persoană, în condiții diferite.

Problemele predominante în asistența psihologică a afectivității elevilor, cu care se confruntă psihologii în instituțiile educaționale constituie: neimplicarea părinților, lipsa susținerii în familie, nerespectarea recomandărilor psihologice; stări afective negative ale elevilor și nedeterminare; nesinceritatea elevilor, ascunderea problemelor, prejudecăți, dezirabilitate socială; lipsa spațiilor de lucru; timpul insuficient, numărul mare de beneficiari distribuit la o unitate de psiholog într-o instituție educațională [6].

Cercetările efectuate la nivel global arată că există o legătură directă între bunăstarea emoțională a elevilor și a cadrelor didactice în cadrul școlii și reușita școlară și prestația profesională. Astfel, promovarea bunăstării elevilor și profesorilor va determina îmbunătățirea rezultatelor educaționale și a calității proceselor educaționale în școală [84, p.2].

În acest context, remarcăm nevoia majoră a persoanelor în a îngriji, gestiona și monitoriza stările emoționale proprii în condițiile provocărilor majore și complexe prin care trece societatea astăzi. Îngrijirea emoțiilor înseamnă a avea grijă de „rețeaua noastră umană”, de dezvoltarea noastră, de societatea noastră în general. Potrivit lui D. Dolci, emoțiile constituie instrumentele necesare pentru a descoperi și a aprecia viața și toate relațiile pe care le dezvoltăm în viața noastră [67, p.5]. A. Baban susține că, emoțiile sunt trăiri subiective ce rezultă din acordul sau discrepanța dintre trebuințele sau expectanțele unei persoane și realitate; sunt stări interne caracterizate prin: reacții fiziologice, gânduri specifice și expresii comportamentale [4, p.54].

Bunăstarea emoțională, managementul stărilor emoționale, păstrarea și menținerea sănătății mintale a elevilor dar și a tuturor actorilor implicați în procesul educațional, ce se desfășoară astăzi în condiții de criză, devin preocupări semnificative ale politicilor educaționale promovate la nivel global. Adaptarea la noile condiții de învățare în situații dificile, adaptarea la realități necesită un efort psiho-emoțional considerabil din partea profesorilor și elevilor.

Raisa Jelescu afirmă că starea emoțională a copilului se reflectă în mod considerabil asupra sănătății lor [31, p.25]; dacă acesta este sistematic supus unor trăiri emoționale negative profunde, atunci mai des se îmbolnăvește, ori simulează în unele situații boala, pentru a se apăra, a evita o eventuală furtună/catastrofă emoțională.

M. Găișteanu denotă faptul că **problemele în familie** pot fi o cauză al inadaptării afective ce apare la unii preadolescenți. La această vârstă puberității se unesc în „găști” și consideră că în cadrul grupului ei se pot realiza mai bine. Preadolescenții care nu sunt integrați în grupuri, așa numiții „nepopulari” sunt acei care manifestă o inadaptare afectivă, de multe ori aceasta fiind o prelungire a

relațiilor de disconfort din familie [69, p.65]. Acestea se pot manifesta prin hiperemotivitate (timizii, retrașii, interiorizații) sau din contra certăreți, zgomotoși, egoiști.

Cercetările demonstrează că modul în care se exercită parentalitatea are efect direct asupra rezilienței emoționale, comportamentului, capacității de autocontrol, performanțelor academice și integrării sociale a copiilor [71, p.7]. Resursele interne ale copiilor se dezvoltă în relații stabile și funcționale cu persoanele de referință, părinți sau cei care îndeplinesc acest rol pentru ei.

În urma studiilor realizate în Republica Moldova [84, p.2] cu referire la bunăstarea emoțională în școală, în cadrul *Proiectului Educațional al Fundației Soros-Moldova* și este finanțat prin *Programul Buna Guvernare* al FSM, s-a constatat că:

- ✓ Susținerea sănătății emoționale a copiilor, bunăstarea și reziliența eficientă în școli necesită reconceptualizarea cadrului de politici și aplicații practice care să abordeze sarcina respectivă în toată complexitatea sa [84, p.7].
- ✓ Deși există dovezi cu privire la beneficiile prevederilor educaționale în domeniul bunăstării emoționale în școli, la momentul actual sistemul educațional din Moldova este dezechilibrat din această perspectivă: se pune prea mult accent pe realizarea academică și nu se concentrează suficient pe promovarea bunăstării elevilor.
- ✓ În contextul migrației și a creșterii numărului de copii în grupurile de risc, precum și a fenomenelor de bullying, tot mai mulți profesori semnalează *problema lipsei psihologilor școlari*.
- ✓ Evidențele arată că părinții copiilor care manifestă dezadaptare, suferință emoțională sau care au anumite probleme de sănătate mentală, au cea mai mare probabilitate să caute sfaturi sau ajutorul unui profesor decât al oricărui alt profesionist sau serviciu [84, p.9].

În toată diversitatea și amploarea cercetărilor care sunt realizate actualmente, deținem un ansamblu de date semnificative care deseori se contrazic, observații, reprezentări ce fixează schimbările reale și în același timp, constatăm situația dificilă de dezvoltare a omului contemporan [59]. Pe deoparte, există o creștere a conștiinței de sine, a autodeterminării, a gândirii critice. Pe de altă parte, se evidențiază neîncrederea, tensiunea, anxietatea personală. Totodată, problema educației devine tot mai importantă în legătură cu particularitățile dezvoltării și maturizării copiilor și adolescenților din așa-numita era digitală [52].

**Starea psihologică de bine** sau **bunăstarea psihologică** constituie o premisă subiectivă în pregătirea actorilor educaționali pentru a face față schimbărilor societale actuale și noilor realități [7]. Promovarea stării de bine a copiilor și adolescenților în mediul educațional este o prioritate, fiind larg acceptată ca un imperativ moral, or și pragmatic al educației. Starea psihologică de bine influențează capacitatea elevilor de a beneficia de pe urma unei educații de calitate și de a-și atinge întregul potențial școlar și personal. Defavorizarea stării psihologice de bine a copiilor și adolescenților are un impact negativ asupra performanțelor școlare, productivității activităților realizate, poate genera adoptarea comportamentelor de adicție pe viitor și afecta sănătatea mentală a beneficiarilor procesului educațional pe termen lung.

De asemenea, este de menționat importanța protejării și menținerii stării psihologice de bine a cadrelor didactice, ce repercuzionează direct sau indirect asupra bunăstării psihologice a elevilor, dezvoltarea personalității lor, influențează calitatea relațiilor dintre elev - profesor, motivația de învățare a elevilor, starea lor emoțională în timpul evaluărilor școlare și asupra rezultatelor școlare.

Astfel, menținerea și consolidarea stării de bine în rândurile elevilor și cadrelor didactice devine un subiect de importanță majoră în mediul educațional și este frecvent abordat de către specialiștii psihologi.

Psihologul rus A. Pahalkova [57, p.44] analizează concepte și probleme importante vizând asistența psihologică a elevilor, astfel sunt realizate următoarele acțiuni:

- ✓ Definește **mediu educațional sigur** din punct de vedere emoțional - este înțeles ca un mediu saturat cu adevărate emoții pozitive și în care emoțiile negative sunt reduse la minimum.
- ✓ Punctează **condiții ale bunăstării emoționale** ale elevilor. Erik Eriksson a identificat patru condiții care asigură bunăstarea emoțională: un sentiment bine dezvoltat al individualității; capacitatea de a comunica; capacitatea de a crea relații apropiate; capacitatea de a fi activ.
- ✓ Evidențiază **criterii și factori ale bunăstării emoționale** și a lipsei bunăstării emoționale.
- ✓ Sesizează problema studierii variantelor de **diagnosticare al bunăstării emoționale** atât individuale, cât și în grup.
- ✓ Propune dezvoltarea și sistematizarea **recomandărilor practice** și a **metodelor de influență** a elevilor, pentru a asigura bunăstarea emoțională și a preveni nedezvoltarea acestei componente emoționale importante. De asemenea, sunt elucidate tehnici psihologice pentru formarea bunăstării emoționale prin dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional și autogestionarea emoțiilor.

În acest context, remarcăm inițiativele din instituțiile educaționale europene ce sprijină dezvoltarea și ascensiunea stării de bine în școli. De exemplu „Schools for Health in Europe” este o rețea de 45 de țări din regiunea europeană, axată pe integrarea inițiativelor de promovare a sănătății în școli, în politicile din domeniul educației europene [apud 7]. MiSP (Mindfulness in Schools Project) este o organizație caritabilă britanică axată pe promovarea rezistenței și stării de bine a tinerilor prin intermediul conștiinței depline în școli. MiSP a format deja peste 3.200 de profesori pentru a promova metodologia conștiinței depline în școli. Conform unui studiu copiii care au participat la programul de conștiință deplină au semnalat mai puține simptome de depresie, un nivel mai scăzut al stresului și s-a ameliorat nivelul stării de bine.

Dezvoltarea bunăstării pentru a diminua disconfortul emoțional și factorii de risc asociați la elevi, prin educație emoțională; creșterea abilităților profesionale ale cadrelor didactice și ale practicienilor prin oferirea unei metodologii de intervenție accesibilă; sprijinirea colaborării europene în domeniul practicilor de predare prin intermediul rețelelor; schimbul de bune practici pentru a aborda și sprijini copiii și tinerii dezavantajați etc. sunt reliefate printre obiectivele specifice ale **Proiectului EUMOSCHOOL** [67, p.5], ce promovează introducerea **educației emoționale** în sistemul educațional din șase țări (Italia, Marea Britanie, Ungaria, România, Turcia și Austria). Acest proiect, promovează instrumente importante și instrucțiuni pas cu pas despre modul în care se implementează *Didactica Emoțiilor*, conform unei metodologii italiene.

**Proiectul EUMOSCHOOL** reflectă experiența unui parteneriat de implementare eficientă a educației emoționale în sistemul educațional european. Proiectul urmărește dezvoltarea, testarea și implementarea unei noi metodologii coerente și a unui curriculum inovator; se bazează pe adaptarea la nivel european a metodologiei italiene „Didattica delle Emozioni”, dezvoltată pe baza a 18 ani de

experiență și cercetare în educație emoțională. EUMOSCHOOL își propune să răspândească metodologia abordată la o gamă largă de elevi, profesori și în numeroase școli [67, p.14].

Este de menționat că experiență școlară pozitivă a elevilor are un impact considerabil asupra formării personalității și a viitorului său, contribuind la conștientizarea propriei valori, la consolidarea încrederii în sine, construirea unei imagini pozitive și realiste asupra propriei persoane. Mediul școlar favorabil creează starea de fericire, sentimentul de apartenență, crește calitatea vieții celor implicați în procesul educațional [20]. Totodată, starea psihologică de bine se consideră a fi un criteriu universal de socializare favorabilă a personalității, este o condiție și o resursă a unui mediu școlar dezvoltativ, prietenos și inclusiv. Starea psihologică de bine în copilărie reprezintă un fundament esențial pentru sănătatea mintală la maturitate.

În concluzie remarcăm următoarele: afirmația vizând consolidarea și favorizarea stării psihologice de bine în cadrul mediului educațional este extrem de semnificativă și actuală. Astfel, subliniem necesitatea preocupării pentru dezvoltarea afectivității pozitive, competențelor socio-afective a actorilor educaționali, pentru a face față situațiilor complicate și situațiilor generatoare de stres; accentuăm importanța comunicării eficiente și calitative, interactivității, încurajării și a motivației - componente indispensabile pentru asigurarea stării psihologice de bine a actorilor educaționali.

## 2. PSIHOPROFILAXIA DIFICULTĂȚILOR AFECTIVE ALE ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.

**Psihoprofilaxia** constituie una din direcțiile fundamentale de activitate a psihologului școlar și presupune un sistem de măsuri de prevenire a dificultăților de dezvoltare psihică a personalității și crearea condițiilor psihologice maximal favorabile acestei dezvoltări. Cunoașterea de către specialiștii din domeniul psihologiei a metodelor de prevenire a problemelor de dezvoltare psihică, comportamentală și emoțională este o nevoie primordială.

*Psihoprofilaxia* are menirea de a prognoza posibilitatea apariției problemelor sau a dificultăților psihologice și a orienta activitatea psihologului școlar în direcția preîntâmpinării lor. Activitatea de psihoprofilaxie contribuie enorm la realizarea scopului de bază a serviciului psihologic -**asigurarea sănătății psihice și a stării de bine a elevilor.**

Printre sarcinile de bază ale psihoprofilaxiei se consideră:

- ✚ crearea climatului psihologic favorabil dezvoltării personalității elevilor,
- ✚ formarea modului de viață sănătos în instituția de învățământ,
- ✚ asigurarea dezvoltării personale, intelectuale și profesionale la fiecare etapă de vârstă,
- ✚ asigurarea abordării individuale a fiecărui copil,
- ✚ profilaxia tulburărilor în dezvoltarea intelectuală, personală, emoțională [13, p.5] etc.

În viziunea I.V. Dubrovina, psihoprofilaxia reprezintă o formă de activitate a psihologului școlar, direcționată către susținerea activă a dezvoltării tuturor elevilor din cadrul școlii. Totodată, psihoprofilaxia este orientată spre păstrarea, consolidarea și dezvoltarea sănătății psihice a copiilor la toate etapele dezvoltării preșcolare și școlare [apud 13, p.6].

În lucrarea „**Serviciul psihologic școlar**”, Carolina Platon, doctor habilitat în psihologie [37, p.26] conturează acele acțiuni concrete pe care e necesar să le realizeze psihologul școlar în domeniul psihoprofilaxiei:

1. participă la înscrierea copiilor în clasa întâi; stabilește gradul lor de pregătire pentru școală,
2. contribuie la facilitarea procesului de adaptare a elevilor în condițiile școlii,
3. stimulează crearea în cadrul școlii a unui climat psihologic favorabil,
4. perfecționează formele de comunicare în colectivul de elevi și profesori, stimulează dezvoltarea deprinderilor de comunicare,
5. contribuie la prevenirea șocurilor de natură nevrotică și a suprasolicitării psihologice a elevilor,
6. analizează activitățile planificate în concordanță cu particularitățile de vârstă și sarcinile actuale ale dezvoltării elevilor.

Potrivit *Regulamentului cu privire la serviciul de asistență psihologică din instituțiile de învățământ preuniversitar*[apud 78], activitatea de psihoprofilaxie vizează realizarea de către psiholog a următoarelor acțiuni concrete:

- contribuie la facilitarea procesului de adaptare școlară a elevilor la noile condiții de viață și activitate;
- examinează sistematic sarcinile școlare, raportându-le la particularitățile de vârstă și întreprinde acțiuni în respectarea normativelor dreptului la muncă și odihnă ale elevului;
- analizează activitățile planificate și realizate prin prisma corespunderii cu particularitățile de vârstă și sarcinile actuale ale dezvoltării copilului;

- contribuie la prevenirea stresului școlar și celui cauzat de condițiile sociale;
- stimulează crearea în cadrul școlii a unui climat psihologic favorabil, prin oferirea de noi forme de comunicare eficientă (elev-profesor, copil-părinte-profesor etc.);
- participă activ la avertizarea conflictelor în colectivul profesoral și de elevi, ameliorând relațiile existente între diverși subiecți ai procesului educațional;
- organizează activități de informare în orientarea profesională a elevilor; efectuează activități cu cadrele didactice de diminuare a elevilor; arderii profesionale [78].

Direcția de activitate psihologică în vederea prevenției/psihoprofilaxiei dificultăților de afectivitate ale elevilor implică realizarea unor strategii, tehnici, modalități psihologice cu actorii educaționali în scopul preîntâmpinării problemelor ce apar în sfera afectivității elevilor, informarea beneficiarilor la această tematică, consolidarea abilităților emoționale a beneficiarilor, crearea unui mediu educațional prielnic și sigur, asigurarea suportului necesar cadrelor didactice, părinților și cadrelor de conducere în desfășurarea unui proces educațional eficient și de calitate.

În funcție de specificul dificultăților emoționale și comportamentale ale elevilor, psihologul din Rusia I. Bondarenko [86] cataloghează **principiile de bază ale activității de psihoprofilaxie:**

- principiul activităților în complex (organizarea impactului la diferite niveluri ale spațiului social, familiei și personalității);
- principiul direcționării (în funcție de vârstă, sexul și caracteristicile sociale);
- principiul caracterului de masă (se oferă prioritate formelor de activitate în grup);
- principiul caracterului pozitiv al informațiilor;
- principiul de minimizare a consecințelor negative a activităților realizate;
- principiul interesului personal și responsabilității participanților;
- principiul activismului maxim al persoanei;
- principiul aspirației spre viitor (evaluarea consecințelor comportamentului, actualizarea valorilor și obiectivelor pozitive, planificarea viitorului fără comportamente negative).

Psihoprofilaxia poate fi realizată atât individual, cât și în grupuri de elevi, clase, grupuri de părinți sau cadre didactice. **Formele activității de psihoprofilaxie** în accepțiunea psihologilor din Rusia pot fi variate și se referă la următoarele:

1. organizarea mediului social (activitatea cu familia, școala, clasa, persoana);
2. informarea în formă de lecții, discuții, recomandarea literaturii, a filmelor psihologice, materiale video;
3. învățarea activă a abilităților sociale (training-urile);
4. organizarea activităților alternative (substituirea problemelor emoționale) – includerea în diverse tipuri de activități: sport, artă, cunoaștere (activități de cunoaștere (călătorii), auto-testare (drumeții, sportul de risc), comunicare cu persoane semnificative, dragostea, creativitatea, activitatea profesională, religioasă spirituală și caritabilă;
5. organizarea unui stil de viață sănătos ce implică o dietă sănătoasă, activitate fizică permanentă, respectarea regimului de muncă și odihnă, comunicarea cu natura, excluderea exceselor;
6. activarea resurselor personale. Activitățile sportive active ale copiilor și adolescenților, auto-exprimarea creativă, participarea la grupurile de comunicare și creștere personală, terapia artistică -



toate acestea activează resursele personale, la rândul lor, asigurând activitatea individului, sănătatea și rezistența la influențele negative ale mediului;

7. minimizarea consecințelor negative ale dificultăților emoțional-comportamentale. Această formă de activitate este utilizată în cazurile de comportament negativ persistent și vizează prevenirea recidivelor sau a consecințelor negative ale acestora [86].

Este de menționat faptul că în prevenirea dificultăților din sfera emoțională și comportamentală la elevi, pot fi utilizate diferite **metode socio-psihologice**. Printre metodele principale ale activității de psihoprofilaxie enumerăm: informarea, discuțiile de grup, exercițiile de training, jocurile de rol, modelarea comportamentului social eficient, metodele psihoterapeutice.

Psihologul practician T. Popov [78], propune unele tematici care pot fi abordate de către psihologii din instituțiile de învățământ preuniversitar la compartimentul *Psihoprofilaxie* și vizează inclusiv și sfera emoțională a elevilor:

- pentru elevi: „Preadolescența – barometrul schimbărilor”, „Prietenia dintre o fată și un băiat”, „O șansă la viață – un risc anulat”;
- pentru cadrele didactice: „Empatia cadrului didactic și relația profesor elev”, „Impactul stresului asupra psihicului uman”, „Starea de bine a cadrului didactic în perioada pandemică”;
- pentru părinți: „Copilul de azi, copilul de mâine – provocări și soluții” etc.

Recomandăm diverse activități, metode și tehnici ce pot fi realizate în sens de profilaxie a problemelor din sfera afectivă a elevilor și pot fi organizate cu profesorii, părinții, elevii:

- „Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor” – masă rotundă cu părinții elevilor din ciclul primar sau gimnazial [45, p.78].
- „Trăirile emoționale ale elevului clasei I-a” – ședință cu părinții elevilor din clasele primare [45, p.82].
- „Dezvoltarea toleranței față de sine și față de alții” – pentru părinții elevilor din clasele primare.
- „Influența montajelor părintești asupra dezvoltării sferei emoționale a copilului” – pentru părinții elevilor claselor primare [13, p.10].
- „Suportul psihologic al copilului” – activitate de profilaxie pentru părinții elevilor din învățământul primar sau gimnazial.
- „Dragostea necondiționată a copilului: între acceptare și dezaprobare” – pentru părinții elevilor din clasele primare.
- Consilierea individuală și de grup a părinților, tutorilor, elevilor, cadrelor didactice.
- Lectorate psihologice pentru părinți și cadre didactice la tema afectivității elevilor din învățământul primar și gimnazial.
- Webinare pentru cadre didactice, părinți, elevi cu genericul: „Gestionarea stărilor afective în perioada preadolescenței”.
- Programe de alfabetizare emoțională a elevilor/ părinților/ profesorilor.

Pentru elevii claselor primare activitățile de profilaxie pot fi realizate la următoarele subiecte: „Călătorie în Țara emoțiilor”; „Prevenirea timidității”; „Ce este toleranța și limitele ei” etc.



Pentru părinții elevilor din clasele primare psihologul T. Popov propune activitatea de psihoprofilaxie cu elemente de training „Dezvoltarea toleranței față de sine și față de alții” [78]. Conturăm unele aspecte și metode ale acestei activități.

Scopul: Crearea modelelor de comportare tolerantă și conștientizarea necesității dezvoltării calităților unei persoane tolerante

*Designul activității de psihoprofilaxie* implică următoarele metode:

1. Ritualul începerii ședinței. Anunțarea temei și a obiectivelor (3 min.).
2. Activitatea „Portretul toleranței” (7 min.).
3. Activitatea „Eu consider...” (10 min.).
4. Exercițiul „Vino de partea mea” (5 min.).
5. Jocul pe roluri „Climatul toleranței” (18 min.).
6. Realizarea feedback-ului (10 min.).
7. Exercițiul „Eu mă asemăn cu tine...” (5 min.).

**Pentru părinții elevilor din clasele gimnaziale** activitățile de profilaxie pot fi realizate la următoarele subiecte cu referire la problemele ce țin afectivitate:

- a. „Pubertatea – problemă sau bucurie?”
- b. „Sănătatea psihică a elevului”;
- c. „Susținerea psiho-emoțională a copilului în ajun de examene”;
- d. „Violența în familie – probleme și soluții”.

**Pentru cadrele didactice din clasele gimnaziale** activitățile de profilaxie pot fi realizate la următoarele subiecte ce țin afectivitate: „Dezvoltarea culturii emoționale la cadrele didactice”; „Anxietatea școlară – modalități de diminuare”, „Stresul școlar – sfaturi practice”, „Tactul și competența în activitatea didactică”; „Managementul stresului”, „Consecințele eșecului în activitatea didactică”, „Profilaxia arderii profesionale a cadrului didactic”.

În funcție de metodele utilizate, activitatea de psihoprofilaxie a problemelor afective ale elevilor poate fi realizată în formă de traininguri, programe educaționale (de exemplu, un curs special școlar), consiliere psihologică, asistență în situații de criză (linia fierbinte la telefon), precum și de psihoterapie a stărilor de limită și a tulburărilor neuropsihice.

Maria Vîrlan [49] în lucrarea „Direcțiile de activitate a psihologului școlar” se recomandă organizarea unor seminare cu părinții în scop de psihoprofilaxie a stărilor emoționale disfuncționale la elevi, la următoarele subiecte: „Preadolescența – probleme noi”; „Stresul: cauze, factori, metode de combatere”. În cele ce urmează, vom expune unele secvențe ale acestor activități destinate părinților și vom descrie câteva exerciții psihologice promovate în cadrul acestor seminare psihologice.

#### **Seminar cu părinții „Preadolescența – probleme noi”.**

**Obiectivul general:** familiarizarea părinților cu specificul vârstei preadolescente, problemele de vârstă și soluționarea lor [49, p.30-35].

Prin participarea la acest seminar psihologul va acorda suport psihologic părinților în identificarea problemelor concrete și soluționarea lor, cunoașterea cu unele strategii psihologice de soluționare a conflictelor cu preadolescenții, familiarizarea cu *Miturile* despre părinți și copii; cunoașterea părinților cu *Adevărurile* despre părinți și copii.

- Exercițiul 1: Enumerați problemele legate de copilul dvs. (scrieți tot ce vă vine în minte).

- Exercițiul 2. Descrieți gândurile și sentimentele referitoare la problemele enumerate.
- Exercițiul 3. Alcătuiți lista mijloacelor și metodelor pentru soluționarea problemelor enumerate anterior.

În cadrul seminarului, psihologul va propune unele strategii psihologice, cum ar fi: „Recompensă și mită”, „Controlul”, „Pedeapsa”, „Dispoziții” etc. Apoi, vor fi analizate *Miturile* despre faptul cum trebuie să fie părinții:

- Mitul 1. Părinții sunt responsabili de fericirea copiilor.
- Mitul 2. Părinții trebuie să-și iubească copii.
- Mitul 3. Părinții întotdeauna trebuie să aibă putere asupra copiilor.
- Mitul 4. Educând copiii trebuie să ne asigurăm că ei nu vor avea obiceiuri rele.
- Mitul 5. Cunoștințele despre cum să fim părinți buni apar de la sine.

La o altă ședință cu părinții, se analizează și discută *Adevărurile* despre părinți și copii.

Următoarea activitate de profilaxie ce vizează domeniul afectivității elevilor este **Seminarul cu părinții „Stresul: cauze, factori, metode de combatere”**[49, p.41-47].

Obiective: A-i familiariza părinții cu noțiunea de stres, cauzele care provoacă stresul, influența situațiilor de stres ale părinților asupra relațiilor lor cu copii, însușirea procedeele de reacționare adecvată în situațiile stresante

#### **Descrierea activității:**

1. Cuvântul introductiv al psihologului.

2. Discuția „Ce este stresul?”.

3. Discuția „Care sunt factorii ce provoacă stresul?”. Se enumeră factorii care provoacă stresul la diferite perioade de vârstă; se pun în discuție cauzele care provoacă stresul: Ce fel de persoană sunteți? Ce fel de copil este copilul Dvs.? Care sunt responsabilitățile Dvs.? Relațiile Dvs. , Casa și serviciul. Problemele de ordin material. Se discută situațiile cele mai specifice care cauzează stres părinților.

4. Discuția „Cum putem înfrunța stresul?”. Se propun următoarele tehnici: „Relaxarea”, „Controlul gândurilor”, „Eliberarea de griji”, „Gândiți-vă că stresul este molipsitor”, Tehnica „Numărați până la 10 și mai gândiți-vă o dată” etc.

5. Cuvântul de încheiere a psihologului.

De asemenea, în prevenția apariției stărilor de afectivitate negativă la elevi se pot utiliza de către psihologii școlari următoarele instrumente psihologice:

- tehnicile expresiv-creative;
- exercițiile de relaxare,
- meditația;
- practici detip mindfulness.

Dacă e să ne referim la **mindfulness**, acest concept este definit ca fiind „practica unei stări de atenție complete și nepărtinitoare asupra gândurilor, sentimentelor și experiențelor persoanele de la o clipă la alta”. *Tehnica mindfulness* mai presupune acțiunea de a fi prezent în momentul actual; să lași de la tine și să accepți lucrurile care vin spre tine; auto-reglarea atenției punând accent pe curiozitate; deschidere și acceptare a lucrurilor care ni se întâmplă.

În scopul prevenirii stărilor emoționale negative și a comportamentelor nedorite pentru elevii din învățământul primar pot fi practicate și activitățile de consiliere psihologică. Astfel, propunem activitatea de consiliere „Baloanele năzdrăvane”, autor Georgeta-Gabi Paul, CJRAE, Brașov [apud 1, p.67-68] expusă în *Anexa 1*.

În cele ce urmează, prezentăm datele obținute în urma promovării cercetărilor științifice [6, p.147] în cadrul sectorului „Psihologie” IȘE (2021), Chișinău, vizând activitatea psihologului pe domeniul prevenție/psihoprofilaxiei problemelor emoționale ale elevilor. Astfel, în cadrul chestionării unui grup de psihologi școlari, s-a stabilit că cele mai frecvente **tipurile de activități, metode, tehnici** pe care le utilizează psihologii din republică în scopul prevenției/profilaxiei problemelor emoționale și în asigurarea bunăstării emoționale a elevilor sunt:

- consilierea, consilierea individuală, consilierea individuală a părinților (24%);
- trainingul, activități cu elemente de training (21%);
- jocul, jocul de rol (19,5%);
- comunicări le tematice, discuțiile libere, discuțiile ghidate, comunicarea (16,5%);
- filmul, filme tematice, videouri (9%);
- seminarele: cu elemente de training, informative, teoretico-practice (7,5%);
- activități/discuții în grup (7,5%);
- ședințe de profilaxie, ședințe tematice (7,5%);
- activități de creștere a inteligenței emoționale: identificarea, gestionarea emoțiilor, exerciții de exprimare a emoțiilor, panoul emoțiilor (7,5%);
- elemente de art-terapie, terapia prin muzică, desen, asociații cu natura (6%);
- activități de informare, iluminare psihologică cu elevii (6%);
- ateliere de profilaxie în grup, ateliere de lucru (6%);
- activități de dezvoltare personală, activități ce contribuie la creșterea stimei de sine, activități ce valorifică potențialul (6%);
- tehnici de relaxare, respirație (6%);
- studii de caz, activități practice, exerciții (6%).

În rată mai mică, psihologii utilizează în activitatea de prevenție/profilaxie următoarele activități, metode: diagnosticul, testele (4,5%); masa rotunda (4,5%); consilierea de grup (4,5%); lecturile, texte cu morală, povestiri cu un început dat (4,5%); comunicarea asertivă (3%); tehnici de implicare în activități, (3%); diverse programe (12+), programe de lucru (3%); metode de creare a climatului pozitiv în clasă (3%); activități și tematici ce țin de relaționare, de depășire a timidității (3%) etc.

Mai puțin (1,5 %) sunt utilizate de către psihologi în prevenirea problemelor emoționale a elevilor următoarele tipuri de activități psihologice:

- consilierea cadrelor didactice (1,5%);
- elemente ale terapiei orientativ-corporale (1,5%);
- gândirea pozitivă (1,5%);
- programe de profilaxie și dezvoltare „Familia-promotor al valorilor”. „Sunt elev în clasa I-ii”, „Sunt elev în clasa a V-a”, „Sunt licean (clasa a X-a)”, „Inteligența generală versus Inteligența emoțională” (1,5%);

- observarea, culegerea datelor despre elev (1,5%);
- remedierea psihologică (1,5%);
- colaje, afișe, postere în grup (1,5%);
- crearea condițiilor benefice pentru activitate (1,5%);
- interacțiunea instituției educaționale cu alte organizații (1,5%);
- webinarele (1,5%);
- activitățile interactive, activitățile de energizare (1,5%);
- concursuri (1,5%);
- programul „Aleg sa mă simt bine”, formăm reziliența față de situațiile de criză (1,5%).



### 3. METODE DE EVALUARE/PSIHODIAGNOSTIC ALE AFECTIVITĂȚII ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.

Direcția de activitate psihologică în vederea evaluării/psihodiagnozei problemelor afective ale elevilor implică sesizarea solicitărilor, problemelor pe dimensiunea afectivității și realizarea unor probe, teste, scale psihologice, baterii de teste psihologice, studii caz în scopul identificării stărilor emoționale disfuncționale și a dificultăților pe domeniul afectiv a elevilor.

Cercetările promovate în Sectorul „Psihologie” (IȘE) atestă faptul că elevii de vârstășcolară mică și cei de vârstă preadolescentă manifestă numeroase probleme vizând afectivitatea [6, p.136].

În acest context, remarcăm că problemele afective depistate în urma diagnosticului psihologic la **elevii de vârstă școlară mică** de către psihologi sunt: neliniștea, anxietatea (53,4%); crizele emoționale (16,2%); stresul școlar (11,6%); timiditatea (7%); frica (7%); furia (6,9%); stările depresive (4,7 %); singurătatea (2,3%); panica (2,3%).

Cele mai frecvente probleme afective depistate în urma diagnosticului psihologic la elevii de vârsta preadolescentă, în opinia psihologilor sunt următoarele: neliniștea, anxietatea (30 %); crizele emoționale (25%); stările mixte (25%); singurătatea (7,5%); stările depresive (5%); frica (2,5%); furia (2,5%); timiditatea (2,5%). Alte stări emoționale se evidențiază în rată mai mică la această etapă de vârstă: stresul traumatic, suspiciunea infectare COVID etc.

Psihologii chestionați consideră în mare parte (67,4%) că *dispun parțial* de resurse pentru a face față problemelor societale în asistența psihologică a bunăstării emoționale a elevilor. Unii respondenți consideră că *dispun de resurse* în rată de 25,6%. În rată mai mică (7%) psihologii consideră că *nu dispun de resursele* necesare sau *nu sunt pregătiți* pentru a face față provocărilor societale curente, pentru a acorda sprijinul psihologic în menținerea stării de bine emoționale a elevilor.

Modul de organizare și realizare a procesului de evaluare a dezvoltării copilului la diferite niveluri se stabilește conform **Metodologiei de evaluare a dezvoltării copilului (MEDC)** și care este obligatorie pentru aplicare în activitatea structurilor cu atribuții în domeniu[61; 77]. Evaluarea dezvoltării sferei emoționale a copilului este stipulată în cadrul **MEDC** în contextul *evaluării inițiale, evaluării complexe* a elevilor, mai frecvent alături de evaluarea dezvoltării sociale.

Considerăm important să atenționăm că starea emoțională generală a copilului este un factor valoros în procesul de organizare a evaluării de care se va tine cont, pe lângă starea fizică a copilului, la momentul inițierii evaluării și în procesul evaluării

**Principiile evaluării dezvoltării copilului** în toate cazurile este subordonat interesului superior al copiilor și enumeră:

- ⇒ principiul abordării individualizate și complexe;
- ⇒ principiul intervenției multidisciplinare;
- ⇒ principiul participării la proces (copil/părinte/reprezentant legal al copilului);
- ⇒ principiul relevanței și eficienței;
- ⇒ principiul confidențialității;

Evaluarea dezvoltării copilului se efectuează în baza metodelor și instrumentelor aprobate și validate în modul stabilit: validate la nivel internațional, adaptate și aprobate de Ministerul Educației și

Cercetării, alte instituții autorizate. În scopul asigurării relevanței metodelor și tehnicilor de evaluare, în procesul de aplicare, se va asigura ca acestea întrunesc următoarele caracteristici de bază:

- **validitate:** permit colectarea dovezilor care să fie suficiente pentru emiterea unor judecăți de valoare și care pot fi acceptate;
- **fiabilitate:** asigură funcționarea instrumentelor și metodelor aplicate în contexte concrete;
- **flexibilitate:** ajustarea în funcție de particularitățile subiecților supuși evaluării;
- **corectitudine:** nu admite discriminarea celor evaluați, oferă date obiective, exclude subiectivismul [77].

Analiza *manifestărilor psiho-socio-emoționale* observabile la copii, dar și a altor sfere se efectuează în cadrul evaluării inițiale, realizate în instituția de învățământ de către *Comisia multidisciplinară intrașcolară*, în urmă căreia se stabilește dacă copilul prezintă sau nu deficiențe de dezvoltare, dificultăți de învățare, probleme comportamentale care pot fi soluționate la clasă, din resursele instituției sau necesită intervenția specialiștilor calificați din cadrul *Serviciului de asistență psihopedagogică*.

În acest context, menționăm că în cadrul întocmirii unui *Proces-verbal de evaluare a dezvoltării copilului*, la etapa evaluării inițiale a copilului, la rubrica *Constatări pe domeniul dezvoltării comportamentului socio-emoțional/relaționare* se vor introduce datele cu privire la afectivitatea copilului, emoționalitate. Setul de instrumente referitoare la *evaluarea inițială a sferei socio-afective* este stipulat în Anexa 4 a MEDC. Referitor la evaluarea *sferei afective* a elevilor sunt propuse teste de anxietate, anxietate școlară, de evaluarea stărilor psihice, de examinarea climatului psihologic în grupul de elevi, precum și teste proiective.

Evaluarea dezvoltării socio-emoționale se realizează și în cadrul evaluării complexe [77, p.3], de către specialiștii *Serviciului de asistență psihopedagogică*, alături de alte sfere de dezvoltare și este stipulată ca un domeniu de dezvoltare separat. Metodele și instrumentele psihologice de evaluare complexă a copilului sunt prezentate în Anexa 4 a MEDC [Ibidem, p.16], în care se propun și teste de evaluare psihologică pe domeniul socio-afectiv. Problemele în sfera emoțională pot fi identificate prin administrarea testelor de anxietate școlară, de autoapreciere a stărilor psihice, a frustrării, a climatului școlar, dar și a testelor de autoapreciere, a testelor proiective. Problemele din sfera socio-emoțională a copilului pot servi ca obiect al reevaluării dezvoltării copilului.

În cele ce urmează, propunem unele instrumente psihologice ce pot fi utilizate de către psihologi în activitatea de evaluare/psihodiagnoză cu elevii de vârstă școlară mică și elevii de vârsta preadolescentă.

### **3.1. Instrumente de psihodiagnostic a problemelor afective ale elevilor de vârstă școlară mică.**

Instrumente de psihodiagnostic cu referire la afectivitate, destinate elevilor de vârstă școlară mică sunt: Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor (adaptare după Catrinel A. Ștefan, Kallya Eva, 2007), Scala revizuită a fobiilor specifice copiilor (Ollendick), Tehnica proiectivă de studiere a anxietății la copii (R. Tmml, V. Amen și M. Doki), Scala de manifestare a anxietății la copii, Chestionarul prezenței fricilor la copii (A.I. Zaharov), Scala de diagnosticare a anxietății prin observare (R. Sirs), Testul „Metamorfoze” (N. Semago), Chestionarul pentru copii CPQ, Testul „Reglarea bazal-emoțională” (T. Pavlii), Testul de diagnosticare a nivelului anxietății școlare (B. Phillips), Scala de

depresie pentru copii CDI (Child Depression Inventory) elaborată de M. Kovacs, Testul culorilor (M. Luscher), „Animalul furios”, „Animalul nefericit”, „Desenul liber” (L. Vengher, 2007), Testul „Arborele” (Ch. Koch), Testul propoziții neterminate (A.I. Zaharov), Testul „Desenul Familiei”, Metodica proiectivă „Cactus” (M. Panfilova), Testul fizionomic (Kunin), Testul proiectiv „Animalul inexistent”, Tehnica „Mandalele diagnostice” [43, p.137] etc. În continuare descriem și explicităm unele dintre aceste instrumente psihologice.

### **Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor**

(adaptare după Catrinel A. Ștefan, Kallya Eva, 2007)

Grilă de observare a comportamentului emoțional conține următoarele părți componente:

- trăirea și exprimarea emoțiilor;
- recunoașterea și înțelegerea emoțiilor;
- reglarea emoțiilor.

De asemenea, conține criterii de stabilire a competențelor emoționale; aspecte specifice în dezvoltarea competențelor emoționale și se propune identificarea la copil a manifestărilor indezirabile observate de către specialist. Fișa *Grilei de observare a comportamentului emoțional al copiilor* este prezentată în *Anexa 2*.

### **Scala revizuită a fobiilor specifice copiilor (Ollendick, 1983)**

**Scopul tehnicii:** evaluarea fobiilor specifice copiilor de 9-12 ani: frica de anumite animale, de școală, de eșec, de întuneric etc.

#### **Instrucțiune:**

Prezentăm mai multe cazuri, situații în care fetele șibăieții au deseori frică. Citește atent fiecare din situații și încercuiește cifra care descrie cel mai bine frica pe care o simți:

- situația nu provoacă nici o frică - 1;
- situația provoacă frică nesemnificativă - 2;
- situația provoacă o frică semnificativă - 3.

Nu există răspunsuri bune sau rele. Nu uita: este necesar să încercuiești cifra 1, 2 sau 3 din dreptul situației descrise, după cum este indicat mai sus (Anexa 3).

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

Prevalarea fobiilor este determinată adunând numărul itemilor care au obținut nota 3. Scorul total reprezintă intensitatea fricii la copil. Este de ajuns să se sumeze scorul obținut la fiecare item [37, p.117].

*Copii cu rezultate ce corespund normei:*

- ✓ fete 137 – 146 puncte
- ✓ băieți 122 – 126 puncte

*Copii fobici:*

- ✓ fete 175 puncte și mai mult
- ✓ băieți 151 puncte și mai mult [43, p.76].



## Tehnică proiectivă de studiere a anxietății la copii

(autori R. Tmml, V. Amen și M. Doki)

**Scopul tehnicii:** examinarea nivelului de manifestare a anxietății.

**Descrierea tehnicii:** Tehnica a fost elaborată de R. Tmml, V. Amen și M. Doki și poate fi aplicat copiilor cu vârsta cuprinsă între 3 și 7 ani sau după unii autori și la vârsta școlară mică [43]. Se aplică doar în mod individual. Testul conține 14 desene de dimensiunile 8,5×11 cm. Desenele sunt realizate în două variante pentru băieți (în imagine este ilustrat un băiețel) și fete (în imagine este ilustrată o fetiță). Fiecare imagine reprezintă o situație tipică pentru viața unui copil și este însoțită de două desene suplimentare, în care sunt prezentate conture ale capului de copil, unul din desenele suplimentare arată o față tristă, cealaltă o față zâmbitoare. Desenele sunt arătate copiilor într-o anumită ordine, unul câte unul (Anexa 4). Copiii trebuie să aleagă una din fețe, care este potrivită situației [39, p.61].

Desenele vor fi prezentate în ordinea de mai jos:

- ✓ Desenul 1. „Jocul cu copii mai mici. El (ea) se joacă cu copii mai mici.
- ✓ Desenul 2. „Copilul și mama cu pruncul”. El (ea) se plimbă cu mama sa și cu frățiorul (surioara mai mică).
- ✓ Desenul 3. „Obiectul agresiei” (copilul fuge de semnul care vrea să-l atace).
- ✓ Desenul 4. „Încălțarea”. El (ea) se încălță.
- ✓ Desenul 5. „Jocul cu copiii mai mari”. El (ea) se joacă cu copii mai mari.
- ✓ Desenul 6. „Culcarea în singurătate”. El (ea) merge la culcare.
- ✓ Desenul 7. „Spălarea”. El (ea) este în camera de baie.
- ✓ Desenul 8. „Muștrarea”.
- ✓ Desenul 9. „Ignorarea”.
- ✓ Desenul 10. „Atacul agresiv”.
- ✓ Desenul 11. „Adunarea jucăriilor”. El (ea) adună jucăriile.
- ✓ Desenul 12. „Izolarea”.
- ✓ Desenul 13. „Copilul cu părinții”. El (ea) este cu mama și tata.
- ✓ Desenul 14. „Luarea mesei în singurătate”. El (ea) mănâncă singur.

Toate argumentele copilului se vor fixa într-un *proces – verbal* pregătit în prealabil, care este prezentat în *Tabelul 1*. Desenele propuse reprezintă situații tipice ce se deosebesc între ele după spectrul emoțional. Așa de exemplu:

- desenele: 1, 5, 13 - au un colorit emoțional pozitiv;
- desenele 3, 8, 10 și 12 - au un colorit negativ;
- desenele 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14 - au sens dublu.

Desenele cu sens dublu conțin informația proiectivă de bază: sensul emoțional ales de către copil, ne va indica experiența de comunicare (pozitivă sau traumatizantă). Răspunsurile fiecărui copil vor fi analizate calitativ și cantitativ.

### Analiza calitativă a rezultatelor:

**Indicele anxietății (IA)** se va calcula în felul următor:

**IA** = numărul alegerilor cu colorit emoțional negativ/14 (numărul total de desene) \* 100%



În funcție de rezultatul obținut, copii se împart în următoarele trei grupe:

- nivel înalt al anxietății (IA mai mare decât 50 %);
- nivel mediu al anxietății (IA de la 20 până la 50%);
- nivel scăzut al anxietății (IA 0 până la 20%).

Răspunsurile copilului la fiecare desen se vor analiza separat. O informație deosebit de interesantă ne pot oferi desenele 4, 6, 14. Copiii care vor alege emoția negativă (fața tristă), probabil vor poseda un indiciu al anxietății destul de înalt. De asemenea, alegerea emoțională negativă în situațiile 2, 7, 9, 11 va indica o anxietate înaltă sau medie. De regulă, un nivel înalt al anxietății, se manifestă în situațiile 1, 3, 5, 10, 12.

**Tabel 1.** Procesul-verbal la tehnica de studiere a anxietății  
(autori R. Tmml, V. Amen și M. Doki).

Desenul	Răspunsurile copilului	Alegerea	
		Fața veselă	Fața tristă
Desenul 1. „Jocul cu copii mai mici.			
Desenul 2. „Copilul și mama cu pruncul”.			
Desenul 3. „Obiectul agresiei”.			
Desenul 4. „Încălțarea”.			
Desenul 5. „Jocul cu copiii mai mari”.			
Desenul 6. „Culcarea în singurătate”.			
Desenul 7. „Spălarea”.			
Desenul 8. „Muștrarea”.			
Desenul 9. „Ignorarea”.			
Desenul 10. „Atacul agresiv”.			
Desenul 11. „Adunarea jucăriilor”.			
Desenul 12. „Izolarea”.			
Desenul 13. „Copilul cu părinții”.			
Desenul 14. „Luarea mesei în singurătate”.			

### Chestionarul prezenței fricilor la copii (A.I. Zaharov)

**Scopul:** depistarea fricilor la copii și adolescenți.

**Descriere:** În total, există 29 de frici diferite în lista principală. Metodica poate fi administrată la copii de la 3 la 16 ani.

#### Instrucțiune:

„Citiți cu atenție fiecare dintre propozițiile de mai jos și bifați numărul din coloana corespunzătoare, în funcție de modul în care vă simțiți în acest moment. Nu vă gândiți la întrebări mult timp, deoarece nu există răspunsuri corecte sau greșite.”

Chestionarul se administrează în conformitate cu următoarea schemă - mai întâi se va pune întrebarea: „Spune-mi, te rog, ți-e frică sau nu ți-e frică ... ”:

1. când rămâi de unul singur;
2. să fii atacat;
3. să te îmbolnăvești, infectezi;

4. de moarte;
5. de faptul că părinții tăi vor muri;
6. unii oameni;
7. de mama sau de tata;
8. de faptul că ei te vor pedepsi;
9. Baba Yaga, Koshchei Nemuritorul, Barmalei, șarpele Gorynych, Regina de pică, Schelete;
10. să întârzii la școală;
11. înainte de a adormi;
12. vise teribile (care dintre ele);
13. întuneric;
14. lup, urs, câini, păianjeni, șerpi (temeri animale);
15. mașini, trenuri, avioane (temeri de transport);
16. furtuni, uragane, inundații, cutremure (dezastre naturale);
17. când ești la înălțime (frica de înălțimi);
18. când este foarte adânc (temerile adâncului);
19. într-o cameră mică înghesuită, încăpere, toaletă, autobuz aglomerat, metrou (teama de spațiu închis);
20. apă;
21. foc;
22. incendiu;
23. războaie;
24. străzi mari, piețe;
25. medici (cu excepția stomatologilor);
26. sânge (când există sânge);
27. injecții;
28. durere;
29. sunete neașteptate, ascuțite, când ceva cade brusc, bate, ți-e frică, te zdruncini în același timp.

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

Ca unitate de referință, se folosește numărul mediu de frici, care este comparat cu un număr similar obținut din împărțirea sumei tuturor fricilor copilului/adolescentului ce corespunde vârstei. Datele sunt prezentate în *Tabelul 2*.

**Tabelul 2. Media fricilor constatate la copii și adolescenți.**

Vârsta (ani)	Băieți	Fete
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (preșcolară)	9	12
7 (școlară)	6	9
8	6	9
9	7	10

10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

*Exemplu.* Vârsta de 12 ani corespunde numărului permis de frici din tabel: 7 pentru băieți, 8 pentru fete. Pentru vârsta de 13 ani, respectiv, băieții au 8 temeri, fetele au 9. Puteți observa o creștere semnificativă a numărului de frici la vârsta preșcolară mai în vârstă [54].

Comparativ cu băieții, numărul total de frici la fete este semnificativ mai mare atât la vârsta preșcolară, cât și la vârsta școlară. Apoi, numărul de frici într-un anumit caz este comparat cu numărul de control al temerilor din *Tabelul 2*. De exemplu, numărul temerilor identificate la un băiat de 6 ani a fost de 12, în timp ce în tabel este de 9. Din aceasta rezultă că copilul descoperă un număr mai mare fricile, decât majoritatea colegilor săi și este necesar să se acorde atenție acestui lucru.

Prea multe frici (peste 14 la băieți și 16 la fete) pot indica dezvoltarea nevrozei sau anxietății la copii. Dacă nu luăm în considerare cazuri clinice de temeri nevrotice sau obsesive atunci când este nevoie de ajutor specializat, atunci părinții înșiși pot face față majorității fricilor copiilor.

### Scala de diagnosticare a anxietății prin observare (R. Sirs)

**Scopul:** observarea manifestării semnelor de anxietate la copii/adolescenți.

**Vârsta:** de la 3 ani – adolescenți.

**Descriere:** Scala de anxietate R. Sirs se bazează pe observarea realizată de un psiholog sau cadru didactic a copilului/adolescentului. Se completează o fișă de observare pentru fiecare copil/adolescent separat, conform următorului model:

#### Fișa de observare:

1. Adesea este tensionat, constrâns.
2. Adesea își mușcă unghiile.
3. Suge degetul.
4. Ușor de speriat.
5. Hipersensibil.
6. Plângăcios.
7. Adesea agresiv.
8. Supărăcios.
9. Nerăbdător, nu poate aștepta.
10. Se înroșește ușor, devine palid.
11. Are dificultăți de concentrare, mai ales într-o situație extremă.
12. Agitat, o mulțime de gesturi inutile.
13. Transpirația mâinilor.
14. Prin comunicare directă cu greu se implică în activitate.
15. Răspunde la întrebări prea tare sau prea încet.

#### Cotarea și interpretarea rezultatelor:

La procesarea rezultatelor, se calculează numărul de semne dintr-un total de 15. În cazul dacă se observă:

- ✚ 1-4 semne - anxietate ușoară.
- ✚ 5-6 semne - anxietate severă.
- ✚ 7 semne sau mai multe - anxietate ridicată.

În această formă, tehnica este convenabilă pentru utilizarea practică, îndeplinește toate cerințele, iar sensibilitatea sa depășește multe tehnici. Are posibilitatea de detaliere suplimentară a manifestărilor de anxietate la copii/adolescenți [88].

### **Metodica proiectivă „Cactus” (M. Panfilova)**

**Scopul:** examinarea sferei emoționale și de personalitate a copilului.

**Resurse:** o foaie de hârtie A4 și un creion simplu (creioane colorate).

**Descriere:** Metodica proiectivă „Cactus” este concepută pentru a lucra cu copii mai mari de 3 ani. Varianta testului proiectiv M. Luscher, cu opt culori, este și ea o variantă posibilă. În timpul desfășurării probei întrebările și explicațiile suplimentare nu sunt permise.

#### **Instrucțiune:**

Psihologul se adresează copilului: „Pe o foaie de hârtie, desenați un cactus - așa cum vă imaginați.”

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

La interpretarea rezultatelor se va ține cont de următoarele aspecte, proprii unei metode grafice de diagnosticare:

- ✓ Plasarea desenului în spațiul foii.
- ✓ Mărimea desenului.
- ✓ Caracteristica liniilor trasate.
- ✓ Puterea de apăsare a creionului.
- ✓ Caracteristici ale imaginii cactusului (sălbatic, domestic, feminin, etc.).
- ✓ Caracteristici ale desenului (claritate, schematic, etc.).
- ✓ Caracteristici ale spinilor cactusului (dimensiuni, localizare, număr etc.).

#### **1. Conform rezultatelor datelor prelucrate pot fi diagnosticate:**

- ✓ *agresivitate* – prezența unor ace, în special numărul lor mare. Foarte puternice, ace lungi, aflate la distanțe mici reflectă nivelul foarte mare de agresivitate;
- ✓ *impulsivitate* – linii sacadate, nivelul de impulsivitate înalt;
- ✓ *auto-centrare, dorința de a fi un lider* – o figură majoră în foaia de centru;
- ✓ *auto îndoială, dependența* – o cifră mică în partea de jos a foii;
- ✓ *fire deschisă* – prezența proeminentă a unor pui noi de cactus;
- ✓ *fire închisă* – prezența a mai multe zigzaguri de-a lungul conturului sau în interiorul cactusului;
- ✓ *optimismul* – imaginea de „bucurie” a cactusului, utilizarea de culori luminoase într-o versiune cu creioane colorate;
- ✓ *anxietate* – predominanța umbrire interne, linii rupte, utilizarea de culori închise într-o versiune cu creioane colorate;

- ✓ *feminitate* – prezența de linii și forme moi, decorațiuni și flori;
- ✓ *extrovertire* – prezența figurii sau altor flori, cactuși;
- ✓ *introversiune* – prezintă doar un cactus;
- ✓ *dorința de protecție acasă, sentimentul de comuniune a familiei* – prezența ghiveciului sau desenarea cactusului în casă;
- ✓ *lipsa dorinței de a fi protejat acasă, singurătate* – imagini de flori sălbatice, cactus în deșert.

## 2. Interpretarea desenului după culori:

- ✓ *albastru închis*: pace, fuziune, armonie, dragoste (mama și copilul). Albastru închis cer și ocean, în cazul în care viața a început. Este o stare de beatitudine;
- ✓ *verde închis*: simbolul – un germen care își face drum prin asfalt. Dragoste de viață, determinare, perseverență, ambiție, încăpățănare;
- ✓ *roșu - portocaliu*: simbol foc, sânge, explozie. Expansiune, subordonarea mediului, putere, energie, activitate în toate direcțiile;
- ✓ *galben*: schimbare, creativitate, flexibilitate și de reacție la stimuli externi, bucurie;
- ✓ *vișiniu*: arta, armonie neobișnuit, spirituală, nașterea unui nou, dublând în esență, echilibrul fragil dinamic;
- ✓ *maro*: anxietate, griji, boală, neliniște, nesiguranță, lipsă de experiență, disconfort fizic și psihic;
- ✓ *negru*: excentricitate, moarte, distrugere.

### Testul fizionomic (Kunin)

**Scopul:** determinării nivelului dispoziției în situația curentă.

**Descriere:** Testul fizionomic Kunin a fost elaborat de psihologii americani și este administrat pentru diagnosticarea rapidă a dispoziției [12, p.34]. Metoda prezintă interes în special pentru psihologii care activează cu grupurile de persoane, în scopul determinării nivelului dispoziției în situația curentă. Este permis de a fi utilizat repetat pe același material stimulant (Anexa 5).

### Instrucțiune:

„Priviți câteva imagini în care este prezentată fața unei persoane ce se află în diferite stări emoționale. Alegeți imaginea ce se potrivește cu dispoziția dvs. la moment.” Psihologul își înseamnă imaginea selectată de subiect și trece pe rând la fiecare persoană din grup, făcându-se notițe.

### Cotarea și interpretarea rezultatelor:

Nivelul dispoziției poate fi descris în baza următoarelor șase nivele descrise mai jos:

1. Dispoziție foarte rea, ce ține de epuizare puternică, suprasolicitare sau ură.
2. Dispoziție rea.
3. Dispoziție redusă, ce exprimă iritare, frustrare.
4. Dispoziție stabilă, echilibrată.
5. Dispoziție bună: persoana este energică, încrezută în forțele proprii, primește plăcere de la activitățile realizate la moment.
6. Dispoziție foarte bună: optimism, simțul fericirii, bunăvoință față de toți oamenii.

### **Tehnica „Mandalele diagnostice”**

**Scopul:** detensionarea la nivel fizic, psihic și emoțional.

**Vârsta:** începând cu vârsta școlară mică, până la persoane adulte.

**Resurse:** creioane colorate, carioci, acuarelă, hârtie.

**Tehnica „Mandala diagnostice”** poate fi utilizată ca instrument psihodiagnostic, dar și ca instrument psihoterapeutic (art-terapie) în activitatea cu copii, preadolescenții și persoanele adulte. În cursul activității are loc detensionarea la nivel fizic, psihic și emoțional. Există mai multe variante de conținut și de realizare a acestui instrument psihologic. Activitatea poate fi realizată pe un fon muzical relaxant.

Cuvântul „Mandala” în traducere înseamnă „cerc”, format din diverse elemente: pătrate, triunghiuri, ovale, omuleți, flori. În funcție de problemă, se utilizează diverse mandale.

A devenit la modă să pictezi mandale. Această activitate este benefică pentru persoanele de orice vârstă, în perioade de stres sau tensiune emoțională. Este o activitate relaxantă, care ajută la eliberarea minții, la reducerea stresului, la dezvoltarea creativității. Din acest motiv, pictarea mandalelor ne invită să creăm, să ne imaginăm și să găsim armonia „în dezordine” [63].

Mandala oferă un spațiu ideal de exprimare, datorită circularității sale și a caracterului repetitiv al elementelor din interiorul cercului. Cercul este considerat o formă de bază în geometria sacră, fiind un simbol al întregului Univers, fără început sau sfârșit, cu infinite posibilități, la fel cum punctul său central simbolizează ființa care îl susține. Desenarea mandalei se face intuitiv, culorile se aleg personalizat, pe principiul că nu există decizii corecte sau greșite. Procesul poate fi realizat individual sau în grup.

Carl Jung a fost dintre primii savanți europeni care a studiat impactul mandalelor asupra personalității copiilor. Se consideră că fiecare dintre ele reflectă starea psihică a autorului, care ar corespunde unui stadiu de dezvoltare psihică și ar pune în evidență eventuala problematică sau complexe care ar corespunde fiecărui stadiu de dezvoltare al subiectului [43, p.137]. Activitatea cu mandalele cere de la psihologul practicant o înaltă calificare, cunoștințe profunde și o erudiție vastă.

Pe parcursul unei ședințe se va lucra cu o singură mandală. Psihologul înregistrează starea emoțională a copilului trăită în timpul activității, cât și toate întrebările, răspunsurile, comentariile expuse oral.

### **Mandala „Poiana înflorită”**

În scop diagnostic tehnică „Mandalele diagnostice” (traducere și adaptare de I. Voroniuc) se pot aplica începând cu vârsta școlară mică, la vârsta preadolescentă [43, p.137].

Activitatea își propune următoarele obiective:

- actualizarea stărilor emoționale,
- cercetarea climatului psihologic din familie și a relațiilor interpersonale predominante în familia copilului.

**Resurse:** muzică relaxantă, creioane colorate, carioci, creioane pastel, acuarelă.

**Descriere:** Copilului i se propune mandala din desenul „Poiană înflorită”. Psihologul înregistrează răspunsurile, comentariile și stările emoționale a subiectului examinat. Copilul va alege singur materialele cu care va colora.



### **Instrucțiune:**

„Privește atent la acest cerc magic. Aceasta este o poiană în care locuiește familia florilor. Găsește principala floare din cerc, care nu se aseamănă cu altele. Colorează-o. Acum găsește floarea „mamă” și colorează-o. Găsește floarea „tată”, „soră”, „frate” (se vor enumera membrii familiei copilului și colorează-le). Povestește, ce fel de flori sunt? Cine mai locuiește în această poieniță? Unde se află ei? Colorează-i. De ce au nevoie aceste flori pentru a fi fericite? Ce le încurcă să fie fericite acestor flori din poiană? Colorează te rog conturul, rama cercului. De ce ai ales culoarea respectivă? Cum te simți acum?”

### **Testul proiectiv „Desenul frumos”**

(după L. Vengher)

**Scopul:** studierea stărilor emoționale a copilului și a trăsăturilor de personalitate.

**Vârsta:** de la 3 ani.

**Resurse:** o foaie albă A4, creioane - 18 culori, un creion simplu, radieră.

**Instrucțiune:** Copilului i se propune... „Desenează un desen colorat, frumos, cum dorești tu...”

**Descriere:** În timp ce copilul desenează, psihologul notează consecutivitatea utilizării culorilor. În cazul în care copilul utilizează în desen momente negative, ce nu corespund cu instrucțiunea inițială, nu vom interveni și vom considera că acestea sunt actuale pentru copil în momentul de față. La sfârșitul activității se vor adresa întrebări copilului referitor la cele redată în desen [60].

#### **Interpretarea desenelor:**

##### **Principii de interpretarea desenelor:**

1. Interpretarea desenelor nu se va efectua referitor la unele trăsături separate ale desenului. Interpretarea se va realiza în relație cu alte elemente ale desenului și se va ține cont de contextul desenului în ansamblu. Concluziile se vor prezenta numai în cazul dacă sunt susținute de 2-3 semne observate în desenul dat.
2. Mai întâi de toate, la interpretarea desenului se va ține cont, de impresia generală pe care o lasă desenul (mesajul ascuns, care ține să fie transmis prin intermediul acestui desen). Apoi, se vor studia particularitățile ce sunt mai evidențiate, ceea ce deosebește acest desen de alte desene a copiilor de aceeași vârstă și gen (media statistică); ceea ce este comun pentru toate desenele acestui copil. Numai după ce am concretizat impresia generală și particularitățile nestandarde ale desenului - ce ne permit lansarea unor ipoteze, apoi vom parcurge la analiza altor elemente ale desenului.
3. Nu putem interpreta toate elementele desenului absolut; ceea ce este normal pentru vârsta și genul copilului nu se va interpreta.

Indicatorii de care ținem cont la interpretarea desenelor pot fi de 2 tipuri: indicatori formali și indicatori de conținut.

**Indicatorii formali:** sunt indicatorii ce țin de mărimea desenului, stilul liniilor, puterea cu care se apasă creionul etc.

**Indicatorii de conținut:** se referă la prezența sau absența unor elemente în desen (ex. absența sau prezența mâinilor, mărimea lor sau poziția ce le evidențiază etc.).



Ne vom opri la descrierea unor indicatori formali, ce sunt mai semnificativi pentru evaluarea sferei emoționale a copilului.

**Puterea de apăsare a creionului** – ne permite să judecăm referitor la nivelul tonusului psihomotor, activismului în întregime. Puterea de apăsare se reflectă în redarea grosimii liniilor. În stare binevoitoare, de obicei liniile sunt de putere moderată și sunt uniforme. Scăderea tonusului psihomotor se reflectă în linii subțiri, abia vizibile – caracterizează starea astenică. Puterea de conturare a liniilor foarte ușoară vorbește despre neîncredere în sine, se observă la copiii pasivi, rușinoși.

**Apăsarea puternică** – vorbește despre încordare emoțională, tonus psihomotor ridicat. Acest tip de aplicare a creionului poate fi observată și la copiii hiperactivi sau în stare de excitație patologică (stare hipomaniacală). Apăsarea puternică moderată poate fi observată în cazul rigidității și la tendința de fixare la unele acțiuni sau stări. Apăsarea foarte puternică semnalează despre agresivitate înaltă și tendința de a intra în conflicte la un nivel înalt. Poate fi un indiciu al reacției acute la stres.

**Varierea liniilor în desen** – unele sunt slabe, altele cu apăsare puternică (în unele desene ele sunt slabe, iar în unele groase). Este un indiciu al labilității emoționale înalte, adică schimbarea frecventă a dispoziției fără anumite cauze. Modificarea puterii de apăsare a liniilor se caracterizează prin evidențierea unor detalii de către copil sau episoade și respectiv evidențierea unor sfere de viață, asociate cu aceste episoade sau detalii. Mărirea puterii de apăsare poate vorbi despre supraîncărcare psihologică ce ține de o anumită problemă.

#### **Mărimea desenului și amplasarea lui pe hârtie:**

Mărimea desenului se apreciază în funcție de formatul foii de hârtie pe care este redat. Desenul de mărime medie este amplasat pe 1/3 sau 2/3 din pagina dată. Desenul pe toată foaia, sau dacă trec de marginea ei și nu încapă pe foaie, vorbește despre excitație emoțională. Caracterizează o stare de anxietate acută, stare de stres. Sunt caracteristice și pentru hiperactivitate și starea de excitație patologică. Micșorarea desenului este un indicator al stărilor depresive sau subdepressive. Poate indica de asemenea și o inhibiție generală, pasivitate și subapreciere.

În cazul în care este prezentă simultan anxietatea (pentru care e caracteristic mărirea desenului) și depresia (care duce la micșorarea lui) - mărimea desenului poate varia în funcție de componentul care predomină în momentul de față: depresiv sau anxios.

**Fluctuațiile mărimii în desen** relevă despre prezența labilității emoționale, schimbării frecvente a dispoziției. Este caracteristică pentru cicloizi, cu oscilarea perioadelor de dispoziție bună și negativă.

**Amplasarea desenului pe foaie** vorbește despre funcția de planificare și despre unele trăsături a stărilor emoționale. În mod obișnuit se consideră în normă amplasarea desenului în centrul foii sau în apropierea ei. Amplasarea nu prea reușită pe foaia de hârtie în așa mod încât nu mai rămâne loc pentru alte elemente esențiale ale desenului reflectă impulsivitate, lipsa capacității de planificare. Uneori asemenea dereglări sunt provocate de stări de stres și anxietate acută.

**Amplasarea desenului în colțul foii** – în așa mod că o mare parte a desenului rămâne gol, relevă dispoziția joasă, denotă depresie, stări subdepressive.

#### **Meticulozitatea, acuratețea, detalizarea desenelor:**

Gradul de manifestarea a meticulozității, acurateței, detalizarea desenului vorbește despre atitudinea față de sarcina dată, nivelul de motivație, autocontrol. Devierea de la normă - sus sau jos, pot reflecta unele trăsături de personalitate și a sferei emoționale.

**Numeroase și diverse detalii** – ozorul de pe rochii, banturi, bijuteriile, ozoarele de pe blana unui animal etc. reflectă nivel înalt de demonstrativitate (necesitatea în atenție, dorința de a-și împărtăși emoțiile cu alte persoane). Bogăția detaliilor e caracteristică pentru persoane de tip artistic și denotă o fire visătoare, tendința spre fantezii.

**Meticulozitate înaltă** – de realizare a detaliilor desenului (ex. desenul carapace de broască țestoasă) reflectă tendința către activități monotone și nediversificate, dificultăți de transferare de la o activitate la alta. Viscositatea și tendința de a se concentra pe o activitate, rigiditatea, caracterizează tipul de accentuare epileptoid și în unele cazuri de afectare organică a creierului. Prin meticulozitate se poate explica și atitudinea și aprecierea joasă a activității sale de către părinți, pedagogi; neîncredere în sine, anxietate. Asocierea rigidității cu anxietatea duce la perfecționism – tendința de a face lucru la cel mai înalt nivel. Aceasta este o trăsătură ce ține de un nivel înalt de aspirații și se manifestă prin atenție la detalii, ce necesită foarte mult timp, nu se reușește realizarea activității de bază și în rezultat scad performanțele.

**Neglijența** – mai frecvent se denotă motivație joasă. Poate fi un indicator al atitudinii negative față de persoana care realizează testarea și de această activitate în general. La preadolescenți poate releva negativismul general, este caracteristică și pentru hiperactivi, relevă impulsivitate, nivel jos al autocontrolului, tulburări de atenție (frecvent aceste tulburări reflectă prezența stării de stres). Poate fi observată în dereglări ale motoricii mici.

**Insuficiența detaliezării** – e caracteristică pentru starea de activism redusă. Se întâlnește la stări astenice, depresive, subdepresive. Uneori puține detalii relevă despre o abordare intelectuală mărită a lumii, emotivitate redusă. De asemenea, poate reflecta o atitudine negativă față de desen sau față de evaluare în ansamblu; tendința de a evita pătrunderea în lumea proprie. Frecvent se întâlnește în negativism și comportament asocial; poate fi un indicator al impulsivității.

**Oscilări bruște a nivelului meticulozității și detaliezării** – frecvent sunt consecințe ale instabilității atenției, impulsivității. Nu rareori apare la copii cu emotivitate labilă, schimb de dispoziție. Reflectă semnificația mărită a unor teme și sfere vitale, concentrarea atenției personalității pe aceste sfere. Atitudinea pozitivă față de un personaj se reflectă în mărirea numărului de detalii, diversitatea lor, atitudine negativă în schematizare, sărăcia detaliilor, neglijență intenționată. Numărul mare de detalii similare denotă un nivel de anxietate mărit prezent în atitudinea față de sfera vitală dată.

**Gama de culori** utilizată în desen reflectă starea emoțională a copilului. Starea de bine a copilului se evidențiază prin utilizarea culorilor nu prea aprinse (dar nu radical opuse), multiple, ce cuprind nuanțele calde: de roșu - galben-verde.

**Predominarea culorilor reci** (de la albastru la violet) - este un indicator al dispoziției joase ce nu ajunge la depresie. În cazuri mai severe, apare culoare neagră și violetă.

**Utilizarea culorilor întunecate** – este un indicator semnificativ al dispoziției joase. Relevă stare depresivă sau sub depresivă. Utilizarea permanentă a tonurilor închise relevă depresia cronică. De obicei apare în desene asocierea culorilor: neagră, cafenie cu albastru întunecat sau violet.

**Gamă de culori săracă** – micșorării intensității și fonului aprins al culorii, predominarea utilizării creionului simplu, deși sunt puse la dispoziție și alte culori, vorbesc despre nivelul jos al activismului general. Indică astenizarea și epuizarea după stresul produs. Varietatea de culori săracă utilizată de copil uneori denotă tendințe depresive sau sub depresive.

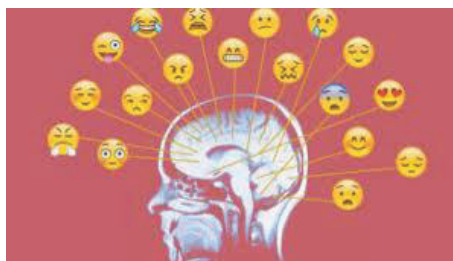
**Utilizarea tonurilor moi, de culori apropiate** – vorbesc despre sensibilitate înaltă, denotă nivel înalt de anxietate, neîncredere în sine și sunt caracteristice pentru genul feminin. La băieți, arată prezența unor trăsături feminine de caracter.

**Intensitatea culorilor:**

Utilizarea culorilor foarte aprinse, contrastul radical de culori folosit. Predominarea culorii roșu aprins sau roșu închis vorbește despre încordare emoțională mărită. De obicei, este un semn al măririi nivelului de anxietate situative mijlocite. Uneori culoare aprinsă și cele de contrast indică prezența agresivității și conflictualității.

**În cazul copiilor ce au suferit o traumă psihologică** în desene se pot evidenția așa momente specifice:

- Imaginea nu încapă pe foaie de hârtie sau elementele desenului sunt îmbulzite, fără loc pe foaie (anxietate mare, excitație emoțională, impulsivitate).
- Retușare, apăsare puternică a creionului, linii ce taie unele detalii a desenului (anxietate mare, excitare emoțională).
- Descrieri lipsite de logică a modului de viață (ex. animalul trăiește în cer, mănâncă ținte...deși exteriorul nu-i permite) sunt prezente în tulburări cognitive, stări acute nevrotice și psihotice.
- Prezența în alimentație a unor obiecte necomestibile - tulburări de comunicare.
- Linii nefinisate - trăsături ale astenizării.
- Activitatea preferată a animalului (a sta culcat)- astenizare.
- Ochii situați în afara feții - stare acută de stres.
- Multiple ștersături și corectări, imagini nefinisate, oscilări evidențiate a puterii de apăsare a creionului, multiple linii - anxietate înaltă, stare acută.



**3.2. Instrumente de psihodiagnostic a problemelor afective ale elevilor de vârsta preadolescentă.**

Pentru diagnosticarea stărilor emoționale la preadolescenți pot fi administrate următoarele instrumente psihologice: Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare (B. Phillips), Scala de manifestare a anxietății la copii, Scala de manifestare a anxietății (J. Taylor), Testul „Metamorfoze” (N. Semago), Scala revizuită a fobiilor specifice copiilor (Ollendick), Scala nivelului anxietății reactiv situative și stabil personalizate (C. Spielberg; Iu. Hanin), Chestionarul prezenței fricilor la copii (A.I. Zaharov), Chestionarul „Studierea nivelului tendințelor empatice” (I.M. Yusupov), Metodica diagnosticării nivelului capacităților empatice (V. Boico), Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (H.J. Eysenck), Scala de diagnosticare a anxietății prin observare (R. Sirs), Testul de

frustrație *Rosenzweig*, Testul culorilor (M. Luscher), Chestionarul de evaluare a anxietății academice (R. Alpert și R. Harber), Scala anxietății (A. Prihojan), Chestionar de reglare cognitivă a emoțiilor (CERQ), Chestionarul de măsurare a reglării emoționale (ERQ), Chestionar destinat elevilor cu referire la problemele emoționale (M. Batog), Chestionar de evaluare a stărilor depresive Beck (BDI), Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall), Test pentru inteligența emoțională (copii) adaptat de M. Roco, Chestionar pentru determinarea nevoilor psihologice ale elevilor ce au exponențiat un eveniment stresant (autor M. Batog), Chestionarul „Maturizarea emoțională” (după Friedman), Testul „Desenul Familiei”, Tehnica „Orientare emoțională a personalității”, Metodica autoaprecierii stării psihice (SAN)[28, p.196; 89], Tehnica „Mandalele diagnostice”, testele proiective, tehnici de completare de fraze etc.

#### **Instrumente psihologice de diagnosticare a problemelor afective la diferite vârste:**

- ✓ **Scala de depresie pentru copii CDI** (Child Depression Inventory) – este un chestionar de autoevaluare ce se poate aplica copiilor și adolescenților între 7 și 17 ani, perioada vizată fiind ultimele două săptămâni.
- ✓ **Scala Multidimensională de Anxietate pentru Copii (MASC)** sau *Multidimensional Anxiety Scale for Children* – se aplică copiilor și adolescenților cu vârsta 8-19 ani [48, p.50].
- ✓ **Scala de Depresie și Anxietate / Depression and Anxiety in Youth (DAY)** – este un test care măsoară nivelul depresiei, anxietății și dezadaptării sociale [41, p.72]. Conține 3 subscale: una este destinată copiilor și tinerilor cu vârsta cuprinsă între 6 - 19 ani; a doua subscală este pentru părinții acestor copii, a treia subscală este destinată profesorilor subiecților testați.

#### **Scala „Multidimensională de Anxietate pentru Copii” (MASC)**

##### **(Multidimensional Anxiety Scale for Children)**

„Scala Multidimensională de Anxietate pentru Copii” reprezintă un instrument psihometric care evaluează dimensiunile majore ale anxietății la copii și adolescenți [48, p.50].

Testul a fost elaborat de J. March (SUA), adaptat pentru populația românească de C. Sîrbu în anul 2009. Testul constă în 39 de itemi distribuiți în patru scale de bază – *Simptome Fizice, Evitarea Lezării, Anxietate Socială și Separare – Panică*, o scală ce măsoară anxietatea totală și doi indici majori – „Indicele Tulburărilor Anxioase” și „Indicele de Inconsistență”. Indicele „Tulburărilor Anxioase” este util în identificarea subiecților care se încadrează în categorii diagnostice și pot beneficia de o evaluare clinică mai detaliată, iar „Indicele de Inconsistență” este util în identificarea răspunsurilor aleatoare.

Scala MASC este administrată pentru copii și adolescenți, cu vârste cuprinse între 8 și 19 ani și utilizează o scală Likert în patru trepte pe baza căreia participanții sunt solicitați să evalueze fiecare item cu privire la propria experiență.

Opțiunile de răspuns sunt:

- „niciodată adevărat pentru mine” – 0 puncte
- „rareori adevărat pentru mine”, –1 puncte
- „uneori adevărat pentru mine” – 2 puncte
- „adesea adevărat pentru mine” – 3 puncte

Se însumează scorurile pe subscale și scale. Există etaloane separate pentru copiii (băieți și fete) aflați în intervale de vârstă cuprinse între 8 și 19 ani (8-11 ani, 12-15 ani și 16-19 ani). Scorurile T au o medie de 50 și o abatere standard de 10. Se consideră scoruri sub medie cele mai mici de 35, scorurile peste 55 fiind interpretate ca scoruri peste medie. Un scor T mai mare de 66 este considerat mult sau foarte mult deasupra mediei.

### **Chestionar de reglare cognitivă a emoțiilor (CERQ) (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)**

Chestionarul se poate administra preadolescenților, începând cu vârsta de 12 ani, cât și adulților. CERQ poate fi considerat un instrument confident și valoros pentru evaluarea riscului indivizilor cu tulburări de reglare emoțională, de a face depresiei sau anxietății. Chestionarul de reglare cognitivă a emoției a fost dezvoltat de N. Garnefski și colaboratorii săi, cu scopul de a crea un instrument specific pentru evaluarea *strategiilor cognitive de reglare a emoțiilor*.

Chestionarul distinge nouă strategii cognitive de reglare, fiecare din ele referindu-se la ce s-ar gândi cineva care trăiește amenințarea sau realitatea unui eveniment stresant. Acestea sunt: *autoblamarea, blamarea altora, ruminația, catastrofizarea, punerea în perspectivă, refocalizarea pe pozitiv, reevaluarea pozitivă, acceptarea, refocalizarea pe plan* [64, p.31; 65].

Chestionarul cuprinde 36 întrebări și fiecare din ele trebuie evaluată pe o scală Likert cu 5 ancore, de la 1 = aproape niciodată, la 5 = aproape totdeauna. Instrucțiunea chestionarului și itemii sunt expuși în *Anexa 6*.

#### **Cotare și interpretarea rezultatelor:**

- **auto-blamarea** – 1, 2, 16, 30
- **acceptarea** – 10, 17, 27, 36
- **ruminație** – 3, 11, 28, 32
- **refocalizarea pe pozitiv** – 13, 19, 24, 31
- **refocalizarea pe plan** – 4, 7, 18, 33
- **reevaluarea pozitivă** – 5, 21, 26, 34
- **punere în perspectivă** – 6, 9, 14, 22
- **catastrofizarea** – 8, 12, 29, 35
- **blamarea altora** – 15, 20, 23, 25

### **Chestionarul de măsurare a reglării emoționale (Emotion Regulation Questionnaire - ERQ)**

**Scopul:** stabilirea strategiilor de control emoțional.

**Descriere:** Chestionarul de măsurare a reglării emoționale (ERQ) este un instrument cu 10 întrebări dezvoltat de J.J. Gross și O.P. John. Autorii pornesc de la constatarea că indivizii utilizează o gamă largă de strategii de reglare a emoțiilor și chestionarul caută să le identifice cu fiecare întrebare. În plus, chestionarul dorește să evalueze și toleranța la experiențele și emoțiile negative. El cuprinde două scale, scala de reevaluare și scala de supresie a emoțiilor, ele identificând două din cele mai importante strategii de control ale emoțiilor. Două strategii care au fost în mod special în centrul atenției cercetătorilor au fost:

- **reevaluarea cognitivă** (care se referă la încercarea de interpreta o anumită situație în așa fel încât să îi fie alterată relevanța emoțională);
- **supresia expresivă** (care se referă la încercările de a inhiba sau de a reduce exprimarea comportamentală a stărilor emoționale.

Fiecare întrebare este evaluată pe un continuum cu 7 trepte, de la dezacord total la acord total. Conform autorilor, chestionarul dovedește un scor bun de confidență la studiul *test-retest* [64, p.52].

#### **Instrucțiune:**

„Aș dori să vă pun câteva întrebări despre viața Dvs. emoțională, în special despre felul cum vă controlați emoțiile. Întrebările implică două aspecte distincte ale vieții emoționale: felul cum trăiți emoțiile și felul cum le exprimați în afara prin vorbe, gesturi sau acțiuni.

Vă rog, să răspundeți la fiecare întrebare în funcție de gradul cu care sunteți de acord sau dezacord conform scalei pe care vă o pun în fața Dvs. Vă rog, să vă uitați la această scală după ce citiți fiecare întrebare și să alegeți cifra care se potrivește opiniei Dvs.”

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

**Total**

**Total Acord**

**dezacord**

*Neutru*

#### **Itemii:**

1. Când vreau să am emoții pozitive (de ex. să mă amuz sau să mă relaxez), încerc să-mi schimb felul cum gândesc în situație.
2. Eu păstrez emoțiile în mine.
3. Când vreau să simt mai puține emoții negative (de ex. tristețe sau mânie) încerc să-mi schimb felul cum gândesc în situație.
4. Când simt emoții pozitive am grijă să nu le exprim.
5. Când fac față unui stres mă gândesc să fiu cât mai calm.
6. Îmi controlez emoțiile prin evitarea exprimării lor.
7. Când vreau să fiu pozitiv, îmi schimb modul de a gândi despre situație.
8. Controlez emoțiile prin schimbarea modului în care gândesc despre situația în care sunt.
9. Când am emoții negative mă îngrijesc să nu le exprim în afară.
10. Când vreau să nu am emoții negative schimb modul în care gândesc despre situația în care sunt.

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

**Strategii de reglare emoțională:** reevaluarea și suprimarea.

**Subscala reevaluare:** 1, 3, 5, 7, 8, 10.

**Subscala supresie:** 2, 4, 6, 9 [51, p.68].

#### **Scala de manifestare a anxietății (J. Taylor)**

**Scopul:** stabilirea nivelului de anxietate.

**Descriere:** Chestionarul conține 50 de afirmații, la care persoana examinată răspunde prin „DA” când conținutul afirmației corespunde felului său de a fi și prin „NU” când nu corespunde. Testarea

durează 15-30 minute [34, p.177]. Testarea se realizează individual sau în grup. Itemii chestionarului sunt prezentați în *Anexa 7*.

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

- a) Se calculează numărul răspunsurilor „DA” la afirmațiile 14-50.
- b) Se calculează numărul răspunsurilor „NU” la afirmațiile 1 – 13.
- c) Se calculează suma rezultatelor (a) și (b).

#### **Rezultatele sumare:**

1. *Grad mediu cu tendințe spre grad scăzut* de anxietate: de la 5 - 15 puncte.
2. *Grad mediu cu tendințe spre grad ridicat* de anxietate: de la 15 - 25 puncte.
3. *Grad ridicat* de anxietate: de la 25 - 40 puncte.
4. *Grad foarte ridicat* de anxietate: de la 40 - 45 puncte.

#### **Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (H.J. Eysenck)**

**Scopul:** determinarea stărilor emoționale de anxietate, frustrare, agresivitate și rigiditate.

**Descriere:** Testul a fost elaborat de către psihologul englez H.J. Eysenck în scopul determinării stărilor psihice: anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate. Testul constă din 40 de afirmații grupate în blocuri, a câte 10 în fiecare. Pentru fiecare bloc de afirmații se calculează punctajul total [12, p.26].

Primul bloc determină nivelul stării de anxietate, al doilea bloc – determină nivelul stării de frustrare, al treilea bloc – nivelul de agresivitate; al patrulea bloc – starea de rigiditate. Stările cercetate sunt apreciate în funcție de trei nivele, ce sunt expuse în cele ce urmează.

#### **Instrucțiune:**

„Răspundeți sincer la următoarele întrebări în felul următor:

- dacă starea dată vă caracterizează (**da**) – puneți 2 puncte;
- dacă starea vi se potrivește, dar nu prea (**uneori**) – puneți 1 punct;
- dacă nu vi se potrivește (**nu**) – puneți 0 puncte.

Bifați răspunsurile în pătrățelul respectiv din fișa de lucru”, (Anexa 8).

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

##### **Afirmațiile 1-10 – se referă la anxietate:**

- 0-7 puncte – lipsa anxietății;
- 8-14 puncte – anxietate medie, acceptată;
- 15-20 puncte – foarte anxioși.

##### **Afirmațiile 11-20 – se referă la frustrare:**

- 0-7 puncte – autoapreciere înaltă, rezistență la eșecuri, lipsa fricii de greutăți;
- 8-14 puncte – nivel mediu, prezența frustrării;
- 15-20 puncte – autoapreciere scăzută, evitarea dificultăților, frică de eșecuri.

##### **Afirmațiile 21-30 – se referă la agresivitate:**

- 0-7 puncte – calm, reținut, cumpătat;
- 8-14 puncte – nivel mediu de agresivitate;
- 15-20 puncte – agresivitate, nestăpânire, dificultăți în relație cu alții.



### Afirmațiile 31-40 – se referă la rigiditate:

- 0-7 puncte– lipsa rigidității, flexibilitate;
- 8-14 puncte – nivel mediu;
- 15-20 puncte – rigiditate pronunțată, sunt contraindicate schimbările.

### Scala nivelului anxietății reactiv situativă și stabil personalizată

(C. Spielberger, Iu. Hanin)

**Scopul:** studierea tipului și a nivelului de anxietate la momentul dat și a anxietății ca particularitate stabilă a caracterului.

Testul reprezintă o modalitate validă și informativă de studiere a nivelului anxietății în momentul dat sau anxietatea reactivă situativă și a anxietății stabil personalizate (ca fiind particularitate stabilă a caracterului) [12, p.25].

**Anxietatea reactiv situativă** apare ca reacție emoțională la situații stresante și prezintă diferite grade de intensitate și durată, caracterizându-se prin trăiri subiective: neliniște, tensiune, nervozitate. Nivelul înalt al anxietății reactive duce la dereglări de atenție, uneori la dezechilibrul coordinației mărunte.

**Anxietate stabil personalizată** constă în predispunerea permanentă a subiectului de a percepe ca amenințătoare un larg diapazon de situații, reacționând la ele printr-o stare de alarmă. Nivelul înalt al anxietății personalizate este în corelație directă cu prezența conflictului nevrotic, cu erupții emoționale, nevrotice și cu bolile psihosomatice.

Însă anxietatea nu este inițial o particularitate negativă. O anumită doză de anxietate – este o componentă obligatorie și naturală al persoanei active. Pe lângă toate, există și nivelul optimal individual al „anxietății utile”. Itemii chestionarului sunt prezentați în *Anexa 9*.

Scala cuprinde două părți componente, care determină separat *anxietatea reactiv situativă* (AR, itemii 1-20) și *anxietatea stabil personalizată* (AP, itemii 21-40). Cotarea răspunsurilor se va efectua după următoarea grilă, expusă în *Tabelul 3*, iar formulele de calcul a valorilor AR și AP sunt prezentate în *Tabelul 4*.

**Tabelul 3.** Cotarea răspunsurilor subiecților implicați în chestionare.

Formularul 1 (itemii 1-20)	Formularul 2 (itemii 21-40)
Nu sunt de acord – 1 punct	Nu sunt de acord – 1 punct
Parțial de acord – 2 puncte	Parțial de acord – 2 puncte
De acord – 3 puncte	De acord – 3 puncte
Absolut de acord – 4 puncte	Absolut de acord – 4 puncte



**Tabelul 4.** Formule de calcul a valorilor AR și AP.

<i>Anxietatea reactiv situativă</i>	$AR = \sum 1 - \sum 2 + 35$	$\sum 1 = 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.$ $\sum 2 = 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.$
<i>Anxietatea stabil personalizată</i>	$AP = \sum 1 - \sum 2 + 35$	$\sum 1 = 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37,$ $38, 40.$ $\sum 2 = 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.$

**Interpretarea rezultatelor:**

- ✓ până la 30 de puncte – nivel jos de anxietate;
- ✓ 31-45 de puncte – nivel moderat de anxietate;
- ✓ 46 de puncte și mai mult – nivel ridicat de anxietate.

**Tehnica: „Orientarea emoțională a personalității”**

**Scopul:** determinarea orientării emoționale a personalității elevilor.

**Instrucțiune:**

„Această probă nu conține răspunsuri care ar putea fi apreciate ca fiind corecte sau incorecte. Orice variantă veți alege vă va caracteriza la fel de bine, dacă veți lua o atitudine serioasă și veți răspunde sincer.

Citiți atent lista emoțiilor plăcute pozitive de pe formular. Aranjați numerele de rând ale acestor emoții în ordinea preferinței lor. Puneți pe primul loc numărul emoțiilor pe care vă place mai mult să le trăiți, apoi a celor care vă plac ceva mai puțin etc. Pe ultimul loc puneți numărul emoțiilor care nu vă plac. Veți obține un rând din 10 numere. Cu o linie verticală împărțiți șirul în două părți: emoții care în general vă plac și emoții care nu vă plac”.

*Exemplu:* 8, 3, 6, 5, 9, 1, 10, 4, 2, 7.

**Afirmații:**

1. Sentimentul misterului, a neobișnuitului, necunoscutului, care apare în situații noi, în locuri necunoscute.
2. Emoții plăcute de bucurie, nerăbdare în momentul achiziției unor obiecte, noi, a obiectelor de colecție, satisfacție la gândul că ai mai multe acum.
3. Bucurie, excitație, pasiune, senzația de zbor când lucru merge bine, obții rezultate foarte bune.
4. Mulțumire, mândrie, înaripare când poți demonstra valoarea ta ca personalitate sau superioritate față de adversar, când toți te admiră.
5. Veselie, lipsă de griji, sentimentul de bine în raport cu starea fizică, plăcere, delectare cu mâncăruri gustoase, senzația securității, liniștii, atmosferei libere.
6. Sentimentul de bucurie și satisfacere, când reușești să faci ceva bun pentru apropiații tăi.
7. Interes viu, delectare când descoperi ceva nou, faci cunoștințe cu fapte uimitoare din știință.
8. Bucurie și satisfacere când înțelegi esența fenomenelor, sau se confirmă presupunerile tale.
9. Bucurie, excitație când riști, patină, frenezie, senzații „tari” în luptă, competiții, situații periculoase.

10. Bucurie, dispoziție bună, simpatie, recunoștință comunicând cu persoane pe care le respecti și le iubești, când oamenii se înțeleg reciproc, prietenesc sau când ești laudat și susținut personal.

11. Sentiment de frumusețe și dulceață care apare când asculți muzică, privești tablouri, citești versuri, contempli natura, opere de artă.

Analizând calitativ rezultatele, se constată spre care tip de emoții și sentimente este orientat elevul: intelectuale, praxice, gloriice etc. [16, p.54].

### **Chestionar de evaluare a stărilor depresive Beck (BDI)**

**Scopul:** evidențierea stărilor depresive.

**Vârsta:** de la 10 ani.

#### **Instrucțiune:**

„Acest chestionar conține 13 itemi a câte 4 afirmații. Citiți cu atenție cele 4 afirmații pentru fiecare item, apoi alegeți-le pe cele care descriu cel mai bine starea Dvs. actuală. Încercuiți numărul corespunzător al propoziției alese. Dacă există într-un item mai multe propoziții care vi se par potrivite, încercuiți numerele corespunzătoare lor.”

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

Suma punctelor reprezintă nivelul depresiei, care poate fi cuprinsă între 0 și 39 puncte. Iată cum se interpretează rezultatele:

- De la 0 la 4 puncte: fără depresie;
- De la 4 la 7 puncte: depresie ușoară;
- De la 8 la 15 puncte: depresie moderată;
- Mai mult de 15 puncte: depresie accentuată.

După clasificarea făcută de DSM-4, ar trebui să fie percepută constant sau cu intermitență timp de 15 zile [43, p.76], cinci dintre simptomele din lista următoare:

1. Dispoziție tristă.
2. Lipsa de interes sau pierderea capacității de a te mai bucura de ceva.
3. Pierderea sau adăugare în greutate.
4. Insomnie sau hipersomnie.
5. Încetinire sau agitație psihomotorie.
6. Oboseală sau lipsa de energie.
7. Sentiment de devalorizare.
8. Dificultate în gândire și concentrare.
9. Gândul la moarte ori la sinucidere.

De asemenea, pentru diagnosticarea depresiei, este necesar de a exclude orice fel de afecțiune organică și consumul de stupefiante care poate provoca depresia. Reacțiile la decesul unei persoane apropiate sunt considerate normale, de aceea astfel de circumstanțe nu fac parte din depresie. Acest chestionar prezintă praguri care ne permit să evaluăm dacă este sau nu vorba de depresie și, în caz afirmativ, intensitatea ei. Pragurile se schimbă odată cu revizuirile periodice ale manualelor și ale clasificărilor, motiv pentru care este bine să fim mai prudenți în analiza lor.

### **Testul proiectiv „Omul în ploaie”**

(E. Romanova, T. Sítico, adaptare N. Perciun)

**Scopul:** diagnosticarea puterii Eu-lui, capacităților de a învinge situațiile complicate, a rezervelor personale și a particularităților mecanismelor de apărare.

Se completează cu datele obținute de la metoda proiectivă „Omulețul” [apud 12; 43].

**Vârsta:** de la 10 ani.

**Resurse:** foi A4, creion simplu, creioane colorate.

#### **Instrucțiune:**

La început copilul este rugat să deseneze un omuleț, apoi un om în ploaie.

#### **Corelarea și interpretarea rezultatelor:**

Corelarea primului desen cu al doilea permite de a determina cum reacționează omul în situații nefavorabile, la stres, și cum se simte atunci când este în dificultate. La analiză se ia în considerație cum se simte omul – nefericit, mic, neajutorat, ocupând o poziție de subaltern, dominat sau invers „înflorește”, adică simte în el resurse importante pentru a lupta, manifestă interes față de viață, parcă se împacă cu neplăcerile, sau liniștit și adecvat acceptă greutățile, considerându-le fenomene obișnuite ale vieții.

**Expoziția:** Dacă omul este redat ducându-se, mergând, e posibilă tendința de a fugi de greutăți, de a evita neplăcerile. Această tendință se manifestă mai bine atunci când figura omului e redată parcă ar fi privită de sus. Dacă personajul e redat pe linia de sus a foii, e posibilă tendința de a se elibera de realitate, de a pierde baza de sub picioare, folosind mijloace de apărare de tipul fanteziei.

- Poziția omului în mijlocul foii – indică că omul este organizat, deschis, posedă capacitatea de a avea relații reciproce adecvate, arată atitudinea pozitivă față de sine.
- Poziția din partea de jos a foii – sentimentul inferiorității, necesitatea de susținere, apărare, tendințe depresive.
- La stângă foii – impulsivitatea în comportament, orientare spre trecut. La unii indică dependența mare față de mamă.
- La dreapta foii – tendința de a vedea perspectivele, orientarea spre mediu, dependența de toate.
- Figura în profil sau cu spatele – indică un om închis în sine.

**Mărimea:** Desen mare – omul se simte mai puternic, mai încrezut în situații dificile, neplăcerile îl mobilizează. Se poate întâmpla ca unii dintre subiecți să deseneze forma mai mare numai pentru a demonstra bărbăția, încrederea, neposedând aceste calități în realitate.

**Desen mic** – subiectul are nevoie de apărare, o posibilă tendință de a reacționa în situații dificile, represiv și infantil, tendința de a transfera răspunderea pentru viață sa asupra altor oameni.

**Transformarea figurii** – redarea unui om de sex opus poate vorbi despre felul de a reacționa la situație, ori prea feminizat sau prea masculinizat.

**Schimbarea vârstei** – cum se percepe subiectul în zilele dificile (bătrân, neajutorat, copil).

**Schimbarea imaginii** – specificul mecanismului de apărare și tipul de reacție la situații (romanticul din omuleț se transformă în om al acțiunii). Dacă lipsesc unele părți ale corpului, se interpretează în funcție de importanța acestor detalii.

**Hainele**– prezența lor demonstrează apărarea adăugătoare și tendința spre tipizare. Lipsa lor indică ignorarea stereotipurilor în comportare și o reacție impulsivă.

**Ploaia**– poate fi redată prin picături rare formată din liniuțe sau puncte. Caracterul ploii e legat de faptul cum percepe omul situația grea temporară, trecătoare sau permanentă, grea. Dacă ploaia ajunge numai la umbrelă, omul este apărat.

**Norii**– reprezintă simbolul așteptării neplăcerilor. E necesar de atras atenția la numărul norilor, mărimea lor, densitatea coloritului și poziția lor pe foaie. Norii mari și grei ce ocupă tot cerul denotă o stare depresivă, atitudine pesimistă față de viață.

**Glodul**– simbolic arată urmările situațiilor dificile, senzațiile ce rămân după ploaie. Cantitatea mare de glod indică că au rămas multe neplăceri în urma situației neplăcute.

**Băltoacele** – este important de analizat numărul și mărimea băltoacelor, densitatea colorării lor. Dacă omul este desenat înconjurat de băltoace sau se află cu picioarele în băltoacă, atunci el suferă până în prezent de impactul situației neplăcute. Dacă sunt prezentate detalii secundare atunci subiectul tinde să restructureze situația și încearcă să-și ascundă neplăcerile, să fugă într-o sferă iluzorie, să încerce rezolvarea problemei pe calea schimbării activității. În calitate de detalii secundare pot fi accesorii pentru îmbrăcăminte (geantă, sabie, flori, păpuși, cărți), care împiedică funcționarea personajului. La fel pot fi suplimentar desenate case, trotuare, stații pentru autobuze, copaci, mașini etc. Toate detaliile secundare pot indica necesitatea persoanei în sprijin, susținere exterioară suplimentară în cazurile influenței nefavorabile.

**Umbrela**– reprezintă imaginea apărării psihice de factorii nefavorabili externi, un „refugiu” de nenorociri. La fel umbrela poate reda relațiile interpersonale cu mama și tata: cupola – începutul matern, minerul – începutul matern. Trebuie de ținut cont de mărimea umbrelei, în raport cu figura omului de sub umbrelă. Dacă umbrela e mică, atunci mijloacele de apărare sunt mari și invers (umbrela mare – dependența mare de mamă, care îl ajută, protejează, rezolvă toate problemele în locul persoanei). Dacă umbrela e ținută drept – este apărat. Cu cât este mai ascuns omul sub umbrelă, cu atât are nevoie mai mare de mijloace de apărare.

**Întrebări suplimentare:** Pe cine l-ai desenat? Cum se simte omul în ploaie? Ploaia s-a pornit pe neașteptate sau conform prognozei. Omul era informat că va ploua sau a fost o surpriză? Îți place ploaia? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Dacă omului nu-i place ploaia, cu ce putem să-l ajutam. Ce poate să facă omul singur pentru a se ajuta să se isprăvească cu ploaia?

### **Chestionarul „Studierea nivelului tendinței empatice” (I.M. Yusupov)**

**Scopul:** măsurarea capacității de a te pune în locul altei persoane și de a reacționa la sentimentele altora.

**Descriere:** Empatia facilitează echilibrul în relațiile interpersonale, este un factor important pentru a înțelege partenerul cu care comunicăm, îndeosebi de esențial în relațiile de familie

Chestionarul „Studierea nivelului tendinței empatice” elaborat de I.M. Yusupov, are drept scop studiarea empatiei la preadolescent, sub aspectul tendinței lui de a o dezvolta [36, p.50]. Chestionarul este alcătuit din 36 de itemi (Anexa 12). și subiectul poate bifa varianta aleasă.

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

La interpretare, se acordă punctajul după cum urmează:

- „Nu știu”= 0 puncte
- „Nu, niciodată”= 1 punct
- „Uneori” = 2 puncte
- „De multe ori”= 3 puncte
- „Aproape întotdeauna ”= 4 puncte
- „Da, întotdeauna”= 5 puncte

**Interpretare:**

- 82-90 puncte - nivel foarte ridicat al empatiei
- 63-81 puncte - nivel ridicat al empatiei
- 37-62 puncte - nivel mediu al empatiei
- 12-36 puncte - nivel scăzut al empatiei
- 11 puncte - nivel foarte scăzut al empatiei.

**Nivelul ridicat al empatiei**, sensibili la necesitățile și problemele altora, generoși, manifestați un interes sincer față de oameni. Sunteți receptiv emoțional, sociabil, comunicabil, stabiliți ușor relații cu alte persoane. Cei din jur vă apreciază sinceritatea Dvs. Încercați întotdeauna să evitați situațiile de conflict, căutați soluții de compromis. Ușor suportați critica în adresa Dvs. În evaluarea evenimentelor, aveți tendința de a avea mai multă încredere în sentimente și intuiția Dvs. decât în concluzii logice. Preferăți activitățile în colaborare cu alte persoane decât a munci în singurătate. Nu prea aveți mari succese în lucru migălos, pedant. Puteți fi ușor scos din starea de echilibru.

**Nivel mediu al empatiei** este caracteristic majorității oamenilor. Nu sunteți considerat o persoană prea sensibilă. În evaluarea evenimentelor mai des judecați pe baza faptelor și nu pe sentimente sau intuiția proprie. Sunteți deschis din punct de vedere emoțional, dar în același timp vă străduiți să țineți sub control manifestările emoționale. În cadrul comunicării sunteți foarte atent, totuși dacă interlocutorul debordează cu multele revărsări emoționale, veți fi tentat să vă pierdeți răbdarea. Preferăți să nu vă expuneți în mod direct opinia, în caz că nu știți sigur că va fi acceptată de majoritatea celor prezenți. Când citiți operele de artă și vizionați filme de cele mai multe ori urmăriți firul acțiunii, decât experiențele personajelor. Nu aveți obiceiul de a prognoza dezvoltarea relațiilor sociale, de aceea uneori sunteți uimiți de acțiunile persoanelor.

**Nivelul scăzut al empatiei.** Aveți dificultăți în stabilirea unor noi relații sociale, nu vă simțiți confortabil într-o mulțime mare de oameni. Manifestările emoționale din acțiunile altora vi se par neclare și lipsite de sens. Preferăți activitățile izolate, o muncă concretă decât lucrului cu oamenii. Sunteți părtașul expresiilor clare, formulărilor exacte și hotărârilor raționale. Aveți puțini prieteni, dar pe cei pe care îi aveți, îi prețuiți pentru calitățile raționale, atitudini concrete decât pentru sentimentalism sau emotivitate. Uneori simțiți că oamenii se înstrăinează de Dvs.

**Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall)**

Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale”, elaborat de N. Hall, desemnează măsura în care preadolescentul simte, comunică și descrie propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma și gestiona [36, p.50]. Un coeficient ridicat de inteligență emoțională asigură o mai bună empatie și o

capacitate mai înaltă de a-i înțelege pe cei din jur. Acest test este compus din 30 de afirmații și conține o fișă de răspuns cu cinci coloane, în care subiectul poate bifa varianta aleasă. Itemii testului sunt prezentați în *Anexa 13*.

#### **Cotarea și interpretarea rezultatelor:**

La interpretare, se acordă punctaj după cum urmează:

- „Categoric nu sunt de acord” = -3;
- „În general, nu sunt de acord” = -2;
- „Parțial, nu sunt de acord” = -1;
- „Parțial, sunt de acord” = 1;
- „În general, sunt de acord” = 2;
- „Sunt de acord categoric” = 3.

Semnificația sensului global este:

- 39 de puncte și mai puțin – nivel scăzut al inteligenței emoționale,
- 40-69 de puncte – nivel mediu,
- 70 de puncte și mai mult – nivel înalt.

**Cheia chestionarului (N. Hall)** pentru a determina nivelul de inteligență emoțională:

- Scala „Conștientizarea emoțională” - punctele 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Scala „Gestionarea emoțiilor sale” - punctele 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Scala „Motivare” - punctele 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Scară „Sensibilitate emoțională” sau empatia - punctele 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Scala „Recunoașterea emoțiilor altor persoane” - punctele 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Fiecare scară calculează cantitatea de puncte, luând în considerare semnul de răspuns (+ sau -). Cu cât este mai mare cantitatea plus din punct, cu atât se manifestă mai strălucitoare această manifestare emoțională [85].

**Explicație:** Nivelurile de inteligență emoțională parțială (separat pentru fiecare scară), în conformitate cu rezultatele semn:

- 14 puncte și mai mult – nivel înalt;
- 8-13 puncte – nivel mediu;
- 7 puncte și mai puțin – nivel scăzut.

**Integrative** (suma pentru toate scalele). Nivelul inteligenței emoționale, ținând cont de semnul dominant, este determinat de următorii indicatori cantitativi:

1. **Conștientizarea emoțională** - Conștientizarea și înțelegerea propriilor emoții, pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă completați în mod regulat dicționarul de emoții. O persoană cu conștientizare emoțională ridicată este un grad ridicat de cunoștințe despre propria condiție internă.
2. **Gestionarea emoțiilor** - insuficiență emoțională, flexibilitate emoțională, cu alte cuvinte, posesia arbitrară a propriilor emoții
3. **Motivarea** este abilitatea de a vă gestiona comportamentul folosind gestionarea emoțiilor.

4. **Empatia** - o înțelegere a emoțiilor altor persoane, abilitatea de a empatiza cu starea emoțională a unei alte persoane și dorința de a ajuta. Înțelegerea se datorează "citirii" gesturilor, a expresiilor faciale, a posturilor.

5. **Recunoașterea emoțiilor altor persoane** este capacitatea de a afecta starea emoțională a unei alte persoane.

### Test pentru inteligența emoțională (copii)

adaptat de *Mihaela Roco* (după varianta pentru adulți)

**Scopul:** determinarea nivelului inteligenței emoționale.

**Descriere:** Prezentăm în continuare zece situații (scenarii) în care se poate afla orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret. Pentru aceasta, veți alege una dintre cele patru variante de răspuns (Anexa 14). Cotarea și interpretarea rezultatelor la acest test este prezentat în *Tabelul 5*.

#### Instrucțiune:

„Alege răspunsul care descrie cel mai bine reacția ta la următoarele scenarii. Răspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut să faci în realitate, nu cum crezi tu că trebuie să fie răspunsul”.

**Tabelul 5.** Cotarea și interpretarea rezultatelor la „Testul pentru inteligența emoțională (copii)” adaptat de M. Roco

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>a.</b>	20 p.	0	20 p.	0	0	0	20 p.	0	0	0
<b>b.</b>	20 p.	20 p.	0	0	0	5 p.	0	20 p.	5 p.	20 p.
<b>c.</b>	20 p.	0	0	20 p.	20 p.	5 p.	0	0	0	0
<b>d.</b>	0	0	0	0	0	20 p.	0	0	20 p.	0

Se adună punctele la cele 10 răspunsuri selectate. Semnificația sensului global este:

- până la 100 puncte – inteligența emoțională sub medie
- 100-150 puncte – inteligența emoțională medie
- 151-199 puncte – inteligența emoțională peste medie
- 200 puncte – inteligența emoțională excepțională

### Chestionarul „Maturizarea emoțională” (după Friedman)

**Scopul:** evaluarea nivelului de maturitate emoțională.

**Descriere:** Scala cuprinde 25 de enunțuri la care se răspunde cu „DA” sau „NU”, iar fiecărui răspuns îi este asociat un număr de puncte.

#### Instrucțiune:

„Citește cu atenție fiecare fraza de mai jos și răspunde în cel mai scurt timp, marcând cu un „X” varianta care se apropie cel mai mult de punctul tău de vedere actual.”

### Cotarea și interpretarea rezultatelor:

„Calculează-ți rezultatul! Fiecărui răspuns „DA”/ „NU” îi corespunde un punctaj din tabelul dat în Anexa 16. Adună valorile corespunzătoare răspunsurilor „DA”, împreună cu cele corespunzătoare răspunsurilor „NU” și împarte suma obținută la 25. Ai obținut indicele tău de emotivitate”. În *Tabelul 6* prezentăm interpretarea rezultatelor testării.

**Tabelul 6.** Interpretarea rezultatelor testării la Chestionarul „Maturizarea emoțională” (după Friedman)

Interval scor	Interpretare
25	Perfect maturizat emoțional.
24-22	Maturitate emoțională normală.
21-20	Persoană sensibilă, profund umană, cu echilibru emoțional.
19-18	Maturitate emoțională.
17-16	Tendință către imaturitate emoțională.
15-14	Ușoară imaturitate emoțională.
13-12	Persoană adolescentină sensibilă.
11-10	Copilăroasă sub aspect emoțional.
10	Infantilă în planul dezvoltării emoționale (retard în ordinea dezvoltării emoționale corelată cu dezvoltarea mentală).



#### 4.ACTIVITATEA DE INTERVENȚIE PSIHOLAGICĂ ÎN DIMINUAREA AFECTIVITĂȚII NEGATIVE A ELEVILOR DE VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ ȘI PREADOLESCENTĂ.

Formarea disponibilităților afective devine o finalitate importantă a educației și o sarcină majoră a psihologilor școlari, iar școala e nevoie să ofere un mediu educațional favorabil și sigur pentru sănătatea emoțională a elevilor.

Implicații vizând asistența psihologică a *sferii socio-emoționale* a elevilor se regăsesc în *Reperete metodologice privind activitatea psihologului din instituțiile de învățământ general* [76]. Elucidarea aspectelor ce țin de **afectivitatea elevilor** în cadrul acestui act normativ se expun mai puțin, doar în aspecte generale prin prisma altor dimensiuni psihologice sau alături de sfera socială (utilizând termenul *socio-emoțională*) sau acțiuni generale ale psihologului ce implică atribuții, drepturi, direcții de activitate.

Aspectele ce au tangență cu dezvoltarea afectivității pozitive a copiilor și prevenirea, intervenția sau consilierea în soluționarea problemelor afective nu sunt stipulate clar și nu sunt puse în evidență. În cadrul activității de dezvoltare personală inițiată de psiholog cu elevii apar primele referințe concrete vizând sfera socio-emoțională și anume selectarea și elaborarea programelor de intervenție per diverse domenii de dezvoltare comunicare, socio-emoțională etc.

De asemenea, sunt importante pentru activitatea de intervenție psihologică prevederile stipulate în *Instrucțiunile privind organizarea asistenței psihologice copiilor/elevilor, părinților și cadrelor didactice pe perioada suspendării procesului educațional*, aprobat prin Ordinul nr.380 din 26.03.2020 [75].

În urma cercetărilor realizate în Sectorul Psihologie [6, p.136], IȘE s-a constatat căcele mai frecvente dificultăți cu care se confruntă psihologii în cazul intervenției psihologice (consiliere, dezvoltare personală) în vederea depășirii problemelor ce țin de afectivitatea elevilor sunt:neimplicarea părinților, lipsa susținerii în familie, nerespectarea recomandărilor psihologice (12 %); frica, anxietatea, neîncrederea copiilor, timiditate, nehotărâre, nedeterminarea elevilor (7,5%); nesinceritatea elevilor, ascunderea problemelor, prejudecăți, dezirabilitate socială (7,5%); lipsa cabinetului, spațiilor de lucru (4,5%); timp limitat, insuficient (4,5 %); inaccesibilitatea la elevi în timpul orelor, imposibilitatea de a rămâne după ore (4,5%); insuficiența tehnicilor de lucru, programelor bine structurate (4,5%); mulți beneficiari, suprasolicitări (4,5%); deschidere insuficientă spre comunicare, relatarea superficială a evenimentelor (4,5 %); insuficiența surselor informaționale (3%); nu doresc sa fie testați, neglijarea activităților (3%); lipsa suporturilor psihologice, metodice (3%); lipsa părinților, a relației părinte copil (3%); neacceptarea problemei/dificultății elevului de către părinte, rezistență părinților (3%); exteriorizarea emoțiilor, reglarea stării emoționale ( 3%); încerc prin discuții sa ajut (3%).

Alte probleme menționate de către psihologii din republică în acest sens, ce atestă o frecvență mai redusă constituie: nerespectarea recomandărilor celor ce se adresează (1,5%); insuficiență de cunoștințe (1,5%); lipsa abilităților de a aplica tehnici de dezvoltare personală (1,5%); intervenția de durată, rezultate imprevizibile (1,5%); aceste activități sa fie realizate de 3-4 ori pe săptămâna, nu o singură dată (1,5%); identificarea factorilor declanșator (1,5%); consilierea individuală (1,5%), înțelegerea (1.5%); comunicare, instruire (1,5%); dezvoltarea personală (1,5%); agresivitatea (1,5%); dificultăți de sănătate, emoționale, comportamentale (1,5%); cum să se descurce într-o problemă (1,5%); diverse (1,5%).

Totodată, chestionarea psihologilor școlari a permis să constatăm căelevii solicită asistență psihologică în legătură cu problemele afective *periodic* (44,2%), *frecvent* (25,6%); *rar* (16,2%). Cea mai mică rată prezintă categoria *foarte rar* (14%). În viziunea psihologilor, mai mult se solicită asistență psihologică în legătură cu problemele afective în clasele gimnaziale (67,9%). Mai puțin aceste probleme apar în clasele liceale (19%) și la vârsta școlară mică (13,1%) [6].

Un rol esențial în intervenția psihologică vizând sfera emoțională a elevilor îl dețin mecanismele psihologice. Mecanismul psihologic constituie o modalitate funcțională de restructurare a personalității în rezultatul cărora apar o varietate de neoformațiuni psihologice, se majorează sau se micșorează nivelul de organizare a sistemului psihic personal, se schimbă modul său de funcționare. Mecanismul psihologic invocă o anumită structură formată din interdependența proprietăților psihice și a stărilor de personalitate, ce pot intra în acțiune, în anumite condiții [apud 11, p.81]. Funcția pe care o realizează mecanismul psihologic este cea de reglementare a interacțiunii umane cu mediul, în contextul gestionării diferitor niveluri energetice.

În continuare vom evidenția unele mecanisme semnificative de intervenție psihologică în cazul școlărilor mici și preadolescenților ce trăiesc stări afective distructive sau se confruntă cu situații stresante.

Printre acestea putem enumera: afilierea socială în contextul prevenirii și depășirii traumatizării; conștientizarea, identificarea și exprimarea emoțiilor; identificarea și revizuirea gândurilor disfuncționale; reacționarea emoțională după un eveniment stresant; catharsis-ul încordărilor emoționale; insight-ul - ca urmare are loc modificarea comportamentului; comunicarea intrapersonală cu propriul „Eu”; identificarea, actualizarea, activizarea și valorificarea resurselor psihologice și sociale ale personalității; atașamentul afectiv; conștientizarea nivelului trebuinței de comunicare și gradului de satisfacție în cadrul procesului de comunicare; descărcarea dominantei sau crearea unui alt focar, mai puternic ce va concura cu cel anterior sau tehnica distragerii atenției; formarea și dezvoltarea comportamentelor coping (adaptare): strategiilor și resurselor coping și anume copingul pozitiv, activ, centrat pe soluționarea de probleme; transferului problemelor, contra transferului și relației cu beneficiarul activității psihologice; procesul de conversie a traumei în autodezvoltare personală; modificarea orientărilor valorice [5; 11].

Mecanismele de intervenție psihologică în cazul problemelor pe domeniul afectivității la elevii enumerate anterior, se regăsesc în cadrul metodelor, programelor de training, tehnicilor de depășire a problemelor afective în tandem cu alte mecanisme, și mai rar se pot identifica în formă individuală (mai multe mecanisme se pot produce în cadrul unei tehnici). De asemenea, un singur mecanism poate interveni în cadrul mai multor metode sau tehnici psihologice.

În activitatea de intervenție psihologică cu referire la dimensiunea afectivității elevilor vom lua în considerație modelele și programele de asigurare a activității psihologice cu referire la afectivitatea elevilor - existente în știința psihologică națională, cum ar fi:

- ❖ *modelele de diagnostic și intervenție psihologică pentru diminuarea anxietății la copii de diferite etape de vârstă*, au fost elaborate de Iu. Racu [39];
- ❖ *programul psihopedagogic „Formarea sentimentului de grațitudine față de părinți la adolescenți”*, realizat de N. Daniliuc [26];

- ❖ *programului de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea empatiei la vârsta preadolescenței*, elaborat de S. Pâslari [36];
- ❖ *modele psihopedagogice pentru dezvoltarea sferei emoțional - volitive la copiii cu RDP*, elaborate de V. Maximciuc [apud 5];
- ❖ *modelul de intervenție psihologică în cazul preadolescenților cu stres posttraumatic* (M.Batog)[12]etc.

#### **4.1. Consilierea psihologică cu referire la afectivitatea elevilor de vârstă școlară mică și preadolescentă.**

Actualmente, **consilierea psihologică** constituie una dintre cele mai solicitate forme de activitate a psihologului școlar. În opinia D. David, consilierea psihologică este o intervenție în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale sau prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament [apud 23, p.14]. În accepțiunea psihologilor, consilierea reprezintă o cale de a relaționa și de a răspunde unei persoane, pentru a o ajuta să-și exploreze gândurile, emoțiile și comportamentul, pentru a se înțelege pe sine mai bine și pentru a învăța să găsească, să utilizeze părțile sale forte sau resursele, încât să depășească dificultățile vieții mai ușor, luând decizii echilibrate și acționând în mod constructiv [23, p.8].

Consilierea psihologică reprezintă un proces complex, specializat, etapizat, ce se realizează individual sau în grup, personal sau online și urmărește abilitatea persoanei (copil, tânăr sau matur) pentru a-și asigura funcționarea optimă prin realizarea unor schimbări evolutive, având la bază un model psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității umane. În accepțiunea W. Strowing, consilierea este o tehnică de informare și evaluare, un mijloc de a modifica comportamentul, o experiență de comunicare [apud 22, p.4].

Prevenirea și diminuarea problemelor afective a copiilor și adolescenților se poate realiza prin activitatea de consiliere psihologică oferită de către psihologul școlar - părinților, elevilor, cadrelor didactice, cadrelor manageriale. Adriana Baban [4, p.17], profesor universitar, delimitează printre obiectivele de bază ale consilierii, prevenirea următoarelor probleme psihologice:

- a dispoziției afective negative, a neîncrederii în sine, a comportamentelor de risc;
- a conflictelor interpersonale, a dificultăților de învățare, a dezadaptării sociale;
- a disfuncțiilor psihosomatice, a situațiilor de criză.

Totodată, consilierul va opta în procesul consilierii psihologice pentru promovarea sănătății și astării de bine:funcționare optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social și spiritual, dar și pentru dezvoltarea personală a clientului(cunoaștere de sine, imaginea de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționare interpersonală armonioasă, controlul stresului etc.).

Toate aceste aspecte menționate anterior, pot fi utile în diminuarea și soluționarea problemelor afective ale elevilor.

**Consilierea psihologică** constituie un domeniu de mare actualitate al practicii psihologice moderne, fiind abordată în numeroase lucrări, cercetări sau produse științifice ale profesorului universitar L. Cuznețov și cu precădere - *consilierea persoanelor și a grupurilor umane de diferite vârste și statut social*. Considerăm oportun să menționăm un tip, relativ nou de intervenție socio-psihologică, întemeiată, fundamentată și validată științific de către L. Cuznețov, definită drept

**consilierea ontologică complexă a familiei** [22]. În viziunea cercetătoarei, consilierea ontologică complexă a familiei are ca scop provocarea și consolidarea schimbărilor conștiente de tip evolutiv și prospectiv în ceea ce privește cognițiile, atitudinile și comportamentul adulților și copiilor/tinerilor în mediul familial și comunitar [22, p.21]. Acest tip de consiliere poartă un caracter filosofic, moral și psihopedagogic. Foarte frecvent problemele afective depistate la un copil sau adolescent țin de problemele întregii familii și necesită consilierea psihologică a tuturor membrilor săi.

Propunem în continuare varii **strategii, metode de consiliere psihologică a elevilor** cu dificultăți în sfera emoțională:

- 1. Metoda reflectării** – se realizează prin înțelegerea de către consilier atât a conținutului informațional cât și a stării emoționale transmise de beneficiar. Reflectarea favorizează conștientizarea de către beneficiar, a faptului că este ascultat și că ceea ce exprimă sau trăiește este important. Scopul fundamental al reflectării este mai ales cel de validare a trăirilor emoționale ale beneficiarului.
- 2. Metoda epistolară sau a scrisorii** – se realizează prin notarea de către beneficiar a tuturor trăirilor sale neplăcute, cu scopul de a scăpa ulterior de ele prin distrugerea lor (ardere sau rupere). Această metodă este extrem de utilă în procesul consilierii persoanelor foarte afectate, cărora le vine greu să vorbească despre problema interiorizată.
- 3. Metoda jurnalului intim** – se realizează prin notarea într-un jurnal, a trăirilor zilnice ale beneficiarului. De obicei, consilierul îi însuflă beneficiarului posibilitatea de a scăpa de trăirile neplăcute prin notarea lor într-un jurnal, de care ulterior va fi posibil să se debaraseze prin nimicirea lui, la fel ca în cazul metodei epistolare/scrisorii, prin ardere sau rupere.
- 4. Metoda energizării** – se realizează prin diverse activități specifice energizării, cu scopul de a stimula energia personală a beneficiarului, pentru a înlătura oboseala, stresul și încărcătura emoțională a lui.
- 5. Metode de relaxare** – se realizează prin intermediul variatelor tehnici de relaxare, ca de exemplu: textele de relaxare – sunt o metodă eficientă în procesul relaxării, acestea fiind însoțite de respirație profundă și atmosferă prielnică relaxării, favorizează relaxarea musculară progresivă.

Numeroase probleme afective ale elevilor în funcție de vârstă pot fi abordate în procesul consilierii psihologice, spre exemplu: frica, anxietatea, indispoziția, frustrarea, tristețea, furia, stresul, stresul școlar, depresia, problema dragostei etc. Este de menționat, că un rol important în procesul consilierii îl are *ascultarea eficientă, observarea, acceptarea necondiționată, comunicarea empatică, colaborarea, gândirea pozitivă* etc. De asemenea, consilierul va manifesta o maximă responsabilitate pentru starea de bine a oricărui individ, familiei, grupului sau comunității față de care își exercită rolul de consilier.

Eficacitatea consilierii psihologice în accepțiunea Luciei Savca [42, p.9] depinde de respectarea următorilor factori:

- ✓ stabilirea relațiilor bune, de încredere și colaborare dintre psiholog și client;
- ✓ atenuarea senzației de încordare a pacientului, ceea ce creează condiții și predispune clientul să vorbească despre propriile probleme;
- ✓ studierea multiaspectuală a problemei; consilierea altor specialiști, în caz de necesitate;

- ✓ clarificarea problemei clientului, conștientizarea a ceea ce este real și a ceea ce este latent, formarea convingerilor în rezolvarea problemei;
- ✓ modificarea pozitivă a comportamentului și emotivității clientului în urma comunicării lui cu psihologul.

Este de evidențiat faptul, că în procesul consilierii psihologul începător sau neprofesionist poate admite varii greșeli. Punctăm în cele ce urmează unele din ele, care ar putea fi: nu variază limbajul non verbal, în funcție de situație și problemă; nu susține prin el clientul și nu-l predispune spre mărturisire; în procesul interviului pune întrebări inconsecvente; în timpul consilierii folosește în exclusivitate metoda interviului și nu aplică alte metode de consiliere [42, p.6]; consilierul utilizează monologarea sau monopolizarea discuției, eventual dând numeroase exemple din viața și experiența personală; folosește abstractizarea – utilizarea unui limbaj supraspecializat, neînțeles de beneficiar [23, p.53]; utilizarea termenilor *niciodată* sau *totdeauna*, care pot inhiba; impune clientului propriile soluții ignorând aspirațiile proprii; consilierul fără să-și ceară permisiunea de la client discută despre problemele sale cu alte persoane etc.

Actualmente, cercetătorii din domeniul psihologiei avansează ideea conform căreia în cadrul unei instituții de învățământ un consilier eficient și un profesionist impecabil va opta neapărat pentru un mediu securizat și confortabil psihologic pentru actorii educaționali; va explica experiențele și trăirile elevului într-un mod inteligent și consistent logic; va ajuta elevul să ia decizia de a se angaja în activități, în rezolvarea propriilor probleme, eliberându-se de distres și atingându-și scopurile proiectate.

O modalitatea de consiliere psihologică ce oferă rezultate pozitive și este frecvent solicitată astăzi, este **consilierea psihologică online**. Consilierea psihologică online a apărut ca un răspuns la provocările epocii contemporane, corespunde ritmului de viață, nevoilor și expectanțelor omului contemporan constituind o opțiune de servicii psihologice ușor accesibile astăzi.

**Consilierea psihologică online** - fiind o metoda inovatoare ce oferă mai multă libertate, flexibilitate, confidențialitate clienților. Datorită progreselor tehnologice, mai frecvent vizitele la biroul psihologului au fost înlocuite cu consilierea psihologică în mediul virtual. Pe măsură ce tehnologia avansează se face posibilă întâlnirea a două persoane în afara spațiului fizic. Omul modern interacționează din ce în ce mai mult cu tableta, telefonul, calculatorul și este obișnuit să prelucreze informația într-o modalitate diferită, decât în cel de acum două decenii.

Digitalizarea devine practic un stil de viață indispensabil, în special în condițiile de carantină pandemică [8, p.307]. Situația de pandemie COVID – 19, instalată la nivel mondial, a impulsionat comunitățile naționale și internaționale a psihologilor să dezvolte un nou sistem online de servicii psihologice, axat pe disponibilitățile și nevoile beneficiarilor, orientat pe adaptarea instrumentelor psihologice la limitele mediului online.

Consilierea psihologică online presupune o discuție punctată, personalizată, limitată în timp și poate fi realizată prin intermediul Skype, Viber, Facebook Messenger, WhatsApp, dar și a platformelor psihologice online, or și a blogurilor, forumurilor psihologice etc. Astfel, se poate comunica sincron, asincron prin mesaje și prin videoconferință.

Cercetările realizate de către A.A. Kostrihin, T.M. Husiainov[55, p.86] au evidențiat câteva tipologii ale consilierii psihologice online în funcție de formele sale de realizare, care pot fi următoarele:

- În funcție de numărul de persoane consiliate: **individuală și de grup** - consilierea poate avea loc individual (de exemplu, corespondența prin e-mail) și sub forma unei consultări de grup sau a unui focus grup (conferințe video).
- În funcție de personalizarea clientului: **anonime și personalizate** - clientul consilierii online se poate prezenta pe nume, poate veni cu un pseudonim sau poate rămâne absolut anonim, identificând doar problema sa. Tehnologiile informaționale moderne îi permit solicitantului să-și mențină pe deplin anonimatul.
- În funcție de nivelul de deschidere: **privată și publică** - consilierea poate fi disponibilă numai participanților (un chat închis de utilizatorii neacceptați) sau poate fi disponibilă tuturor utilizatorilor de internet (de exemplu, consultarea în formatul „întrebare – răspuns”, care vă permite să obțineți un răspuns public la o întrebare nu numai clientului, ci și tuturor celor ce sunt în căutarea unui răspuns la o problemă similară prin intermediul motoarelor de căutare).
- În funcție de formatul transferului de informații între consultant și client: text (chat, forum, e-mail etc.), *video* (conferințe video), *audio* (telefonie IP) și *date codificate* (răspunsuri la teste).
- În funcție de tipul de sarcini care sunt necesare de soluționat: **familiale, de orientare în carieră, psihopedagogice** etc. [55, p.86].

Consilierea psihologică online se orientează la nevoile subiectului și poate fi utilizată în orice moment și din orice loc. Serviciile psihologice administrate online sunt mai eficiente dacă sunt utilizate în combinație cu serviciile psihologice acordate față în față cu solicitantul. O astfel de combinație poate fi numită **consilierea psihologică de tip hibrid**[apud 8, p.308].

Conceptul de consiliere psihologică online este utilizată de către unii specialiști în domeniul psihologiei ca o sintagmă generală ce ar include mai multe tipuri de ajutor psihologic (*prevenție, remediere, dezvoltare personală, psihoterapie individuală*). Specialiștii recomandă intervenția psihologică online ca fiind benefică în vederea soluționării problemelor referitoare la afectivitate: gestionarea emoțiilor, stresul, fobiile, irascibilitate, atacuri de panică, anxietate, depresie etc.

**Problemele afective ce se evidențiază la elevii din ciclul primar** (vârsta școlară mică) pot fi: instabilitate emoțională, tristețea, probleme de exprimare și gestionare a furiei; controlul emoțiilor; controlul fricii; frica de sancțiunile școlare; anxietatea școlară, gestionarea frustrării, fobia școlară, frica de evaluare, stresul la evaluările școlare etc.

Înainte de intrarea în școală, copilul se caracterizează prin instabilitate emoțională, este copleșit de emoții. Copilul înțelege și resimte tot ceea ce se întâmplă în familie (conflicte, certuri, despărțiri). Relațiile afectuoase dintre părinte și copil, cât și relațiile dintre părinți conduc la structurarea pozitivă sau invers a personalității. Armonizarea relațiilor părinte-copil, o viață de familie echilibrată și afectuoasă dezvoltă o personalitate ceare încredere în forțele proprii, se adaptează ușor la viața școlară și dobândește un real echilibru emoțional [72, p.8].

În opinia T. Șova și A. Parea, în cazul dificultăților școlare de natură emoțională există un blocaj în dezvoltarea afectivă a copilului, care dereglează raporturile elevului cu școala, generând un dezechilibru de natură predominant afectivă [45, p.13]. La copiii cu dificultăți școlare, întâlnim adesea



**inversiunea afectivă.** Aceștia dau dovada de o bună dispoziție la o situație negativă și o proastă dispoziție la o situație favorabilă. Așa se explica de ce ei nutresc sentimentele de ură și ostilitate față de anumite persoane apropiate lor. *Ambivalența afectiva*, adică existența contradictorie a unor atitudini opuse față de aceeași persoana, poate fi de asemenea întâlnită la acești copii.

**La elevii din ciclul gimnazial** (preadolescenți) se identifică următoarele probleme afective: dificultăți de gestionare a emoțiilor, anxietatea, gestionarea stresului în perioada de pregătire pentru examene, emoții negative în urma plecării părinților peste hotare etc.

De asemenea, remarcăm faptul că creșterea organismului și maturizarea intensă din această perioadă dau naștere unor trăiri tensionate, confuze și de disconfort. În această perioadă, datorită numeroaselor contacte cu situații de viață noi și complexe, viața afectivă se diversifică, viața interioară se dezvoltă, se maturizează modul în care se relaționează cu ceilalți [72, p.8].

Sarcinile de dezvoltare a competențelor elevilor de gimnaziu ar trebui să se concentreze în special pe: înțelegerea situațiilor emoționale mai complexe atât ale celor proprii, cât și ale celorlalți, pe formarea identității dezvoltate, în mare parte în cadrul unui grup, cu independență crescândă față de adulți, precum și pe rezolvarea conflictelor care pot apărea pe parcursul acestei etape [apud 2, p.129].

Consilierea psihologică online se realizează mai mult cu preadolescenții, adolescenții, tinerii, iar pentru copii este recomandabil suportul psihologic acordat față în față. **Scopul consilierii online a elevilor** este identificarea și soluționarea problemelor inerente din viața de zi cu zi [apud 9, p.594].

În procesul de consiliere psihologică online sunt învățate:

- ✓ identificarea și gestionarea propriilor emoții;
- ✓ învățarea unui stil de comunicare asertivă în relațiile cu ceilalți;
- ✓ conștientizarea propriilor nevoi și înțelegerea lor;
- ✓ recăștigarea încrederii în sine, stimei de sine;
- ✓ învățarea acceptării și mulțumirii de sine;
- ✓ gestionarea stresului prin metode noi etc.

În cadrul consilierii psihologice online pot fi utilizate de către specialiștii psihologi forme și metode, tehnici psihologice variate cum ar fi: suportul informațional, tehnici de respirație, tehnici de suport emoțional, tehnici de autocontrol mental, tehnici de relaxare, tehnici de activizare a resurselor personale, psihoterapie individuală, psihosugestie etc.

În scopul prevenirii și diminuării problemelor afective la elevii din ciclul primar și gimnazial am identificat câteva activități de consiliere propuse de un grup de cercetători științifici de la Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE)/ Unitatea de Cercetare în Educație (UCE) din București [1; 2].

**Pentru elevii din ciclul primar** propunem realizarea următoarelor **activități de consiliere** în scopul dezvoltării competențelor socio-emoționale:

- ✚ „1-2-3 times and gain ... Valsul timpilor” – cu scopul explorării sentimentelor personale de către elevi și dezvoltării unei atitudini sănătoase față de o situație stresantă [1, p.87].
- ✚ „Identificarea emoțiilor” – cu scopul recunoașterii și denumirii propriilor emoții și ale altor persoane.

- ✚ „Inventarul activităților zilnice și emoțiile” – cu scopul dezvoltării capacității de management eficient al timpului și de identificare a emoțiilor care ne acompaniază în desfășurarea activităților [1, p.83].
- ✚ „Inima cu emoții” – își propune scopul de dezvoltare a capacității de gestionare a emoțiilor negative.
- ✚ „Puzzle cu emoții” – are scopul dezvoltării abilităților emoționale la elevii din învățământul primar [1, p.72].
- ✚ „Invitație la relaxare” – cu scopul informării elevilor cu privire la gestionarea stresului și rezolvarea problemelor.
- ✚ „Exprimarea furiei în siguranță” – cu scopul învățării elevilor să-și gestioneze furia [1, p.94].

**Pentru elevii din ciclul gimnazial** recomandăm diverse **activități de consiliere** (realizate față în față sau online), pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale:

- ✚ „De unde vin emoțiile?” – în scopul dezvoltării abilităților de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională, comportamentală în situații diverse legate de viață [2, p.188].
- ✚ „Emoții și reacții fizice” – cu scopul exersării autocontrolului asupra propriilor emoții.
- ✚ „Floarea emoțiilor” – cu scopul creșterea capacității personale de decizie și adecvarea comportamentelor pe baza autocunoașterii.
- ✚ „Privește prin lentile colorate” – cu scopul conștientizării de către elevi a legăturii gândurilor și emoțiilor proprii [2, p.223].
- ✚ „Modalități de exprimare a emoțiilor” – cu scopul dezvoltării abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane [2, p.251].

Metodele propuse în programele și activitățile de consiliere prezentate anterior sunt variate, printre care putem enumera: jocul, concursuri, jocul de rol, studiul de caz, analiza unor povești, benzi desenate sau a unor secvențe de film, metode art-creative (desen, colaj, dans etc.), utilizarea de ghicitori, puzzle-uri, folosirea a diverse fișe de lucru, exerciții de mindfulness, storytelling, activități practice și de făcut acasă cu părinții, teatru forum, discuții, explicația, brainstorming, exerciții (de relaxare, de rezolvare de probleme etc.). Majoritatea metodelor expuse presupun lucrul în grup a elevilor.

Consilierea psihologică constituie o formă importantă de suport psihologic (personalizat sau online) ce contribuie la diminuarea problemelor afective ale elevilor, generând anumite schimbări pe dimensiunea emoțională, prin varietatea tipologiilor sale ce sunt utilizate în funcție de vârsta clientului, scopul consilierii, aspectul problemei, nevoile și interesele acestora. Consilierea psihologică a tuturor membrilor familiei și implicarea în soluționarea și diminuarea problemelor afective ale școlarului mic sau preadolescentului constituie un avantaj pentru recuperarea psihologică. Prin intermediul activităților de consiliere elevii de vârstă școlară mică învață să gestioneze emoțiile, explorează și identifică emoțiile și sentimentele proprii, își dezvoltă abilitățile emoționale, iar elevii de vastă preadolescență învață modalități eficiente de exprimare a emoțiilor în situații de conflict, autocontrolul emoțiilor proprii, gestionarea stresului în ajunul și în timpul examenelor etc.



## Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar

### Activitate de consiliere „Identificarea emoțiilor”

(autor Florin Paicu, CJRAE Brașov)



- **Scopul activității de consiliere:** recunoașterea și denumirea propriilor emoții și ale altor persoane.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  1. să recunoască emoțiile personale și ale celorlalți;
  2. să identifice emoțiile și comportamentele asociate cu acestea;
  3. să reflecteze la importanța emoțiilor personale și asupra capacității de a discuta despre ele.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Activitatea se desfășoară pe grupuri de 10 elevi, timp de 50 de minute. Elevii ascultă povestirea citită de către consilier sau cadrul didactic (fișa de lucru). Atunci când citește, cadrul didactic prezintă expresii faciale distincte și modificări ale vocii concordante cu textul citit. De exemplu: va ridica tonul pentru furie, va râde la bucurie etc. În urma audierii poveștii, fiecare elev creează din materiale textile o față umană pe farfuria de hârtie, care să exprime propria emoție. Se lipește un bețișor flexibil pe spatele farfuriei, ca aceasta să poată fi ținută în mână și văzută de ceilalți. Apoi, pe rând, fiecare copil va spune care sunt emoțiile și comportamentele asociate feței realizate. La final, elevii vor trebui să recunoască și să denumească emoțiile colegilor, materializate prin chipurile confecționate de fiecare și vor da un exemplu de comportament asociat emoției respective [1, p.64].

- **Mod de realizare:** față în față.
- **Resurse necesare:** farfurii de hârtie, creioane colorate, foarfecă, bețișoare flexibile, lipici, nasturi pentru ochi, textile pentru păr, bețișoare pentru realizarea de fețe umane.
- **Modalități de evaluare a activității.**

„Jurnalul emoțiilor” - consemnarea zilnică, pe o perioadă determinată, a emoțiilor trăite; exerciții de identificare a gândurilor și emoțiilor pe care le poate avea o persoană într-o situație dată: „Ce gândește și simte personajul principal?”; capacitatea de interacțiune pozitivă cu colegii (exerciții de identificare a empatiei într-un film sau din viața proprie); observarea și evaluarea comportamentului elevilor în diferite contexte: la ore, în pauze, pe timpul participării la diferite activități extracurriculare etc.

- **Fișa de lucru** „Povestea omului care avea sentimente” poate fi consultată la finalul acestei activități.

#### **Fișa de lucru: „Povestea omului care avea sentimente”**

(Text adaptat după *Povestea omului care avea sentimente* de Barbara Dunlop,  
traducere Adriana Mitu)

Odată, era un mic om care avea sentimente. Avea multe sentimente și le simțea în fiecare zi. Familiei sale îi plăcea când micul om își arăta sentimentele, așa că a început să le poarte pe mâneacă.

Însă, într-una din zile, unul dintre părinți i-a spus că nu vrea să mai vadă sentimentul de frică, așa că micul om a încercat să-l smulgă de pe mânecă. Părintele i-a spus că îi va da niște duritate să își acopere frica.

Micul om a mai crescut puțin și și-a făcut un prieten. Micii oameni au învățat împreună să fie diferiți și au luat niște furie de la un adult pentru a-și acoperi sentimentul de singurătate.

Apoi, după o vreme, omul a cunoscut un alt om și au devenit prieteni. Prietenul a întins mâna cu blândețe și i-a atins sentimentul de frică și pe cel de singurătate.

Atingerea prietenului a fost magică. A dat naștere unui nou sentiment – acceptarea. Sentimentul de acceptare a apărut pe mânecă micului om și sentimentele de duritate și de furie s-au mai micșorat.

Omul a înțeles că atunci când cineva îi oferă acceptare, el va avea nevoie de mai puțină duritate și furie și va fi mai mult loc pe mânecă sa pentru: iubire, bunătate și căldură [apud 1, p.66].

### **Activitate de consiliere „Inima cu emoții” (autor Raluca Bratu, CJRAE Brașov)**

- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor negative.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - ✓ să identifice emoțiile personale;
  - ✓ să reflecteze asupra modalităților personale de control și gestionare a emoțiilor;
  - ✓ să exerseze o tehnică de relaxare.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
  - ✓ Consilierul școlar prezintă diverse tipuri de emoții.
  - ✓ Fiecare elev primește câte o fișă pe care este desenată o inimă.
  - ✓ Elevii atribuie o culoare fiecărei emoții.
  - ✓ Elevii identifică emoțiile pe care le resimt în momentul respectiv și colorează inima cu culorile/emoțiile respective.
  - ✓ Consilierul prezintă idei de gestionare a emoțiilor.
  - ✓ Elevii numesc o persoană suport (cu care se simt bine atunci când experimentează emoții negative).
  - ✓ Elevii numesc o activitate care îi face să se simtă bine.
  - ✓ Elevii formulează o propoziție care începe cu „Eu sunt ...” și descrie calități/ trăsături pozitive etc.
  - ✓ Elevii realizează un exercițiu de relaxare, conduși de către consilierul școlar.

#### **Concluzii.**

- **Durata activității:** 50 minute
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse:** fișe de lucru, creioane colorate, minge
- **Modalități de evaluare a activității:**

Metodele utilizate pentru evaluarea activității au fost următoarele:

- conversația euristică: evaluarea nivelului de înțelegere al conceptului de „emoție” și al cunoștințelor privind emoțiile (elevii pot să denumească mai multe tipuri de emoții, pot să-și identifice propriile emoții);

- observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor: evaluarea modului în care elevii realizează sarcinile (desen, exercițiu de relaxare);
- metodă R.A.I.: evaluarea capacității de auto-observare și reflectare asupra propriilor emoții și mecanisme de autoreglare.

La final, consilierul aruncă o minge unui elev, solicitând o concluzie personală despre lecția parcursă. Elevul care prinde mingea răspunde la întrebare și apoi aruncă mai departe altui coleg, punând o nouă întrebare. [1, p.69-70]

**Fișa de lucru „Inima cu emoții”** poate fi consultată la finalul acestei activități.

### **Fișa de lucru: „Inima cu emoții”**

Uneori stările pe care le avem pot fi copleșitoare, neplăcute, deranjante.

Îți propun câțiva pași prin care tu poți să le gestionezi acum!

**Pune un nume emoțiilor/stărilor** pe care le simți (Neliniște? Frică? Vină? Neputință? Rușine? Furie? Tristețe? Dezamăgire? Singurătate? Bucurie? Calm? Iubire? Milă? Mândrie? Entuziasm?)

**Desenează** cum se simt aceste emoții în inima ta (alege câte o culoare pentru fiecare emoție).

În unul din norișori scrie trei persoane cu care îți place sau îți face bine să discuți atunci când te simți

1.....pentru că .....

2.....pentru că .....

3.....pentru că .....

În cel de-al doilea norișor scrie trei activități care te fac să te simți mai bine atunci când ești:

1.....

2.....

3.....

În cel de-al treilea norișor scrie trei lucruri bune despre tine:

1. Eu sunt .....

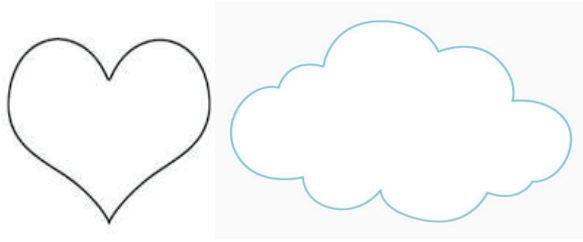
2. Eu sunt .....

3. Eu sunt .....

### **Cum te simți acum ?**

(reflectează în ce mod s-a schimbat starea ta)





## 4.2. Dezvoltarea emoțională a elevilor de vârstă școlară mică și preadolescentă.

**Educația pentru dezvoltarea emoțională** actualmente constituie o nouă dimensiune a educației, datorită importanței acordate sferei emoționale în dezvoltarea armonioasă a personalității, iar problematica afectivității elevilor și a cadrelor didactice este abordată în cadrul numeroaselor evenimente științifice și metodologice. În opinia T. Șova, A. Parea, metodologia specifică educației pentru dezvoltare emoțională implică ansamblul metodelor de educație orientate spre formarea conștiinței emoționale și dezvoltarea conduitei emoționale [45]. În opinia specialiștilor în domeniu, **dezvoltarea emoțională** a copilului are drept rezultat formarea a cinci abilități cheie:

- conștientizarea de sine,
- conștientizarea socială,
- reglementarea emoțională,
- luarea deciziilor responsabile,
- construirea de relații.

În cazul elevilor de vârstă școlară mică, pentru învățarea academică, este necesar controlul impulsurilor (pentru a fi atenți), amplificarea emoțiilor pozitive pentru a-și menține interesul și a resimți recompensa care derivă din învățare, iar abilitatea de a reduce sau tolera anxietatea permite copilului să reușească în situații de evaluare.

Vârsta preadolescenței este o perioadă senzitivă de dezvoltare a stabilității emoționale, autoreglării și autocontrolului conștient; o vârstă marcată de afectivitate sporită, care se manifestă într-o excitabilitate ușoară, pasiune, modificări ale dispoziției frecvente, creșterea sugestibilității. Climatul psihologic favorabil în familie și relațiile constructive în cadrul familiei influențează major echilibrarea stărilor emoționale a preadolescentului.

Problemele emoționale și comportamentale ale elevilor sunt interdependente. Cele comportamentale vin adesea în prim plan și ascund problemele emoționale care le însoțesc. Problemele emoționale la copii și adolescenți se manifestă sub formă de reacții de agresiune, anxietate, frică, depresie.

Dezvoltarea emoțională a elevului este strâns legată de particularitățile maturității emoționale a cadrelor didactice [86]. În școlile de învățământ general, problemele dezvoltării emoționale a copiilor și adolescenților sunt agravate de nepregătirea personalului didactic pentru organizarea acestei dimensiuni importante a educației școlare. Profesorii cu experiență înșiși încep adesea să trăiască fenomenele de „ardere emoțională” și alte fenomene „dăunătoare” componente emoționale a activității didactice. Nivelul culturii emoționale în societatea noastră este foarte scăzut, iar multe cadre didactice nu dețin un nivel mai înalt al culturii emoționale, decât cel al părinților elevilor săi, în timp ce este important ca un profesor modern să fie în primul rând un psiholog veritabil și apoi un profesor de obiect.

Este de apreciat elaborarea ghidului metodologic *Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare* [45] de T. Șova, A. Parea, în care sunt conturate activități pentru cadrele didactice și părinți ce vor contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor claselor primare. Evidențiem unele tehnici spicuite din această lucrare metodologică, cum ar fi: „Designul emoțiilor”; „Reclama”; „Inima zdrobită”; „Identificarea emoțiilor”; „Omul vesel, omul trist”. De asemenea, în acest ghid autorul propune recomandări pentru cadrele didactice în asigurarea confortului emoțional al părinților; descrie

caracteristicile copilului echilibrat emoțional; conturează acțiuni de eficientizare a parteneriatului cu părinții etc.

**Realizarea treningurilor psihologice** constituie o modalitate de diminuare a emoțiilor negative și a stresului la elevi, cât și la cadrele didactice, și vor fi orientate la unele dimensiuni sau vor constitui o simbioză a acestora, cum ar fi: managementul stresului, dezvoltarea gândirii pozitive, învățarea tehnicilor de soluționare a problemelor, tehnici de management a timpului; dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă și soluționare a conflictelor; formarea abilităților de relaxare fizică și mentală; dezvoltarea abilităților sociale; ameliorarea relațiilor părinți-copii prin organizarea activităților în diadă.

Este de remarcat semnificația și relevanța cunoașterii și utilizării unor **strategii de reglare emoțională pozitivă** atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice:

- Recunoașterea și exprimarea asertivă a emoției negative.
- Distragerea atenției.
- Reducerea intensității prin tehnici de relaxare (respirație, meditație).
- Reevaluarea situației.
- Automonitorizarea emoțională [74].

Psihologul rus I. Bondarenko elaborează un program complex „*Programul de prevenire și corecție a tulburărilor emoționale și comportamentale la copii și adolescenți*” (2016) prin intermediul căruia reliefează metode și tehnici de activitate propuse psihologilor cu elevii de vârstă școlară mică și elevii de vârstă preadolescentă [86].

**Tehnicile de „Didactică a emoțiilor”** sunt de asemenea foarte eficiente pentru dezvoltarea emoțională. „Didactica emoțiilor” reprezintă un program educațional de nouă generație, orientat atât spre promovarea stării de bine în clasă, cât și spre prevenirea disconfortului emoțional la elevi. Programul dat face parte din practicile de prevenire timpurie și se bazează pe ipoteza științifică care spune că o bună stăpânire a propriei lumi emoționale constituie un factor excelent de protecție. „Didactica emoțiilor” constituie o nouă modalitate și o abordare eficientă pentru a promova sănătatea mintală în mediul școlar; este o metodologie dezvoltată în „*Emotional Training Centre*” din Italia [67].

Materialele metodologice elaborate în urma implementării acestui proiect conțin sugestii și recomandări concrete pentru toți acei profesori care doresc să integreze tehnicile de „Didactica a Emoțiilor” la lecțiile lor, pentru a garanta climatul emoțional pozitiv în clasă și starea de bine a elevilor.

Astfel, putem enumera unele **tehnici de „Didactică a emoțiilor”** [67, p.32-76], pe care le prezentăm în *Tabelul 7*.

**Tabelul 7. Tehnici de Didactică a emoțiilor.**

Tehnici pentru școlarii mici	Vârsta	Tehnici pentru preadolescenți	Vârsta
Colajul emoțiilor	9 ani	Săculețul cu emoții	11 ani
Cutia emoțiilor	6-7 ani	Muzica se oprește și continuă	14-15 ani
Ghici ce simte?	9 ani	Corpul și emoțiile	13-15 ani
Jocul cu scara	7 ani	Cutia emoțiilor	14-15 ani
Cutia poștală	10 ani	Jocul „Când...”	13-15 ani
Verificarea prezenței emoțiilor	7-8 ani	Videoclipuri despre emoții	14-15 ani
Ecusonul cu emoții	6 ani	Stop și pauză	14-15 ani
Jocul cu păpuși	6 ani	Cutia poștală	11-15 ani
Săculețul cu emoții	10 ani		

Pentru **elevii de vârstă școlară mică** propunem **tehnicile de didactică a emoțiilor**: „Colajul emoțiilor”, „Cutia emoțiilor”, „Ghici ce simte?”, „Jocul cu scara”, „Ecusonul cu emoții”, „Jocul cu păpuși” orientate spre promovarea stării de bine în clasă, prevenirea disconfortului emoțional la elevi, stăpânirea propriei lumi emoționale, promovarea sănătății mintale în mediul școlar.

Pentru **preadolescenți** sunt recomandate și descrise tehnicile: „Săculețul cu emoții”, „Muzica se oprește și continuă”, „Corpul și emoțiile”, „Cutia emoțiilor”, Jocul „Când...”, Videoclipuri despre emoții, „Stop și pauză” etc.

**Tehnicile de art-terapie** contribuie la dezvoltarea capacităților de exprimare verbală și non-verbală a dorințelor, sentimentelor, trăirilor; eliberarea de tensiuni, anxietățile acumulate, stres, frustrări și sentimente negative; la depășirea problemelor emoționale și comportamentale la școlarii mici și preadolescenți.

Utilizarea **metaforelor, povestioarelor, poveștilor** constituie o metodă eficientă în activitatea psihologică cu elevii atât din ciclul primar, cât și gimnazial. Ele pot fi prezentate în mod integrat elevului, cât și alcătuite sau completate de beneficiar.

De asemenea, pentru activitatea de intervenție psihologică cu elevii ce atestă dificultăți pe dimensiunea afectivității a fost elaborat **„Programul psihologic de dezvoltare emoțională destinat preadolescenților” (M. Batog)** în scopul dezvoltării emoționale a elevilor prin cunoașterea și exersarea modalităților de gestionare eficientă a stărilor emoționale proprii în diverse situații vitale și prin dezvoltarea abilităților emoționale.

Printre obiectivele programului menționăm: explorarea și verbalizarea stărilor emoționale proprii; eliminarea tensiunilor emoționale și a disconfortului psihologic; dezvoltarea capacității de analiză a reacțiilor emoționale proprii produse în diverse situații de viață; să manifeste înțelegere, toleranță,

empatie față de ceilalți, exersarea metodelor de autoreglare emoțională și comportamentală, diminuare a emoțiilor negative; dezvoltarea abilităților emoționale etc.

Punctam unele activități ce vor fi realizate în cadrul acestui program psihologic de dezvoltare emoțională destinat preadolescenților, cum ar fi: „Știu cum te simți”; „Împreună”; „Transmite emoția”; „Conflictele interpersonale și emoțiile”; „Cum crezi că se simte colegul tău de bancă dacă...”; jocul „Emoția în cuvinte”; exercițiul: „Astăzi mă simt...”; exercițiul „Ferestrele emoțiilor”; „Ce avem în comun?”; Tehnica „Ofensa”; exercițiul „Reporterul”; jocul: „Din fericire / din nefericire” etc.

#### **4.3. Program psihologic de dezvoltare emoțională destinat preadolescenților.**

**Scopul programului:** dezvoltarea emoțională a elevilor prin cunoașterea și exersarea modalităților de gestionare eficientă a stărilor emoționale proprii în diverse situații vitale și prin dezvoltarea abilităților emoționale.

**Obiective:**

- ✚ explorarea, identificarea și verbalizarea stărilor emoționale proprii;
- ✚ eliminarea tensiunilor emoționale și a disconfortului psihologic;
- ✚ dezvoltarea capacității de analiză a reacțiilor emoționale proprii produse în diverse situații vitale
- ✚ sensibilizarea participanților pentru manifestarea înțelegerii, toleranței, empatiei față de ceilalți;
- ✚ exersarea metodelor de autoreglare emoțională și comportamentală;
- ✚ diminuarea emoțiilor negative; dezvoltarea abilităților emoționale.

**Concepte cheie:** emoții, sentimente, stima de sine, empatie, toleranță, resurse personale și sociale, reglare emoțională, abilități emoționale, inteligență emoțională, dezvoltare emoțională.

**Grupul țintă:** elevii/preadolescenții.

**Numărul participanților:** 12-15 persoane.

**Timp de realizare:** 90 min fiecare ședință.

**Numărul de ședințe:** 8 ședințe.

**Metode, tehnici:** tehnici de art-terapie, tehnici de relaxare și meditație; chestionarul psihologic, jocul, conversația, exercițiul psihologic etc.

**Set de materiale:** pixuri, creioane colorate, carioci, foi de hârtie A4, hârtie colorată, bucăți de carton, bandă adezivă, fișe resurse, flip-chart etc.

#### **ȘEDINȚA 1.**

##### **Tema: „Cunoaștere - Emoții – Comunicare”**

**Scopul ședinței:** inter-cunoașterea; asigurarea condițiilor pentru o comunicare eficientă și exprimarea emoțiilor, facilitarea interacțiunilor de grup.

**Obiectivele ședinței:**

- inter-cunoașterea membrilor grupului și facilitarea interacțiunilor;
- elaborarea unui set de reguli și stabilirea responsabilităților pentru participanții la program;
- identificarea așteptărilor și temerilor vizând participarea la program;
- determinarea și analiza problemelor emoționale proprii;



- eliberarea de tensiune, încordare emoțională și blocaje de comunicare.

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, caiete, creioane colorate.

#### **Desfășurarea ședinței:**

- **Salutul.**
- **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

#### **Exercițiul „Cartea de vizită”**

**Scopul:** autocunoaștere, crearea unei dispoziții binevoitoare în grup.

**Tehnica utilizată:** art-terapie.

**Resurse:** creioane colorate, bucăți de carton, hârtie colorată.

**Descriere:** Cu ajutorul materialelor oferite acestora ei trebuie să deseneze un simbol care să-i reprezinte. Li se pot sugera criterii după care să-și aleagă simbolurile. Agățând pe piept cartea de vizită se așază în cerc și își prezintă simbolul personal, explicând de ce a ales acel simbol și ce reprezintă pentru el. Efectele obținute: îmbunătățirea abilității de a discuta despre ei înșiși, de a se prezenta celorlalți așa cum sunt, simțind totodată faptul că sunt acceptați de grup.

#### **Exercițiul „Așteptările versus temerile mele”**

**Scopul:** identificarea așteptărilor fiecărei persoane de la participarea la acest program psihologic și a temerilor personale.

**Descriere:** Timp de 5 minute fiecare persoană își va face notițe o listă a așteptărilor pe care o afișează la începutul caietului, pentru a vedea la finele ședințelor dacă au fost satisfăcute sau nu așteptările. Așteptările, dar și temerile sunt verbalizate în cadrul unei discuții în grup.

#### **Exercițiul „Constituția grupului”**

**Scopul:** elaborarea regulilor și responsabilităților participanților la program.

**Descriere:** Se stabilesc împreună un set consistent de reguli și responsabilități de grup care vor fi respectate pe parcursul tuturor ședințelor [47, p.9].

#### **Exercițiul „Reporterul”**

**Scopul:** inter-cunoașterea, eliminarea tensiunilor, facilitarea interacțiunilor.

**Descriere:** Formând un semicerc, pe scaune, elevii sunt așezați perechi, față în față. Un membru al perechii va fi, pentru câteva minute, reporter și îi va pune întrebări partenerului său, încercând să afle cât mai multe lucruri despre acesta. Apoi se inversează rolurile, celălalt coleg devenind „reporter”. În final, fiecare prezintă întregului grup informații despre partenerul său. Ceilalți colegi pot pune întrebări. Cele mai bine realizate „interviuri” sunt apreciate și „publicate”.

**Efectele obținute:** reușesc să se cunoască mai bine, să se accepte, așa cum sunt, sporindu-și astfel încrederea în sine. Se creează un climat psihologic securizat, prietenos.

#### **Tehnica „Ofensa”**

**Scopul:** înțelegerea și analiza emoțiilor proprii.

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate.

**Timpul:** 15 minute.

**Descriere:** Participanții sunt rugați să deseneze pe o foaie A4 o emoție negativă (o tensiune, o supărare, o ofensă etc.) fie prin reprezentarea unei fețe de om, fie prin altceva. Fiecare este liber să aleagă culorile. După ce participanții au finalizat desenul sunt rugați să-l transmită colegilor după acele ceasornicului. Apoi participanții completează desenul cu câte un element astfel ca designul să reprezinte deja o emoție opusă celei inițiale. Activitatea se încheie când desenele ajung la autor.

**Reflecții:**

- Cum v-ați simțit când ați desenat ofensa personală?
- Dar când a trebuit să modificați desenul colegului?
- Ce ați simțit când ați primit desenul corectat? [46, p.188].

✓ **Aplicarea în grup a „Chestionarului destinat elevilor cu referire la problemele emoționale”** (autor M. Batog)

**Scopul:** determinarea problemelor afective cu care se confruntă preadolescentul (Anexa 10).

**Exercițiul „Ce avem în comun?”**

**Scopul:** inter-cunoașterea, facilitarea comunicării în grup și inter-relaționării.

**Descriere:** Moderatorul pregătește din timp o listă cu lucruri / caracteristici pe care participanții le-ar putea avea în comun de exemplu „au frați / surori”, „au ciorapi de culoare neagră”, „vorbesc mult la telefon”, „le place fotbalul” etc. Atunci când moderatorul citește o caracteristică de pe listă, de exemplu, „citesc regulat ziare”, toți cei care o fac, se deplasează într-un anumit spațiu al sălii, iar ceilalți - în alt spațiu. Când s-au format grupurile, moderatorul citește următoarea caracteristică [3, p.192].

**Exercițiul „Un cuvânt”**

**Scopul:** verbalizarea stărilor, impresiilor și atitudinilor în urma participării la ședință.

**Timpul:** 10 min.

**Descriere:** Moderatorul roagă participanții să exprime printr-un cuvânt stările emoționale, impresiile pe care l-au experimentat pe parcursul ședinței de azi.

✓ **Reflecții finale.**

✓ **Ritual de încheiere a ședinței.** Se stabilește în grup un ritual de finalizare al ședinței, care va fi aplicat la încheierea fiecărei ședințe.

**ȘEDINȚA 2.**

**Tema: „Emoții, sentimente și valori”**

**Scopul ședinței:** determinarea și analiza relației dintre emoții, sentimente și valori.

**Obiective ședinței:**

- identificarea și verbalizarea stărilor emoționale în funcție de valorile personale;
- analiza, exprimarea și verbalizarea sentimentelor.
- înțelegerea faptului că diferite persoane pot percepe și interpreta altfel situațiile în funcție de convingeri, valori și diferențele personale.

**Resurse:** foi de hârtie A4, pixuri, carioci, creioane colorate.

**Desfășurareaședinței:**

- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- ✓ **Salutul.**  
**Exercițiu de salut:** Participanții se asociază cu o personalitate VIP și cu voce tare se salută „Eu sunt ... și astăzi vă doresc...”
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

### **Exercițiul „Portretul personal”**

**Scopul:** facilitarea cunoașterii interpersonale și stimularea coeziunii de grup.

**Resurse:** materiale de desen – hârtie și creioane colorate.

**Timpul:** 35 minute.

**Descriere:** participanții sunt solicitați să-și deseneze portretul din acest moment, folosind materialele puse la dispoziție. Ulterior portretele se pot schimba între participanți, fiecare putând cere un alt desen care i-a plăcut, el oferind, în schimb, propriul desen; se pot efectua mai multe schimburi; în final, fiecare participant se prezintă prin prisma portretului care se află în acel moment în posesia lui ca și cum i-ar aparține. Exercițiul continuă cu autorul real al portretului, ce trebuie să precizeze ce a vrut să spună și, după aceea, să prezinte portretul pe care îl are asupra sa în acel moment [36, p.193].

### **Exercițiul „Ferestrele emoțiilor”**

**Scopul:** identificarea și comunicarea stărilor emoționale în funcție de valorile personale.

**Descriere:** Identificați situații la clasa, în școală care generează emoții negative/emoții pozitive.

Alegeți o emoție negativă și investigați! Descrieți starea emoțională finală, după analiza acesteia, în *Tabelul 8*. Afișați rezultatele obținute.

**Tabelul 8.** Ferestrele emoțiilor.

<b>Cu ce am generat eu emoția?</b> ✓ ... ✓ ... ✓ ...	<b>Cu ce au generat ceilalți emoția?</b> ✓ ... ✓ ... ✓ ...
<b>Cu ce am rezolvat eu emoția?</b> ✓ ... ✓ ... ✓ ...	<b>Cu ce au rezolvat ceilalți emoția?</b> ✓ ... ✓ ... ✓ ...

**Concluzionați:** transmiteți elevilor mesaje pozitive. Identificați sursa mesajelor cu potențial negativ, conștientizați valorile personale principale, ale Dvs. și ale elevilor, acționați în armonie cu valorile personale [66].

### **Exercițiul „Zborul”**

**Scopul:** energizarea grupului de beneficiari.

**Descriere:** Moderatorul propune persoanelor să se ridice de pe scaune și să-și imagineze pentru câteva clipe că se află într-o navă cosmică. Psihologul se adresează grupului: „Ridicați-vă de pe scaune. La semnalul: „Meteorit din stânga” toți se apleacă la stânga; „Meteorit din dreapta” toți se apleacă la dreapta; „Combustibil” – inspiră adânc și rețin respirația; „Imponderabilitate” – se apucă toți de mâini. „Supraîncărcare” – se apleacă înainte”. Exercițiul se repetă de câteva ori.

#### **Exercițiul „Culoarea Dragostei”**

**Scopul:** analiza, exprimarea și verbalizarea sentimentelor.

**Descriere:** Oferă fiecărui participant câte o copie a fișei *Culoarea dragostei*. Se spune că au la dispoziție 2 minute pentru a o completa individual. Apoi sunt rugați să formeze grupuri a câte 3 persoane și să-și împărtășească impresiile cu ceilalți. La sfârșit, se poate discuta în grupul mare despre percepții și diferențe. Răspunde la următoarele întrebări, numind culorile care ți se par mai potrivite:

- ✓ Care este culoarea fericirii?
- ✓ Care este culoarea tristeții?
- ✓ Care este culoarea gingășiei?
- ✓ Care este culoarea singurătății?
- ✓ Care este culoarea stranieții?
- ✓ Care este culoarea creativității?
- ✓ Care este culoarea inteligenței?
- ✓ Care este culoarea dragostei?
- ✓ Care este culoarea ta preferată?
- ✓ Care este culoarea cea mai neplăcută pentru tine?

#### **Exercițiul „Percepem și vedem diferit aceleași lucruri”**

**Scopul:** să înțeleagă și să conștientizeze faptul că diferite persoane pot percepe și interpreta altfel una și aceeași situație în funcție de convingeri, valori și alte diferențe personale.

**Descriere:** Participanții se distribuie în grupuri în dependență de cele patru anotimpuri în care s-au născut. Participanților li se distribuie câte o imagine identică, pentru a o privi. Peste 30 de secunde de examinare, purtătorul de cuvânt al fiecărui grup, spune ce a reușit să vadă membrii grupului respectiv în această imagine. Apoi participanții împreună cu moderatorul vor încerca să evidențieze diferențele care au apărut între modul de percepere a fiecărui grup.

**Concluzii:** Două sau mai multe persoane pot privi exact același lucru, dar datorită propriului sistem de valori și a modului personal de a privi, fiecare vede altceva, are o altă percepție. Fiecare are o viziune proprie față de evenimentul sau situația care a avut loc. Chiar dacă informația obiectivă este unică, fiecare va interpreta în modul său subiectiv acest lucru. Este important ca participanții să fie încurajați să își asume „riscul de a vedea” mai multe aspecte ale unei probleme.

- ✓ **Reflecții finale.**
- ✓ **Ritualul de încheiere a ședinței.**

### **ȘEDINȚA 3.**

### **Tema: „Emoțiile și personalitatea mea”.**

**Scopul ședinței:** valorificarea stimei de sine și a punctelor forte ale personalității utile în exprimarea emoțională.

#### **Obiectivele ședinței:**

- informarea cu referire la stima de sine și exprimarea emoțiilor;
- crearea condițiilor pentru cunoașterea de sine;
- stimularea și fortificarea încrederii în sine și a stimei de sine;
- analiza aspectelor „Eu”-lui, exprimarea emoțiilor și atitudinilor;

**Resurse:** foi de hârtie A4, pixuri, carioci, creioane colorate, fișe resurse.

#### **Desfășurareaședinței:**

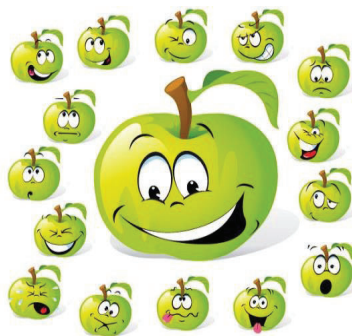
- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- ✓ **Salutul.**
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

#### **Exercițiul „Warm up”**

**Scopul:** cunoașterea și identificarea stărilor emoționale proprii și a altor persoane.

**Descriere:** Numiți emoțiile ce ar putea reprezenta fiecare dintre emoticoanele din imaginile propuse. De exemplu: bucurie, fericire, tristețe, furie, supărare, frustrare, indiferență, frică, etc.

Propuneți copiilor să aleagă un emoticon de pe desen, ce le-ar putea caracteriza dispoziția la început de activitate. Prezentăm o figură cu diverse emoticoane sau fețe ce prezintă varii stări emoționale.



#### **Exercițiul „Autoportretul”**

**Scopul:** analiza aspectelor „Eu”-lui; exprimarea emoțiilor, atitudinilor prin intermediul desenelor și discuțiilor.

**Descriere:** Participanții au sarcina să își deseneze autoportretul; să se reprezintă printr-un desen și mai apoi să analizeze aspectele „eu”-lui. Fiecare persoana se poate identifica cu un obiect, vietate, peisaj

etc. Participanții prezintă pe rând desenele și vorbesc despre acestea. Discuții în grup. Analiza activității.

#### **Exercițiul „Partea din umbră”**

**Scopul:** evidențierea aspectelor rigide și spinoase ale personalității.

**Desfășurare:** Participanții sunt așezați în cerc. Fiecare primește câte o foaie de hârtie și o împarte în trei. În prima parte e necesar să scrie starea de spirit a momentului, în partea a doua moduri de a fi și emoțiile, comportamentul cenzurat. În partea a treia explică cum crede că este perceput de ceilalți. Fiecare din aceste trei părți poate fi reprezentată prin desen, frază, slogan. Foile sunt adunate și apoi distribuite la întâmplare, evitând să se ajungă la autorii lor. Se invită membrii grupului să exprime judecăți și să facă eventual comentarii asupra lucrărilor care li s-au nimerit. Sunt întrebați la descrierea cărei părți au întâlnit dificultăți

#### **Exercițiul „Valurile”**

**Scopul:** stimularea încrederii în sine și crearea bunei dispoziții în grup.

**Descriere:** Grupul este organizat în formă de cerc. Participanții se iau de mâini. Moderatorul demonstrează cum ridică mâna în sus, ridică și mâna vecinului, creând un val și arată cum se formează valurile. Astfel transmite valul mai departe. Moderatorul intensifică instrucțiunea și creează valuri noi și mai rapide [10, p.85].

#### **Exercițiul „Contr - argumentul”**

**Scopul:** crearea condițiilor pentru cunoașterea de sine, dezvoltarea priceperilor de a aduce contr-argumente și a participa la dezbateri.

**Descriere:** Fiecare participant povestește colegilor despre părțile sale slabe, ceea ce el nu acceptă în sine însuși. Printre acestea ar putea fi: deprinderi, trăsături de caracter..., părțile care îi încurcă în viață. Grupul ascultă și apoi se discută cele spuse și se aduc contr - argumente pentru cele spuse, chiar în unele situații părțile noastre negative pot fi cele puternice.

- ✓ **Reflecții finale.**
- ✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**

### **ȘEDINȚA 4.**

#### **Tema: „Gestionarea stresului”**

**Scopul ședinței:** identificarea și actualizarea resurselor psihologice și sociale pentru a gestiona situațiile de stres.

#### **Obiectivele ședinței:**

- identificarea, exprimarea și gestionarea emoțiilor în situații de stres;
- dezvoltarea capacității de lucru în echipă;
- fortificarea atitudinii pozitive a elevilor față de propria persoană;
- activarea resurselor personale pentru a face față stresului;

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate.

#### **Desfășurarea ședinței:**

- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**

- ✓ **Salutul.**
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

#### **Exercițiul *Astăzi mă simt...***

**Scopul:** stabilirea stărilor emoționale în momentul de față.

**Descriere:** Desenează expresia cea mai potrivită pentru starea emoțională pe care o simți acum. Elevii desenează expresia cea mai potrivită pentru starea emoțională pe care o simt la momentul activității (fișa de lucru 1 „Cum te simți azi?”) [2, p.308]. În continuare, elevii scriu pe un bilețel lucrurile cele mai importante pe care le-au reținut din întâlnirea anterioară.

#### **Exercițiul „Emoții”**

**Scopul:** să identifice și să exprime (verbal și/sau nonverbal) emoții și sentimente, să descrie sentimente; își vor extinde vocabularul afectivității; se vor dezvolta capacitățile de lucru în echipă; creșterea coeziunii grupului; dezvoltarea imaginației; detensionarea atmosferei.

**Descriere:** Participanții sunt împărțiți în patru grupuri, după care li se vor prezenta cele patru categorii de sentimente: fericire, tristețe, supărare, frică. Fiecare grup va avea în vedere una din cele patru categorii de sentimente, având două sarcini de lucru:

- ✓ găsirea cât mai multor sinonime pentru sentimentul respectiv,
- ✓ iar apoi realizarea unei scenete în care cel puțin un personaj să fie dominat de acel sentiment.

Rezultatele activității pe grupuri vor fi prezentate apoi grupului mare (clasei) [16, p.72].

#### **Exercițiul „Pași în gestionarea stresului”**

**Scopul:** activarea resurselor personale pentru a face față stresului.

**Timpul:** 45 minute

**Descriere:** Elevii sunt solicitați să noteze cauzele stării de stres (factorii stresori). Se discută cu întreaga clasă și se analizează, pe rând, pașii de urmat în gestionarea stresului: modalități de relaxare (respirație, mișcare, sport, stil de viață sănătos), gestionarea gândurilor, automotivare [2, p.145]. Elevii sunt susținuți să găsească resurse personale de a face față la stres (capacități și abilități personale).

#### **Exercițiul „Ești o minune”**

**Scopul:** îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii în sine.

**Descriere:** Moderatorul pregătește o cutie învelită cât mai frumos, în care așază o oglindă. Cu o introducere cât mai misterioasă, creează o atmosferă magică pentru acest exercițiu, spunând, de exemplu: „Am adus aici această cutie ciudată în care se află o minune! Fiecare dintre voi va veni pe rând și îi voi arăta acea minune. E necesar să vă uitați bine la ceea ce vedeți și să păstrați secret ceea ce ați văzut până la finisarea exercițiului, până când fiecare participant se va uita în cutie”. După terminarea exercițiului se discută emoțiile apărute, reacțiile și faptul că fiecare dintre noi suntem ființe unice, suntem o minune [10, p.85].

#### **Exercițiul „Continuă enunțul...”**

**Scopul:** identificarea modalităților de gestionare eficientă a emoțiilor în situații de stres.

**Descriere:** Se propune elevilor să continue enunțul „În situații de stres cel mai bine îmi reușește...” Individual elevii pe o foaie de hârtie vor scrie 10 modalități de a regla emoțiile și a gestiona situațiile de stres. Apoi aceste afirmații sunt prezentate în grup, discutate. Grupul aplaudă.

#### **Tehnica „Mandalele diagnostice”**

**Scopul:** eliberarea emoțiilor negative și detensionare prin art-terape.

**Descriere:** Fiecare participant selectează o mandală în formă de cerc, din mai multe fise propuse de moderator. Urmează selectarea culorilor și colorarea mandalelor individual, verbalizarea emoțiilor. Vor urma discuțiile în grup și observarea elevilor pe parcursul realizării activității. Psihologii vor utiliza variante diferite a acestei tehnici, conform deciziei personale și scopului propus. Una din variantele acestei tehnici este prezentată în *Capitolul 3*.

- ✓ **Reflecții finale.**
- ✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**

#### **ȘEDINȚA 5.**

##### **Tema: „Reglarea emoțională în situații dificile sau conflict”**

**Scopul ședinței:** identificarea, analiza și exersarea modalităților de reglare emoțională în situații dificile sau de conflict.

##### **Obiectivele ședinței:**

- dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor;
- clarificarea modalităților de autoreglare a stărilor emoționale în situații dificile sau de conflict.
- diagnosticarea nivelului de inteligență emoțională;

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate, flip-chart.

##### **Desfășurareaședinței:**

- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- ✓ **Salutul.**
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

##### **Jocul „Emoția în cuvinte”**

**Scopul:** dezvoltarea inteligenței emoționale, abilitatea de exprimare a emoțiilor proprii în cuvinte.

**Timp:** 30-35 minute.

**Descriere:** oferiți fiecărui participant un pre pregătit o cartelă cu numele unei emoții. Acordați 1 minut pentru ca oamenii să-și amintească un fel de poveste în care au experimentat emoția pe care au primit-o. Participanții nu trebuie să-și arate cartelele unul altuia. Invitați primul participant să se ridice și să spună povestea în care a fost experimentată emoția de pe cartela distribuită. Cereți naratorului să nu



arate sentimentul exterior și să vorbim doar despre faptele care s-au întâmplat. Ceilalți trebuie să ghicească care dintre emoții sunt puse în discuție. După ce publicul a finalizat sarcina, este invitat următorul participant.

**Reflecție:** A fost greu de spus în cuvinte despre sentimentul experimentat fără a arăta emoții? De ce? Ați văzut diferența dintre ceea ce ați experimentat într-o anumită situație și ce au experimentat alții? De ce crezi că a apărut o astfel de diferență? Care a fost emoția în opinia dvs. mai greu de transmis? Care cel mai simplu mod? De ce?

**Recomandări:** exercițiul vă permite să înțelegeți cum este posibil să se exprime emoție în cuvinte, și că nu este atât de ușor cum pare. De asemenea puteți vedea cât de diferite emoții pot experimenta oamenii în una și aceeași situație. Puteți atrage atenția publicului asupra modului în care oamenii ei percep ceea ce li se întâmplă diferit. De exemplu, de la a merge la teatru unii pot simți euforie în timp ce alții pot simți plictiseală [56, p.97].

#### **Exercițiul „Statuia emoțiilor”**

**Scopul:** înviorarea și mobilizarea participanților.

**Descriere:** O persoană se gândește la o emoție, o mimează (că și statuie). Ceilalți intuiesc ce stare a imitat colegul de grup.

#### **Exercițiul „Față-în față cu ursul”**

**Scopul:** stimularea autoanalizei și demonstrarea că obstacolele vieții pot fi depășite.

**Descriere:** moderatorul descrie scena plimbării prin pădure și a întâlnirii cu un urs. Rugați participanții ca fiecare din ei să-și expună reacția la întâlnirea cu ursul (aleargă, urcă în copac, se aruncă la pământ, starea emoțională). Moderatorul înscrie aceste răspunsuri pe hârtie, flip-chart. Se vor compara răspunsurile cu situațiile cotidiene în care ne confruntăm cu o problemă complicată sau o situație dificilă de viață.

#### **Exercițiul „Conflictele interpersonale și emoțiile”**

**Scopul:** înțelegerea propriilor emoții în situațiile de conflict și emoțiile altor persoane, să clarifice cum pot fi controlate emoțiile în asemenea situații.

**Descriere:** Conflictele interpersonale sunt mult mai bine cunoscute de oameni, decât cele intrapersonale (interne). Dacă de cele intrapersonale omul uneori nici nu este conștient, cele interpersonale, adică între colegi, între profesori și elevi, părinți și copii, ne preocupă mult pe fiecare.

Activitatea ce urmează îi va face pe participanți să-și înțeleagă propriile emoții în situațiile de conflict și emoțiile altor persoane, să clarifice, cum pot fi controlate emoțiile în asemenea situații.

Pentru această activitate sunt necesare situații de conflict de cele mai diferite, de la conflicte între copii până la conflicte internaționale. Ele pot fi selectate din ziare, reviste, literatură artistică, psihologică, și aranjate pe fișe separat.

Elevii formează grupuri a câte trei persoane. Fiecare grup primește descrierea unui conflict și următoarele sarcini:

- a) se citește descrierea conflictului;
- b) membrii grupului determină ce fel de conflict este;
- c) în continuare grupul încearcă să determine, ce emoții trăiește fiecare participant în situație de conflict.

La următoarea etapă a activității, grupul prezintă esența conflictului clasei, descrie emoțiile fiecărui personaj, explică, de ce au constatat anume aceste emoții.

Apoi psihologul discută cu clasa despre emoții în situația de conflict: Toți indivizii manifestă aceleași emoții în situațiile de conflict? Emoțiile sunt manifestate la fel de toate persoanele? Spre exemplu, cum își manifestă emoțiile fiecare dintre elevii care participă la activitate? E ușor să controlezi emoțiile în situația de conflict? Dar celuilalt? Cum am putea să controlăm emoțiile? Ce este compasiunea? [16, p.73].

- ✓ **Aplicare în grup a Testului „Diagnosticarea inteligenței emoționale”, elaborat de N. Hall (Anexa 13).**

**Scopul:** măsurarea nivelului de inteligență emoțională a preadolescenților.

#### **Exercițiul „Să desfacem nodurile”**

**Scopul:** debriefarea activității realizate.

**Descriere:** Se fac cât mai multe noduri simple, succesive, pe chingă (nu foarte strânse!). Apoi chinga trece pe rând la fiecare jucător, care desfăce un nod și spune o părere, sau ce a învățat el în ședința respectivă, după care dă chinga vecinului. Acțiunea se repetă până se desfăce ultimul nod.

- ✓ **Reflecții finale.**
- ✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**

#### **ȘEDINȚA 6.**

##### **Tema: „Emoțiile și resursele personale”**

**Scopul ședinței:** identificarea, valorificarea resurselor personale și dezvoltarea abilităților emoționale.

**Obiectivele ședinței:**

- ✓ exprimarea propriilor stări emoționale;
- ✓ conștientizarea reacției individuale la diverse situații;
- ✓ determinarea rezervelor personale și sociale în situații de tensiune și încordare emoțională.

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate.

##### **Desfășurarea ședinței:**

- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- ✓ **Salutul.**
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

##### **Exercițiul „Transmite emoția”**

**Scopul:** schimbarea sensului unei emoții în cursul transmiterii acesteia către altă persoană.

**Timpul:** 5-10 minute.

**Descriere:** exercițiul se realizează în formă de cerc. Moderatorul folosind mimica și gesturile faciale transmite o emoție participantului din stânga. La fel și următorul participant și tot așa mai departe până la sfârșitul cercului. Ultimul participant din cerc informează ce emoție a primit. Exercițiul poate fi repetat cu emoții diferite de 3-4 ori.

**Discuție:** Prin ce markeri a fost posibil să înțelegem ce fel de emoție este? A fost posibil să transmitem emoția?

**Variații:** colectați markeri ai expresiei emoțiilor — pentru conștientizare, sau pentru dezvăluirea ulterioară a subiectului [56, p.99].

### **Exercițiul „Împreună”**

**Scopul:** descoperirea și exprimarea propriilor stări emoționale; conștientizarea reacției individuale la diverse situații.

**Descriere:** Moderatorul îi va invita pe participanți să se miște în voie prin cameră, fără să se ciocnească. La anunțarea cuvântului „Stop”, participanții se vor opri pentru următoarele instrucțiuni:

a. formarea a două grupuri: pe de o parte se vor poziționa cei care se consideră veseli – iar pe de partea cealaltă cei care se consideră triști. Fiecare este invitat să explice de ce se consideră așa.

b. participanții sunt invitați din nou să se miște prin cameră. Din nou „Stop”. De o parte se vor grupa cei care se simt fericiți, pe de altă parte cei ce se simt nefericiți. Apoi fiecare își explică alegerea.

c. Din nou toți se mișcă în voie prin cameră – un nou „Stop”. De o parte cei care se consideră responsabili de comportamentul său emoțional, pe de altă parte cei ce se consideră iresponsabili. Apoi fiecare își explică alegerea.

d. Din nou toți se mișcă în voie prin cameră. Un nou – „Stop”. De o parte cei îndrăgostiți, pe de altă parte cei care nu se consideră a fi îndrăgostiți. Apoi fiecare își explică alegerea. Moderatorul le propune acum participanților să se identifice cu un personaj sau cu o situație expusă anterior și să o reprezinte, ca și cum ar fi într-o scenetă. Sunt analizate personajele și modul în care sunt jucate.

**Discuție finală:** moderatorul se străduie să scoată în evidență stări sufletești și emoții, proiecții ale comportamentelor și atitudinilor.

### **Exercițiul „Sursele de putere”**

**Scopul:** stabilirea resurselor personale și sociale în situații de tensiune emoțională.

**Descriere:** Moderatorul aranjează pe podea cartonașe cu diferite răspunsuri posibile (natura, familia, prietenii, religia, hobby-urile etc.). Fiecare participant selectează un cartonaș și se poziționează în fața celei mai importante surse ale puterii proprii.

Grupurile care se stabilesc în asemenea mod, inițiază o discuție cu referire la această sursă de putere.

### **Antrenamentul autogen „Energia înaltă”**

**Scopul:** acumularea energiei și folosirea ei maximală.

**Descriere:** Participanții se așază în cerc. Moderatorul le spune elevilor cu o voce plăcută: „Imaginați-vă cum arată cerul noaptea, alegeți cea mai strălucitoare stea și acum..... înghițiți-o. Ea explodează în voi, umplându-vă cu energie. Aceasta pătrunde în toate celulele organismului, iar voi doriți să faceți ceva, să fiți activi, și să sorbiți toate lucrurile pozitive din activitate” [36, p.187].

✓ **Reflecții finale.**

- ✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**

## ȘEDINȚA 7.

### Tema: „Empatia și toleranța”

**Scopul ședinței:** exprimarea constructivă a emoțiilor, înțelegerea stărilor emoționale ale altor persoane, dezvoltarea empatiei și toleranței.

#### Obiectivele ședinței:

- dezvoltarea capacității de analiză și de comunicare a sentimentelor produse de diverse situații de viață;
- sensibilizarea cu referire la conceptele de „empatie” și „toleranță”;
- studierea nivelului tendințelor empatice;
- înțelegerea emoțiilor și sentimentelor altor persoane.

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate, fișe resurse, flip-chart etc.

#### Desfășurarea ședinței:

- ✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**
- ✓ **Salutul.**
- ✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.
- ✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

#### Exercițiul „Ciorchinele”

**Scopul:** analiza conceptului de „empatie” și „toleranță”.

**Descriere:** Grupul va fi divizat în două echipe prin numărarea de la unu la doi. Moderatorul desenează pe flip-chart un ciorchine și solicită elevilor să spună tot ce le vine în minte atunci când aud cuvântul „empatie” pentru un grup; al doilea grup va analiza conceptul de „toleranță”.

- ✓ **Chestionarul „Studierea nivelului tendințelor empatice” (I.M. Yusupov) (Anexa 12).**

**Scopul:** măsurarea capacității de a te pune în locul altei persoane și de a reacționa la sentimentele altora.

#### Exercițiul „Știu cum te simți”

**Scopul:** dezvoltarea capacității de analiză și de comunicare a sentimentelor produse de diverse situații de viață; să manifeste înțelegere, empatie față de celălalt.

**Timpul:** 15 minute.

**Descriere:** Se formează perechi. Unul este vorbitor, celălalt ascultător. Se propune o listă cu situații ipotetice. „Vorbitorul alege o situație și povestește colegului cum se simte. Apoi ascultătorul trebuie să încerce să i răspundă utilizând expresii cum ar fi: „Văd că acest lucru te-a rănit”, „Simt că ești foarte mâniș față de situația dată”, „Simt că...(se oferă fișa de lucru din). În continuare partenerii își schimbă locurile.

*Situații ipotetice:* Ești hărțuit pe coridor. Colegii râd de tine pentru că ai dat un răspuns greșit la o întrebare. Fratele mai mic îți murdărește referatul în seara dinaintea zilei în care trebuie predat. Afli că colegii din clasa ta merg la sfârșit de săptămână la film și tu nu ai fost invitat. Cel mai bun prieten / cea mai bună prietenă afli că te-a mințit...

#### **Reflecție:**

„Cum v-ați simțit? A fost greu sau ușor să găsiți cuvintele prin care să redați starea celuilalt?”

**Comentariu:** De multe ori, când povestim cuiva despre o situație neplăcută, nu ne așteptăm să ne ofere ceilalți soluții. Simțim doar nevoia să ne asculte cineva, să ne recunoască dreptul de a ne simți triști, mânioși, jenați, respinși. Atunci, când cineva ne vorbește despre o suferință și noi îi dăm sfaturi, îi spunem că îi va trece cu timpul sau îi povestim cum și noi am trecut prin ceva similar și ne-a trecut, îi negăm emoția pe care o simte în acel moment și dreptul de a simți această emoție. Reflectarea emoțiilor celuilalt este un prim pas în înțelegerea și comunicarea cu alții [36, p.201].

#### **Exercițiul: „Eu –ok! și tu –ok!”**

**Scopul:** energizarea grupului, crearea unei ambiante plăcute.

**Descriere:** Participanții se mișcă prin încăpere haotic, pe un fon muzical.

Când se întâlnesc cu un participant trebuie să spună arătând cu degetul arătător la sine: „Eu-ok!” și apoi spre celălalt „Tu-ok!”. Cel cu care s-a întâlnit la rândul său spune: „Tu –ok!” și „Eu –ok!”. Este de dorit ca un membru al grupului să se întâlnească cu fiecare participant [12, p.77].

#### ✓ **Povestea terapeutică „Nick și Dia în fața empatiei”.**

**Scopul:** citirea și analiza comportamentele empatice a personajelor din această poveste.

#### **Povestea terapeutică „Nick și Dia în fața empatiei”**

Este o zi de decembrie cu multă, multă zăpadă. A tot nins de două zile în continuu, dar acum a stat. Din când în când, câte un fulg rătăcit mai ajunge pe obrajii trecătorilor grabiți să ajungă la caldura primitoare a caselor. Dia era la bunici și aștepta cu nerăbdare să vină mama ei și să o ia acasă. De cum s-a deschis ușa, i-a sărit în brațe:

- Mami, este atât de frumos afară! Hai să mergem în parc să facem un om mare de zăpadă!
- Mami este obosită de la serviciu, interveni bunica, mai bine mergeți direct acasă.
- Chiar că sunt obosită, a spus mama cu voce stinsă, am avut o zi lungă în care am alergat mult cu proiectul la care lucrez și cred că am și răcit puțin...
- Te rog maaamiii!- Dia cu ochii larg deschiși se uita rugător la ea... Chiar îmi doresc mult
- Bine, o să ne oprim în drum spre casă. Este chiar în drum, a adăugat mama pentru a o liniști pe buni, care dorea să mai spună ceva.

Au ajuns în parcul și, spre bucuria fetei mai erau și alți copii acolo, joaca era în toi. Erau și Nick și Bogdanel, și Alina și împreună au clădit un om mare de zăpadă cu o burtă mare și un nas lung, portocaliu. Tocmai căutau ceva să-i pună pe cap drept caciulă, când Dia le-a auzit pe mama ei și mama lui Nick discutând:

- Sunt foarte obosită, spunea mama Diei, cred că am răcit și mi-e teamă să nu fac febră.
- Atunci de ce ați mai venit în parc? a întrebat cealaltă mamă.

- Parcă tu nu știi... M-a așteptat toată ziua, cum poți să o dezamăgești? Este un copil tare bun, trebuie să fac și eu un efort pentru ea. Dar m-au epuizat complet proiectul pe care a trebuit să-l fac la serviciu și acum răceala asta... Brusc, Dia și-a amintit că este tare rău să fii răcit. Nu demult, când ea fusese răcită și stătuse acasă, mama își luase câteva zile libere de la serviciu să stea cu ea și s-o îngrijească. Nu se simțise deloc bine, avea febră, o durea în gât și nasul îi era înfundat. Dar inventaseră împreună o mulțime de jocuri distractive și timpul trecuse mai repede. S-a gândit că și mama ei se simte rău și a luat-o de mână:

- Bau! a zis Dia cu un zâmbet larg. Hai să mergem acasă, mami!

- Parcă doreai să stai în parc, să te joci...

- Mă pot juca și acasă. Mi-am adus aminte cât de rău mi-a fost când am fost răcită. Și tu te simți rău acum, nu-i așa? Acum tu ești fetița și eu o să fiu mama. Tu o să stai pe canapea cu un ceai fierbinte în mână și eu o să-ți spun glume și chestii de la școală. O să vezi că o să te distrezi și o să uiți de oboseală și de răceală... Am învățat astăzi o lecție importantă:

- Să fiu atentă, să îmi dau seama cum se simte cineva (dacă este trist sau vesel, spre exemplu). - Să îi spun acelei persoane că o înțeleg, că sunt alături de ea. Să fac ceva pentru a o ajuta.

Povestea terapeutică Nick și Dia în fața empatiei preluată din: Pânișoară, I. O. & Pânișoară, G. „Cele 7 medalii ale succesului”, Iași: Polirom [apud 2, p.292].

✓ **Exercițiul „Să desfacem nodurile”**

**Scopul:** debriefarea activității realizate.

✓ **Reflecții finale.**

✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**

## ȘEDINȚA 8.

### Tema: „Gândurile bune și gândurile rele”

**Scopul ședinței:** conștientizarea și analiza relației dintre gânduri, emoții și comportament.

**Obiectivele ședinței:**

- identificarea, analiza gândurilor și a emoțiilor produse;
- să recunoască influența gândurilor asupra comportamentului;
- exprimarea constructivă a emoțiilor;
- exersarea modalităților psihologice de stopare a gândurilor negative.

**Resurse:** foi A4, pixuri, carioci, creioane colorate, bandă adezivă.

### Desfășurarea ședinței:

✓ **Cuvântul introductiv al moderatorului.**

✓ **Salutul.** Se propune participanților să salute grupul individual, în mod neobișnuit, creativ.

✓ **Analiza activităților precedente** – analiză, opinii, propuneri. Participanții își expun opiniile privind activitățile anterioare și vin cu propuneri pentru a îmbunătăți confortul psihologic în grup și calitatea activităților.

✓ **Anunțarea temei și a scopului ședinței.**

### **Jocul „Din fericire / din nefericire”**

**Scopul:** exprimarea și analiza gândurilor și a emoțiilor.

**Descriere:** Acest joc poate fi jucat pe perechi sau în cerc. Primul jucător începe povestirea cu: „din fericire când m-am trezit azi dimineață era frumos...”. Al doilea continuă „din nefericire, liniștea gândurilor mi-a fost tulburată de...”. Al treilea continuă „din fericire...” și tot așa procedează și restul grupului.

### **Tehnica „Cuvintele au putere”**

**Scopul:** dezvoltarea gândirii pozitive și blocarea gândurilor negative.

**Descriere:** Moderatorul le propune și explică beneficiarilor cum se realizează tehnica și cum să o exerseze: „Convingerile care te conduc influențează asupra tuturor lucrurilor care au loc în viața ta. Dacă te gândești numai la rău și-ți faci mereu griji, a așa și se va întâmpla – ai remarcat asta? Și invers – dacă începi ziua cu gânduri bune, cu dispoziție și cu o atitudine optimistă, restul zilei va fi la fel de pozitiv. Există o tehnică psihologică care te poate ajuta.

Poți influența realitatea în care trăiești, este suficient doar să alegi situațiile corecte. E simplu, „Expresii magice!”.

Sunt două expresii pe care este necesar să le folosești zilnic. Uneori le spunem fără să ne dăm seama, însă dacă o vei face conștient, rezultatul va fi și mai satisfăcător. Spune „Accept” dacă te gândești la evenimente pozitive și „Refuz” – dacă domină gândurile negative.

Vorbește în glas despre ceea ce îți dorești mult, iar la sfârșit adaugă „Accept”. Această tehnică te va ajuta să ai o atitudine conștientă și serioasă față de scopurile și visurile tale, ca fiecare zi să te apropie tot mai mult către împlinirea lor.

Adaugă și expresia: „Amân toate obstacolele!” – vei mări efectul. Autosugestia este o tehnică puternică, iar oamenii care o folosesc realizează multe lucruri. Ai grijă la acțiunile tale și la cuvintele pe care le spui în fiecare zi. Conștient antrenează-ți gândurile, pentru că toate gândurile în cele din urmă se materializează. „Ești singurul responsabil pentru viața ta. Fii atent ce faci și gândește pozitiv. Aceasta te va motiva să fii un om fericit” [10, p.52].

### **Exercițiul „Doar o întrebare”**

**Scopul:** stimularea comunicării în grup, crearea bunei dispoziții.

**Descriere:** Distribuie fiecărui participant câte o foaie, un pix și o bucată de bandă adezivă. Roagă-i să se ajute unii pe alții să-și lipească foaia pe spate și să înceapă să se plimbe prin încăpere. Fiecare va scrie pe foile din spate câte o întrebare la care vor să afle răspunsul de la persoana respectivă. Toți participanții se așează încerc și, pe rând, citesc întrebările de pe foaia lor și răspund dacă doresc.

### **Exercițiul „Please-Please Smile!” – „Te rog zâmbește”**

**Scopul:** energizarea grupului de lucru.

**Descriere:** Toți participanții, în afară de unul (care este situat în centru), sunt așezați în cerc. Voluntarul, aflat în mijlocul cercului, alege o persoană din grup, în fața căreia se înclină, teatral, uitându-se în ochii ei și-i spune: „Dragă, dacă mă simpatizezi, vrei te rog să-mi zâmbești?”. Destinatarul acestei propuneri trebuie să răspundă: „Dragă, te simpatizez, dar pur și simplu nu pot zâmbi!”.

Dificultatea exercițiului constă în aceea că, atunci când răspunde, destinatarul nu are voie să zâmbească, să-și rotească colțurile gurii, sau să scoată vreun sunet chicotit, iar voluntarul nu are voie să-l atingă pe cel cărui i se adresează, dar poate face orice altceva [10, p.81]. Dacă destinatarul zâmbește, atunci face schimb de locuri cu voluntarul. Exercițiul se parcurge până la atingerea scopului.

*Întrebări pentru discuții:*

- ✚ Cât de dificil a fost să vă achitați de sarcina pe care ați avut-o de realizat?
- ✚ Ce ați simțit atunci când nu ați primit zâmbetul solicitat?
- ✚ Ce ați simțit când ați fost determinați să râdeți, chiar dacă nu aveți chef?

### **Exercițiul „Gânduri ce provoacă calmul”**

**Scopul:** să recunoască influența gândurilor asupra comportamentului.

**Descriere:** Participanții primesc câte o foaie pe care vor scrie ce gânduri au, când s-au supărat pe cineva. Fiecare pe rând anunță gândurile avute. După prezentare se comunică despre influența gândurilor asupra comportamentului. Apoi participanții primesc fișa „Gânduri ce provoacă calmul” și aleg gândul care este calmant pentru ei. De trei ori se repetă fiecare gând și se întreabă cum se simt.

#### **Fișa Gânduri ce provoacă calmul**

- 1) „Eu controlez situația. Eu sunt stăpân pe situație. Nimeni nu mă poate impune să fac aceasta. Eu aleg cum să acționez” (Gânduri ce amintesc persoanei că ea este în stare să controleze situația).
- 2) „Cine a zis că el trebuie să procedeze în acest mod?”, „El/ea are dreptul să acționeze așa cum ei doresc”. (Gânduri ce permit acceptarea ca alte persoane să acționeze și să gândească așa cum ele consideră corect pentru sine).
- 3) „Oare ce simte și gândește această persoană?”, „Îmi este interesant să aflu, ce l-a influențat să acționeze în așa mod”: Gânduri ce manifestă interes și înțelegere față de sentimentele altor persoane. Este foarte utilă comunicarea sentimentelor Dvs. altei persoane în legătură cu comportamentul ei „Când tu ai procedat așa, eu am simțit ...”.
- 4) „El/ea tot este om, care poate greși”: Gânduri care umanizează altă persoană.
- 5) „Cine a zis că totul trebuie să fie corect și favorabil pentru mine”: Gânduri care reamintesc despre realitatea obiectivă a situației.
- 6) „Eu sunt calm ca o stâncă. Eu sunt calm ca suprafața liniștită a unui lac”: Gânduri care ajută la păstrarea liniștii sufletești. Imaginați-vă consecințele negative care pot apărea, dacă veți acționa agresiv „Unde aș fi eu mâine, dacă l-aș lovi?”.
- 7) Ce față are, parcă îl doare un dinte! Dacă îi îmbrac căciula cu urechi de iepure, chiar este nostim!: Gânduri pozitive, cu umor [36, p.198].

#### **Evaluarea ședințelor „Activitatea 3-2-1”**

**Scopul:** Compararea așteptărilor, verbalizarea impresiilor, analiza activității.

**Descriere:** În urma participării la programul de ședințe beneficiarii vor expune:

- 3 – lucrurile importante pe care le-au învățat.
- 2 – ideile sau concluziile personale.
- 1 – acțiunile pe care le vor întreprinde în cel mai apropiat timp.

- ✓ **Reflecții finale cu referire la programul psihologic parcurs.**
- ✓ **Ritual de încheiere a ședinței.**



#### **4.4. Tehnici, exerciții și recomandări psihologice vizând dezvoltarea afectivității pozitive a elevilor.**

La finalul acestui ghid metodologic propunem și descriem tehnici, exerciții psihologice, jocuri ce pot fi utile în activitatea specialistului psiholog cu elevii din ciclul primar și gimnazial, ce manifestă probleme afective. Totodată, specificăm unele *recomandări pentru psihologi, cadrele didactice, părinți* vizând dezvoltarea emoțională a elevilor.

În activitatea psihologului cu elevii de vârstă școlară mică propunem următoarele tehnici psihologice și exerciții, cum ar fi: Tehnica „Baloanele cu emoții” (după Glenda Șort); Tehnica „Respirația profundă”, Tehnica „Desenul lumii interioare”, Exercițiul „Povestea despre frică”, Exercițiul „Submarinul”, Exercițiul „Amuleta de protecție”; Tehnica „Stoparea gândurilor negative”, Tehnica „Tufa de trandafir”; Tehnica „Pictează sentimentele din acest moment”, Procedeeul „Hârtia mototolită”; Jocul „Inimă zdrobită”, Tehnici de automasaj etc.

În activitatea psihologului cu preadolescenții sunt elucidate următoarele tehnici psihologice: „Tehnica de respirație 4 – 7 – 8”, „Caruselul emoțiilor”, „Elaborarea de povești și povestiri”, „Tehnici de relaxare”, „Colajul - mijloc de exprimare emoțională”, „Tehnica autodezvăluirii”, Tehnica „Imaginarea unei activități preferate”, Tehnica „7 lumânări”, Tehnica „Cutia Poștală” etc.

#### **Tehnici și exerciții psihologice utilizate în activitatea psihologului cu elevii de vârstă școlară mică**

##### **Tehnica „Baloanele cu emoții” (după Glenda Șort)**

**Scopul:** exprimarea și conștientizarea stărilor emoționale ale elevilor de vârstă școlară mică.

**Resurse:** creioane colorate și o foaie de hârtie A4.

**Descrierea tehnicii:** Tehnica poate fi utilizată de către psiholog în activitatea cu diferite categorii de copii, deoarece le provoacă un interes deosebit și le oferă posibilitatea ca să vadă cât de variate pot fi emoțiile [apud 60, p.100-102]. Dacă este nevoie, se poate limita cercul de discuție a emoțiilor doar cu acele emoții care țin de anumite persoane sau situații concrete din viața copilului.

Copilul este rugat să deseneze conturul a trei sau mai multe baloane. În interiorul primului balon, cu ajutorul psihologului se marchează sau se numesc toate trăirile emoționale pe care le cunoaște copilul. Acest balon poate fi numit „Diverse emoții”. Următoarele desene (baloane) vor avea și ele o denumire, în funcție de problema copilului care este abordată. De exemplu, dacă se vor discuta trăirile copilului în legătură cu divorțul părinților – acest desen va purta denumirea „Divorțul”. Al treilea și al patrulea desen, poate fi numit „Mama” și „Tata”. Desenele vor purta și alte denumiri, în funcție de particularitățile sistemului de relații al copilului cu alte persoane, ce este necesar să fie clarificat.

În activitatea cu al doilea desen sau cu următoarele desene, copilul va selecta din trăirile emoționale care au fost numite și marcate în interiorul primului balon. Pe parcursul activității, pot fi discutate cu copilul mai profund anumite stări emoționale. În unele cazuri, când se analizează trăirile emoționale ce țin de mama sau tata, copilul poate evidenția aceleași stări emoționale, dar pot fi numite și trăiri diferite. Această tehnică oferă posibilitatea copilului de a-și exprima și înțelege mai bine trăirile

emoționale. Totodată, utilizarea acestei tehnici psihologice contribuie la diminuarea anxietății copilului.

**Indicații și recomandări de aplicare:** Tehnica „Baloanele cu emoții” poate fi aplicată cu elevii atât individual cât și în grup, cu întreaga familie, cât și cu frații și surorile copilului. Tehnica poate fi utilizată în instituția educațională, pentru a discuta situații concrete din grupul de elevi și clarificarea trăirilor emoționale ale elevilor cu referire la o anumită situație. Practic, cu ajutorul acestei tehnici pot fi abordate o varietate mare de subiecte sau situații. În școală spre exemplu, fiecare copil poate avea desenat un balon, plasat la un loc vizibil, în care el își marchează trăirile sale emoționale. Există numeroase modalități de aplicarea a acestei tehnici atât în școală, cât și acasă, și în activitatea psihologului sau psihoterapeutului [apud 60, p.102].

### **Tehnica „Respirația profundă”**

**Scopul:** relaxarea copilului cu ajutorul respirației lente și profunde.

**Descrierea tehnicii:** Arătați copilului cum să o facă, respirând lent și profund dumneavoastră. Inspirați încet pe nas timp de 2 secunde, țineți respirația 2 secunde, apoi expirați lent timp de 2 secunde. Repetați de mai multe ori, astfel încât copilul să prindă ideea, apoi cereți copilului să respire împreună cu dumneavoastră. Rugați copilul să numere în liniște secundele fiecărei respirații. Împreună cu copilul, practicați respirația profundă timp de 20 de inspirații și expirații. Apoi opriți-vă și vorbiți despre cât de relaxați vă simțiți. Pentru a vă ajuta copilul să se concentreze, propuneți să se concentreze pe numărarea secundelor fiecărei respirații [70, p.37].

### **Tehnica „Desenul lumii interioare”**

**Scopul:** relaxarea și exprimarea sentimentelor.

**Resurse:** creioane colorate și o foaie de hârtie.

**Descrierea tehnicii:** Desenul lumii interioare, din linii, figuri și culori. Copilul este rugat să închidă ochii și să pătrundă în lumea lui interioară: „Vezi cum îți apare lumea ta dinăuntru. Cum o poți reda pe hârtie folosind doar linii, curbe și figuri? Vezi ce culori apar în lumea ta, în spațiul tău interior... unde este plasat fiecare lucru și unde te afli tu acolo?”

Acum desenează tot ce ți-ai imaginat...”.

### **Exercițiul „Povestea despre frică”**

**Scopul:** diminuarea stării de frică a copilului.

**Resurse:** creioane colorate și hârtie A 4.

**Descrierea exercițiului:** Psihologul începe să spună o povestioară: „Trăia odată „Frica”... Toți se temeau de ea și nimeni nu voiau să se joace cu ea. „Fricii” a început să-i fie trist, plictisitor și a pornit să își caute prieteni, dar nu a găsit pe nimeni, deoarece toți se temeau și se ascundeau de ea. Haideți să desenăm această frică. Cum este ea?” Copiii desenează individual, apoi discută în grup referitor la cele desenate [87].

### **Exercițiul „Submarinul”**

**Scopul:** relaxarea copiilor prin exerciții de respirație.

**Descrierea exercițiului:** Poziția inițială – în picioare. Inspirație profundă. Reținerea respirației, strângând nasul cu degetele. Copii se așază ca și cum s-ar scufunda în apă. Numără până la 5 și se ridică, deschid nasul și expiră. Repetați ciclul de exerciții de 4 ori.

### **Exercițiul „Amuleta de protecție”**

**Scopul:** reducerea tensiunii psiho-emoționale a copiilor.

**Timpul:** 40 de minute.

**Resurse:** hârtie A4, carton colorat, hârtie colorată, plastilină, lipici, foarfece, fir, panglici, nasturi, strasuri, paiete, cereale (hrișcă, orez), paste (diferite ca formă, dimensiune), mărgelile, scoici [87].

**Descrierea exercițiului:** se propune realizarea unei amulete personale din materialele propuse pentru a vă proteja de frici. Întrebări adresate copiilor:

- ✚ Prezintă amuleta altor copii.
- ✚ Cum funcționează amuleta ta?
- ✚ Ce proprietăți are amuleta?
- ✚ Cum te va ajuta să faci față fricii tale?
- ✚ De ce ai ales aceste materiale de confecționare?

### **Tehnica „Stoparea gândurilor negative”**

**Scopul:** stoparea gândurilor distructive ce provoacă anxietate și stres.

**Descrierea tehnicii:** Tehnica presupune trei pași simpli. Primul pas, constă în conștientizarea clară a gândului negativ care induce starea de stres. Pasul următor, constă în proiectarea imaginărilor a unui indicator de culoare roșie cu semnificația STOP și în efortul de a vă spune cuvântul STOP gândurilor negative, cu cea mai mare fermitate. Al treilea pas, constă în substituirea gândului negativ cu unul pozitiv, a imaginii mentale negative cu una pozitivă, plăcută [83].

### **Tehnica: „Tufa de trandafir”**

**Scopul:** autocunoașterea, dezvoltarea autocontrolului și stabilirea limitelor între spațiul personal și cel social.

**Resurse:** creioane colorate, foi de hârtie A4.

**Descrierea tehnicii:** Rugăm copiii să închidă ochii, să se proiecteze în propriul spațiu și să-și imagineze că sunt tufe de trandafiri. Pe fundalul unei muzici de relaxare, le oferim copiilor mai multe situații, ei alegând ceea ce li se potrivește mai bine. De exemplu:

- Ce fel de tufă de trandafiri ești tu?
- Ești una foarte mică sau foarte mare?
- Ești înflorită? Ai frunze? Cum arată? Ai spini?
- Unde te afli?
- Are cineva grijă de tine?

Copiii nu vor verbaliza răspunsul la aceste întrebări. Apoi, le cerem copiilor să deschidă ochii când sunt gata. Le oferim o foaie de hârtie și creioane colorate și îi rugăm să-și deseneze tufa de trandafiri. După terminarea desenelor, copiii sunt rugați să-și prezinte tufa de trandafiri și să povestească despre ea.

### **Tehnica „Pictează sentimentele din acest moment”**

**Scopul:** relaxarea psiho-emoțională, exprimarea sentimentelor prin intermediul picturii.

**Resurse:** acuarelă, foi de hârtie A4.

**Descrierea tehnicii:** Copilului i se propune să realizeze o pictură cu degetele de la mâini sau chiar de la picioare, care să reprezinte starea lui de actuală sau starea lui când este fericit ori supărat (în funcție de scopul propus). Pictura cu degetele are calități relaxante: prin angajarea tactil-chinestează și oferă satisfacție, ușurință în exprimarea sentimentelor în măsură mai mare, decât pictura cu instrumentele de desen. Culoarele alese, fluiditatea mișcării, tonurile și consistența petelor de vopsea oferă indicii interesante privind afectivitatea, în vreme ce modalitatea grafică de exprimare corelează mai mult cu nivelul și calitatea cognițiilor [35, p.284].

### **Procedeul „Hârtia mototolită” (R. Jelescu)**

**Scopul:** debarasarea de stări emoționale negative.

**Descrierea procedurii:** Reieșind din faptul că copiii sânt foarte sugestivi, inițial li se va sugera ideea că se pot debarasa de toate necazurile personale, dacă sincer în taină vor desena ori vor scrie pe o foaie de hârtie tot ce-i deranjează, îi necăjește, îi neliniștește, pe care apoi o vor mototoli și arunca în lada de gunoi, situată într-un ungher al casei. Aruncând-o, simultan se vor debarasa și toate necazurile.

Pentru a verifica și atitudinea lor față de nevoile care-i apasă, vor utiliza foi colorate. Pe o foaie de hârtie din timp vor fi tipărite următoarele întrebări sau ea poate fi și curată, deoarece în instrucțiune se conține sensul sarcinii:

#### **Întrebări:**

1. Mă neliniștește.....
2. Am frică de.....
3. Mă irită, mă supără.....
4. Mă sfiesc de..... nu mă simt bine în companie cu.....
5. Mă scoate din sărite, mă enervează.....
6. Nu-mi place, deoarece.....
7. Nu-mi reușește, deoarece.....
8. Doresc să mă debarsez mai repede de....., deoarece.....
9. Mă deranjează, mă sâcăie.....
10. Mă face să fiu nefericit(ă)....., deoarece.....
11. Singur acasă.....
12. Nu pot învăța singur teme.....etc.

Copiii de orice vârstă își vor formula dorința, dar poate și speranța grafic sau în scris. Răspunsurile lor apoi se vor analiza în ascuns de părinți și astfel ei ulterior vor lua atitudine față de necazurile acestora, ajutându-i să se debaraseze mai urgent de ele [32].

### **Jocul „Inimă zdrobită”**

**Scopul:** identificarea modului în care comportamentul nostru afectează sentimentele celorlalți

**Resurse:** câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A4 pentru fiecare participant.

**Descrierea jocului:** Listați pe tablă 21 de comentarii jignitoare pe care copiii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, „nu ai fost invitat”, „nu ai ce căuta cu noi”, etc. Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume. Listați apoi 21 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora.

Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc. Apoi citiți lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată când citiți o expresie dureroasă, cereți copiilor să îndoie foaia cu imaginea inimii, să facă un pliu pe inima pe care o au în față. (După ce citiți câteva expresii, verificați dacă toată lumea a făcut îndoiturile corect). Inimile arată oarecum diferit, dar toate sunt cu cicatrici. Urmează să citiți lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute, cereți elevilor să desfacă o îndoitură a inimii [45, p.108].

**Discuții:** Împărtășiți cu clasa faptul că e nevoie de cel puțin 7 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă negativă. Chiar dacă dezdoim toate pliurile, rămân urmele.

### **Tehnica „Transformări creative”**

**(Șerri Săiks)**

**Introducere și fundamentare.** Tehnica „Transformări creative” constituie o metoda art-terapeutică. Copilului i se propune să deseneze, într-o anumită perioadă de timp, schițe, într-un album, pe foi de format mare. Mai târziu, copilul revine la schițe pentru a le completa sau corecta [60]. În procesul realizării tehnicii date, specialistul împreună cu beneficiarul din când în când, realizează o apreciere retrospectivă a desenelor create în scopul analizei întregului proces de lucru. Spre exemplu, după primele ședințe psihologice copilul, revine la desenele realizate anterior, și poate introduce unele modificări. Aceste schimbări uneori pot evidenția unele elemente, dar mai frecvent ele reflectă o dinamică pozitivă al stării copilului, aprecierea revizuită a unor evenimente, și chiar reflectă viziuni noi.

În situații dificile copii se simt neputincioși. Redând pe hârtie, asemenea stări, copilul poate simți că într-o anumită măsură le poate influența și dirija. Psihoterapia ține de procesul de schimbare, din aceste considerente e necesar să le oferim copiilor oportunitatea de a reveni periodic la desenele inițiale, privindu-le și introducând unele transformări, astfel consolidându-le abilitatea de a influența evenimentele. În comparație cu alte tehnici (cele ce țin de jocul cu nisip), tehnică „Transformări creative” oferă posibilitatea de a simți încrederea în forțele proprii și conștientiza oportunitatea de a adopta o poziție activă de viață.

Modificările introduse în desene se prezintă aici în calitate de metafore creative sau schimbări reale a situațiilor de viață în care trăiește copilul, și în același timp schimbări în formele de comportament și tipurile de reacții. O prioritate a tehnicii descrise este că copilul realizează schimbările în creațiile proprii peste un anumit interval de timp.

**Descrierea tehnicii.** Această tehnică se va realiza pe parcursul a mai multe ședințe psihologice. Copilul desenează într-un album, cu foi de mărimea 28/35 cm, utilizând creioane. Se propune copilului să deseneze tot ce dorește. Este bine ca el singur să aleagă subiectele desenelor. Însă în unele situații,

specialistul poate propune unele tematici, ce ar încadra o varietate mare de posibilități creative: *Visurile mele; Dorințele mele sau Ce mă îndispune cel mai mult?*

Toate desenele se realizează într-un album. După câteva activități, copilului i se propune să privească primele desene și el va dori să introducă unele transformări. Aceste practici se vor produce consecutiv, în cadrul ședințelor psihoterapeutice. Schimbările relevă dinamica procesului psihoterapeutic. Spre exemplu: copilul desenând un monstru, mai apoi va completa desenul adăugându-se pe sine, mai mare și mai puternic, ce ar putea să înfrângă monstrul. Tehnica dată implică și discuții cu privire la schimbările produse, ce ar permite explicarea și analiza lor.

#### ***Sugestii și recomandări în administrarea tehnicii:***

Tehnica „Transformări creative” se poate administra în cadrul activităților cu diferite categorii debeneficiari, dar în mod special se va aplica ***la copiii ce trăiesc mai multe traume psihologice***, în rezultatul cărora ei sau simțit neajutorați. În asemenea cazuri, este necesar de a aborda schimbările în desen în mod treptat și delicat, și a dirija spre modificări copilul foarte tacticos. E util de a oferi copilului oportunitatea de a simți posibilitatea influenței situației problematice.

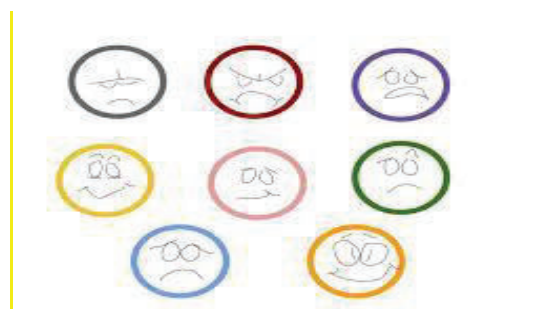
**Exemplu:** Beneficiar este un băiat de 7 ani. Fratele său, cu vârsta de 2 ani, a decedat de cancer. În primul desen băiatul a redat cinci eroi din comixe, fiecare avea o culoare aparte. Revenind după o perioadă de timp la desen, el a colorat omuleții mult mai accentuat, spunând că ia perceput ca fiind niște „embrioni negativi”. Mai târziu, peste 2 luni, revenind din nou la desen la completat, desenând încă trei eroi spunând ca sunt „embrioni pozitivi”. După câteva activități, mai desenează încă doi eroi pozitivi, explicând că va uni toți eroii împreună. Băiatul în final a conturat toți eroii cu creion negru și le-a schițat o cifră comună pentru toți exclamând: *Că îi iartă pentru faptul că au plecat de pe câmpul de luptă, din considerente că înțelege cât de curajos ei au luptat!*

**Tehnica „Transformări creative”** prezintă o metodă ușor de administrat, ce îi oferă beneficiarului posibilitatea de a înțelege mai bine rolul său în cadrul evenimentelor dificile din trecut și a conștientiza, simți posibilitățile schimbărilor pozitive ce pot fi realizate în viitorul apropiat [60].

#### **Tehnici de automasaj**

**Scopul:** atenuarea încordării psiho-emoționale prin exersarea tehnicilor de automasaj.

**Descrierea tehnicii:** Învățați-l pe copil tehnicile de automasaj – timp de 10 secunde să-și maseze corpul în locul unde simte încordare. Apoi spuneți-i să așeze ambele mâini în zona umerilor și gâtului. Arătați-i cum să apese cu degetele și palmele zona umerilor și gâtului. Ulterior trebuie să așeze una dintre mâini pe antebrațul celeilalte. Va strânge și frământa mușchii cu toate degetele mâinii, va masa în acest fel toată zona de sus în jos și invers, de la cot către palmă. Repetați cu celălalt braț [83].



## Tehnici psihologice utilizate în activitatea psihologului cu preadolescenții

### „Tehnica de respirație 4 – 7 – 8”

**Scopul:** relaxarea prin respirație profundă, diminuarea stărilor de încordare și neliniște.

**Descrierea tehnicii:** Exercițiul este foarte simplu de realizat. Începem prin a inspira aer pe nas timp de patru secunde, apoi ne ținem respirația timp de șapte secunde, apoi expirăm timp de opt secunde pe gură, cu buzele ținute ca și când am fluiera. În situația în care suntem neliniștiți, se știe că dacă ne ținem respirația, încetinim ritmul bătăilor inimii și astfel obținem o stare de relaxare aproape instantanee [29, p.63].

### Tehnica „Caruselul emoțiilor”

**Scopul:** autocontrolul stărilor emoționale.

**Descrierea tehnicii:** Esența caruselului constă în trecerea de la o stare emoțională negativă la alta pozitivă (totalmente opusă). Caracteristic pentru caruselul emoțiilor este trecerea de la starea de nefericire/insatisfacție la cea de fericire /satisfacție. În cadrul acestei tehnici, participantul resimte siguranța de a fi stăpân pe sine și pe capacitățile sale, operând cu „teatrul măștilor” [15, p.233].

### Tehnica „Elaborarea de povești și povestiri”

**Scopul:** facilitarea de insight-uri referitor la trăirile emoționale.

**Descrierea tehnicii:** Crearea de povești este o practică importantă în lucrul cu elevii. Utilizarea acestei tehnici implică: elaborarea poveștilor de către psiholog și / sau participanți, povestirea lor, precum și utilizarea unor lucruri care să le stimuleze, cum ar fi picturile, testele proiective, marionetele, deschiderea către fanteziile interioare sau utilizarea mijloacelor audio. Din poveștile pe care le creează participantul, psihologul este capabil să faciliteze insight-uri asupra trăirilor emoționale subiective, motivației în activitatea prestată, sursei insatisfacției acestuia. Putem propune subiecților să elaboreze o povestire „activitatea preferată în viața omului fericit”.

### Tehnica de relaxare „7 lumânări”

**Scopul:** favorizează relaxarea prin îndepărtarea rapidă a tensiunii fizice și psihoemoționale.

**Mod de realizare:** individual sau în grup, inclusiv în timpul orelor.

**Descrierea tehnicii:** Poziție comodă, ochii închiși. Respirația adâncă și egală. Ne imaginăm că la 1m în fața noastră se află 7 lumânări care ard. Inspirăm lent, cât mai adânc și suflăm în direcția unei lumânări,



expirând tot aerul din plămâni. Repetăm cu restul lumânărilor. Revenim încet, păstrând starea de liniște și după deschiderea ochilor [50, p.72].

### **„Tehnica autodezvăluirii”**

**Scopul:** stimularea exprimării sentimentelor prin intermediul povestirii evenimentelor.

**Descrierea tehnicii:** Tehnica presupune povestirea unor evenimente, în vederea facilitării exprimării sentimentelor. Se ajunge astfel, la conștientizarea unor sentimente poate uitate sau îngropate în subconștient, subiectul vorbind cu mai multă ușurință despre ele. Punându-se în pielea personajului, receptorul este atent să surprindă toate nuanțele povestirii [36, p.107].

### **„Tehnici de relaxare”**

**Scopul:** relaxarea prin intermediul exercițiilor musculare.

**Descrierea tehnicii:** Relaxarea progresivă Jakobson, relaxarea autogenă Schultz sunt metode psihoterapeutice de relaxare cu o serie de exerciții de gimnastică, cu efect tonifiant ce constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupe de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și atingerea relaxării. Mecanismul relaxării progresive este similar celui folosit în antrenamentul autogen. Prin tehnica relaxării progresive, participantul învață să operaționalizeze conceptele de relaxare și tensiune. Ulterior, ca urmare a exercițiilor repetate, se întărește conexiunea între forma verbală (lingvistică) de relaxare și starea afectivă pe care aceasta o definește. Subiectul reușește astfel să-și controleze verbal și voluntar relaxarea musculară [15, p.234].

### **„Colajul - mijloc de exprimare emoțională”**

**Scopul:** exprimarea emoțională prin eliberarea imaginației.

**Resurse:** hârtia de toate tipurile, lucruri moi și aspre, fire de lână, panglici colorate, poze decupate din reviste sau cărți, fotografii.

**Descrierea tehnicii:** Este o tehnică de antrenare a participanților în activitatea de căutare de informații, imagini, combinarea acestora și prezentarea lor într-o formă plăcută și atractivă. În colaj pot fi utilizate diverse materiale. După realizarea colajului, participantul poate povesti despre colajul în sine, despre procesul de realizare, îi poate da un titlu. Colajul ajută la eliberarea imaginației și poate fi utilizat ca mijloc de exprimare emoțională: „autocolajul omului fericit”.

### **Tehnica „Imaginarea unei activități preferate”**

**Scopul:** diminuarea tensiunii emoționale prin imaginarea unei activități preferate.

**Descrierea tehnicii:** Aceasta tehnică de relaxare prin care puteți sugera elevului să-și imagineze o activitate preferată ori de câte ori se simte tensionat. Arătați copilului cum să procedeze, așezându-vă lângă el/ea și practicând metoda chiar dumneavoastră. Spuneți: „O să-ți arăt o metodă bună de relaxare prin imaginarea unei activități preferate. Activitatea mea preferată este ... ” (Și aici ar trebui să îi spuneți copilului care este activitatea dumneavoastră preferată. Aceasta ar putea fi să stați la plajă, să stați lângă pisica sau câinele favorit, urmărirea unui meci favorit, orice). Apoi închideți ochii și imaginați-vă activitatea preferată timp de aproximativ 30 de secunde. Când deschideți ochii, spuneți copilului ce v-ați imaginat și cât de relaxat v-a făcut să vă simțiți.



În continuare, întrebați elevul care este activitatea sa preferată pe care și-ar dori să și-o imagineze. Cereți-i să închidă ochii și să-și imagineze timp de 30 de secunde. După trecerea celor 30 de secunde, întrebați ce și-a imaginat și dacă se simte mai relaxat. Felicități-l pentru cât de bine a făcut exercițiul. Apoi, ar trebui să exersați împreună imaginarea activității preferate. După 30 secunde, vorbiți despre cum imaginarea activităților preferate v-a făcut să vă simțiți relaxați. Spuneți elevului că ori de câte ori se simte tensionat, se poate relaxa imaginându-și activitatea preferată [70, p.38].

### **Tehnica „Cutia Poștală”**

**Scopul:** exprimarea și gestionarea stărilor și trăirilor emoționale.

**Vârsta:** 10-15 ani.

**Resurse:** o cutie de carton decorată; bucăți de hârtie și pixuri (elevii pot folosi propriile lor materiale).

**Descrierea tehnicii:** Tehnica dată a fost implementată în sala de clasă, unde mesele au fost aranjate astfel încât să faciliteze munca în grup. Fie consilierul, fie profesorul împreună cu elevii decorează o cutie de carton și creează o „cutie poștală” unde elevii pot lăsa mesaje. Ei pot scrie și lăsa mesaje în timpul lecțiilor sau în pauza dintre lecții și o dată pe săptămână, în timpul orei de dirigenție, stau în un cerc și deschid cutia pentru a discuta împreună mesajele. Elevii pot decide dacă să divulge sau nu dacă mesajul a fost scris de ei. Este important să asigurăm elevii că informațiile rămân întotdeauna confidențiale și că nimeni nu va ști ceva dacă este secret.

**Adaptări:** O adaptare deja implementată este de a folosi „Cutia poștală” într-un mod diferit. Tema elevilor a fost să se gândească la personajele unui roman, să aleagă un personaj și să încerce să-și imagineze ce a simțit acel personaj într-o scenă din roman. Trebuiau să scrie pe un bilețel și au decis să folosească „Cutia poștală” pentru a colecta mesajele. De data aceasta, în loc să scrie despre propriile lor emoții, scriau despre emoțiile personajelor [67, p.69].

## **RECOMANDĂRI PSIHOLOGICE VIZÂND DEZVOLTAREA AFECTIVITĂȚII POZITIVE A ELEVILOR**

### **Recomandări psihologice vizând afectivitatea elevilor de vârstă școlară mică**

#### **Recomandări psihologice destinate specialiștilor în domeniul psihologiei:**

- ✓ Promovarea activităților psihologice în scopul dezvoltării abilităților socio-emoționale ale elevilor, cadrelor didactice, părinților.
- ✓ Implicarea copiilor ce suferă de stres în activități fizice și recreative, dar și în activități de oferire a ajutorului persoanelor aflate în dificultate – pentru a se simți utili, competenți, valorizați.
- ✓ Documentarea din surse actualizate a psihologilor, cadrelor didactice la tematica respectivă cu referire la promovarea și consolidarea stării de bine psihologice și emoționale a actorilor educaționali în mediul școlar.
- ✓ Completarea de către elevi a unui *Caiet al dorințelor și viselor*. Elevii desenează, scriu în acest caiet tot ce își doresc și le place – ceea ce reflectă visele sale. De aici, ei învață să-și fixeze

scopuri și să-și propună planuri de viitor. Priceperea de a visa inspiră și motivează spre acțiune, diminuând stările de tristețe, pasivitate, separare și neimplicare.

- ✓ Crearea unui mediu psihologic securizat, favorabil, prietenos și pozitiv în instituțiile educaționale.

#### **Recomandări psihologice destinate cadrelor didactice din învățământ primar:**

- ✓ Programarea și planificarea activităților cu încărcătură emoțională pozitivă.
- ✓ Amplificarea emoțiilor pozitive din viața școlară a copiilor; implicarea elevilor în activități creative; art-terapeutice, activități sportive și jocuri la aer liber, natură.
- ✓ Manifestarea calmului în cazul crizelor emoționale manifestate de copii.
- ✓ Fiți un mediator corect și nepărtinitor în certurile dintre copii [82].
- ✓ Demonstrați copiilor dumneavoastră un comportament personal inteligent social și emoțional [50, p.77].
- ✓ Promovarea stării de bine în școală ca premisă pentru îmbunătățirea serviciilor educaționale [81, p.25].
- ✓ Pentru a preveni și a depăși anxietatea școlară, pentru a crea bunăstare emoțională în rândul școlărilor este necesar să se acorde atenție la formarea stimei de sine, la dezvoltarea atitudinii corecte față de rezultatele activităților lor, orientarea nu la „greșeală”, ci la asimilarea noilor cunoștințe[53].

#### **Recomandări psihologice destinate părinților micilor școlari:**

- ✓ Alungați stresul și anxietatea dumneavoastră mai întâi, pentru a-i insufla liniște și siguranță copilului [45, p.106].
- ✓ Punctați mai mult succesele decât eșecurile personale și ale copilului.
- ✓ Adulții e necesar să fie consecvenți în acțiunile sale. Nu se poate de interzis copilului fără nici un motiv ceea ce anterior îi era permis [39, p.346].
- ✓ Implicarea și concentrarea pe activități ce aduc satisfacție, ce pot fi realizate împreună cu toți membrii familiei.
- ✓ Încercați să-i încurajați pe copii cât mai des și permiteți-le independența.
- ✓ Resurse eficiente în susținerea copiilor în situații de tensiune și încordare psihologică ar putea fi: crearea unei ambianțe securizante, atenția și satisfacerea nevoilor bazale, comunicarea empatică, susținerea din partea persoanelor semnificative din viața copilului, stabilitatea din viața lor.
- ✓ Solicitarea consilierii psihologice online sau consilierii psihologice la telefon pentru susținerea stării psihoemoționale favorabile, gestionarea stresului și menținerea stării psihologice de bine. Această formă de ajutor psihologic este oferită de specialiștii psihologi din centrele psihologice, centrele de sănătate mintală sau psihologii din cabinetele particulare.

#### **Recomandări psihologice vizând afectivitatea elevilor de vârstă preadolescentă**

#### **Recomandări psihologice destinate specialiștilor în domeniul psihologiei:**

- ✓ Psihologul va ajuta preadolescentul în identificarea gândurilor disfuncționale (negative) la care recurge, pentru a explica cauzele evenimentelor și înlocuirea lor cu gânduri pozitive, optimiste, constructive.
- ✓ Focusarea pe activități ce construiesc stima de sine. Pe durata crizei emoționale, evenimentele pot dăuna stimei de sine, iar recuperarea implică activități ce vor reconstrui stima de sine [64], cum ar fi: notarea realizărilor personale, crearea unei liste ce include calitățile pozitive, punctele forte personale, crearea listei contactelor persoanelor apropiate ce pot sprijini preadolescentul.
- ✓ Psihologizarea cadrelor didactice, manageriale și a părinților pe dimensiunea afectivității elevilor și stării de bine.
- ✓ În contextul ședințelor psihologice se vor propune „Temele pentru acasă”: a recomanda elevilor să scrie „Agenda evenimentelor haioase” și în momentele de tristețe, deprimare să revină la ele. La fel pot fi oferite idei pentru inițierea completării „Agendei calităților pozitive”, „Agenda performanțelor (succeselor)”.
- ✓ Dezvoltarea abilităților de comunicare familială și de conectare cu ceilalți.
- ✓ Elaborarea, experimentarea și implementarea unor noi modele, programe de asistență psihologică calitativă a sferei emoționale a elevilor în concordanță cu noile realități, condiții și provocări societale.
- ✓ În tandem cu cadrele didactice psihologii vor contribui la crearea unui mediu de siguranță a elevilor și de confort psihologic în clasă și în mediul școlar.

#### **Recomandări psihologice destinate cadrelor didactice:**

- ✓ În scop de profilaxie este necesar să atragem atenția la recomandările psihologice și informațiile ce vizează igiena mintală a elevilor.
- ✓ Bucuria sau prezența emoțiilor pozitive poate ameliora starea de bine a unui elev. Învățarea are loc mai eficient în contextul emoțiilor pozitive. Bucuria unui elev extinde capacitatea lui de gândire creativă, inovatoare, contribuind la rezolvarea eficientă a problemelor.
- ✓ Valorizarea inteligenței sociale și emoționale a elevilor dumneavoastră ca fiind mult mai importante decât dezvoltarea lor cognitivă [50, p.46].
- ✓ Menținerea unei relații echilibrate și suportive pentru preadolescent între părinți, profesori și psiholog: demonstrarea susținerii și înțelegerii preadolescenților.
- ✓ Manifestarea intereselor față de problemele lor actuale, cât și în contextul pandemiei; sprijinirea preadolescenților chiar și momentele când nu este prezent fizic într-o anumită situație [82].
- ✓ Evitarea criticii, pedepselor, sarcasmului, descurajării sau atitudinii indiferente față de elevi.
- ✓ Formularea criticilor într-un mod constructiv, utilizând comunicarea asertivă.
- ✓ Un loc important în prevenirea anxietății școlare îl ocupă atitudinea profesorilor față de elev, respectul pentru stima de sine a elevului. Un profesor, un director de școală ar trebui să fie perceput de elevi nu ca persoană ce are funcția de a pedepsi, ci ca oameni a căror funcție principală este de a fortifica încrederea în sine a elevilor, de a ajuta la dezvoltarea personală și la soluționarea problemelor sale [53, p.302].
- ✓ Susținerea acțiunilor de *outreach*, inițiativelor civice, de sporire a coeziunii și solidarității sociale. Susținerea parteneriatelor profesionale, educaționale, sociale.

- ✓ Dezvoltarea și creșterea personală poate asigura unui elev o mai mare satisfacție de viață, mai multă încredere și auto-eficacitate și sentimente de mai mare rezistență, sănătate și bunăstare – dezvoltare ce contribuie la dezvoltarea competenței sociale, stimei de sine și sentimentului de sens și scop la elevi [68, p.11].
- ✓ Rezervați-vă timp pentru o pauză, calm și relaxare.
- ✓ Asigurarea condițiilor de formare a unei generații sănătoase, nonviolente, cu reziliență psihoemoțională și deprinderi de viață bine dezvoltate [81, p.25].

#### **Recomandări psihologice destinate părinților de preadolescenți:**

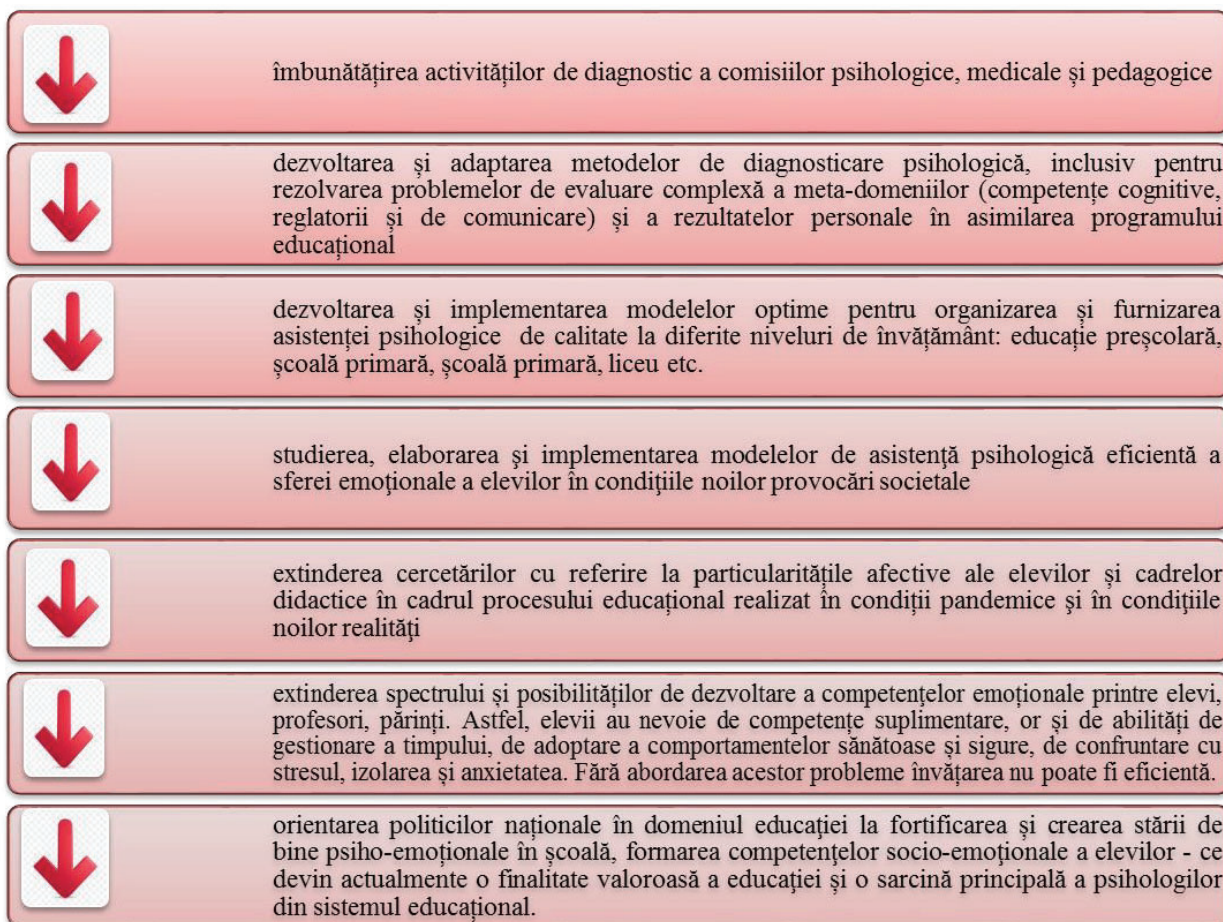
- ✓ Documentarea cu referire la particularitățile de dezvoltare a dimensiunii afective a personalității la vârsta preadolescenței.
- ✓ Așteptați-vă la numeroase schimbări de dispoziție și fiți pregătit pentru numeroasele conflicte care vor apărea pe măsura ce puberții își dezvoltă personalitatea. Adulții care știu la ce să se aștepte vor trece mai ușor peste ele.
- ✓ Alegerea este importantă deoarece are impact pozitiv asupra învățării și implicării în școlarizare [68, p.10]. Când elevii au posibilitatea de alegere și oportunități de a se angaja în activități care sunt de interes și valoare pentru ei, starea lor este ameliorată.
- ✓ Exprimarea emoțională a adultului contează și este un model de comportament pentru copil. Verbalizarea emoției pe care o simte adultul îi permite copilului să observe comportamentele asociate etichetei verbale și să imite exprimarea emoției.
- ✓ Atunci când studiați cu un copil, este necesar să minimalizați evaluările negative cât mai mult posibil și să acordați o atenție deosebită analizei calitative a activităților elevului. Este important ca copilul să știe și să simtă că succesele și eșecurile sale, în timp plac sau îi supără pe părinți, nu afectează în același timp atitudinea lor generală față de el [53, p.302].
- ✓ Puneți întrebări pentru a clarifica situația.
- ✓ Folosiți ascultarea reflexivă, limbajul responsabilității: „observ că ești supărat...” pune accent pe ascultarea copilului și nu pe sfaturi, critică, etichetarea sau morală.
- ✓ Concentrarea pe soluții sau pe găsirea soluției - induce o stare mentală pozitivă. Concentrarea pe acțiuni, pe ceea ce ai putea face ca să soluționezi o problemă, îți oferă oportunitatea de a intra automat într-o stare mentală pozitivă.
- ✓ Respectarea și urmarea recomandărilor specialiștilor psihologi de către profesori și părinți, evitarea neglijării lor.

#### **Recomandări psihologice destinate preadolescenților:**

- ✓ Stabilirea scopurilor pentru sine.
- ✓ Urmați-vă pasiunile.
- ✓ Practicarea și învățarea respirației profunde, constituie un mod puternic de a gestiona nivelul de stres în perioade de încărcătură emoțională.
- ✓ Exersați practica recunoștinței: zilnic, de preferat dimineața, să scrieți cel puțin 10 motive pentru care sunteți recunoscători, timp de cel puțin 21 de zile.

- ✓ Depistați și limitați factorii distructivi, care vă trezesc îngrijorare, tensiune, stres și alte emoții negative (emisiuni TV în exces, zvonistica, știri false, abundența de informație etc.).
- ✓ O parte de emoții pozitive le obținem din perseverența în proiecte personale, din autodisciplină, din trăirea valorilor sau acordarea de ajutor celor în nevoie [73]. O altă modalitate este prin a observa bucuriile mărunte, ce fac muzica vieții.
- ✓ Multă mișcare, sport, aer curat, alimentație sănătoasă și echilibrată, autoîngrijirea permanentă.

Considerăm că actualmente este important de realizat unele acțiuni pentru eficientizarea și dezvoltarea sistemului de asigurarea a activității psihologice în instituțiile de învățământ general:



**Figura 1.** Acțiuni pentru eficientizarea sistemului de asigurarea a activității psihologice în instituțiile de învățământ general.

## CONCLUZII

Afectivitatea a constituit un domeniu de interes al psihologilor practicieni și a cercetătorilor în diverse perioade de dezvoltare a psihologiei în context național, în special a sporit atenția specialiștilor psihologi pentru această tematică în perioada crizei pandemice și a condițiilor de război în Ucraina.

Importanța dimensiunii afective este incontestabilă pentru dezvoltarea personalității, adaptarea socială și școlară a elevilor la varii etape de vârstă. Este deosebit de important ca un elev să învețe să-și gestioneze emoțiile și să le exprime într-o modalitate acceptabilă din punct de vedere social.

Stările emoționale și atitudinile negative trăite de elevi în școală sau în legătură cu școala relevă ignorarea unor trebuințe psihologice importante, caracteristice personalității la vârstele școlare. Dificultățile în plan emoțional împiedică elevii să se conecteze la diverse oportunități de învățare, iar problemele emoționale, nerecuperate în timp util, contribuie la apariția tulburărilor psihice afective.

Cadrelor didactice le revine un rol important în observarea stărilor emoționale disfuncționale ale elevilor, orientarea elevilor la servicii specializate sau oferirea suportului emoțional în a depăși situația și a preveni producerea altor consecințe negative. Psihologul școlar va contribui la determinarea stărilor emoționale negative la elevi în raport cu activitatea școlară, a cauzelor lor și va realiza activități de psihoprofilaxie pentru a preveni apariția stărilor afective disfuncționale la elevi, a consecințelor acestora, a comportamentelor nedorite și a dezadaptării școlare.

Cercetările atestă că nu există suficient sprijin psihologic și psihosocial pentru micii școlari și pentru preadolescenți, precum și pentru cadre didactice și părinți pentru a reacționa la incertitudinile privind viitorul, frica de necunoscut, provocările societale inevitabile. Sectorul de „Psihologie”, UPS „I. Creangă”, oferă o varietate de resurse psihologice necesare pentru asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general.

Sperăm că acest ghid metodologic să ajute psihologii școlari prin strategiile, modelele, instrumentele, recomandările propuse să realizeze eficient și calitativ activitățile de psihoprofilaxie, psihodiagnoză, consiliere psihologică și dezvoltare personală/emoțională în instituțiile de învățământ general și să contribuie la prosperarea stării de bine în mediul educațional.

Remarcăm în cele din urmă că starea psihologică de bine constituie valoarea psihosocială care reprezintă finalitatea esențială a serviciului de asistență psihologică școlară.



## RESURSE BIBLIOGRAFICE ȘI WEBOGRAFIE

1. ANDREI, A., GOIA, D., ȚIBU, S. et al. *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor*. Ghid pentru profesorii consilieri școlari. Volumul I. Învățământ primar. Ministerul Educației și Cercetării. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. Unitatea de Cercetare în Educație. București: Editura Didactică și Pedagogică S.A, 2021. 119 p. ISBN 978-606-31-1319-2.
2. ANDREI, A., GOIA, D., ȚIBU, S. et al. *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor*. Ghid pentru profesorii consilieri școlari. Volumul II. Învățământ gimnazial. Ministerul Educației și Cercetării. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. Unitatea de Cercetare în Educație. București: Editura Didactică și Pedagogică S.A, 2021. 240 p. ISBN 978-606-31-1319-2.
3. ANTOCI, D. *Educația prin valori și pentru valori: Ghid metodic*. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2014. 196 p. ISBN 978-9975-76-138-3.
4. BABAN, A. (coord.). *Consiliere educațională*. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Prima ediție. Cluj-Napoca: imprimeria „Ardealul”, 2009. 260 p. ISBN 973-0-02400-6.
5. BATOG, M. *Afectivitatea elevilor: concepte, mecanisme și modele de diagnostic și intervenție psihologică*. În: *Bazele teoretice (concepția, modelul) ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*. Monografie colectivă / A. Bolboceanu, O. Paladi, A. Potâng [et al.]. MEC, USM, IȘE. Chișinău: „Print-Caro”, 2021, p.108-142. ISBN 978-9975-48-192-2.
6. BATOG, M. *Problemele afective ale elevilor din instituțiile de învățământ general: opinii și constatări*. În: *Cercetări privind asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general din Republica Moldova*. Monografie colectivă / A. Bolboceanu, O. Paladi, A. Potâng [et al.]; coord. șt.: O. Paladi, A. Potâng. Ministerul Educației și Cercetării, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Științe ale Educației. Chișinău: CEP USM, 2021, p.136-155. ISBN 978-9975-152-16-7.
7. BATOG, M. *Starea psihologică de bine în mediul educațional*. În: *Institutul de Științe ale Educației: ascensiuni, performanțe, personalități*. Materialele Conferinței Științifice internaționale, 10 decembrie 2021. Chișinău: „Print-Caro”, IȘE, 2021, p.188-193. ISBN 978-9975-56-952-1.
8. BATOG, M. *Nuanțe distinctive ale consilierii psihologice online*. În: *Inovații pedagogice în era digitală*. Materialele Conferinței științifico-practice 27 noiembrie 2020, ediția a 8-a. Institutul de Formare Continuă. Chișinău: IFC, 2020, p.307-310. ISBN 978-9975-3405-1-9.
9. BATOG, M. *Consilierea psihologică online: avantaje, riscuri și probleme*. În: *Curriculum școlar: provocări și oportunități de dezvoltare*. Materialele Conferinței științifice internaționale IȘE, 7-8 decembrie 2018. Coord. șt: Pogolșa L., Bucun N. Chișinău: Tipogr. „Lyceum”, 2018, p.593-599. ISBN 978-9975-3275-0-3.
10. BATOG, M. *Dimensiuni psihologice ale personalității în învățarea pe tot parcursul vieții*. Complex metodologic. Chișinău: tipografia „Lyceum”, F.E.-P., „Tipografia Centrală”, IȘE, 2018. 136 p. ISBN 978-9975-3285-1-7.



11. BATOG, M. Stresul posttraumatic în cazul copiilor și adolescenților: mecanisme ale intervenției psihologice. În: *Mecanisme ale intervenției în contextul asistenței psihologice*. Culegere de articole. Coord. Bolboceanu A. Chișinău: „Cavaioli”, 2015, p.81-94. ISBN 978-9975-48-101-4.
12. BATOG, M. *Modalități de intervenție psihologică în cazul tulburării posttraumatice de stres la copii și adolescenți*. Suport metodologic pentru psihologii școlari. Chișinău: „Cavaioli”, Institutul de Științe ale Educației, 2015, 124 p. ISBN 978-9975-48-082-6.
13. BEȘLEAGĂ, D., MAZÎLU, L., MORARU, E. et al. *Psihoprofilaxia - direcție de activitate a psihologului școlar din instituțiile de învățământ preuniversitar*. Chișinău: „Sirius” SRL, 2009. 128 p. ISBN 978-9975-9971-6-4.
14. BRICEAG, S. *Psihologia vârstelor*. Curs universitar. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2017, p.192-215. ISBN 978-9975-50-196-5.
15. BOLBOCEANU, A., CUCER, A., FURDUI, E., BATOG, M. et al. *Asistența psihologică a învățării pe tot parcursul vieții: teorie și practică*. Culegere de materiale teoretico-aplicative. Coord. Bolboceanu A. Chișinău: tipografia „Print-Caro”, IȘE, 2019. ISBN 978-9975-48-168-7.
16. BOLBOCEANU, A. *Consiliere psihologică pentru orientare și dezvoltare în carieră*. Ghid de aplicare. Chișinău: IȘE, Tipogr. „Cavaioli”, 2015. 92 p. ISBN 978-9975-48-071-0.
17. BOLBOCEANU, A. Stări emoționale și atitudini ale elevilor în procesul școlar. În: *Stresul ocupațional perspective teoretico-praxiologice*. Materialele Conferinței științifice internaționale „Managementul stresului ocupațional în mediul educațional”. Bălți: Presa universitară bălțeană, 2009, p.7-13. ISBN 978-9975-931-48-9.
18. BUCUN, N., CERLAT, R., Nivelul stabilității emoționale al cadrelor didactice din învățământul primar în funcție de vârstă, vechimea în muncă și mediul de trai. În: *Revista Univers Pedagogic*. 2017, nr. 2 (54), p.82-95. ISSN 1811-5470.
19. BUCUN, N., MAXIMCIUC, V. Particularitățile dezvoltării sferei emoțional-volitivă la copiii cu reținere în dezvoltarea psihică. În: *Revista Univers Pedagogic*, 2010, nr. 2, p.10-17. ISSN 1811-5470.
20. COJOCEA, M.; PETCU, I.; MILĂȘAN, A. *Starea de bine a profesorilor și elevilor: resurse, impact și idei practice*. București: Asociația Europeană a Profesioniștilor în Educație EDUMI, 2021. 376 p. ISBN 978-973-0-34588-9.
21. COSMOVICI, A.; IACOB, L. *Psihologie școlară*. Iași: „Polirom”, 2005. ISBN 973-683-048-9.
22. CUZNEȚOV, L. *Consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: „Primex-com” SRL, 2018. 433 p. ISBN 978-9975-3232-1-5.
23. CUZNEȚOV, L., MICLEȘANU, Z. *Bazele consilierii. Ghid metodologic*. Chișinău: „Primex-com” SRL, 2015, 127 p. ISBN 978-9975-110-24-2.
24. CUZNEȚOV, L. *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: „Primex-com”, SRL, 2015, 488 p. ISBN 978-9975-110-20-4.
25. DAVID, S. *Agilitatea emoțională*. Traducere: A.R. Lutic. București: editura „Litera”, 2018. 272p. ISBN: 978-606-33-2810-7.
26. DANILIU, N. *Formarea la adolescenți a gratitudinii față de părinți*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2013, 211 p.

27. DIȚA, M. *Autocontrolul și stabilitatea emoțională la preadolescenții cu comportament deviant*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2021. 288 p.
28. EȚCO, C., FORNEA, Iu. *Practicum la psihologia generală*. Universitatea de Stat și Medicină și Farmacologie „Nicolae Testemițanu”. Chișinău: Centrul Editorial Poligrafic (CEP) al USMF, 2003. 391 p. ISBN 9975 -945-77-5.
29. FLORIN, A. *Ghid de inteligență emoțională. EQ Game – Alfabetul inteligenței emoționale*. București: „Prosperity Exprim” SRL, 2018. ISBN: 978-606-8821-07-8.
30. GOLU, M. *Fundamentele psihologiei*. Ed a V-a. București: editura Fundația „România de mâine”, 2007. 832 p. ISBN 978 - 973-725 -857-1.
31. JELESCU, R. Strategii de coping al stresului școlar. În: *Perspectiva psihosocială a asigurării calității în învățământ*. Chișinău: „Print-Caro”, 2010. p.25-31. ISBN 978-9975-4187-3-7.
32. JELESCU, R., JELESCU, P. *Valorificarea și exersarea experienței afective la copii de vârstă preșcolară și școlară mică*. IȘE, UPS „I. Creangă”. Chișinău:[s.n.], 2004, 144 p.ISBN: 9975-921-37-X.
33. LOSÎI, E. Emoțiile și problemele alimentare ale adolescenților. În: *Paradigmele inteligenței în psihologia contemporană*. Materialele Conferinței internaționale științifico-practice, 26 aprilie, 2012. Chișinău:„Sirius”, 2012, p.152-155. ISBN 978-9975-57-045-9.
34. LUNGU, V. *Psihodiagnostic*. Ghid pentru studenți. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2014. 193 p. ISBN 978-9985-76-130-7.
35. NACAI, L. Fricile la elevii mici – tehnici de intervenție. În: *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții*. Materialele Conferinței științifice internaționale USARB, 29 noiembrie 2017. Ediția a 3-a. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, 2017, p.277-286.ISBN 978-9975-132-99-2.
36. PÎSLARI, S. *Dezvoltarea empatiei la vârsta preadolescentă*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2018. 228 p.
37. PLATON, C. *Serviciul psihologic școlar*. Chișinău: editura „Epigraf”, 2001. 168 p. ISBN 9975-903-28-2.
38. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Editura „Albatros”, 1978.
39. RACU, Iu. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți*. Teza de doctor habilitate în psihologie, 2020. 351 p.
40. RACU, Iu. Anxietatea socială la preadolescenți: abordări teoretice și modalități de intervenție. În: *Paradigmele inteligenței în psihologia contemporană*. Materialele Conferinței internaționale științifico-practice din 26 aprilie 2012. Chișinău: „Sirius”, 2012, p.199-203. ISBN978-9975-57-045-9.
41. RACU, Iu. Modalități de studiere a anxietății. În: *Revista Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. 2007, nr.9, p.68-72. ISSN 1857-0224 / ISSNe 1857-4432.
42. SAVCA, L. Aspecte de organizare a psihoconsilierii în școală. În: *Revista științifico practică Psihologia*, 2010, nr.3, p.3-9. ISSN 1857-2502 /ISSNe 2537-6276.
43. SAVCA, L., VÎRLAN, M. *Psihoteste. Instrumentariu de studiere a personalității și a relațiilor ei cu alții*. Volumul II. Chișinău: „Univers Pedagogic”, 2008. 164 p. ISBN 987-9975-48-062-8.

44. STAMATIN, O., CIOBANU, L. Strategii de coping utilizate în situații de stres de către adolescenții din diferite instituții de învățământ. În: *Revista Psihologie. Psihopedagogie specială. Asistență socială*, 2014. nr.36, p.27-38. ISSN 1857 -0224/ ISSN 1857-4432.
45. ȘOVA, T., PAREA, A. *Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare*. Ghid metodologic pentru cadre didactice și părinți. Bălți: S.n., (Tipografia din Bălți), 2020. 110 p. ISBN 978-9975-3478-4-6.
46. ȘAITAN, V. *Dimensiuni cognitive, afective și comportamentale în manifestarea conflictului muncă – familie*. Teza de doctor în psihologie. Chișinău, 2020, 203 p.
47. TURCHINĂ, T., VAȘCHEVICI, C., ASTRAHAN, L. *Stop bullying – cunosc, înțeleg, aplic*. Ghidul profesorului pentru realizarea activităților de instruire cu elevii. Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, UNICEF Moldova. Casa Editorial-Poligrafică „Bons Offices”, 2021. 92 p.
48. VELEANOVICI, A. *Tulburările emoționale la copii aflați în situație de abuz și neglijare*. Teza de doctor în psihologie. Chișinău, 2015. 260 p.
49. VÎRLAN, M. *Dirjecțiile de activitate ale psihologului școlar*. Ghid. Chișinău: Centrul Educațional al UPS „I. Creangă”, 2005. 281 p. ISBN 9975-921-88-9.
50. VRABII, V. *Reglarea afectivă în procesul educațional*. Ghid metodologic. Chișinău: IȘE, (Print-Caro SRL). 2021, 79 p. ISBN: 978-9975-56-975-0.
51. VRAȘTI, R. *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. Monografie. București: Editura ALL, 2015. 148 p. ISBN 978-606-587-370-4.
52. ДУБРОВИНА, И.В. Психологические проблемы воспитания детей и школьников в условиях информационного общества. В: *Национальный психологический журнал*, № 1(29), 2018, с. 6-16. ISSN 2079-6617. ISSN 2309-9828.
53. ДУБРОВИНА, И.В.; КРУГЛОВ, Б.С. и др. *Особенности обучения и психического развития школьников 12-17 лет*. В: *Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений/Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин*. Москва: «Академия», 2001. ISBN 5-7695-0738-1.
54. ЗАХАРОВ, А.И. *Неврозы у детей и подростков*. Москва: «Союз», 1995. 120 с.
55. КОСТРИГИН, А.А., ХУСЯИНОВ, Т.М. Онлайн-консультирование: организационные и психологические аспекты. В: *Общество, семья, личность: теория и практика решения актуальных проблем.*: сб. науч. статей / под. ред. Ю.В. Братчиковой. Екатеринбург: «Урал», 2013, с.84-88. ISBN 978-5-7186-0562-4.
56. МИТИНА, Г.В., НУГАЕВА, А.Н., ШУРУХИНА, Г.А. *Психология Эмоций и мотивации*. учеб.-метод. пособие, дополненное. Министерство Образования и Науки Российской Федерации. Башкирский Государственный Педагогический Университетим. «М. Акмуллы» Уфа: Изд-во БГПУ, 2020.110 с.
57. ПАХАЛКОВА, А.А. Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды. В: *Психолог*. 2015, № 1, с.44-65. ISSN 2409-8701.
58. РАКУ, Ж. Взаимосвязь тревожности и адаптации в младшем школьном возрасте. В: *Качественное образование в контексте социальных проблем*. Материалы Национальной конференции с международным участием 21 октября 2022 г. Государственный

- Педагогический Университет им. Иона Крянгэ, Институт Исследований, Инноваций И Передачи Технологий. Кишинев: S. n., 2022 (СЕР), стр.427-436. ISBN 978-9975-46-638-7.
59. ФЕЛЬДШТЕЙН, Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы. В: *Национальный психологический журнал*, № 2(4), 2010, с.6-11. ISSN 2079-6617. ISSN 2309-9828.
60. ШЕВЧЕНКО, М. *Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых*. Екатеринбург: У-Фактория. Москва: Астрель, 2011. ISBN 978-5-271-33925-7.

#### WEBOGRAFIE

61. *Acte normative elaborate și aprobate de ministerul educației*. [Accesat 17.11.2022]. Disponibil: <https://includiune.edu.gov.md/ro/node/87>
62. *Alfabetizarea emoțională*. 2020. [Accesat 03.11.2022]. Disponibil: <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/noutati/alfabetizarea-emoționala>
63. *Aflați de ce copii trebuie să picteze mandale mai des*. 2021. [Accesat 17.11.2022]. Disponibil: <https://dozadesanatare.ro/aflati-de-ce-copiii-trebuie-sa-picteze-mandale-mai-des/>
64. CASTRAVEȚ, M. *Particularități ale strategiilor de reglare emoțională la adolescenții din familii migrante (prin prismă de gen)*. Teză de licență. Chișinău, 2014, 53 p. [Accesat 14.09.2022]. Disponibil: [https://www.academia.edu/8765316/Teza\\_de\\_licenta\\_PARTICULARIT%C4%82%C8%9AI\\_ALE\\_STRATEGIILOR\\_DE\\_REGLARE\\_EMO%C8%9AIONAL%C4%82\\_LA\\_ADOLESCEN%C8%9AII\\_DIN\\_FAMILII\\_MIGRANTE\\_PRIN\\_PRISM%C4%82\\_DE\\_GEN\\_email\\_work\\_card=thumbn](https://www.academia.edu/8765316/Teza_de_licenta_PARTICULARIT%C4%82%C8%9AI_ALE_STRATEGIILOR_DE_REGLARE_EMO%C8%9AIONAL%C4%82_LA_ADOLESCEN%C8%9AII_DIN_FAMILII_MIGRANTE_PRIN_PRISM%C4%82_DE_GEN_email_work_card=thumbn)
65. *Cognitive Emotion Régulation Questionnaire (CERQ)*. [Accesat 04.10.2022]. Disponibil: <https://www.studocu.com/ro/document/universitatea-hyperion/psihoterapie/cerq-alexandru-diana-elisa/13039441>
66. *Dezvoltarea emoțională și socială la elevi*. [Accesat 03.10.2022]. Disponibil: <https://www.scribub.com/profesor-scoala/Dezvoltarea-emoționala-si-soci55268.php>
67. DOLCI, D., BIONDO, A., ALESSI, A. et al. *EUMOSCHOOL. Prods intelectual 3: Ghid pentru implementarea EUMOSCHOOL ca abordare holistică pentru prevenirea părăsirii timpurii a școlii*. Co funded Erasmus + Programme of the European Union. 2018. 103 p. [Accesat 11.10.2022]. Disponibil: <https://eumoschool.eu/wp-content/uploads/eumoschool-guidelines-io3-ro.pdf>
68. *Evaluarea stării de bine a copilului în școală 2017-2019*. Coord. Irimie S. București: Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, 2019. 29 p. [Accesat 17.11.2022]. Disponibil: [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte\\_si\\_studii\\_despre\\_starea\\_de\\_sanatate/sanatatea\\_copiilor/rapoarte\\_tematice/2018/Sinteza-%25E2%2580%2593-Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copiilor/rapoarte_tematice/2018/Sinteza-%25E2%2580%2593-Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf)
69. GĂIȘTEANU, M. *Psihologia copilului*. Suport de curs. 84 p. [Accesat 02.11.2022]. Disponibil: <https://docplayer.net/43283284-Psihologia-copilului-mihaela-gaisteanu.html>
70. GERRARD, B., GIRAULT, E., APPLETON, V. et al. *Cum să faceți față stresului emoțional asociat unui dezastru major*. Traducere de Mocanu R. 2020. 49 p. [Accesat 17.11.2022]. Disponibil: <https://www.disastershock.com/>
71. *Impact*. Revista aniversară. 2018. CNPAC. [Accesat 09.11.2022]. Disponibil: <https://www.cnpac.md/ro/impact-2018/>

72. *Mecanismul intesectorial de cooperare în protecția copilului*. Suport de curs. Formare de formatori. USAID. Terre des hommes. Chișinău, 2014. [Accesat 17.11.2022]. Disponibil: [http://resurse.bnrm.md/phocadownload/resource\\_center/parteneriate/suport\\_de\\_curs\\_tot\\_usaid\\_218\\_4912.pdf](http://resurse.bnrm.md/phocadownload/resource_center/parteneriate/suport_de_curs_tot_usaid_218_4912.pdf)
73. MICLEA, M. *Arta de a trăi în vremuri de criză*. 2020. [Accesat 22.05.2022]. Disponibil: <https://www.g4media.ro/mircea-miclea-arta-de-a-trai-in-vremuri-de-criza.html?fbclid=IwAR1Uln>
74. NIȚĂ, I. *Reglarea emoțională*. 2019. [Accesat 16.09.2022]. Disponibil: <https://www.psihipedi.ro/parenting/reglarea-emoționala-partea-i>
75. Ordin nr. 380 din 26.03.2020 cu privire la aprobarea *Instrucțiunii privind organizarea asistenței psihologice copiilor/elevilor, părinților și cadrelor didactice pe perioada suspendării procesului educațional*. 2020. [Accesat 18.10.2022]. Disponibil: [https://mecc.gov.md/sites/default/files/instructiune\\_asistenta\\_psihologica.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/instructiune_asistenta_psihologica.pdf)
76. Ordin cu privire la aprobarea *Reperelor metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general*. 2018. [Accesat 23.10.2022]. Disponibil: [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin\\_nr.02\\_din\\_02.01.2018\\_0.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_nr.02_din_02.01.2018_0.pdf)
77. Ordin nr. 99, din 26.02.2015 cu privire la aprobarea *Metodologiei de evaluare a dezvoltării copilului*. 2015. [Accesat 21.10.2022]. Disponibil: [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin\\_me\\_nr\\_99\\_26\\_02\\_2015.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_me_nr_99_26_02_2015.pdf)
78. POPOV, T. *Psihoprofilaxia - una din direcțiile de bază în activitatea psihologului școlar*. 2020. [Accesat 18.10.2022]. Disponibil: <http://csp.psihologie.md/2020/09/12/psihoprofilaxia-una-din-direcțiile-de-baza-in-activitatea-psihologului-școlar/>
79. *Procese afective implicate în activitatea educațională* [Accesat 15.10.2022]. Disponibil: <https://www.qreferat.com/referate/pedagogie/PROCESE-AFECTIVE-IMPLICATA-433.php>
80. *Procesele afective*. 2011. [citat 15.09.2022]. Disponibil: <http://socioumane.ro/blog/mariuscioara/files/2011/05/Procesele-afective.pdf>
81. *Proiectul Strategiei de dezvoltare „Educația - 2030”. Proiectul Programului de implementare a Strategiei de dezvoltare „Educația-2030”*. 2022. [Accesat 06.11.2022]. Disponibil: <https://particip.gov.md/ru/document/stages/proiectul-strategiei-de-dezvoltare-educatia-2030-si-proiectul-programului-de-implementare-a-strategiei-de-dezvoltare-educatia-2030/9254#contentAnchor35874>
82. *Serviciul psihologic*. Direcția Generală Educație, Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău. 2020. [Accesat 27.10.2022]. Disponibil: <https://chisinauedu.md/serviciul-psihologic>
83. ȘTEFANEȚ, D. *7 metode cum să-l pregătești pe școlar pentru examene*. 2019. [Accesat 05.10.2022]. Disponibil: <https://omactiv.md/ro/no-stress/7-metode-cum-sa-l-pregatesti-pe-scolar-pentru-examene>
84. TERZI-BARBĂROȘIE, D. *Bunăstarea emoțională în școală – contează?* Studiu de sinteză. Fundația Soros-Moldova. 2018. 11 p. [Accesat 28.10.2022]. Disponibil: <https://www.soros.md/files/publications/documents/Terzi%20Daniela%20Sinteza%20de%20pol>
85. *Test de inteligență emoțională*. 2021. Disponibil: <https://grls-rosminzdrav.ru/ro/rot/eq-scan---test-na-emocionalnyi-intellekt-test-eq-test-na/>

86. БОНДАРЕНКО, И.Ю. *Профилактика и коррекция эмоционально-поведенческих нарушений у детей и подростков*. Методическое пособие. Ставрополь: 2016. [Accesat 05.10.2022]. Доступно: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-profilaktika-i-korrekcija-emocionalnopovedencheskih-narusheniy-u-detey-i-podrostkov-3734928.html>
87. Игры и упражнения для тренингов. Тренинговые упражнения диагностические и коррекционные. [Accesat 25.10.2022]. Доступно: <https://www.psyoffice.ru/4-0-441.htm>
88. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса). [Accesat 10.11.2022]. Доступно: <http://shishkinily.narod.ru/test2.html>
89. Методика САН: как быстро и эффективно определить психологическое состояние ученика. [Accesat 17.11.2022]. Доступно: <https://shkolabuduschego.ru/shkola/metodika-san-kak-byistro-i-effektivno-opredelit-psiologicheskoe-sostoyanie-uchenika.html>



## GLOSAR DE TERMENI PSIHOLOGICI

**AGILITATE EMOȚIONALĂ** – este un proces care vă permite să fiți în momentul prezent și să vă schimbați sau să vă păstrați comportamentele, astfel încât să trăiți în conformitate cu intențiile și valorile voastre [25, p.18]; a fi flexibil în gânduri și emoții, pentru a răspunde optim situațiilor de zi cu zi; o „nouă formă de inteligență emoțională.

**ACMEOLOGIE** – este o ramură a psihologiei dezvoltării care studiază cea mai înaltă treaptă a dezvoltării individuale a unei personalități și mecanismele ce contribuie la realizarea acesteia [10, p.96].

**COMPETENȚA EMOȚIONALĂ** – este rezultatul sporirii coeficientului de emoționalitate (QE), un sistem de atitudini privind importanța disciplinării comportamentului afectiv, spectrul variat al cunoștințelor despre viața afectivă, ansamblul de capacități ce permit gestionarea adecvată a energiei emoționale [45, p.81].

**DIDACTICA EMOȚIILOR** – constituie o metodologie utilizată pentru educația emoțională dezvoltată de *Emotional Training Centre* din Italia, ce oferă profesorilor instrumente și strategii simple pentru a educa elevii să-și recunoască, să-și trăiască și să-și gestioneze emoțiile. Tehnicile acestui program pot fi aplicate cu copiii/elevii între 4-16 ani [67, p.14].

**DEZVOLTARE PERSONALĂ** – optimizarea capacităților de autocunoaștere, de autoevaluare realistă a propriilor aptitudini emoționale, intelectuale și comportamentale în vederea manifestării plene în situații legate de viață și carieră; înseamnă descoperirea și exploatarea resurselor proprii pentru a-ți spori, astfel, calitatea vieții [apud 10, p.96].

**INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ** – reprezintă capacitatea de a identifica, a înțelege, a utiliza și a gestiona emoțiile, stările și trăirile ce survin în comportamentul uman clipă de clipă [29, p.3].

**MATURIZAREA AFECTIVĂ** – care se exprimă în competențe emoționale de conștientizare a stărilor afective, de echilibrare și disciplinare emoțională.

**REGLAREA EMOȚIONALĂ** - reglarea emoțională este parte a procesului mai larg de autoreglare individuală, proces prin care individul își menține homeostazia fizică și psihică, se auto-actualizează, își construiește identitatea și dobândește sensul selfului [51, p.10 ].

**REZILIENȚĂ** – se referă la capacitatea de a-și reveni sau de a rezista după un șoc sau o problemă [50, p. 26]. Reziliența se construiește prin existența și întărirea factorilor protectori care ne înconjoară în mediul și în relațiile noastre – familiale și sociale – cât și prin resursele și puterile noastre interioare.

**STAREA DE BINE EMOȚIONALĂ** – ce se referă la conștiința de sine și adaptarea emoțională [68, p.10]. Aceasta include procesul de coping și este adesea reflectată de nivelul de rezistență a unei persoane. Bunăstarea emoțională este în parte dependentă de capacitatea de auto-reflecție.

**TRĂIRE** – un cumul de emoții cu intensitate diferită de la una scăzută spre una crescută sau invers [29, p.4].

## ANEXE

### Anexa 1.

#### Activitatea de consiliere „BALOANELE NĂZDRĂVANE”

(autor Georgeta-Gabi Paul, CJRAE, Braşov)

**Scopul activităţii de consiliere:** identificarea și conștientizarea diversității stărilor emoționale și a modului în care ne influențează acestea comportamentul.

**Obiectivele activităţii de consiliere:** Elevii vor fi capabili:

- ✓ să distingă diferite emoții de bază în situații comune de viață;
- ✓ să facă legătura între tipul de emoție și modul de comportament;
- ✓ să identifice reacții comportamentale diferite determinate de aceeași emoție.

**Durata:** 45 minute.

**Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activităţii de consiliere:**

Elevii sunt anunțați de către moderatorul activității că această activitate are rolul de a-i ajuta să conștientizeze relația între ce simt și cum acționează (de exemplu, atunci când un copil este furios poate trânti obiecte, altul poate să plângă sau să strângă pumnii; când se bucură cineva poate să chiuie, să bată din palme să râdă în hohote sau doar să zâmbească). După aceasta elevii sunt invitați la un joc cu baloane pentru a înțelege emoțiile [1., p.67-68].

- ✚ Copiii sunt invitați să își aleagă un balon colorat.
- ✚ Copiii sunt instruiți pentru a preveni accidentele (să nu înghită piulițele, să nu arunce sau lovească pe colegi).
- ✚ Apoi urmează să ia un obiect sau mai multe și să îl pună în balon cu grijă să între complet, astfel încât să nu fie pericol atunci când umflă balonul. Pentru online au fost rugați să citească cu atenție fișa primită și să lucreze conform instrucțiunilor de pe aceasta.
- ✚ Se umflă balonul și se leagă la gură după care sunt rugați să țină balonul de capăt și să-i imprime o mișcare circulară, urmărind ce efect are aceasta.
- ✚ La început piulița/alt obiect poate sări în interiorul balonului, dar mai apoi va începe să se rotească. Ce sunet se aude? Să fie oare balonul care țipă? Sunetul se aseamănă cu cel al unei vuvuzele de pe stadion. Ce se întâmplă când schimbi mărimea balonului sau a piuliței? Experimentează folosind alte obiecte ale căror margini în mișcare determină vibrația aerului din balon.
- ✚ Așa cum obiectele din balon „țipă”, la fel și emoțiile noastre încearcă să se facă auzite în interiorul nostru (poate unii dintre noi simțim acest zgomot în cap, poate în stomac, membre sau în oricare altă parte a corpului nostru și este greu să ne descurcăm uneori). Să încercăm împreună să le acceptăm și să găsim modalități de a le integra adecvat.
- ✚ Urmează faza de discuții, când fiecare copil poate să își spună părerea cu privire la ce observă și ce simte.

**Concluzie:** Noi suntem diferiți și avem atât emoții diferite, cât și emoții asemănătoare care ne determină să ne comportăm într-un anumit fel. Important este să înțeleagă că și stările negative fac parte din întregul care este fiecare și că este normal ca uneori să ne simțim așa, dar să găsim alternative care să ne permită depășirea tensiunilor și să cerem sfaturi sau ajutor de la cei de lângă noi (familie, prieteni, alte persoane importante pentru fiecare).

● **Mod de realizare:** față în față.

● **Resursele:** baloane, agrafe în formă de cleștișoare, fișa cu instrucțiuni (dacă grupul de elevi nu prezintă risc de accidentare se pot folosi piulițe metalice).

**Online:** adresă de e-mail, platformă pentru postarea activității.

● **Modalități de evaluare a activității:**

Fiecare conducător de grup poate să-și stabilească propriile obiective și instrumente de evaluare (fișe, impresii personale ale elevilor, produse personale, fotografiile sau filmulețe cu realizarea sarcinii etc.).



**Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor  
(Adaptare după Catrinel A. Ștefan , Kallya Eva, 2007)**

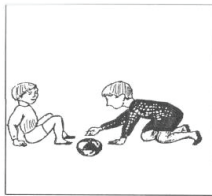
Competențe emoționale		Aspecte specifice în dezvoltarea competențelor emoționale	Manifestări indezirabile observate
<b>Trăirea și exprimarea emoțiilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conștientizează trăirile emoționale proprii.</li> <li>▪ Transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională.</li> <li>▪ Manifestă empatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul.</li> <li>▪ Exprimă mândria și rușinea, verbal și prin gesturi.</li> <li>▪ Respectă regulile de exprimare emoțională: exemplu, nu râd când nu este cazul.</li> <li>▪ Manifestă empatie, verbal, prin afirmații: Și eu m-am lovit, dar mi-a trecut!</li> </ul>	
<b>Recunoașterea și înțelegerea emoțiilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifică emoțiile pe baza indicilor nonverbal.</li> <li>▪ Denumeste emoțiile.</li> <li>▪ Înțelege cauzele și consecințele emoțiilor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust.</li> <li>▪ Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat.</li> <li>▪ Înțelege cauzele unei emoții cu ajutor minim din partea adultului.</li> </ul>	
<b>Reglarea emoțiilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizează strategii de reglare emoțională adecvate vârstei.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Își orientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie fără ajutorul unui adult.</li> <li>▪ Minimalizează importanța unei jucării sau a unui obiect inaccesibil! Mă pot juca cu mingea! [45, p.110].</li> </ul>	

## FIȘA: Scala revizuită a fobiilor specifice copiilor (Ollendick, 1983).

Nr.	Itemii	Variante de răspuns
1.	A face un expozeu oral.	1 2 3
2.	A merge în mașină sau autobuz.	1 2 3
3.	A fi pedepsit de mama.	1 2 3
4.	De șopârle.	1 2 3
5.	A părea nebun.	1 2 3
6.	De fantome sau stafii.	1 2 3
7.	De obiectele ascuțite.	1 2 3
8.	A merge la spital.	1 2 3
9.	De moarte sau de persoanele decedate.	1 2 3
10.	A te rătăci într-un loc necunoscut.	1 2 3
11.	De șerpi.	1 2 3
12.	A vorbi la telefon.	1 2 3
13.	De uneltirile străine zgomotoase și rapide.	1 2 3
14.	A fi bolnav la școală.	1 2 3
15.	A fi chemat la director.	1 2 3
16.	A călători cu trenul.	1 2 3
17.	A fi lăsat acasă sub supravegherea cuiva.	1 2 3
18.	De urși și lupi.	1 2 3
19.	A întâlni pe cineva pentru prima dată.	1 2 3
20.	De atacurile aeriene.	1 2 3
21.	A face injecții.	1 2 3
22.	A merge la stomatolog.	1 2 3
23.	De locurile înalte (munți, stânci, dealuri)	1 2 3
24.	A fi necăjit.	1 2 3
25.	De păianjeni.	1 2 3
26.	Un hoț intră în casă.	1 2 3
27.	A călători cu avionul.	1 2 3
28.	A fi întrebat pe neașteptate de profesor.	1 2 3
29.	A avea rezultate proaste la școală.	1 2 3
30.	De lilieci sau păsări.	1 2 3
31.	A fi criticat de părinți.	1 2 3
32.	De arme.	1 2 3
33.	A fi implicat într-o învălmășeală.	1 2 3
34.	De foc; a fi ars.	1 2 3
35.	A fi înjunghiat sau rănit.	1 2 3
36.	A fi în mulțime.	1 2 3
37.	De furtuni.	1 2 3
38.	A mânca ceva ce nu-ți place.	1 2 3
39.	De motani.	1 2 3
40.	A pica la un examen.	1 2 3
41.	A fi lovit de un automobil.	1 2 3
42.	A fi obligat să merg la școală.	1 2 3
43.	A participa la jocuri zgomotoase în timpul educației fizice.	1 2 3
44.	A auzi părinții certându-se.	1 2 3
45.	De camerele întunecoase.	1 2 3

46.	A dansa în fața unui public.	1	2	3
47.	De furnici sau scarabei.	1	2	3
48.	A fi criticat de alții.	1	2	3
49.	De persoanele care par bizare.	1	2	3
50.	A vedea sânge.	1	2	3
51.	A merge la medic.	1	2	3
52.	De câini necunoscuți sau cu înfățișare răutăcioasă.	1	2	3
53.	A trece prin cimitire.	1	2	3
54.	A fi avertizat.	1	2	3
55.	A-mi tăia părul.	1	2	3
56.	De apă adâncă sau de mare.	1	2	3
57.	De coșmaruri.	1	2	3
58.	A cădea de la înălțime.			
59.	A fi electrocutat.	1	2	3
60.	A merge la culcare în întuneric.	1	2	3
61.	A fi bolnav în mașină.	1	2	3
62.	A fi singur.	1	2	3
63.	A fi obligat să port hainele altora	1	2	3
64.	A fi pedepsit de tata.	1	2	3
65.	A fi reținut la școală.	1	2	3
66.	A face greșeli.	1	2	3
67.	A urmări filme străine.	1	2	3
68.	De zgomotul de sirenă.	1	2	3
69.	A face un lucru nou.	1	2	3
70.	A mă molipsi de o boală gravă.	1	2	3
71.	De spațiile închise.	1	2	3
72.	De cutremure de pământ.	1	2	3
73.	De o țară dușmană.	1	2	3
74.	De ascensoare.	1	2	3
75.	De locurile întunecoase.	1	2	3
76.	A mă sufoca.	1	2	3
77.	A fi înțepat de o albină.	1	2	3
78.	De viermi sau melci.	1	2	3
79.	De guzgani sau șoareci.	1	2	3
80.	A susține un examen.	1	2	3
	<b>TOTAL</b>			

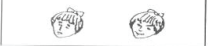
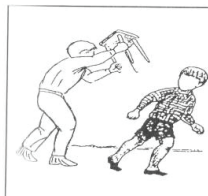
FIȘE: Tehnica de studiere a anxietății (R. Tmml, V. Amen, M. Doki).



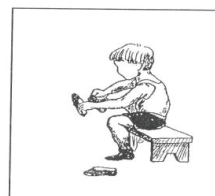
1



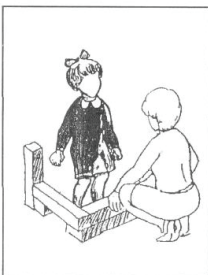
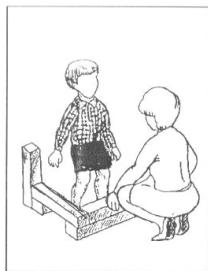
2



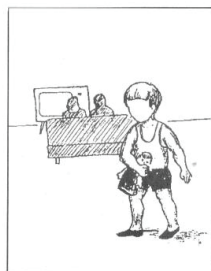
3



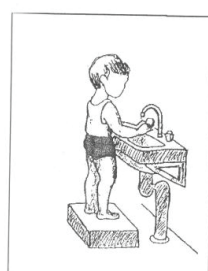
4



5



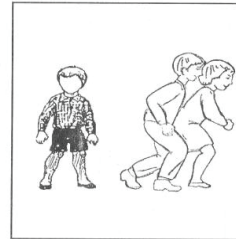
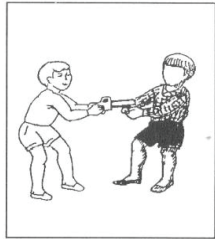
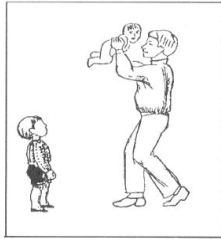
6



7

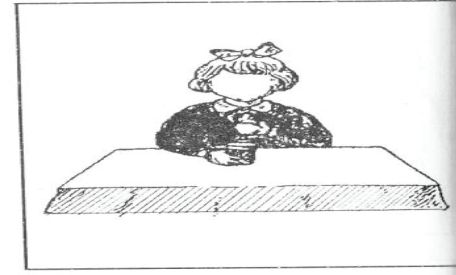
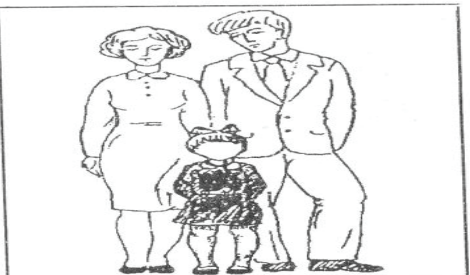
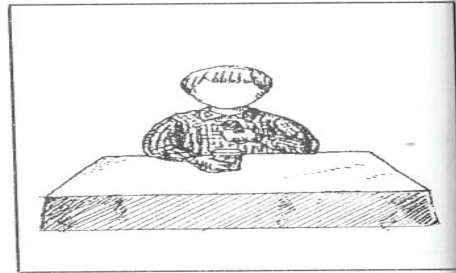


8

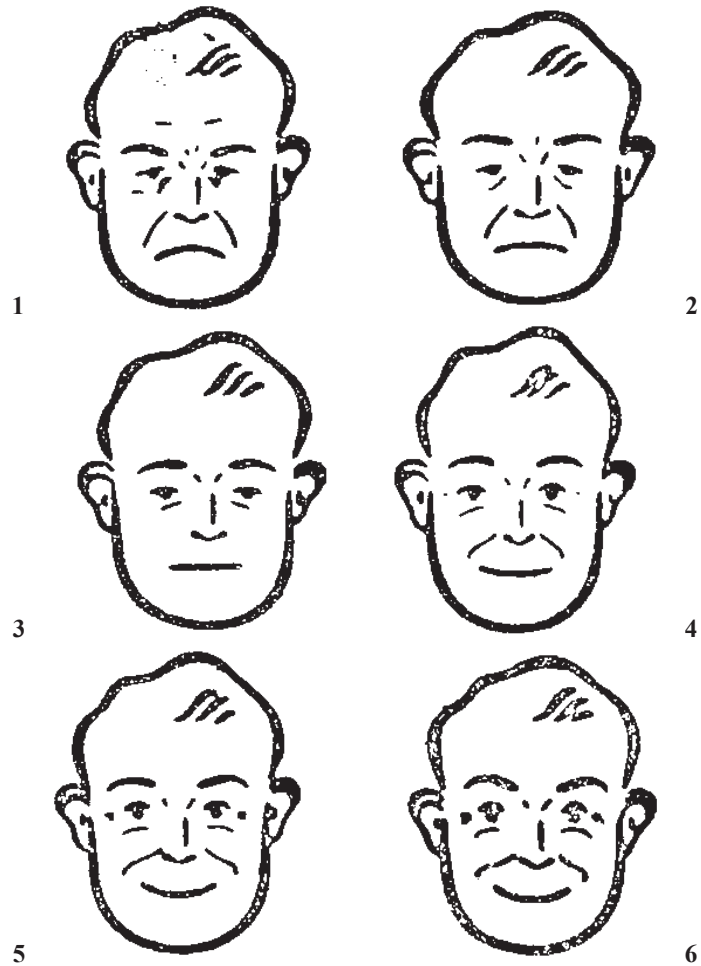


11

12



FIȘĂ: *Test fizionomic (Kunin).*



Anexa 6.

**FIȘA: Chestionar de reglare cognitivă a emoțiilor (CERQ).**

**Instrucțiune:** Vă rog, să evaluați fiecare dintre afirmațiile de mai jos în funcție de cum este felul Dvs. uzual de a reacționa într-o situație emoțională, alegând cifra care se potrivește cel mai bine cu felul Dvs. de a fi:

- ✓ Aproape niciodată (1)
- ✓ Uneori (2)
- ✓ Jumătate din timp (3)
- ✓ Deseori (4)
- ✓ Aproape întotdeauna (5)

ITEMII	Aproape niciodată	Uneori	Jumătate din timp	Deseori	Aproape întotdeauna
1. Simt că eu sunt cel care trebuie blamat.	1	2	3	4	5
2. Cred că sunt cel care este responsabil pentru ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
3. Vreau să înțeleg de ce mă simt așa când trec printr-o situație.	1	2	3	4	5
4. Am încredere că pot face bine.	1	2	3	4	5
5. Cred că pot învăța ceva dintr-o situație.	1	2	3	4	5
6. Cred că ar fi putut fi mult mai rău.	1	2	3	4	5
7. Gândesc la un plan prin care o voi scoate la capăt cu bine.	1	2	3	4	5
8. Adesea cred că ce am trăit eu este mult mai rău decât ce s-a întâmplat cu alții.	1	2	3	4	5
9. Îmi spun că există lucruri mai rele în viață.	1	2	3	4	5
10. Cred că trebuie să accept ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
11. Mă gândesc adesea la ce am simțit în situație.	1	2	3	4	5
12. Adesea gândesc că ce am trăit este cel mai trist lucru care i se poate întâmpla cuiva.	1	2	3	4	5
13. În loc să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat, îmi place să mă gândesc la ceva nostim.	1	2	3	4	5
14. Adesea gândesc că nu a fost chiar așa de rău comparativ cu alte situații.	1	2	3	4	5
15. Cred că alții sunt de vină pentru asta.	1	2	3	4	5
16. Mă gândesc la greșelile pe care le-am făcut în această privință.	1	2	3	4	5
17. Cred că trebuie să accept situația ca atare.	1	2	3	4	5
18. Gândesc cum să schimb situația.	1	2	3	4	5
19. Gândesc la lucruri mai bune decât cele care s-au petrecut.	1	2	3	4	5
20. Mă gândesc la greșelile pe care alții le-au făcut în această situație.	1	2	3	4	5
21. Cred că situația are și părțile ei pozitive.	1	2	3	4	5
22. Știu că alți oameni trec prin experiențe mult mai rele.	1	2	3	4	5
23. Simt că alții sunt de vină pentru ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
24. Mă gândesc la lucruri plăcute care nu au nimic de-a face cu situația.	1	2	3	4	5
25. Cred că în esență alții au determinat situația.	1	2	3	4	5
26. Privesc partea bună a situației.	1	2	3	4	5
27. Cred că nu pot schimba nimic din situație.	1	2	3	4	5
28. Sunt preocupat de ceea ce simt și gândesc în situația pe care am trăit-o.	1	2	3	4	5

29. Mă preocupă în continuare cât de oribilă a fost situația.	1	2	3	4	5
30. Gândesc că la baza a ce s-a întâmplat eu sunt de vină.	1	2	3	4	5
31. Mă gândesc la experiențe plăcute.	1	2	3	4	5
32. Gândurile mele despre situație rămân mult timp în mintea mea.	1	2	3	4	5
33. Mă gândesc cum aş putea depăși mai bine situația.	1	2	3	4	5
34. Cred că pot deveni o persoană mai puternică ca rezultat a ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
35. Țin mult timp gândurile despre ce întâmplare teribilă am trăit.	1	2	3	4	5
36. Gândesc că trebuie să învăț din ceea ce am trăit.	1	2	3	4	5



## FIȘA: Scala de manifestare a anxietății (J. Taylor)

№	ITEMII	Variante de răspuns	
		Da	Nu
1.	De regulă, sunt liniștit și e greu să fiu scos din sărite.	Da	Nu
2.	Nervii îmi sunt dereglați nu mai mult decât la alți oameni.	Da	Nu
3.	De obicei, dorm liniștit.	Da	Nu
4.	Rareori am dureri de cap.	Da	Nu
5.	Rareori obosesc.	Da	Nu
6.	Aproape întotdeauna mă simt destul de fericit.	Da	Nu
7.	Am încredere în propriile puteri.	Da	Nu
8.	Aproape niciodată nu roșesc.	Da	Nu
9.	În comparație cu prietenii, mă simt destul de îndrăzneț.	Da	Nu
10.	De obicei, am dispoziție bună.	Da	Nu
11.	Rareori am palpitații sau o greutate pe inimă.	Da	Nu
12.	De obicei, mâinile îmi sunt calde.	Da	Nu
13.	Sânt timid, dar nu mai mult decât alții.	Da	Nu
14.	Bineînțeles, îmi lipsește încrederea în propriile puteri.	Da	Nu
15.	Uneori îmi pare că sânt de nimic.	Da	Nu
16.	Periodic mă cuprinde o neliniște atât de accentuată, încât pot sta locului.	Da	Nu
17.	Noaptea adorm cu greu.	Da	Nu
18.	Nu-mi ajunge tărie de caracter pentru a înfrunta dificultățile.	Da	Nu
19.	Ași vrea să fiu tot atât de fericit cum sânt alții.	Da	Nu
20.	Uneori îmi pare că am în față greutăți pe care nu le-ai putea înfrunta.	Da	Nu
21.	Deseori visez.	Da	Nu
22.	Observ că îmi tremură mâinile când încerc să fac ceva.	Da	Nu
23.	Somnul îmi este neliniștit, adesea se întrerupe.	Da	Nu
24.	Mă neliniștesc mult posibilele eșecuri.	Da	Nu
25.	Uneori simt frica, chiar dacă nu mă amenință nimic.	Da	Nu
26.	Mă concentrez cu greu asupra unei activități sau însărcinări.	Da	Nu
27.	De obicei, lucrez cu o mare încordare.	Da	Nu
28.	Nimeresc ușor în încurcătură.	Da	Nu
29.	Aproape tot timpul sunt îngrijorat din cauza cuiva sau a ceva.	Da	Nu
30.	Sânt predispus să iau totul în serios.	Da	Nu
31.	Deseori plâng.	Da	Nu
32.	Deseori am stări de vomă.	Da	Nu
33.	Mă neliniștește mult propria sănătate.	Da	Nu
34.	Deseori mă tem că voi roși.	Da	Nu
35.	Situația mea în mijlocul celor care mă înconjoară mă îngrijorează mult.	Da	Nu
36.	Situația materială mă îngrijorează mult.	Da	Nu
37.	Uneori mă gândesc la așa lucruri, despre care n-aș vrea să vorbesc.	Da	Nu
38.	Am avut perioade când grijile îmi fură somnul.	Da	Nu
39.	Uneori, când sânt într-o încurcătură transpir și mă jenez mult.	Da	Nu
40.	Chiar și în zilele răcoroase transpir repede.	Da	Nu
41.	Câteodată sunt atât de agitat, încât nu pot adormi.	Da	Nu
42.	Sânt o persoană iritabilă.	Da	Nu
43.	Uneori mă simt absolut inutil.	Da	Nu

44.	Uneori îmi pare că sistemul nervos mi-e dereglat și, din clipă în clipă, îmi voi pierde cumpătul.	Da	Nu
45.	Deseori simt că ceva mă neliniștește.	Da	Nu
46.	Sânt cu mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.	Da	Nu
47.	Aproape tot timpul mi-e foame.	Da	Nu
48.	Nu-mi plac schimbările survenite pe neașteptate.	Da	Nu
49.	Viața mea decurge aproape întotdeauna într-o tensiune continuă.	Da	Nu
50.	Așteptarea întotdeauna mă enervează.	Da	Nu
<b>Suma (Da) și suma (Nu)</b>			

## FIȘĂ: Diagnosticarea autoaprecierii stărilor psihice (H.J. Eysenck).

ITEMII	da	uneori	nu
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-mă aprofundezi în neajunsurile mele.			
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 tot ce 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 încăpățânat.			
39. Merg la risc chiar dacă nu vreau să fac un anumit lucru.			
40. Abaterile de la regimul obișnuit mă deranjează foarte mult.			

**FIȘA:Scala nivelului anxietății reactiv situative și stabil personalizate  
(C. Spielberger, Iu. Hanin)**

**Fișă TEST AR**

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare afirmație din lista propusă în Formularul Nr.1 și bifați cifra corespunzătoare din dreapta în funcție de **cum vă simțiți în momentul actual (acum în prezent)**. Nu vă gândiți prea mult asupra întrebărilor, deoarece nu există întrebări corecte sau incorecte, chestionarul constituind doar o examinare a stării Dvs. actuale.

**Nr. 1 – AR**

**Cotarea:**  
**1 – nu sunt de acord**  
**2 – parțial de acord**  
**3 – de acord**  
**4 – absolut de acord**

**Formular Nr.1**

Afirmații cum vă simțiți în momentul prezent (acum)								
	1	2	3	4				
1. Eu sunt calm	1	2	3	4				
2. Nu sunt amenințat de nimic	1	2	3	4				
3. Mă aflu în tensiune, sunt încordat	1	2	3	4				
4. Eu simt regrete	1	2	3	4				
5. Eu mă simt liber	1	2	3	4				
6. Eu sunt indispus	1	2	3	4				
7. Eu mă neliniștesc pentru succesele posibile	1	2	3	4				
8. Eu mă simt odihnit	1	2	3	4				
9. Eu nu sunt satisfăcut de sine	1	2	3	4				
10. Eu simt o stare de satisfacție lăuntrică	1	2	3	4				
11. Eu sunt încrezută în mine	1	2	3	4				
12. Sunt nervos	1	2	3	4				
13. Eu am o stare că nu-mi pot găsi loc	1	2	3	4				
14. Eu sunt iritat	1	2	3	4				
15. Eu nu simt tensiune, încordare	1	2	3	4				
16. Eu sunt satisfăcut	1	2	3	4				
17. Eu sunt îngândurat	1	2	3	4				
18. Sunt prea excitat și nu mă simt în „apele mele”	1	2	3	4				
19. Mă simt bucuros	1	2	3	4				
20. Mă simt plăcut	1	2	3	4				
	J	M	R					
<b>Σ1</b>	=	<b>Σ2</b>	=	<b>AR=</b>	<b>Σ1-Σ2+35=</b>			

### Fișă TEST AP

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare afirmație din lista propusă în Formular Nr.2 și bifați cifra corespunzătoare din dreapta în dependență de **cum vă simțiți de obicei**. Nu vă gândiți prea mult asupra întrebărilor, deoarece nu există întrebări corecte sau incorecte, chestionarul constituind doar o examinare a stării Dvs. actuale.

Nr. 2 – AP

**Cotarea:**

1 – nu sunt de acord

2 – parțial de acord

3 – de acord

4 – absolut de acord

#### Formular Nr.2

Afirmații <b>cum vă simțiți de obicei.</b>								
	1	2	3	4				
1. Eu am o stare de satisfacție	1	2	3	4				
2. Eu obosesc repede	1	2	3	4				
3. Eu ușor pot să încep a plânge	1	2	3	4				
4. Eu aș dori să fiu la fel de fericit ca și alții	1	2	3	4				
5. Eu pierd, deoarece iau decizii nu suficient de rapid	1	2	3	4				
6. Eu mă simt de obicei vioi	1	2	3	4				
7. Eu sunt calm, concentrat, cu „sânge rece”	1	2	3	4				
8. Greutățile ce se apropie, de obicei, mă neliniștesc	1	2	3	4				
9. Eu prea mult trăiesc din cauza fleacurilor	1	2	3	4				
10. Sunt pe deplin fericit	1	2	3	4				
11. Iau lucrurile prea aproape de inimă	1	2	3	4				
12. Nu am suficientă încredere în mine	1	2	3	4				
13. În mod obișnuit mă simt în siguranță	1	2	3	4				
14. Mă strădui să evit situațiile critice (stres, conflict, frustrare)	1	2	3	4				
15. Mă simt în dispoziție proastă, în tristețe	1	2	3	4				
16. Sunt satisfăcută	1	2	3	4				
17. Diferite mărunțișuri mă sustrag și mă neliniștesc	1	2	3	4				
18. Atât de dureros suport dezamăgirile, că nu le uit mult timp	1	2	3	4				
19. Sunt un om echilibrat	1	2	3	4				
20. Când mă gândesc la sarcinile și grijile mele mă apucă neliniștea	1	2	3	4				
	J	M	R					
$\Sigma 1$	=	$\Sigma 2$	=	AP=	$\Sigma 1 - \Sigma 2 + 35 =$			

**CHESTIONAR DESTINAT ELEVILOR  
cu referire la problemele emoționale (autor M. Batog)**

**Dragi elevi!** Vă invităm să vă expuneți punctul de vedere referitor la stările emoționale și problemele prin care treceți în ultima perioadă. Chestionarul este parte a unei cercetări științifice, în scopul colectării unor date importante și opinia ta cu adevărat contează.

Vă rugăm să răspundeți sincer la întrebările de mai jos. Vă mulțumim anticipat!

1. Data completării chestionarului \_\_\_\_\_
2. Care este vârsta Dvs.? Bifați răspunsul în caseta de mai jos.
  - 10 - 12 ani
  - 13 -15 ani
  - 16 -19 ani
3. Sexul dvs.
  - masculin
  - feminin
4. Localitatea în care vă faceți studiile. Bifați răspunsul corect.
  - urban
  - rural
5. În ce tip de instituție vă faceți studiile?
  - școală primară
  - gimnaziu
  - liceu
  - altele \_\_\_\_\_
6. Care sunt problemele din societate ce vă influențează mai mult stările dvs. emoționale?
  - sărăcia
  - migrația
  - violența în familie și societate
  - pandemia COVID-19
  - criza economică
  - accidente rutiere
  - abuzul în mediul online
  - rata mare a divorțurilor
  - altele \_\_\_\_\_
7. În opinia dvs. elevii au nevoie de suport psihologic pentru diminuarea problemelor de ordin emoțional?
  - da
  - nu
  - periodic
  - altele \_\_\_\_\_
8. În ultima perioadă, ați apelat la suport psihologic din partea unui specialist psiholog pentru a menține starea de bine emoțională sau a soluționa unele dificultăți emoționale?
  - da
  - nu
  - uneori
  - niciodată
9. Dacă da, unde ai apelat pentru a primi suport psihologic, în scopul asigurării bunăstării tale emoționale:
  - psihologul școlar din școala ta
  - centru psihologic

- cabinet psihologic particular
  - altele \_\_\_\_\_
10. Care sunt cele mai frecvente probleme emoționale, pe care le trăiți în ultima perioadă:
- neliniște, anxietate
  - frică
  - panică
  - stări depresive
  - furie
  - timiditate
  - suspiciune COVID-19
  - singurătate
  - stres școlar
  - probleme ce țin de sentimentul dragostei
  - crize emoționale
  - altele \_\_\_\_\_
11. Cât de frecvent vă încurajează cadrele didactice să discutați despre stările și problemele dvs. emoționale?
- frecvent
  - periodic
  - rar
  - niciodată
  - altele \_\_\_\_\_
12. Care sunt stările emoționale pe care le trăiți mai frecvent, în urma comunicării dumneavoastră cu cadrele didactice?
- pozitive
  - negative
  - satisfăcătoare
  - altele \_\_\_\_\_
13. Care sunt stările emoționale pe care le trăiți mai frecvent, în legătură cu mediul școlar?
- pozitive
  - negative
  - satisfăcătoare
  - altele \_\_\_\_\_
14. Cât de frecvent sunteți orientat la psiholog de către cadrele didactice pentru a beneficia de consiliere în legătură cu problemele dvs. emoționale?
- frecvent
  - periodic
  - rar
  - niciodată
  - altele \_\_\_\_\_
14. Care sunt dificultățile pe care le întâmpinați în solicitarea suportului psihologic, în vederea soluționării problemelor dvs. emoționale?
- nu avem psiholog în școală
  - dețin puțină informație despre serviciile psihologice existente
  - nu am curaj să mă adresezi după ajutor
  - nu am timp
  - îmi interzic părinții, rudele

altele \_\_\_\_\_

15. Ce este necesar să facă un cadru didactic pentru a contribui la menținerea bunăstării emoționale a elevilor în mediul școlar?

\_\_\_\_\_  
16. Ce este necesar să facă un elev, pentru a contribui la menținerea stării de bine în școală?

17. Alte sugestii, comentarii:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## FIȘA: Chestionar de diagnosticare a stărilor depresive (Beck).

Scale	Afirmații	Punctaj
<b>I</b>	Nu mă simt trist	0
	Mă simt trist și indispus	1
	Întotdeauna mă simt trist și indispus și nu mai reușesc să-mi revin	2
	Sunt trist și atât de nenorocit, încât nu mai pot suporta	3
<b>II</b>	Nu sunt pesimist și nici descurajat în ce privește viitorul	0
	Am sentimentul unei descurajări atunci când mă gândesc la viitor	1
	Nu am nici un motiv să mai cred în viitorul meu	2
	Simt că nu mai e o speranță pentru viitorul meu și că lucrurile nu se mai pot îmbunătăți	3
<b>III</b>	Nu am nici un sentiment că viața mea ar fi un eșec	0
	Am impresia că eșuez mai des decât ceilalți oameni	1
	Când îmi privesc viața înapoi, nu văd decât eșecuri	2
	Am sentimentul unui eșec total pentru întreaga mea viață personală (în relație cu părinții)	3
<b>IV</b>	Nu mă simt insatisfăcut decât ceilalți	0
	Nu știu să mă folosesc cum trebuie de împrejurări	1
	Orice s-ar întâmpla, nu-mi provoacă nici o satisfacție	2
	Sunt nemulțumit de toate	3
<b>V</b>	Nu mă consider vinovat	0
	O bună parte a timpului mă simt rău sau nedemn	1
	Mă simt vinovat	2
	Mă consider foarte rău și am impresia că nu valorez nimic	3
<b>VI</b>	Nu sunt dezamăgit de mine însumi	0
	Sunt dezamăgit de mine însumi	1
	Mă consider dezgustător	2
	Mă urăsc	3
<b>VII</b>	Nu mă gândesc să-mi fac mie vreun rău	0
	Cred că moartea m-ar elibera de toate neplăcerile	1
	Am planuri exacte de sinucidere	2
	M-aș omorî dacă aș putea	3
<b>VIII</b>	Nu mi-am pierdut interesul față de ceilalți oameni	0
	Acum, ceilalți oameni mă interesează mai puțin	1
	Mi-am pierdut tot interesul pe care îl aveam față de ceilalți oameni și nu prea am interes față de ei	2
	Mi-am pierdut tot interesul pe care îl aveam față de ceilalți oameni, care acum îmi sunt total indiferenți	3
<b>IX</b>	De obicei, sunt capabil să iau decizii pripite	0
	Caut să nu iau nici o decizie.	1
	Am mari dificultăți până să iau o decizie	2
	Nu mai sunt în stare să iau nici cea mai neînsemnată decizie	3
<b>X</b>	Nu mi se pare că aș fi mai urât decât înainte	0
	Mi-e frică de faptul că aș părea bătrân și dizgrațios	1
	Am impresia că a avut loc o schimbare permanentă în aparență mea fizică, schimbare care mă face dizgrațios	2
	Am impresia că sunt urât și respingător	3
<b>XI</b>	Muncesc la fel de ușor ca înainte	0

	Am nevoie de un efort suplimentar pentru a începe să fac ceva	1
	Trebuie să fac un mare efort pentru a face ceea ce mi se cere	2
	Sunt incapabil să fac până și cea mai neînsemnată muncă	3
XII	Nu sunt mai obosit ca de obicei	0
	Sunt mai obosit ca de obicei	1
	Orice aș face, mă obosește	2
	Sunt incapabil să fac până și cea mai neînsemnată muncă	3
XIII	Pofta mea de mâncare este la fel de bună	0
	Pofta mea de mâncare nu mai este la fel de bună ca de obicei	1
	Pofta mea de mâncare este mult mai scăzută acum	2
	Nu mai am deloc poftă de mâncare	3

FIȘA: Chestionarul *Studierea nivelului tendinței empatice* (I.M. Yusupov).

Nr.	Afirmații	Nu știu	Nu, niciodată	Uneori	Des	Aproape întotdeauna	Da, întotdeauna
1.	Prefer să citesc cărți despre călătorii mai mult decât cărți din seria „Viața oamenilor iluștri”.						
2.	Părinții foarte grijulii îi irită pe adolescenți.						
3.	Îmi place să analizez cauzele succeselor și insucceselor altora.						
4.	Din emisiunile muzicale prefer cele despre muzica contemporană.						
5.	Consider că reproșurile irascibile și nedrepte ale bolnavilor trebuie tolerate chiar dacă durează în timp.						
6.	Unui bolnav îi poate ajuta chiar și cuvântul.						
7.	Oamenii străini nu trebuie să intervină în conflictul dintre două persoane.						
8.	Oamenii în vârstă, de obicei, sunt supărăcioși fără nici un motiv.						
9.	Când ascultam în copilărie o istorioară tristă, ochii mi se înlăcrimau.						
10.	Starea de iritare a părinților mei influențează dispoziția mea.						
11.	Sunt indiferent la critica în adresa mea.						
12.	Prefer să privesc mai mult portretele decât peisajele.						
13.	Întotdeauna le iertam totul părinților mei, chiar dacă nu aveau dreptate.						
14.	Dacă calul trage greu carul, trebuie biciuit.						
15.	Când citesc despre evenimentele dramatice din viața persoanelor, simt că e ca și cum s-ar întâmpla cu mine.						
16.	Părinții au o atitudine corectă față de proprii copii.						
17.	Intervin atunci când observ că se ceartă adolescenți sau adulți.						
18.	Nu dau atenție dispoziției rele ale părinților mei.						
19.	Îmi place să urmăresc mai mult timp comportarea animalelor, lăsând la o parte alte activități.						
20.	Filmele și cărțile pot să aducă până la lacrimi numai persoanele neserioase.						
21.	Îmi place să observ mimica și conduita persoanelor necunoscute.						
22.	În copilărie aduceam acasă câini sau pisici.						
23.	Toți oamenii sunt înrăiți fără motiv.						
24.	Privind o persoană necunoscută vreau să intuiesc cum i se v-a aranja viața în continuare.						
25.	În copilărie mă jucam cu copii mai mici ca mine.						
26.	Când văd un animal rănit încerc să-l ajut.						
27.	Cred că persoanei îi va fi mai ușor dacă va fi ascultat cu atenție.						
28.	Văzând un eveniment pe stradă, mă strădui să nu devin martor.						
29.	Celor tineri le place când le propun o idee, activitate sau mod de relaxare.						
30.	Oamenii exagerează capacitățile animalelor de a simți dispoziția stăpânilor.						
31.	Persoana singură trebuie să se descurce într-o situație de conflict.						
32.	Dacă copilul plânge, există întotdeauna o cauză.						
33.	Cei tineri trebuie să satisfacă orice rugămintă și stranietăți ale celor vârstnici.						
34.	Caut să înțeleg de ce unii colegi sunt îngândurați uneori.						
35.	Animalele fără adăpost trebuie prinse și ucise.						
36.	Dacă prietenii mei încep să discute despre problemele lor personale eu încerc să schimb tema discuției.						

Anexa 13.

**Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall)**

**Instrucțiune:** „Mai jos se vor oferi afirmații care într-un fel sau altul reflectă diverse aspecte ale vieții Dvs. Vă rugăm să scrieți un număr în fața fiecărei afirmații pe baza evaluării răspunsurilor Dvs.”

Nr. d/o	Afirmații	Total dezacord -3	În mare parte nu sunt de acord -2	Parțial dezacord -1	Sunt parțial de acord +1	Practic de acord +2	Sunt complet de acord +3
1.	Pentru mine, atât emoțiile negative cât și cele pozitive servesc ca surse de cunoaștere despre cum să acționezi în viață.						
2.	Emoțiile negative mă ajută să înțeleg ce trebuie să schimb în viața mea.						
3.	Sunt calm când simt o presiune din exterior.						
4.	Sunt capabil să observ schimbarea sentimentelor mele.						
5.	Când este necesar pot fi calm și concentrat pentru a acționa în conformitate cu cerințele vieții.						
6.	Când este necesar, pot evoca gama largă de emoții pozitive, cum ar fi distracția, bucuria, emoția interioară și umorul.						
7.	Mă uit la cum mă simt.						
8.	După ce, ceva m-a supărat, îmi pot controla cu ușurință sentimentele.						
9.	Sunt capabil să ascult problemele altora.						
10.	Nu mă opresc asupra emoțiilor negative.						
11.	Sunt sensibil la nevoile emoționale ale celorlalți.						
12.	Pot avea un efect calmant asupra altor persoane.						
13.	Mă pot forța să înfrunt obstacole din nou și din nou.						
14.	Încerc să abordez problemele vieții în mod creativ.						
15.	Răspund în mod adecvat stărilor de spirit, motivațiilor și dorințelor altor persoane.						
16.	Pot intra cu ușurință într-o stare de calm, vigilență și concentrare.						
17.	Când timpul îmi permite îmi abordez sentimentele negative și îmi dau seama care este problema.						
18.	Sunt capabil să mă calmez rapid după o supărare neașteptată.						
19.	Cunoașterea adevăratelor mele sentimente este importantă pentru a rămâne în formă.						
20.	Înțeleg bine emoțiile altor oameni, chiar dacă nu sunt exprimate deschis.						
21.	Pot recunoaște bine emoțiile din expresiile faciale.						
22.	Pot lăsa cu ușurință deoparte sentimentele negative atunci când este necesar să acționez.						
23.	Mă pricep la a capta semne în comunicare care indică ceea ce au nevoie alții.						
24.	Oamenii mă consideră a fi un bun judecător al experiențelor altora.						
25.	Oamenii care sunt conștienți de adevăratele lor sentimente sunt mai buni în ași gestiona viața.						
26.	Sunt capabil să îmbunătățesc starea de spirit ale altor persoane.						
27.	Vă puteți consulta cu mine în problemele relațiilor între oameni.						
28.	Mă pricep să mă adaptez la emoțiile altora.						
29.	Îi ajut pe alții să-și folosească motivațiile pentru a-și atinge obiectivele personale.						
30.	Mă pot deconecta cu ușurință de la experiența necazului.						
<b>Total</b>							

**Test pentru inteligența emoțională (copii)**  
**adaptat de Mihaela Roco**

**Situații/scenarii:**

**1. Imaginează-ți că te afli la ora de curs și dintr-o dată pământul începe să se cutremure foarte puternic, cu un zgomot înspăimântător. (În cazul nostru în sală de clasă, dintr-o dată afara începe o ploaie foarte puternică, cu un tunet înspăimântător). Ce faci?**

- a) Continui să stai liniștit în bancă și să citești lecția din manual (să stai liniștit să joci mai departe), dând puțină atenție evenimentului, așteptând ca acesta să înceteze curând.
- b) Devii plin de grijă față de pericol urmărind învățătorul/profesorul (educatorul) și ascuți cu atenție instrucțiunile date de acesta.
- c) Câte puțin din a) și b).
- d) N-am observat nimic (M-am ascuns într-un locușor).

**2. Ești în curtea școlii în timpul recreației. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în jocul celorlalți și începe să plângă. Ce faci ?**

- a) Nu te bagi, îl lași în pace.
- b) Vorbești cu el și încerci să-l ajuți pe coleg (copil).
- c) Te duci la el și îi spui să nu mai plângă.
- d) Îi dai o bomboană sau altceva care să-l facă să uite.

**3. Imaginează-ți că te afli la mijlocul ultimului semestru și speri să obții un premiu, dar ai descoperit că nu ai nota dorită la o materie, ci una mai mică decât cea la care te așteptai. Ce faci?**

- a) Îți faci un plan special pentru a îmbunătăți nota, hotărându-te să-ți urmezi planul.
- b) Te hotărăști să înveți mai bine anul următor (te hotărăști să desenezi mai bine când vei fi la școală).
- c) Îți spui că nu te interesează materia respectivă și te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt și pot fi mai mari.
- d) Mergeți la învățător/profesor și încerci să discuți cu el în scopul obținerii unei note mai bune.

**4. Consideri că în lipsa învățătorului/profesorului ești elevul responsabil cu disciplina în clasă. În urma unor acte de indisciplină zece elevi au fost deja avertizați cu scăderea notei la purtare și ești descurajat din cauza acestei situații. Ce faci ?**

- a) Notezi numele elevilor indisciplinați și predai lista învățătorului a doua zi.
- b) Consideri că nu-ți poți asuma această responsabilitate.
- c) Încerci să discuți cu elevii propunând soluții pentru păstrarea disciplinei și pentru îndreptarea situației create.
- d) Dorești să devii responsabil cu altceva.

**5. Ești anunțat că de mâine o să aveți un nou coleg rom. Surprinzi pe cineva (pe prietenul tău) spunând cuvinte urâte și răutăcioase în adresa lui. Ce faci?**

- a) Nu-l iei în seamă considerând că este numai o glumă.
- b) Îl chemi afară pe colegul răutăcios și îl cerți pentru fapta făcută.
- c) Îi vorbești în prezența celorlalți spunând că asemenea fapte sunt nepotrivite și nu vor fi acceptate în clasa voastră.
- d) Îți sfătuiești colegul (prietenul) să fie mai bun și îngăduitor cu toți colegii.

**6. Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze brațul. Ce faci?**

- a) Îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă.
- b) Îi povestești o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi.
- c) Îi dai dreptate considerând, asemenea lui, că celălalt coleg s-a dat în spectacol.

d) Îi spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-și spargă capul.

**7. Tu și prietenul tău cel mai bun vă certați și aproape că ați ajuns să vă luați la bătaie. Care este cel mai bun lucru de făcut?**

- a) Faceți o pauză de 20 de minute și apoi începeți să discutați din nou.
- b) Te oprești din ceartă și taci.
- c) Spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tău să-și ceară scuze.
- d) Va opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problemă.

**8. La sfârșit de an școlar organizează o serbare. Închipuie-ți că tu ești conducătorul unui grup de elevi și vrei să compui o scena hazlie. Cum faci?**

- a) Îți faci un orar și acorzi un timp pentru fiecare amănunt.
- b) Propui să vă întâlniți și să vă cunoașteți mai bine.
- c) Li ceri separat fiecărui copil să vină cu idei.
- d) Vă strângeți toți în grup și tu îi încurajezi pe ceilalți să propună diverse variante.

**9. Imaginează-ți că ai un frate de 3 ani care întotdeauna a fost foarte timid și puțin înfricoșat de locurile și oamenii străini. Ce atitudine ai față de el?**

- a) Accepți ca are un comportament timid și cauți să-l protejezi de situații care pot să-l tulbure.
- b) Îl prezinți unui medic cerându-i un sfat.
- c) (Părintele și tu) Îl duci în bună știință în fața oamenilor străini și în locuri necunoscute astfel încât să-și poată înfrânge frica.
- d) Faci cu el o serie permanentă de jocuri și competiții ușor de realizat care îl vor învăța că poate intra în legătură cu oamenii și poate umbla din nou prin locuri noi.

**10. Imaginează-ți că-ți place foarte mult desenul. Începi să te pregătești pentru a desena în timpul tău liber. Cum faci?**

- a) Te limitezi să desenezi doar o oră pe zi.
- b) Alegi subiecte de desen mai grele, care să-ți stimuleze imaginația.
- c) Desenezi doar când ai chef.
- d) Alegi subiecte de desenat pe care știi să le faci.

**Chestionar pentru determinarea nevoilor psihologice ale elevilor  
ce au experențiat un eveniment stresant (M. Batog)**  
(pentru preadolescenți)

1. Data completării chestionarului \_\_\_\_\_
2. Care este vârsta Dvs.? Bifați răspunsul în caseta de mai jos.  
\_\_\_\_\_
3. Sexul dvs. :                      masculin                      feminin
4. Localitatea în care vă faceți studiile. Bifați răspunsul corect.  
 urban  
 rural
5. În ce tip de instituție vă faceți studiile?  
\_\_\_\_\_
6. Problemele esențiale pe care aș avea nevoie să le soluționezi în primul rând acum, sunt:  
\_\_\_\_\_
7. Aranjează nevoile de mai jos în ordine descrescătoare, în funcție de gradul de importanță pentru tine la moment:
  - 1.1. susținerea emoțională \_\_\_\_\_
  - 1.2. comunicare cu o persoană de încredere \_\_\_\_\_
  - 1.3. de a fi în siguranță \_\_\_\_\_
  - 1.4. de a cunoaște mai mult despre problema dată \_\_\_\_\_
  - 1.5. de a fi înțeles \_\_\_\_\_
  - 1.6. de a fi protejat \_\_\_\_\_
  - 1.7. a discuta cu persoane ce au trăit un eveniment asemănător \_\_\_\_\_
  - 1.8. de a avea alături o persoană apropiată, \_\_\_\_\_
  - 1.9. alte nevoi, numește \_\_\_\_\_
8. De susținerea căror persoane ai avea nevoie în primul rând ?
  - prietenii,
  - părinții,
  - profesorii,
  - psihologul școlar,
  - alte persoane, menționează cine \_\_\_\_\_
9. Ați solicitat ajutorul unui specialist psiholog?  
\_\_\_\_\_
10. Ce activitate ți-ar plăcea să practici la moment?  
\_\_\_\_\_
11. În opinia ta, care este locul în care te-ai simți bine acum?  
\_\_\_\_\_
12. Ce ți-ai dori mai mult în momentul de față?  
\_\_\_\_\_

## Chestionarul „Maturizarea emoțională” (după Friedman)

ITEMI	DA	NU
1. Mă descurajez destul de ușor și am deseori stări și crize ocazionale de depresiune?		
2. Îmi place să fiu „la patru ace” cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția (asupra mea) cu îmbrăcămintea și manierele mele?		
3. Sunt cu sânge rece și stăpân pe mine în situații neprevăzute și periculoase?		
4. Sunt înclinat să fiu foarte iritabil sau dogmatic când, susținându-mi o părere, întâmpin o opoziție puternică?		
5. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur?		
6. Spun adesea lucruri pe care apoi le regret?		
7. Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase?		
8. Mă simt adesea rănit de cuvintele și acțiunile altora?		
9. Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de aceasta?		
10. Sunt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele?		
11. Mă consider cel mai "realizat" dintre toate rudele mele?		
12. Nutresc gândul că nu am avut noroc în viață?		
13. Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele?		
14. Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine, pe care încerc s-o ascund?		
15. Sunt înclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau film emoționant?		
16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire?		
17. Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalți oameni?		
18. Sunt dominator, îmi place să mă impun celorlalți?		
19. În general caut să câștig simpatia celor din jurul meu?		
20. Sunt furios când am necazuri sau neplăceri?		
21. Sunt stăpânit de ură, cu o antipatie activă față de anumite persoane?		
22. Devin plin de invidie și gelozie când alții au succes?		
23. Sunt foarte atent față de sentimentele altora?		
24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii?		
25. Am uneori (adesea) gânduri de sinucidere?		



### Cotarea și interpretarea rezultatelor:

**Instrucțiune:** Calculează-ți rezultatul! Fiecărui răspuns „DA”/ „NU” îi corespunde un punctaj, ca în tabelul de mai jos.

ITEMI	DA	NU
1. Mă descurajez destul de ușor și am deseori stări și crize ocazionale de depresiune?	11	21
2. Îmi place să fiu "pus la punct" cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția (asupra mea) cu îmbrăcămintea și manierele mele?	7	20
3. Sunt cu sânge rece și stăpân pe mine în situații neprevăzute și periculoase?	26	7
4. Sunt înclinat să fiu foarte iritabil sau dogmatic când, susținându-mi o părere, întâmpin o opoziție puternică?	12	30
5. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur?	40	8
6. Spun adesea lucruri pe care apoi le regret?	10	20
7. Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase?	31	9
8. Mă simt adesea rănit de cuvintele și acțiunile altora?	11	10
9. Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de aceasta?	26	26
10. Sunt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele?	7	25
11. Mă consider cel mai „realizat” dintre toate rudele mele?	6	29
12. Nutresc gândul că nu am avut noroc în viață?	11	26
13. Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele?	13	25
14. Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine, pe care încerc s-o ascund?	7	30
15. Sunt înclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau film emoționant?	5	28
16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire?	11	25
17. Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalți oameni?	7	30
18. Sunt dominator, îmi place să mă impun celorlalți?	12	30
19. În general caut să câștig simpatia celor din jurul meu?	7	24
20. Sunt furios când am neazuri sau neplăceri?	5	20
21. Sunt stăpânit de ură, cu o antipatie activă față de anumite persoane?	7	21
22. Devin plin de invidie și gelozie când alții au succes?	11	21
23. Sunt foarte atent față de aserimentele altora?	22	7
24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii?	10	20
25. Am uneori (adesea) gânduri de sinucidere?	5	20