


**CABINET DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ**  
**Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” Zalău**

<b>Consilier școlar, profesor pedagog</b>	<b>Date de contact:</b>
<b>LUNG ANIELA ROXANA</b>	lunganiela@gmail.com
<b>Studii:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Universitatea din Oradea, Facultatea de Psihologie și Științe Socio-Umane, masterat- Psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, 2008;</li><li>• Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, specializarea – Pedagogie – Limba și Literatura Română, 2003.</li></ul>	
<b>Grad didactic: I</b>	
<b>Vechime în consiliere psihopedagogică: 14 ani</b>	

CONSILIERUL nu oferă răspunsuri, dar consilierea oferă soluții; nu decide, nu rezolvă el în locul celui consiliat; ajută, asistă clientul să-și rezolve problemele; încurajează exprimarea liberă; nu aprobă, nu condamnă; acceptă, clarifică emoții, sentimente, stări afective, dar CONSILIERUL NU ESTE SUPRAOM...

### **ACTIVITĂȚI DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ**

Activitățile de consiliere individuală desfășurate s-au adresat în primul rând elevilor, dar totodată și părinților și cadrelor didactice.

În acest sens, am desfășurat 200 de activități de consiliere individuală cu elevii, beneficiarii acestor activități fiind un număr de 76 de elevi. Principalele aspecte abordate în cadrul activităților de consiliere individuală cu elevii se referă la: modul în care elevii au învățat să își identifice și să își gestioneze emoțiile negative; cum să gestioneze unele situații problematice: divorțul părinților sau plecarea părinților în străinătate; identificarea unor modalități de management comportamental; cum putem preveni apariția comportamentelor de risc sau modalități de a face față unor astfel de comportamente; modalități de dezvoltare a stimei de sine; relaționare deficitară cu cei din jur; managementul stresului și al stărilor depresive; planificarea carierei; stabilirea scopului și a obiectivelor privind cariera.

Consilierea parentală a vizat preponderent tematici referitoare la modalitățile prin care se pot gestiona problemele comportamentale ale adolescenților, conștientizarea dificultăților cu care se confruntă în relaționarea cu adolescenții și identificarea modalităților de depășire a acestora, beneficiarii activităților de consiliere individuală fiind un număr de 12 părinți.

În consilierea cadrelor didactice, 40 de cadre didactice au beneficiat de consiliere individuală, iar principalele subiecte abordate au fost: modul în care se poate realiza managementul prezenței elevilor la școală, gestionarea unor situații conflictuale la nivelul clasei de elevi și identificarea unor strategii de optimizare a relației profesor-elev.

Activitățile de consiliere colectivă și de grup desfășurate cu elevii au avut ca scop dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare interpersonală, autocunoaștere și dezvoltare personală, prevenirea conflictelor interpersonale, planificarea carierei, iar printre tematicile abordate în cadrul acestora amintesc: *Managementul timpului, Comunicarea asertivă, Problemele adolescenței, Cum sunt și cum mă văd colegii?, Stil de viață sănătos, Managementul emoțiilor, Valorile mele, Traficul de persoane, Stima de sine și imaginea de sine, Exerciții de intercunoaștere și coeziune a grupului, Inteligența emoțională, Identificarea intereselor profesionale, Tehnici de promovare personală, Planul meu de carieră.*

Cu privire la activitățile de consiliere colectivă destinate părinților, am organizat 4 lectorate cu părinții, activități care au avut ca scop: cunoașterea caracteristicilor adolescenților, a comportamentelor problematice manifestate de adolescenți, cunoașterea avantajelor și dezavantajelor adoptării unor anumite stiluri parentale, identificarea nevoilor părinților în relația cu adolescenții. Am participat, de asemenea, la ședințele/întâlnirile cu părinții organizate de cadrele didactice, la invitația acestora din urmă.

Activitățile de consiliere colectivă destinate cadrelor didactice s-au concretizat în organizarea și susținerea unui Consiliu profesoral cu tema „*Abordări noi în relația profesor-elev*” și în participarea cu intervenții pe diferite tematici: managementul clasei, managementul stresului, orientarea carierei, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, la consiliile profesorale și comisiile metodice.

## **PROIECTE EDUCAȚIONALE**

În fiecare an, activitatea de consiliere psihopedagogică e completată cu proiecte educative de prevenție/intervenție. Astfel, cu sprijinul CJRAE/CJAP Sălaj și al conducerii Colegiului Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian”, am coordonat sau am făcut parte din echipele de proiect ale următoarelor proiecte educative cu impact în rândul elevilor, dar și al părinților și cadrelor didactice: proiectul regional „Viața are prioritate. Cheia e la tine!”, proiectul regional „Europa contemporană – unitate în diversitate”, proiectul județean „O școală pentru viitorul tău!”, proiectul „Schimbarea e în noi”, Programul „Liderii Mileniului Trei”, activitățile din cadrul Strategiei Naționale de Acțiune Comunitară: „Săptămâna fructelor și legumelor donate”, „Poți fi și tu un Moș Crăciun”, „Pentru tine, un măștișor de la API!”, „Obiceiuri și tradiții de Paște”, Programul național despre pubertate „Programul educațional Always”.

***Proiectul „Europa contemporană - unitate în diversitate” - înscris în Calendarul Activităților Educative Regionale și Interjudețene 2018***



*Imagini de la activitățile desfășurate în cadrul proiectului „Europa contemporană - unitate în diversitate”*

Proiectul „Europa contemporană - unitate în diversitate” are ca scop: cunoașterea valorilor perene ale civilizației românești și ale celei europene, cultivarea respectului față de aceste valori, formarea deprinderilor de utilizare a acestor valori în situații de viață; dezvoltarea și valorificarea activităților de creație științifică, tehnică și cultural - artistică.

Proiectul își propune implicarea elevilor de liceu în activități după cum urmează: *Prezentarea proiectului în școală/în școlile partenere, „Educația pentru valori – Holocaust - cum a fost posibil?”, „Unirea, românii au făcut-o!”; Sezătoare tematică „Slobozi-ne gazdă-n casă!”, „15 pentru Eminescu și cultură”, Seri culturale la API, Festival concurs „Tezaurul tradițiilor”, Conferința de încheiere a Proiectului.* Aceste activități vor fi realizate în colaborare cu parteneri locali și regionali, în vederea conștientizării raportului de identitate și diferență în relaționarea individului cu mediul social și asumarea critică a rolurilor care decurg din apartenența la diferite identități; formarea abilității de comunicare și acceptare a interdependențelor într-o lume multiculturală; formarea capacității de a reflecta asupra lumii, de a formula și de a rezolva probleme pe baza achizițiilor din diferite domenii ale cunoașterii; stimularea receptivității și a expresivității prin intermediul unor reprezentări multiple ale istoriei politice, în scopul construirii unei vieți de calitate; dezvoltarea competențelor esențiale pentru reușita personală și socio-profesională: comunicare, gândire critică, prelucrarea și utilizarea contextuală a unor informații complexe; dezvoltarea unei atitudini pozitive, deschise spre perspectivele multiple ale istoriei, activism și responsabilitate civică; cultivarea atitudinii de toleranță și respect față de diversitate.

În cadrul proiectului vor fi implicați 325 elevi, după cum urmează: 200 de elevi din unitate și 125 de elevi din școlile partenere. Cadrele didactice care vor fi implicate în proiect sunt în număr de 50: 20 de cadre didactice din unitate și 30 de cadre din școlile partenere. Beneficiarii direcți ai proiectului sunt elevii din clasele a X-a și a XI-a de la Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” Zalău și un eșantion de 15 elevi din fiecare școală din județele partenere, în total 75 de elevi, la care se adaugă 50 de elevi din școlile

partenere din județ.

Activitatea principală a proiectului constă în organizarea unui Festival concurs numit „Tezaurul tradițiilor” în perioada aprilie - mai 2018, la care vor participa elevi și cadre didactice din școală și din școlile partenere. Festivalul concurs „Tezaurul tradițiilor” se adresează următoarelor categorii: elevi din clasele I-IV; elevi din clasele V-VIII; elevi din clasele IX-XII și are 3 secțiuni: două secțiuni cu participare indirectă: „Tradiții culinare în U.E.” și „Tradiții și obiceiuri din zona mea” și o secțiune cu participare directă - „Teatru/interpretare scenică a unui obicei tradițional din zona de proveniență”. Vor fi apreciate momentele de exprimare care satisfac următoarele criterii: originalitate, impact psihologic asupra publicului, caracter educativ. Juriul va fi compus din reprezentanți ai organizatorilor, dar și ai participanților din toate județele partenere. Se vor acorda premiile I, II și III și mențiuni.

Considerăm că produsele finale ale acestui proiect vor contribui la: dezvoltarea și îmbunătățirea unor competențe, abilități ale elevilor și cadrelor didactice din unitățile de învățământ partener privind comunicarea și acceptarea interdependențelor într-o lume multiculturală; dezvoltarea competențelor elevilor, necesare pentru reușita personală și socio-profesională; formarea capacității de a reflecta asupra lumii, de a formula și de a rezolva probleme pe baza achizițiilor din diferite domenii ale cunoașterii.

***Proiectul „Viața are prioritate. Cheia e la tine!” - înscris în Calendarul  
Activităților Educative Regionale și Interjudețene 2018***



*Imagini de la activitățile desfășurate în cadrul  
proiectului „Viața are prioritate. Cheia e la tine!”*

Proiectul „Viața are prioritate. Cheia e la tine!” își propune dezvoltarea și diversificarea unor strategii care să conducă la prevenirea și combaterea absenteismului școlar și a factorilor de risc care conduc la apariția comportamentelor delincvente și creșterea motivației elevilor de a-și continua studiile, prin organizarea unor activități specifice în cadrul ședințelor de consiliere individuală sau de grup și în cadrul orelor de dirigenție, precum și activități cu profesorii și părinții la care să participe specialiști din domeniile de interes.

Obiectivele proiectului se referă la: identificarea factorilor care duc la apariția comportamentelor deviate la minori; prevenirea manifestărilor violente în rândul elevilor; identificarea unor factori de risc și de protecție implicați în consumul de droguri la vârsta adolescenței și selectarea unor informații semnificative despre droguri,

cu rol în întărirea factorilor de protecție; identificarea unor măsuri de prevenire a delincvenței juvenile; exersarea abilităților de management al unui stil de viață sănătos; dezvoltarea unui comportament tolerant, responsabil, bazat pe înțelegere și respect.

Partenerii proiectului sunt: Inspectoratul de Poliție Județean Sălaj – Biroul de prevenire și combatere a criminalității, Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog – Sălaj.

Grupul țintă este reprezentat de elevii Colegiului Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” Zalău.

Proiectul va consta în desfășurarea unor activități preventive – educative, privind motivarea elevilor în vederea reducerii absenteismului școlar și a comportamentelor delincvente, prin stimularea creativității și prin dezvoltarea competențelor de comunicare lingvistice, matematice, informatice, muzicale, artistice etc., adresate elevilor de la Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” din Zalău. Aceste activități vor fi realizate în parteneriat cu Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj și cu Inspectoratul Școlar Județean Sălaj.

Activitățile propuse pentru elevi și cadre didactice sunt următoarele:

- Activitatea de lansare a proiectului, cu participarea reprezentanților instituției partenere din comunitate și a părinților;
- Concursul „Nu-ți frânge zborul!”, concurs de exprimare prin diverse tehnici: PPT, creație literară/muzicală, fotografie, desen, poster. Toate lucrările/momentele elevilor vor promova modalități de prevenire și reducere a absenteismului școlar și a factorilor de risc: consumul de substanțe interzise, de alcool, tutun etc., care conduc la apariția comportamentelor delincvente;
- Activități de consiliere individuale și colective/de grup destinate elevilor din grupul țintă privind identificarea unui set de strategii de prevenire și reducere a absenteismului școlar și a factorilor de risc: consumul de substanțe interzise, de alcool, tutun etc., care conduc la apariția comportamentelor delincvente;
- Sesiuni de informare pentru părinți, realizate în cadrul ședințelor cu părinții privind aspecte ce țin de absenteismul școlar și de factorii de risc care conduc la apariția comportamentelor delincvente;
- Activități de prevenire și informare pentru elevi susținute de reprezentanții Inspectoratului Județean de Poliție Sălaj, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj și Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog – Sălaj.
- Evaluarea finală a proiectului – moment de bilanț pentru elevi și cadre didactice, realizat în cadrul unei mese rotunde.

Mediatizarea proiectului se face prin articole în presa locală și în cadrul Comisiilor metodice din școală.

Annual, mă implic în organizarea activităților din cadrul proiectelor inițiate de Județean de Resurse și Asistență Educațională /Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Sălaj sau în parteneriat cu alte instituții. Dintre acestea, amintesc: Flash-Mob-ul din cadrul proiectului „Nu ești de vânzare - Alege pentru binele tău!”, Campania umanitară „Ajută-l pe Moș Crăciun!”, Flash Mob-ul „România 100 - mai uniți, mai puternici”, Târgul Ofertei Educaționale „Pași în carieră” și „Marșul Carierei”,

Proiectul „Campanie de informare - SOS - Consumă adevărul!”, Concursul de Artterapie „Exprimă-te liber!” - faza județeană, concurs la care am obținut locul al II-lea la secțiunea scenetă, Proiectul „Ia atitudine. Spune Nu drogurilor”, în parteneriat cu Județean de Resurse și Asistență Educațională Hunedoara, în cadrul căruia am obținut locul al II-lea la secțiunea Compoziție plastică.

Am participat în calitate de arbitru/evaluator la Olimpiada Națională de Argumentare, Dezbateri și Gândire critică „Tinerii dezbate”.

### **MATERIALE DIDACTICE REALIZATE**

Am realizat pliante pentru promovarea Cabinetului de Asistență Psihopedagogică; chestionare pentru identificarea relației profesor-elev; chestionare pentru Comisia CEAC; fișe de lucru pe care le-am utilizat în activitatea de consiliere colectivă cu tema: Comunicarea asertivă, Managementul timpului, Valorile din viața mea etc.; realizarea unor articole pentru revistele: „De la mental la comportamental în școală” - revista Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj, „Școala noastră” - revista Casei Corpului Didactic Sălaj, „Vitrării” - revista școlii; realizarea unui material pentru Simpozionul regional „Educația non formală - între joc și responsabilitate” din cadrul Proiectului educațional de voluntariat și caritate „Petale-n Vânt”.

### **ACTIVITĂȚI DE AUTOPERFECTIONARE**

Particip la cursuri de dezvoltare personală, cursuri de dezvoltare a echipei și a rețelei, managementul proiectelor, cursuri pe diferite probleme specifice consilierii școlare: cursul de scriere de proiecte ERASMUS +, cursul „Să-i învățăm pe elevi să învețe - strategii eficiente de învățare”- organizat de Casa Corpului Didactic Sălaj, cursul E JOBS -organizat de Casa Corpului Didactic Sălaj. Am participat la ședința de lucru cu tema „Violența în mediul școlar” în cadrul Comisiei privind prevenirea violenței la nivelul Inspectoratului Școlar Județean Sălaj.