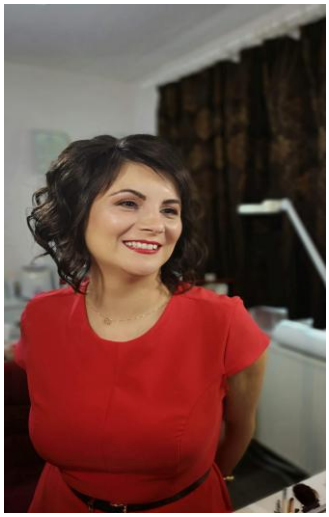
CABINET DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ
Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian" Zalău

Consilier şcolar, profesor pedagog	***Date de contact*:**
LUNG ANIELA ROXANA	lunganiela@gmail.com
	
Studii:	
• Universitatea din Oradea, Facultatea de Psihologie şi Ştiințe Socio-Umane, masterat – Psihologie educațională, consiliere şcolară şi vocațională, 2008; • Universitatea „Babeş-Bolyai" Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie şi Ştiințe ale Educației, specializarea – Pedagogie - Limba şi Literatura Română, 2003.	
Grad didactic: I	
Vechime în consiliere psihopedagogică: 15 ani	

Relația cu un copil sau adolescent îți oferă cel mai solid program de autocunoaştere şi dezvoltare personală, cu condiția să stăpâneşti autoobservația reflexivă şi să ştii cum să transformi orice experiență într-o oportunitate de a evolua.

ACTIVITĂȚI DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ

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

În acest sens am desfăşurat 211 de activităţi de consiliere individuală cu elevii, beneficiarii acestor activităţi fiind un număr de 96 de elevi. Principalele aspecte abordate în cadrul activităților de consiliere individuală cu elevii se referă la: modul în care elevii au învățat să îşi identifice şi să îşi 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 şi al stărilor depresive; planificarea carierei; stabilirea scopului şi a obiectivelor privind cariera.

Consilierea parentală a vizat preponderent tematici referitoare la modalitățile prin care se pot gestiona problemele comportamentale ale adolescenților, conştientizarea dificultăților cu care se confruntă în relaționarea cu adolescenții şi identificarea modalităților de depăşire a acestora, beneficiarii activităților de consiliere individuală fiind un număr de 16 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 şcoală, 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 desfăşurate cu elevii au avut ca scop dezvoltarea abilităților de comunicare şi relaționare interpersonală, autocunoaştere şi dezvoltare personală, prevenirea conflictelor interpersonale, planificarea carierei, iar printre tematicile abordate în cadrul acestora amintesc: Managementul timpului, Comunicarea asertivă, Problemele adolescenței, Cum sunt şi cum mă văd colegii?, Stil de viață sănătos, Managementul emoțiilor, Valorile mele, Traficul de persoane, Stima de sine și imaginea de sine, Exerciții de intercunoaştere şi 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: cunoaşterea caracteristicilor adolescenților, a comportamentelor problematice manifestate de adolescenți, cunoaşterea avantajelor și dezavantajelor adoptării unor anumite stiluri parentale, identificarea nevoilor părinților în relația cu adolescenții. Am participat, de asemenea, la şedințele/întâlnirile cu părinții organizare de cadrele didactice, la invitația acestora din urmă.

Activitățile de consiliere colectivă destinate cadrelor didactice s-au concretizat prin organizarea și susținerea unui Consiliu profesoral cu tema „Aspecte privind motivarea şi implicarea elevilor în activități extraşcolare" și prin participarea cu intervenții pe diferite tematici: managementul clasei, managementul stresului, orientarea carierei, dezvoltarea abilităților sociale şi 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 şi al conducerii Colegiului Tehnic "Al. Papiu Ilarian", am coordonat şi am făcut parte din echipele de proiect a numeroase proiecte educative cu impact în rândul elevilor, dar şi al părinților şi cadrelor didactice.

Unul dintre proiectele cu tradiție în cadrul liceului este *Programul "Liderii Mileniului Trei"*, program de educație non-formală, care îşi propune să ofere şansa fiecărui elev beneficiar să se implice în propria formare şi dezvoltare, să îşi formeze competențe şi abilități de comunicare şi management al conflictului, să lucreze în echipă

etc. Câteva teme sugestive din programa modulului „Schimbarea e în noi” sunt: „Valorile din viața mea”, „Cum comunic cu ceilalți”, „Eu şi... emoțiile mele”, „Am încredere în mine”, „Forța echipei: toți pentru unul şi unul pentru toți”.

Imagini de la activitățile desfăşurate în cadrul
Programului „Liderii Mileniului Trei”

Și în acest an am avut responsabilitatea de a coordona la nivelul şcolii Comisia SNAC, în cadrul căreia s-au realizat acțiuni de voluntariat desfăşurate pe parcursul întregului an şcolar: *„Săptămâna fructelor şi legumelor donate”, „Poți fi şi tu un Moş Crăciun”, „Pentru tine, un mărțişor de la API!”, „Obiceiuri şi tradiții de Paşte - încondeierea ouălor de Paşte”*. De asemenea, am făcut parte din echipa de organizare a Concursului Național de Dans ”Împreună pentru viitor” – etapa regională.

Imagini de la activitățile desfăşurate în cadrul
Strategiei Naționale de Acțiune Comunitară

La fel ca în fiecare an, la Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian”, am continuat tradiția în a implementa şi coordona proiectul *„Viața are prioritate. Cheia e la tine!”*, proiect înscris în Calendarul Activităților Regionale şi Intejudețene 2019. Beneficiarii acestui proiect au fost un număr de 100 elevi ai şcolii, din clasele IX-XI. Proiectul constă în desfăşurarea unor activități preventiv – educative, privind motivarea elevilor în vederea reducerii absenteismului şcolar şi a comportamentelor delincvente, prin stimularea creativității şi prin dezvoltarea competențelor de comunicare lingvistice, matematice, informatice, muzicale, artistice etc. Aceste activități au fost realizate în parteneriat cu Inspectoratul de Poliție Județean Sălaj – Biroul de prevenire şi combatere a criminalității, Centrul de Prevenire, Evaluare şi Consiliere Antidrog – Sălaj, Direcția Județeană pentru Sport şi Tineret Sălaj.

Imagini de la activitățile desfăşurate în cadrul proiectului "Viața are prioritate. Cheia e la tine!”

Un alt proiect cu tradiție în şcoala noastră este proiectul *„Unitate în diversitate”*, proiect înscris, de asemenea, în Calendarul Activităților Regionale şi Interjudețene 2019, realizat în colaborare cu parteneri locali şi regionali. Proiectul îşi propune implicarea elevilor de liceu în activități după cum urmează:, ,,Educația pentru valori – Holocaust - cum a fost posibil?”, Şezătoare tematică ,,Slobozi-ne gazdă-n casă!”, ,,15 pentru Eminescu şi cultură”, Seri culturale la API, Concursul regional ,,Schimbarea e în noi!”, iar beneficiarii direcți ai proiectului sunt elevii din clasele a X-a şi a XI-a de la Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” Zalău şi un eşantion de 15 elevi din fiecare şcoală din județele partenere. Considerăm că produsele finale ale acestui proiect au contribuit la dezvoltarea şi îmbunătățirea unor competențe şi abilități ale elevilor privind comunicarea şi acceptarea interdependențelor într-o lume multiculturală.

Imagini de la activitățile desfăşurate în cadrul proiectului „Unitate în diversitate”

Programul național despre pubertate *„Programul educațional Always”* se desfăşoară anual în urma Acordului între Ministerul Educației Naționale şi Procter&Gamble România SRL prin Agenția de publicitate Caregivers SRL şi în parteneriat cu Centrul Județean de Resurse şi Asistență Educațională Sălaj, Inspectoratul Şcolar Județean Sălaj şi şcoli şi licee din județ. În calitate de moderatoare a programului, am organizat cu elevele de clasa a V-a din şcolile şi liceele din județ, sesiuni de informare în cadrul cărora am transmis informații asupra schimbărilor fizice şi emoționale ce se petrec în perioada pubertății, insistând asupra schimbărilor emoționale care afectează imaginea de sine şi asupra acceptării acestor schimbări.

Anual, mă implic în organizarea activităților din cadrul proiectelor inițiate de CJRAE/CJAP Sălaj sau în parteneriat cu alte instituții după cum urmează:

- Am participat la *Flash-Mob-ul din cadrul proiectului „Nu eşti de vânzare - Alege pentru binele tău!”*, împreună cu 90 de elevi ai Colegiului Tehnic ”Alesandru Papiu Ilarian”.
- Alături de elevii de la Colegiului Tehnic ”Alesandru Papiu Ilarian” am participat la proiectul de informare şi promovare a ofertei educaționale *Târgul Ofertei Educaționale „Paşi în carieră”* şi la *„Marşul Carierei”* în vederea promovării ofertei eucaționale a Colegiului Tehnic ”Alesandru Papiu Ilarian”.
- În urma participării la *Concursul Național de Consiliere prin Art-terapie „Exprimă-te liber!”* - faza județeană, grupul de elevi pregătiți şi coordonați de mine a obținut locul al III-lea, la secțiunea meloterapie.
- În parteneriat cu Asociația AsproAs Bucureşti şi beneficiind de prezența doamnei asistent social din cadrul CJRAE Sălaj, am organizat o activitate cu tema "Ora de asistență socială", beneficiari fiind 30 de elevi din cadrul Colegiului Tehnic ”Alesandru Papiu Ilarian”.
- Am participat împreună cu elevii clasei a XI-a C la activitatea cu tema "Eu şi democrația", organizată de Biblioteca Județeană "Ioniță Scipione Bădescu", activitate menită să încurajeze implicarea activă a tinerilor în viața democratică.
- În Săptămâna "Şcoala Altfel", am participat împreună cu elevii clasei a X-a D la activitatea cu tema "Adevărul despre NSP şi canabis", organizată de Colegiul Economic "Gh. Dragoş" Satu-Mare în parteneriat cu Inspectoratul de Poliție al Județului Satu-Mare şi Centrul de Prevenire, Evaluare şi Consiliere Antidrog – Satu-Mare.
- Am organizat elevii din clasele a X-a şi a XI-a de la Colegiul Tehnic ”Alesandru Papiu Ilarian” în vederea participării la activitățile din cadrul proiectului "Consilierea şi orientarea în carieră a tinerilor", proiect realizat în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport şi Tineret Sălaj.
- Am participat în calitate de tab-master şi arbitru la faza județeană a *Olimpiadei Naționale de Argumentare, Dezbatere şi Gândire critică „Tinerii dezbat”*. Am pregătit echipajul de elevi care a participat la Olimpiadă şi care a obținut premiul al III-lea la Secțiunea Începători.

- Am fost, de asemenea, membră în Comisia de organizare a Olimpiadei de Discipline Socio-umane - faza județeană.

Imagini de la activitățile desfășurate în cadrul proiectelor de parteneriat

MATERIALE DIDACTICE REALIZATE

Am realizat pliante pentru promovarea Cabinetului de Asistență Psihopedagogică; chestionare pentru identificarea relației profesor-elev; chestionare pentru Comisia CEAC; fişe 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: Revista CJRAE „De la mental la comportamental în şcoală", Revista şcolii „Vitralii"; realizarea unui material pentru Simpozionul Național cu tema „Utilizarea tehnicilor art-terapeutice în procesul educațional pentru dezvoltarea personală a elevilor" din cadrul Concursului Național de Consiliere prin Art-terapie „Exprimă-te liber!".

ACTIVITĂȚI DE AUTOPERFECȚIONARE

Particip la cursuri de dezvoltare personală, cursuri de dezvoltare a echipei CJAP şi a rețelei, managementul proiectelor, cursuri pe diferite probleme specifice consilierii şcolare, conferințe şi simpozioane: Conferința internațională "Ultimele voci... Mărturii din infernul lagărelor de exterminare naziste", Cursul Tehnici Inovative în Educație, Cursul Integrarea şi incluziunea copiilor cu CES.