


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

Consilier școlar, profesor pedagog	Date de contact:
LUNG ANIELA ROXANA	lunganiela@gmail.com
Studii:	
<ul style="list-style-type: none">• Universitatea din Oradea, Facultatea de Psihologie și Științe Socio-Umane, masterat – Psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, 2008;• Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, specializarea – Pedagogie - Limba și Literatura Română, 2003.	
Grad didactic: I	
Vechime în consiliere psihopedagogică: 16 ani	

Contează enorm o vorbă bună, un sfat oferit la nevoie, o mână de ajutor, un zâmbet celui trist, o încurajare celui căzut, iar toate acestea le oferă Consilierul!

ACTIVITĂȚI DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ

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

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, conștien-

tizarea dificultăților cu care se confruntă în relaționarea cu adolescenții și identificarea modalităților de depășire a acestora.

În consilierea cadrelor didactice, 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 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 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 „Managementul clasei de elevi” și prin participarea cu intervenții pe diferite tematici: managementul stresului, orientarea carierei, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, la consiliile profesoriale și comisiile metodice.

În perioada *învățământului la distanță*, am continuat consilierea individuală în mediul online, beneficiarii fiind atât elevii, cât și părinții și cadrele didactice. De asemenea, am realizat și activități de consiliere colectivă cu elevii, în mediul online, pentru a-i ajuta să facă față mai bine situației existente în perioada respectivă.

Pe platforma GSuite apizal.ro, am creat pagina Cabinetului de Asistență Psihopedagogică, unde am postat zilnic, pentru elevi, mesaje motivaționale și materiale informative.

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 „Al. Papiu Ilarian”, am coordonat și am făcut parte din echipele de proiect a numeroase proiecte educative cu impact în rândul elevilor, dar și al părinților și cadrelor didactice.

Unul dintre proiectele cu tradiție în cadrul liceului este *Programul „Liderii Mileniului Trei”*, program de educație non-formală, care își propune să ofere șansa

fiecărui elev beneficiar să se implice în propria formare și dezvoltare, să își formeze competențe și abilități de comunicare și management al conflictului, să lucreze în echipă, proiect pe care l-am continuat în semestrul al II-lea în mediul online. Câteva teme sugestive din programa modulului „Schimbarea e în noi” sunt: „Valorile din viața mea”, „Cum comunic cu ceilalți”, „Eu și... emoțiile mele”, „Am încredere în mine”, „Forța echipei: toți pentru unul și unul pentru toți”.



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

Și în acest an am avut responsabilitatea de a coordona la nivelul școlii Comisia SNAC, în cadrul căreia s-au realizat acțiuni de voluntariat desfășurate pe parcursul întregului an școlar: „Săptămâna fructelor și legumelor donate”, „Poți fi și tu un Moș Crăciun”, „Pentru tine, un măștișor de la API!”.



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

Un alt proiect cu tradiție în școala noastră este proiectul „Unitate în diversitate”, proiect înscris în Calendarul Activităților Regionale și Intejudețene 2020, realizat în colaborare cu parteneri locali și regionali. Proiectul își propune implicarea elevilor de liceu în activități după cum urmează: „Educația pentru valori - Holocaust - cum a fost posibil?”, Șezătoare tematică „Slobozi-ne gazdă-n casă!”, „15 pentru Eminescu și cultură”, Seri culturale la API, Concursul regional „Schimbarea e în noi!”, iar 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. Considerăm că produsele finale ale acestui proiect au contribuit la dezvoltarea și îmbunătățirea unor competențe și abilități ale elevilor privind comunicarea și acceptarea interdependențelor într-o lume multiculturală.



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

Programul național despre pubertate „Programul educațional Always” se desfășoară anual în urma Acordului între Ministerul Educației Naționale și Procter&Gamble România SRL prin Agenția de publicitate Caregivers SRL și în parteneriat cu Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj și școli și licee din județ. În calitate de moderatoare a programului, am organizat cu elevele de clasa a V-a din școlile și liceele din județ, sesiuni de informare în cadrul cărora am transmis informații asupra schimbărilor fizice și emoționale ce se petrec în perioada pubertății, insistând asupra schimbărilor emoționale care afectează imaginea de sine și 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 ești de vânzare - Alege pentru binele tău!”*, împreună cu 90 de elevi ai Colegiului Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian”.
- Am organizat elevii din clasele a X-a și a XI-a de la Colegiul Tehnic „Alesandru Papiu Ilarian” în vederea participării la activitățile din cadrul proiectelor: „Consilierea și orientarea în carieră a tinerilor” și „Gestionarea examenelor” proiecte realizate în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Sălaj.

- Am participat împreună cu elevii din cadrul liceului la activitatea de ecologizare „Let's do it, România!” activitate organizată în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Sălaj și Regia Națională a Pădurilor-Direcția Silvică Sălaj.
- Am organizat o activitate extrașcolară de tip team-building cu elevii clasei a XI-a D, la care sunt dirigintă, cu scopul intercunoașterii și creșterii gradului de coeziune a grupului.
- Am făcut parte din echipa care a organizat Balul Bobocilor cu tema „Forțele Naturii” pentru elevii liceului, atrăgând sponsorizări de la agenți economici pentru realizarea activității.



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; fișe de lucru pe care le-am utilizat în activitatea de consiliere colectivă cu tema: *Comunicarea asertivă, Managementul timpului, Valorile din viața mea* etc. Am elaborat articole pentru revistele: Revista CJRAE „De la mental la comportamental în școală”, Revista școlii „Vitalii” și pentru Ghidul Consilierilor Școlari, ghid coordonat de Institutul de Științe ale Educației.

În perioada școlii online, am realizat împreună cu colegile consiliere un material pentru elevi cu tema „Idei de#Acasă pentru adolescenți”, material care a apărut pe pagina oficială a consilierilor școlari din țară, la secțiunea Exemple de bune practici.

De asemenea, în perioada pandemiei, am elaborat o serie de materiale pentru a veni în sprijinul elevilor, părinților și cadrelor didactice, materiale care au apărut pe pagina consilierului școlar de pe site-ul liceului www.apizal.ro și pe site-ul www.cjraesalaj.ro.

ACTIVITĂȚI DE AUTOPERFECTIONARE

Particip la cursuri de dezvoltare personală, cursuri de dezvoltarea echipei CJAP și a rețelei, managementul proiectelor, cursuri pe diferite probleme specifice consilierii școlare: tulburări de comportament, dificultăți de învățare, școala părinților, tulburări emoționale etc.: Cursul „Consilier pentru dezvoltare personală” organizat de Romarketing Oradea; Seminariul consilierilor în carieră și a consilierilor educaționali, organizat de Universitatea Tehnică Cluj-Napoca; Conferința Internațională Super Teach organizată de Comunitatea Super Teach; Boot Camp Universitar organizat de Universitatea din Oradea; Programul „Management educațional” organizat de Casa Corpului Didactic Sălaj