

SLATINĂ MARIA



ISBN 978-973-0-44823-8

Pesac-2026

SLATINĂ MARIA

GHID PRACTIC PENTRU PĂRINȚI
ÎMPREUNĂ PENTRU VIITORUL COPILULUI
Ghid practic pentru prevenirea abandonului școlar

Pesac-2026

Programul Național pentru Reducerea Abandonului Școlar -
LICEUL TEHNOLOGIC " ROMULUS PARASCHIVOIU" LOVRIN

Introducere.....	pag.1
Capitolul 1. Înțelegerea fenomenului abandonului școlar.....	pp.2-4
Capitolul 2. De ce renunță copiii la școală?.....	pp.5-9
Capitolul 3. Rolul familiei în succesul școlar.....	pp.10-14
Capitolul 4. Comunicarea eficientă cu adolescentul.....	pp.15-20
Capitolul 5. Cum dezvoltăm motivația pentru învățare.....	pp.21-26
Capitolul 6. Emoțiile adolescentului.....	pp.27-32
Capitolul 7. Gestionarea conflictelor în familie.....	pp.33-38
Capitolul 8. Bullying și cyberbullying.....	pp.39-44
Capitolul 9. Colaborarea dintre familie și școală.....	pp.45-50
Capitolul 10. Cum recunoaștem din timp riscul de abandon școlar?.....	pp.51-56
Capitolul 11. Cum dezvoltăm reziliența și încrederea în sine a copilului.....	pp.57-62
Capitolul 12. Planul familiei pentru succesul școlar-de la intenții la acțiuni concrete.....	pp.63-68
Anexa 1 Glosar de termeni.....	pp.69-71
Anexa 2 -Instrumente practice pentru monitorizarea progresului copilului (caiet de lucru pentru părinți)	pp.72-79
Bibliografie.....	pag.80

INTRODUCERE

DRAGI PĂRINȚI,

Fiecare copil începe școala cu speranțe, curiozitate și dorința de a învăța. Pe parcursul anilor, însă, pot apărea dificultăți care îi afectează motivația, încrederea și interesul pentru educație. Uneori, aceste dificultăți sunt trecătoare, altele pot deveni factori care cresc riscul de abandon școlar.

Abandonul școlar nu apare dintr-o dată. De cele mai multe ori, este rezultatul unui proces în care se acumulează probleme personale, familiale, școlare sau sociale. Tocmai de aceea, prevenirea este mult mai eficientă decât intervenția atunci când dificultățile s-au agravat.

Acest ghid a fost elaborat pentru a vă sprijini în rolul de părinte. El oferă informații practice, exemple din viața de zi cu zi, exerciții și recomandări care vă pot ajuta să creați un mediu în care copilul să se simtă susținut, înțeles și motivat să își continue educația.

Niciun părinte nu este perfect și nimeni nu deține toate răspunsurile. Important este să fim disponibili pentru copilul nostru, să îl ascultăm, să îl încurajăm și să colaborăm cu școala atunci când apar dificultăți. Relația construită în familie poate deveni unul dintre cei mai puternici factori de protecție împotriva abandonului școlar.

CAPITOLUL I

ÎNȚELEGEREA FENOMENULUI ABANDONULUI ȘCOLAR

Ce înseamnă abandonul școlar?

Abandonul școlar reprezintă întreruperea participării la procesul educațional înainte de finalizarea nivelului de învățământ obligatoriu sau înainte de obținerea unei calificări. Deși poate părea un eveniment care se produce brusc, în realitate este rezultatul unui proces mai lung, în care apar dificultăți succesive și semnale de avertizare.

Un copil nu decide peste noapte că nu mai dorește să meargă la școală. În cele mai multe situații, această decizie este influențată de experiențe repetate de eșec, lipsa motivației, conflicte, dificultăți emoționale, probleme familiale sau lipsa sprijinului.

De ce este importantă prevenirea?

Prevenirea abandonului școlar înseamnă identificarea și gestionarea timpurie a dificultăților cu care se confruntă copilul. Atunci când părinții și școala observă din timp schimbările de comportament și colaborează pentru găsirea unor soluții, riscul de abandon scade considerabil.

Copiii care beneficiază de sprijin emoțional, comunicare deschisă și încurajare constantă sunt mai predispuși să depășească obstacolele și să rămână implicați în educație.

De ce este importantă școala?

Școala nu înseamnă doar acumularea de informații. Ea reprezintă un spațiu în care copilul:

- își dezvoltă competențele de învățare;
- învață să colaboreze cu ceilalți;
- își descoperă interesele și aptitudinile;
- își formează valori și atitudini;
- învață să rezolve probleme;
- își dezvoltă autonomia și responsabilitatea.

Participarea constantă la școală contribuie la dezvoltarea personală și profesională a copilului și îi oferă oportunități pentru viitor.

Mituri și realitate

Mit

„Copiii abandonează școala doar pentru că sunt leneși.”

Realitate

Abandonul școlar este influențat de numeroși factori: dificultăți de învățare, probleme emoționale, lipsa sprijinului familial, situația economică, bullying, conflicte sau lipsa motivației. Etichetarea copilului nu rezolvă problema și poate accentua dificultățile.

Mit

„Dacă îl oblig să învețe, va avea rezultate mai bune.”

Realitate

Presiunea excesivă poate determina anxietate, opoziție și scăderea motivației. Copiii au nevoie de sprijin, de obiective realiste și de încurajare, nu doar de control.

Mit

„Notele mici înseamnă că nu va reuși în viață.”

Realitate

Rezultatele școlare reprezintă doar unul dintre indicatorii dezvoltării copilului. Perseverența, responsabilitatea, creativitatea, comunicarea și capacitatea de adaptare sunt la fel de importante pentru succesul personal și profesional.

Semnale timpurii care pot indica un risc

Este recomandat să acordați atenție atunci când observați, pe o perioadă mai lungă:

- creșterea numărului de absențe;
- întârzierea frecventă la școală;
- scăderea rezultatelor școlare;
- lipsa interesului pentru activitățile preferate;
- evitarea discuțiilor despre școală;
- schimbări bruște de comportament;
- retragerea din relațiile cu colegii;
- iritabilitate sau tristețe persistentă;
- lipsa speranței privind viitorul;
- afirmații precum „Nu are rost să mai merg la școală”.

Un singur semnal nu înseamnă automat că există risc de abandon, însă apariția mai multor semnale simultan justifică o discuție calmă cu copilul și, dacă este necesar, colaborarea cu școala sau cu specialiști.

Studiu de caz

Mihai, elev în clasa a VII-a, era implicat în activitățile școlare și participa cu plăcere la ore. În ultimele luni a început să lipsească, evită colegii și spune tot mai des că școala „nu îl ajută la nimic”. Părinții sunt preocupați, dar consideră că este doar o etapă a adolescenței.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce schimbări observați în comportamentul lui Mihai?
2. Ce cauze ar putea explica aceste schimbări?
3. Cum ar putea începe părinții o conversație cu Mihai?
4. Ce rol ar putea avea dirigintele și consilierul școlar?
5. Ce măsuri ar putea fi luate înainte ca situația să se agraveze?

❖ **Exercițiu practic**

Cât de bine îmi cunosc copilul?

Răspundeți sincer.

1. Știu care sunt materiile preferate ale copilului meu?
2. Știu ce îl îngrijorează cel mai mult la școală?
3. Cunosc prietenii cu care își petrece timpul?
4. Îmi spune atunci când are o problemă?
5. Petrec zilnic timp discutând cu el, fără a vorbi doar despre note?

Dacă ați răspuns „nu” la mai multe întrebări, acest lucru poate reprezenta un punct de plecare pentru consolidarea relației și a comunicării.

„De reținut”

- ✓ Abandonul școlar este un proces, nu un eveniment.
- ✓ Semnalele timpurii pot fi observate și gestionate.
- ✓ Comunicarea și relația de încredere reprezintă factori de protecție.
- ✓ Familia și școala au un rol complementar în susținerea copilului.
- ✓ Intervenția timpurie crește șansele ca elevul să își continue parcursul educațional.

De ce renunță copiii la școală?

Înțelegerea cauzelor pentru a putea interveni la timp.

Motto

„Un copil nu abandonează școala dintr-un singur motiv. În spatele fiecărei absențe repetate există o poveste care merită ascultată.”

CAPITOLUL II

DE CE RENUNȚĂ COPIII LA ȘCOALĂ?

Introducere

Mulți părinți se întreabă:

"De ce copilul meu nu mai este interesat de școală?"

"De ce înainte mergea cu plăcere, iar acum găsește zilnic motive să lipsească?"

"Unde am greșit?"

Aceste întrebări sunt firești. Totuși, este important să înțelegem că abandonul școlar nu are, de regulă, o singură cauză. El apare atunci când mai mulți factori se suprapun și persistă în timp. Un copil poate avea dificultăți la învățătură, se poate simți exclus de colegi, poate trece prin conflicte în familie sau poate avea o stimă de sine scăzută. Dacă aceste situații nu sunt observate și gestionate la timp, motivația pentru școală poate scădea treptat.

2.1 Factorii individuali

Fiecare copil este diferit. Unii se adaptează ușor la cerințele școlii, alții au nevoie de mai mult timp și sprijin.

Printre factorii individuali care pot influența participarea la școală se numără:

- dificultățile de învățare;
- lipsa încrederii în sine;
- anxietatea;
- depresia;
- problemele de sănătate;
- lipsa motivației;
- experiențele repetate de eșec;
- dificultățile de concentrare;
- impulsivitatea;
- dificultățile de relaționare.

Exemplu

Maria, elevă în clasa a VI-a, înțelege mai greu matematica. După câteva note mici începe să creadă că nu este suficient de inteligentă. Evită să răspundă la ore și spune că oricum nu va reuși niciodată.

În realitate, Maria nu are nevoie de critici, ci de sprijin, explicații adaptate și încurajare.

„De reținut”

✓ Un copil care spune „Nu pot” are nevoie, de multe ori, de încredere înainte de explicații.

2.2 Factorii familiale

Familia reprezintă primul mediu de dezvoltare al copilului.

Nu există familii perfecte, însă anumite situații pot influența negativ parcursul școlar:

- conflictele frecvente dintre adulți;
- lipsa comunicării;
- neimplicarea în viața școlară;
- lipsa unei rutine;
- dificultățile financiare;
- consumul de alcool sau alte dependențe în familie;
- violența domestică;
- lipsa supravegherii;
- plecarea părinților în străinătate;
- schimbările repetate ale mediului de viață.

Poveste

Andrei locuiește cu bunica deoarece ambii părinți lucrează în străinătate. Bunica îl iubește, însă îi este greu să îl ajute la teme și să țină legătura cu profesorii. În timp, Andrei începe să lipsească de la ore, nu pentru că nu îi place școala, ci pentru că nimeni nu observă schimbările prin care trece.

Reflecție

Sprijinul emoțional este la fel de important ca sprijinul material.

2.3 Factorii școlari

Școala poate deveni atât un factor de protecție, cât și unul de risc.

Uneori copilul:

- nu se simte acceptat;
- nu are prieteni;
- este victima bullyingului;
- nu primește sprijin atunci când întâmpină dificultăți;
- nu înțelege utilitatea învățării;
- se simte comparat permanent.

Exemplu

Un copil care este ridiculizat în fiecare zi de colegi poate începe să evite școala.

La început lipsește o zi, apoi două, apoi o săptămână. Părinții cred că este lene. În realitate, copilul încearcă să evite suferința.

„Semnale de alarmă”

Fiți atenți dacă observați:

- refuzul de a merge la școală;
- dureri de cap sau de burtă doar dimineața;
- schimbarea traseului spre școală;
- haine deteriorate frecvent;
- obiecte dispărute;
- tristețe după terminarea programului.

Acestea pot indica și existența bullyingului.

2.4 Factorii sociali

Mediul în care trăiește copilul influențează dezvoltarea lui.

Printre factorii sociali se numără:

- anturajul;
- accesul redus la educație;
- sărăcia;
- lipsa modelelor pozitive;
- discriminarea;
- migrația;
- izolarea.

Studiu de caz

Cristian are 14 ani. Majoritatea prietenilor lui au abandonat deja școala și lucrează ocazional.

În fiecare zi îi spun:

"De ce mai mergi la școală? Oricum nu îți folosește."

După câteva luni, Cristian începe să creadă același lucru.

Exercițiu

Ce influențe pozitive există în viața copilului meu?

Scrieți minimum cinci.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2.5 Rolul tehnologiei

Telefonul mobil și internetul nu reprezintă, în sine, cauze ale abandonului școlar.

Problemele apar atunci când utilizarea lor devine excesivă și afectează:

- somnul;
- concentrarea;
- timpul dedicat învățării;
- relațiile sociale;
- activitatea fizică.

Exemplu

Dacă un adolescent doarme doar cinci ore pe noapte deoarece stă pe telefon până târziu, este foarte probabil să fie obosit, irascibil și să aibă dificultăți de concentrare la școală.

Mit și realitate

Mit

„Telefonul este principalul vinovat.”

Realitate

Telefonul poate amplifica probleme existente, dar rareori este singura cauză. De cele mai multe ori este necesar să înțelegem de ce copilul preferă mediul online și ce nevoi încearcă să își satisfacă acolo.

Ce poate face părintele?

- ✓ Observați schimbările de comportament fără a trage concluzii pripite.
- ✓ Discutați calm și ascultați fără întreruperi.
- ✓ Întrebați copilul cum se simte la școală.
- ✓ Colaborați cu dirigintele și profesorii.
- ✓ Solicitați sprijinul consilierului școlar atunci când este nevoie.
- ✓ Încurajați efortul și progresul, nu doar rezultatele.
- ✓ Mențineți o rutină echilibrată pentru învățare, odihnă și timp liber.

Studiu de caz pentru reflecție

„Bogdan spune că școala nu este pentru el”

Bogdan are 13 ani și frecventează clasa a VII-a.

În ultimele luni:

- lipsește tot mai des;
- spune că școala este plictisitoare;
- petrece foarte mult timp pe telefon;
- evită discuțiile despre viitor.

Părinții îl ceartă frecvent și îi spun că este leneș.

Întrebări

1. Ce factori de risc identificați în această situație?
2. Ce emoții ar putea trăi Bogdan?
3. Cum ar putea începe părinții o conversație diferită?
4. Ce persoane ar putea oferi sprijin?
5. Ce măsuri pot fi luate în următoarele două săptămâni?

Exercițiu pentru acasă

Timp de o săptămână

În fiecare seară adresați copilului o singură întrebare:

„Care a fost cel mai frumos moment al zilei tale la școală?”

Ascultați răspunsul fără a comenta și fără a oferi imediat soluții.

La finalul săptămânii notați:

- Ce ați aflat nou despre copil?
- Cum s-a schimbat conversația dintre voi?
- Ce veți continua să faceți?

MESAJUL CAPITOLULUI

Abandonul școlar nu este rezultatul unei singure greșeli sau al unei singure dificultăți. Atunci când părinții observă, ascultă și colaborează cu școala, multe dintre probleme pot fi prevenite înainte de a deveni obstacole majore în parcursul educațional al copilului.

CAPITOLUL III

ROLUL FAMILIEI ÎN SUCCESUL ȘCOLAR

Motto:

„Copiii nu au nevoie de părinți perfecți. Au nevoie de părinți prezenți, consecvenți și dispuși să îi asculte.”

Introducere

Familia este primul loc în care copilul învață ce înseamnă încrederea, respectul, responsabilitatea și perseverența. Modul în care părinții comunică, reacționează la dificultăți și se implică în viața școlară transmite copilului un mesaj puternic despre valoarea educației. Numeroase cercetări arată că elevii ai căror părinți manifestă interes față de activitatea școlară au, în medie:

- o frecvență mai bună la cursuri;
- rezultate școlare mai bune;
- o motivație mai ridicată pentru învățare;
- un risc mai redus de abandon școlar.

Implicarea nu înseamnă să rezolvați temele în locul copilului sau să controlați fiecare pas pe care îl face. Înseamnă să fiți interesați, disponibili și să transmiteți mesajul: *„Sunt alături de tine și vom găsi împreună soluții.”*

3.1 Ce înseamnă implicarea părintelui?

Implicarea poate lua forme diferite, în funcție de vârsta copilului și de contextul familiei.

Exemple de implicare:

- să întrebați copilul cum i-a fost ziua la școală;
- să participați la ședințele cu părinții;
- să mențineți legătura cu dirigintele;
- să încurajați efortul, nu doar performanța;
- să creați un program echilibrat pentru învățare și odihnă;
- să observați schimbările de comportament;
- să petreceți timp de calitate împreună.

Nu este nevoie să aveți răspuns la toate întrebările sau să cunoașteți toate materiile. Ceea ce contează este prezența și interesul constant.

3.2 Timpul de calitate – mai important decât timpul petrecut împreună

Mulți părinți spun:

„Lucrez mult și nu am suficient timp pentru copilul meu.”

În realitate, nu doar cantitatea timpului contează, ci și calitatea lui.

Un sfert de oră de atenție sinceră poate avea un impact mai mare decât câteva ore în care fiecare stă pe telefon.

Idei pentru timp de calitate

- luați masa împreună fără telefoane;
- faceți o plimbare și discutați despre ziua care a trecut;
- gătiți împreună;
- jucați un joc de societate;
- citiți aceeași carte și discutați despre ea;
- urmăriți un film și vorbiți despre personajele lui.

Exercițiu

„Cele 15 minute”

În următoarele șapte zile, rezervați zilnic 15 minute doar pentru copilul dumneavoastră.

Reguli:

- fără telefon;
- fără televizor;
- fără a critica;
- fără a transforma discuția într-o verificare a temelor.

La finalul săptămânii notați:

- Ce am aflat nou despre copilul meu?
- Cum s-a schimbat relația noastră?
- Ce voi continua să fac?

3.3 Cum construim încrederea?

Încrederea se construiește în timp și se bazează pe consecvență.

Copiii au nevoie să știe că părinții:

- îi ascultă;
- le respectă emoțiile;
- își respectă promisiunile;
- îi sprijină chiar și atunci când greșesc.

Exemplu

Dacă un copil ia o notă mică și se teme să o spună acasă, este util să vă întrebați:

„De ce îi este frică să îmi spună?”

Uneori, teama nu este provocată de notă, ci de reacția pe care o anticipează din partea adultului.

„Ce poate transmite neintenționat părintele?”

Uneori folosim expresii precum:

- „Nu ești în stare.”
- „M-ai făcut de rușine.”
- „Nu vei reuși niciodată.”
- „Uită-te la colegul tău!”

Chiar dacă sunt rostite la nervi, aceste mesaje pot afecta încrederea copilului și îl pot face să creadă că valoarea lui depinde doar de rezultate.

În loc de acestea, putem spune:

- „Hai să vedem împreună ce a fost greu.”
- „Greșelile fac parte din învățare.”
- „Sunt aici să te ajut.”
- „Știu că poți progresa.”
- „Efortul tău contează.”

3.4 Rutina – un aliat al succesului școlar

O rutină predictibilă îi oferă copilului siguranță și îl ajută să își organizeze timpul.

Exemplu de program zilnic

Ora	Activitate
07:00	Trezirea și pregătirea pentru școală
08:00–14:00	Școala
14:30	Masa de prânz
15:00–16:00	Odihnă sau activitate recreativă
16:00–17:30	Teme și învățare
17:30–18:30	Activitate fizică
18:30	Cina
19:00–20:00	Timp în familie
21:30	Pregătirea pentru somn

Acest program este orientativ și poate fi adaptat în funcție de nevoile fiecărei familii.

3.5 Cum reacționăm la greșelile copilului?

Greșelile sunt oportunități de învățare.

Atunci când copilul greșește:

1. păstrați-vă calmul;
2. ascultați ce s-a întâmplat;
3. evitați etichetele („ești leneș”, „nu îți pasă”);
4. întrebați ce soluții vede;
5. stabiliți împreună pașii următori.

Studiu de caz

„O notă mică”

Alex vine acasă cu nota 4 la matematică.

Variantă A

„Numai note mici aduci! Nu te interesează nimic!”

Variantă B

„Văd că ești supărat. Hai să înțelegem împreună ce a fost dificil și ce putem face diferit data viitoare.”

Care variantă credeți că îl va ajuta mai mult pe Alex să își recapete încrederea?

Fișă de lucru

„Cum îmi sprijin copilul?”

Bifați activitățile pe care le realizați deja:

- ☐ Îl ascult fără să îl întrerup.
- ☐ Îl încurajez atunci când depune efort.
- ☐ Îi spun că îl iubesc indiferent de rezultate.
- ☐ Particip la întâlnirile cu profesorii.
- ☐ Discutăm zilnic despre școală.
- ☐ Avem activități împreună în fiecare săptămână.
- ☐ Respectăm un program echilibrat.
- ☐ Îl implic în luarea deciziilor care îl privesc.

Ce aș putea îmbunătăți?

Provocarea săptămânii

În fiecare zi spuneți copilului un mesaj de încurajare.

Exemple:

- „Sunt mândru de efortul tău.”
- „Îți mulțumesc că ai fost responsabil.”
- „Îmi place că nu ai renunțat.”
- „Ai făcut progrese.”
- „Îți apreciez perseverența.”
- „Știu că poți învăța din această experiență.”
- „Sunt aici dacă ai nevoie de ajutor.”

La finalul săptămânii observați dacă s-a schimbat atmosfera din familie sau modul în care copilul reacționează la discuțiile despre școală.

CAPITOLUL IV

COMUNICAREA EFICIENTĂ CU ADOLESCENTUL

Motto:

„Copiii uită uneori ce le spunem, dar își amintesc întotdeauna cum i-am făcut să se simtă.”

Introducere

Adolescența este una dintre cele mai intense perioade din viața unui copil. În doar câțiva ani apar schimbări fizice, emoționale, cognitive și sociale care influențează modul în care adolescentul se vede pe sine și relaționează cu cei din jur.

Mulți părinți observă că, odată cu intrarea în gimnaziu, copilul nu mai povestește atât de des despre ce se întâmplă la școală, petrece mai mult timp singur, răspunde monosilabic sau pare că evită conversațiile. Aceste schimbări pot genera îngrijorare și chiar conflicte. Comunicarea eficientă nu înseamnă să avem mereu răspunsul potrivit sau să rezolvăm imediat toate problemele. Înseamnă să fim disponibili, să ascultăm cu interes și să creăm un spațiu în care copilul să simtă că poate vorbi fără teama de a fi criticat sau ridiculizat.

4.1 De ce este atât de importantă comunicarea?

Relația dintre părinte și copil se construiește prin mii de conversații mici, nu doar prin discuțiile despre note sau reguli.

Un adolescent care se simte ascultat:

- cere mai ușor ajutor atunci când întâmpină dificultăți;
- are mai multă încredere în familie;
- gestionează mai bine emoțiile;
- este mai deschis să accepte limite și responsabilități;
- este mai puțin vulnerabil la influențe negative.

În schimb, atunci când copilul simte că este judecat, întrerupt sau comparat permanent cu alții, poate începe să se retragă și să evite comunicarea.

„Vocea specialistului”

Adolescenții au nevoie de autonomie, dar și de sprijin. Chiar dacă uneori par că resping apropierea părinților, prezența constantă și disponibilitatea adultului rămân factori esențiali pentru dezvoltarea lor emoțională.

4.2 Bariere în comunicare

Uneori, fără să ne dăm seama, folosim exprimări care blochează dialogul.

Exemple

- ✗ „Pe vremea mea era mai greu.”
- ✗ „Exagerezi.”
- ✗ „Nu ai de ce să fii supărat.”
- ✗ „Ți-am spus eu că așa se va întâmpla.”
- ✗ „Lasă că îți trece.”
- ✗ „Nu ai niciun motiv să plângi.”

Aceste răspunsuri pot transmite copilului că emoțiile lui nu sunt importante.

Ce putem spune în schimb?

- ✓ „Văd că ești supărat. Vrei să îmi povestești ce s-a întâmplat?”
- ✓ „Încerc să înțeleg cum vezi tu situația.”
- ✓ „Îți mulțumesc că ai avut încredere să îmi spui.”
- ✓ „Hai să găsim împreună o soluție.”
- ✓ „Sunt aici pentru tine.”

Exercițiu

Transformați următoarele replici într-un mesaj constructiv.

Exemplul 1

„Iar ai greșit!”

Noua formulare:

Exemplul 2

„Nu mă interesează explicațiile.”

Noua formulare:

Exemplul 3

„Nu ești suficient de responsabil.”

Noua formulare:

4.3 Ascultarea activă

Ascultarea activă este una dintre cele mai importante competențe parentale, nu presupune doar să tăcem atunci când copilul vorbește.

Înseamnă:

- să îl privim;
- să nu îl întrerupem;

- să nu pregătim răspunsul înainte de a termina;
- să verificăm dacă am înțeles corect;
- să validăm emoțiile.

Exemplu

Copil:

„Nu mai suport școala.”

Răspuns ineficient:

„Nu mai dramatiza.”

Răspuns recomandat:

„Pare că treci printr-o perioadă foarte dificilă. Ce anume te face să simți asta?”

Activitate practică

Exercițiul „Cele trei minute”

În următoarele zile, încercați acest exercițiu.

Când copilul începe să vorbească:

- ascultați timp de trei minute fără să îl întrerupeți;
- nu oferiți soluții;
- nu puneți întrebări în primele trei minute;
- concentrați-vă doar pe ceea ce spune.

La final spuneți:

„Dacă am înțeles bine, tu simți că...”

Veți observa că adolescentul este mai dispus să continue conversația atunci când simte că este ascultat.

4.4 Întrebările care deschid dialogul

Uneori, întrebarea face diferența dintre o conversație și un răspuns de tipul „bine”.

Întrebări mai puțin eficiente

- ✗ Cum a fost la școală?
- ✗ Ți-ai făcut temele?
- ✗ Ai luat vreo notă?

Întrebări care stimulează dialogul

- ✓ Care a fost cel mai interesant moment al zilei?
- ✓ Ce te-a făcut să zâmbești astăzi?
- ✓ A fost ceva dificil?
- ✓ Cu cine ai lucrat cel mai bine?

- ✓ Ce ai învățat nou?
- ✓ Dacă ai putea schimba ceva la ziua de azi, ce ai schimba?
- ✓ Cine te-a ajutat astăzi?
- ✓ Tu pe cine ai ajutat?

Fișa de lucru

„Conversația de seară”

Temp de o săptămână notați răspunsurile copilului.

Ziua Ce întrebare am adresat? Ce am aflat nou?

Luni

Marți

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

4.5 Comunicarea în situații tensionate

Există momente în care adolescentul ridică tonul, refuză dialogul sau răspunde agresiv.

În astfel de situații:

- ✓ păstrați-vă calmul;
- ✓ evitați să răspundeți cu aceeași intensitate emoțională;
- ✓ amânați discuția dacă emoțiile sunt foarte puternice;
- ✓ reveniți asupra subiectului după ce ambele persoane s-au liniștit.

Studiu de caz

„Nu vreau să mai discut!”

Ioana, elevă în clasa a VIII-a, vine acasă vizibil supărată.

Mama o întreabă:

— Ce ai pățit?

Ioana răspunde:

— Lasă-mă în pace!

Mama se enervează.

— Așa vorbești cu mine?

Ioana trânteste ușa camerei.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce emoții trăiesc cele două persoane?
2. Cum ar putea mama să gestioneze situația fără a amplifica conflictul?
3. Când ar fi momentul potrivit pentru reluarea discuției?
4. Ce mesaj ar putea transmite pentru a-i arăta Ioanei că este disponibilă să o asculte?

4.6 Comunicarea nonverbală

Copiii observă mai mult decât credem.

Ei sunt atenți la:

- tonul vocii;
- expresia feței;
- contactul vizual;
- gesturi;
- postura corpului.

Uneori spunem:

„Te ascult.”

Dar continuăm să privim telefonul.

Mesajul nonverbal îl contrazice pe cel verbal.

Exercițiu

Reflectați:

În timpul unei conversații cu copilul:

- ☐ Îl privesc în ochi.
- ☐ Las telefonul deoparte.
- ☐ Vorbesc pe un ton calm.
- ☐ Îl las să termine ce are de spus.
- ☐ Îi acord întreaga atenție.

Dacă ați bifat mai puțin de patru răspunsuri, alegeți un comportament pe care îl veți schimba începând de astăzi.

Provocarea capitolului

„15 minute de conectare”

În fiecare zi, timp de o săptămână:

- petreceți 15 minute doar cu adolescentul;
- fără telefoane;
- fără televizor;
- fără discuții despre note sau teme.

Lăsați copilul să aleagă subiectul conversației.

La finalul săptămânii notați:

- Ce am descoperit despre copilul meu?
- Ce am descoperit despre mine?
- Ce voi continua să fac?

Greșeli frecvente

- ✗ Transformarea fiecărei conversații într-o lecție.
- ✗ Întreruperea copilului.
- ✗ Minimalizarea emoțiilor.
- ✗ Compararea cu frații sau colegii.
- ✗ Ironizarea.
- ✗ Criticarea permanentă.
- ✗ Oferirea imediată de soluții fără a asculta.

Recomandări practice

- ✓ Ascultați mai mult decât vorbiți.
- ✓ Validați emoțiile înainte de a căuta soluții.
- ✓ Evitați discuțiile importante când sunteți foarte obosiți sau nervoși.
- ✓ Folosiți întrebări deschise.
- ✓ Căutați să înțelegeți înainte de a corecta.
- ✓ Arătați interes și pentru pasiunile copilului, nu doar pentru rezultatele școlare.

MESAJUL CAPITOLULUI

O relație bazată pe încredere nu se construiește prin discursuri lungi, ci prin disponibilitatea de a asculta, de a înțelege și de a fi prezent. Atunci când adolescentul știe că poate vorbi cu părintele fără teama de a fi judecat, familia devine unul dintre cei mai importanți factori de protecție împotriva abandonului școlar și a altor riscuri specifice acestei vârste.

CAPITOLUL V

CUM DEZVOLTĂM MOTIVAȚIA PENTRU ÎNVĂȚARE

Motto:

„Motivația nu apare prin constrângere. Ea se construiește atunci când copilul înțelege sensul învățării, are încredere în propriile forțe și simte că este sprijinit.”

Introducere

Mulți părinți spun:

- „Nu mai are chef de școală.”
- „Nu îl interesează nimic.”
- „Îl rog să învețe și spune că nu are rost.”
- „Stă pe telefon, dar nu deschide un caiet.”

Aceste situații sunt frecvente, mai ales în perioada gimnaziului și a adolescenței. Totuși, este important să facem diferența între **lipsa motivației** și **alte dificultăți** care pot sta în spatele acestui comportament: oboseala, anxietatea, teama de eșec, bullyingul, dificultățile de învățare sau lipsa încrederii în sine.

Motivația nu este o trăsătură cu care un copil se naște. Ea se dezvoltă în timp, prin experiențe pozitive, prin sentimentul că este capabil și prin sprijinul primit din partea adulților.

5.1 Ce este motivația?

Motivația reprezintă ansamblul factorilor care determină o persoană să înceapă, să continue și să finalizeze o activitate.

În cazul școlii, motivația îl ajută pe copil:

- să participe la cursuri;
- să își facă temele;
- să depună efort chiar și atunci când întâmpină dificultăți;
- să își stabilească obiective;
- să persevereze.

Motivația extrinsecă

Copilul învață pentru că dorește o recompensă sau încearcă să evite o consecință neplăcută.

Exemple:

- „Învăț ca să primesc telefonul.”
- „Învăț pentru că altfel mă ceartă părinții.”
- „Învăț pentru premiu.”

Acest tip de motivație poate funcționa pe termen scurt, dar de obicei nu este suficient pentru a susține interesul pe termen lung.

Motivația intrinsecă

Copilul învață pentru că este curios, îi place să descopere lucruri noi sau înțelege utilitatea cunoștințelor.

Exemple:

- „Îmi place să rezolv probleme.”
- „Vreau să aflu mai multe despre univers.”
- „Îmi doresc să devin medic și am nevoie să învăț.”

Acest tip de motivație este mai stabil și contribuie la perseverență și autonomie.

„Vocea specialistului”

Rolul părintelui nu este să creeze dependență de recompense, ci să îl ajute pe copil să descopere satisfacția progresului și bucuria de a învăța.

5.2 De ce își pierd copiii motivația?

Lipsa motivației apare rareori fără un motiv.

Printre cauzele frecvente se numără:

- experiențe repetate de eșec;
- comparațiile cu alți copii;
- criticile constante;
- lipsa încurajării;
- obiective prea greu de atins;
- conflictele din familie;
- bullyingul;
- lipsa somnului;
- utilizarea excesivă a tehnologiei;
- lipsa unui scop clar.

Studiu de caz

Ana, elevă în clasa a VII-a, obișnuia să obțină rezultate bune. După câteva note mici la matematică începe să spună:

„Nu sunt bună la nimic.”

Părinții îi răspund:

„Trebuie să înveți mai mult!”

Ana petrece tot mai puțin timp studiind și evită să participe la ore.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce crede Ana despre propriile capacități?
2. Ce ar putea face părinții pentru a-i reda încrederea?
3. Cum poate fi încurajat progresul, nu doar rezultatul?

5.3 Puterea încurajării

Copiii au nevoie să simtă că efortul lor este observat.

Diferența dintre laudă și încurajare este importantă.

Laudă centrată pe rezultat

- „Bravo, ai luat 10!”

Încurajare centrată pe proces

- „Am observat cât ai muncit pentru acest rezultat.”
- „Ai fost perseverent.”
- „Nu ai renunțat, chiar dacă ți-a fost greu.”
- „Se vede progresul tău.”

Încurajarea dezvoltă încrederea și dorința de a continua.

Exercițiu practic

Jurnalul progresului

În fiecare seară, împreună cu copilul, completați următoarele:

Astăzi am reușit să...

Ce am învățat nou?.....

De ce sunt mândru?.....

Ce voi încerca mâine?.....

Accentul se pune pe progres, nu pe perfecțiune.

5.4 Stabilirea obiectivelor

Obiectivele foarte mari pot descuraja.

Este util să fie împărțite în pași mici.

Exemplu

✗ „Trebuie să iei numai note de 10.”

✓ „Săptămâna aceasta îmi propun să îmi fac toate temele la timp.”

✓ „Voi repeta zilnic 20 de minute la matematică.”

✓ „Voi participa activ la ora de română.”

Obiectivele mici și realizabile cresc sentimentul de competență.

Fișa de lucru

Planul meu pentru această săptămână

Obiectivul principal

Pașii pe care îi voi urma

1. _____
2. _____
3. _____

Cum mă poate sprijini familia?

Cum voi ști că am reușit?

5.5 Cum reacționăm când copilul spune „Nu pot”?

Evitați răspunsurile de tipul:

- „Ba poți!”
- „Nu mai găsi scuze.”
- „Nu te mai plânge.”

Încercați în schimb:

- „Ce anume ți se pare cel mai dificil?”
- „Cu ce pot să te ajut?”
- „Hai să încercăm împreună.”
- „Ce strategie ai putea folosi?”
- „Ai mai trecut printr-o situație asemănătoare? Cum ai rezolvat-o?”

Aceste întrebări îl ajută pe copil să caute soluții și îi dezvoltă autonomia.

5.6 Rolul exemplului personal

Copiii învață observând.

Dacă părinții:

- citesc;
- învață lucruri noi;
- își îndeplinesc responsabilitățile;
- perseverează în fața dificultăților,

copiii vor înțelege că învățarea este un proces firesc pe tot parcursul vieții.

Activitate în familie**„Seara descoperirilor”**

O dată pe săptămână, fiecare membru al familiei prezintă un lucru nou pe care l-a învățat.

Poate fi:

- o informație interesantă;

- o rețetă;
- un cuvânt într-o limbă străină;
- o tehnică nouă;
- un experiment simplu.

Scopul activității este de a transforma învățarea într-o experiență pozitivă și împărtășită.

Greșeli frecvente

- ✗ Compararea copilului cu alții.
- ✗ Recompense materiale pentru orice activitate.
- ✗ Criticarea greșelilor.
- ✗ Etichetarea („leneș”, „dezinteresat”).
- ✗ Obiective imposibil de atins.
- ✗ Presiunea excesivă.

Recomandări practice

- ✓ Lăudați efortul și perseverența.
- ✓ Ajutați copilul să își stabilească obiective realiste.
- ✓ Sărbătoriți progresul, chiar dacă este mic.
- ✓ Discutați despre viitor și despre profesiile care îl interesează.
- ✓ Oferiți autonomie în organizarea timpului.
- ✓ Evitați să transformați fiecare discuție într-o evaluare a rezultatelor școlare.

Fișă de reflecție pentru părinți

Cum susțin motivația copilului meu?

Răspundeți cu **Da**, **Uneori** sau **Nu**.

Afirmație	Da	Uneori	Nu
Îmi încurajez copilul atunci când depune efort.	☐	☐	☐
Îi apreciez progresul, nu doar notele.	☐	☐	☐
Îl implic în stabilirea obiectivelor.	☐	☐	☐
Evit comparațiile cu alți copii.	☐	☐	☐
Îl ajut să găsească soluții, nu doar îi spun ce să facă.	☐	☐	☐
Îi vorbesc despre importanța educației prin exemple concrete.	☐	☐	☐

Afirmație	Da	Uneori	Nu
Îi respect ritmul de învățare.	☐	☐	☐

Reflecție

Ce voi face diferit în următoarele două săptămâni pentru a sprijini motivația copilului meu?

MESAJUL CAPITOLULUI

Motivația nu se impune prin teamă și nici nu se cumpără prin recompense. Ea se construiește în fiecare zi, prin încredere, încurajare, obiective realiste și experiențe de succes. Un copil care simte că este susținut va găsi mai ușor puterea de a continua chiar și atunci când drumul pare dificil.

CAPITOLUL VI

EMOȚIILE ADOLESCENTULUI

Motto:

„În spatele fiecărui comportament există o emoție. Dacă învățăm să ascultăm emoția, vom înțelege mai bine comportamentul.”

Introducere

Adolescența este o perioadă în care emoțiile pot fi trăite foarte intens. Bucuria, entuziasmul, furia, rușinea, frustrarea, anxietatea sau tristețea se pot succeda rapid, iar uneori adolescentul nu știe cum să le gestioneze. Pentru părinți, aceste schimbări pot fi greu de înțeles. Un copil care ieri era comunicativ poate deveni astăzi retras, iar reacțiile aparent exagerate pot genera tensiuni în familie. Este important să reținem că emoțiile nu sunt „bune” sau „rele”. Toate emoțiile au un rol și oferă informații despre ceea ce trăim. Ceea ce contează este modul în care le exprimăm și le gestionăm. Copilul când învață să își recunoască emoțiile și simte că este ascultat fără a fi judecat, este mai pregătit să facă față provocărilor școlare și sociale.

6.1 Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt reacții naturale ale organismului la evenimentele din jurul nostru. Ele ne ajută să ne adaptăm, să luăm decizii și să comunicăm cu ceilalți.

Emoțiile de bază includ:

- bucuria;
- tristețea;
- frica;
- furia;
- surpriza;
- dezgustul.

Pe măsură ce copiii cresc, apar și emoții mai complexe, precum rușinea, vinovăția, mândria, dezamăgirea sau anxietatea.

„Vocea specialistului”

Un adolescent care spune „Sunt bine”, deși este evident că suferă, nu încearcă neapărat să ascundă adevărul. Uneori nu are încă vocabularul emoțional necesar pentru a explica ceea ce simte. Rolul adultului este să îl ajute să își identifice și să își exprime emoțiile, nu să le minimizeze.

6.2 De ce este importantă educația emoțională?

Copiii care învață să își recunoască și să își gestioneze emoțiile:

- comunică mai eficient;
- rezolvă conflictele într-un mod mai constructiv;
- au relații mai sănătoase;
- fac față mai bine stresului;
- cer ajutor atunci când au nevoie;
- sunt mai puțin expuși riscului de abandon școlar.

Educația emoțională nu înseamnă să eliminăm emoțiile dificile, ci să îi învățăm pe copii că acestea pot fi înțelese și gestionate.

6.3 Cum recunoaștem că adolescentul trece printr-o perioadă dificilă?

Schimbările emoționale pot fi observate prin:

- iritabilitate frecventă;
- retragere din activitățile preferate;
- lipsa energiei;
- scăderea interesului pentru școală;
- modificări ale somnului;
- modificări ale apetitului;
- plâns frecvent;
- dificultăți de concentrare;
- izbucniri de furie;
- comentarii precum „Nu contează”, „Nu sunt bun de nimic”, „Nu mă înțelege nimeni”.

Aceste manifestări pot avea cauze diferite și, dacă persistă, este recomandată discutarea lor cu școala sau cu un specialist.

Studiu de caz

„Nu mai vreau să ies din cameră”

Vlad, elev în clasa a VIII-a, era implicat în activități sportive și ieșea frecvent cu prietenii. În ultimele două luni petrece aproape tot timpul în camera lui, evită conversațiile și spune că este obosit.

Mama consideră că este „o fază a adolescenței”, iar tatăl îi spune că trebuie să fie mai puternic.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce schimbări observați în comportamentul lui Vlad?
2. Ce emoții ar putea trăi?

3. Cum ar putea începe părinții o conversație fără a-l presa?
4. În ce situații ar fi utilă implicarea consilierului școlar sau a unui psiholog?

6.4 Cum vorbim despre emoții?

Adolescenții nu au întotdeauna nevoie de soluții rapide. De multe ori au nevoie de cineva care să îi asculte și să le valideze experiența.

Exemplu

Copilul spune:

„Am luat o notă mică. Sunt un eșec.”

Răspuns ineficient:

✗ „Nu mai dramatiza.”

Răspuns recomandat:

✓ „Observ că ești foarte dezamăgit. Hai să vorbim despre ce s-a întâmplat și despre ce putem face mai departe.”

Validarea emoției nu înseamnă că suntem de acord cu orice comportament, ci că recunoaștem ceea ce simte copilul.

Activitate practică

„Roata emoțiilor”

Desenați împreună un cerc împărțit în mai multe segmente și notați emoții precum:

- bucurie;
- mândrie;
- frică;
- furie;
- rușine;
- tristețe;
- surpriză;
- speranță;
- recunoștință.

În fiecare seară, fiecare membru al familiei alege emoția care descrie cel mai bine ziua sa și explică de ce.

Scopul activității este dezvoltarea vocabularului emoțional și a comunicării deschise.

6.5 Strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor

Îi putem învăța pe copii să:

- respire profund înainte de a reacționa;
- ia o pauză atunci când sunt foarte supărați;

- scrie într-un jurnal;
- facă mișcare;
- discute cu o persoană de încredere;
- asculte muzică;
- deseneze sau să desfășoare activități creative;
- identifice soluții după ce emoțiile s-au liniștit.

Fișa de lucru

Jurnalul emoțiilor

Completați împreună, timp de o săptămână.

Ziua	Emoția principală	Ce a declanșat-o?	Cum am gestionat-o?	Ce pot face diferit data viitoare?
Luni				
Marti				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

6.6 Greșeli frecvente ale adulților

Uneori, din dorința de a ajuta, părinții folosesc mesaje care pot bloca exprimarea emoțiilor:

- „Nu mai plânge.”
- „Nu ai motive să fii trist.”
- „Trebuie să fii puternic.”
- „Alții o duc mai rău.”
- „Lasă că trece.”

În locul acestor replici, putem spune:

- „Înțeleg că îți este greu.”
- „Sunt aici să te ascult.”
- „Vrei să căutăm împreună o soluție?”
- „Îți mulțumesc că mi-ai spus cum te simți.”

Activitate în familie

„Borcanul recunoștinței”

Materiale:

- un borcan;
- bilețele;
- un pix.

În fiecare seară, fiecare membru al familiei scrie un lucru pentru care este recunoscător.

Exemple:

- „Am primit ajutor la matematică.”
- „Am râs împreună la cină.”
- „Am terminat un proiect dificil.”
- „Am avut curaj să răspund la oră.”

La sfârșitul lunii, bilețelele se citesc împreună.

Scopul activității este dezvoltarea unei perspective pozitive și consolidarea relațiilor familiale.

Fișă de autoevaluare pentru părinți

Cum răspund emoțiilor copilului meu?

Bifați varianta care vi se potrivește cel mai bine.

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Îmi ascult copilul fără să îl întrerup.	☐	☐	☐	☐	☐
Îi spun că este în regulă să simtă emoții dificile.	☐	☐	☐	☐	☐
Evit să îi minimalizez trăirile.	☐	☐	☐	☐	☐
Îl ajut să găsească modalități sănatoase de gestionare a emoțiilor.	☐	☐	☐	☐	☐
Îi ofer timp pentru a se liniști înainte de a discuta.	☐	☐	☐	☐	☐

Provocarea săptămânii

În fiecare seară adresați copilului întrebarea:

„Care a fost emoția care ți-a influențat cel mai mult ziua și ce ai învățat din ea?”

Ascultați fără a judeca și fără a încerca imediat să rezolvați problema. Uneori, simplul fapt că adolescentul este ascultat reprezintă cel mai valoros sprijin.

MESAJUL CAPITOLULUI

Copiii nu au nevoie să li se spună că nu ar trebui să simtă frică, tristețe sau furie. Au nevoie să învețe că toate emoțiile sunt firești și că pot fi gestionate într-un mod sănătos. Atunci când familia oferă siguranță emoțională, adolescentul dezvoltă reziliență și găsește mai ușor resurse pentru a face față provocărilor școlare și personale.

CAPITOLUL VII

GESTIONAREA CONFLICTELOR ÎN FAMILIE

Motto:

„Nu conflictele distrug relațiile, ci modul în care alegem să le gestionăm.”

Introducere

Conflictele fac parte din viața oricărei familii. Diferențele de opinii, regulile, limitele și schimbările specifice adolescenței pot genera tensiuni între părinți și copii. Existența conflictelor nu înseamnă că relația este una nesănătoasă. Important este modul în care acestea sunt abordate. Conflictele când sunt rezolvate prin dialog, respect și cooperare, copilul învață competențe esențiale pentru viață: ascultarea activă, exprimarea emoțiilor, negocierea și asumarea responsabilității. În schimb, conflictele frecvente, nerezolvate sau gestionate prin violență verbală ori fizică pot afecta stima de sine, încrederea și interesul copilului pentru școală.

7.1 De ce apar conflictele în adolescență?

În perioada gimnaziului și a adolescenței, copilul începe să își dorească mai multă autonomie. Vrea să ia propriile decizii, să își petreacă timpul cu prietenii și să își exprime punctul de vedere. În același timp, părinții continuă să stabilească reguli și limite pentru a-i asigura siguranța și dezvoltarea.

Acest proces este firesc și poate duce la apariția conflictelor legate de:

- programul zilnic;
- utilizarea telefonului și a internetului;
- timpul petrecut cu prietenii;
- teme și învățarea;
- responsabilitățile în familie;
- ora de întoarcere acasă;
- alegerea activităților extracurriculare.

Conflictele nu trebuie privite ca un eșec al relației, ci ca o oportunitate de a învăța să comunicăm și să găsim soluții împreună.

„Vocea specialistului”

Adolescenții care sunt implicați în stabilirea regulilor și în găsirea soluțiilor au o probabilitate mai mare să respecte înțelegerile stabilite. Participarea la luarea deciziilor dezvoltă responsabilitatea și autonomia.

7.2 Cum reacționăm în timpul unui conflict?

Atunci când emoțiile sunt intense, este ușor să spunem lucruri pe care ulterior le regretăm.

În timpul unui conflict este recomandat să:

- vorbiți pe un ton calm;
- evitați jignirile și etichetele;
- discutați despre comportament, nu despre valoarea copilului;
- ascultați punctul de vedere al adolescentului;
- căutați împreună soluții.

Exemplu

Varianta care amplifică conflictul

Părinte:

— Niciodată nu faci ce îți spun!

Copil:

— Pentru că mă controlezi tot timpul!

Părinte:

— Nu mai răspunde obraznic!

Discuția se transformă într-o ceartă.

Varianta recomandată

Părinte:

— Am observat că în ultima perioadă este dificil să respectăm programul stabilit. Aș vrea să înțeleg ce se întâmplă și să găsim o soluție care să fie potrivită pentru amândoi.

Copil:

— Simt că nu am suficient timp cu prietenii.

Părinte:

— Înțeleg că timpul petrecut cu prietenii este important pentru tine. Hai să vedem cum putem păstra un echilibru între responsabilități și timpul liber.

7.3 Reguli care ajută la rezolvarea conflictelor

În timpul unei discuții dificile:

- ✓ vorbiți pe rând;
- ✓ evitați întreruperile;

✓ descrieți faptele, nu etichetați persoana;

✓ folosiți exprimări la persoana I.

De exemplu:

În loc de:

„Ești iresponsabil!”

puteți spune:

„M-am îngrijorat când ai întârziat și nu ai răspuns la telefon.”

Exercițiu practic

Reformularea mesajelor

Transformați următoarele afirmații.

Exemplul 1

„Nu îți pasă de școală.”

Noua formulare:

Exemplul 2

„Numai probleme îmi faci.”

Noua formulare:

Exemplul 3

„Nu mă ascuți niciodată.”

Noua formulare:

Scopul exercițiului este de a înlocui acuzațiile cu mesaje care descriu comportamente și emoții.

7.4 Stabilirea regulilor în familie

Regulile îi oferă copilului predictibilitate și siguranță.

Ele sunt mai eficiente atunci când sunt:

- puține;
- clare;
- consecvente;
- adaptate vârstei;
- explicate.

Exemplu

În loc de:

„Să fii cuminte!”

este mai util:

„Telefonul se închide la ora 21:30 în timpul săptămânii.”

Fișa de lucru

Regulile familiei noastre

Completați împreună.

Regula	De ce este importantă?	Ce se întâmplă dacă nu este respectată?

La final, fiecare membru al familiei semnează fișa.

7.5 Consecințe sau pedepse?

Consecințele au rol educativ.

Pedepsele produc adesea frică, resentimente și opoziție.

Exemplu

Situația:

Copilul nu își face tema.

Pedeapsă:

„Nu mai ieși din casă o lună!”

Consecință educativă:

„Vom stabili împreună un program pentru recuperarea temei și vom discuta cu profesorul dacă este nevoie.”

Consecințele trebuie să fie proporționale și să urmărească învățarea, nu umilirea.

Studiu de caz

„Telefonul”

Rareș petrece zilnic peste șase ore pe telefon.

Părinții îi confiscă telefonul fără explicații.

Rareș devine și mai furios și începe să ascundă dispozitivele electronice.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce strategie au folosit părinții?
2. Cum ar fi putut implica adolescentul în găsirea unei soluții?
3. Ce reguli clare ar putea stabili împreună?
4. Cum pot monitoriza respectarea regulilor fără a crea un climat de control excesiv?

7.6 Cum reparăm relația după un conflict?

Un conflict nu se încheie atunci când încetează cearta.

Este important să existe o etapă de reconectare.

Pași utili:

1. Recunoașteți propriile greșeli.
2. Oferiți-vă scuze dacă ați ridicat tonul sau ați folosit cuvinte care au rănit.
3. Întrebați copilul cum s-a simțit.
4. Discutați despre ce poate face fiecare diferit data viitoare.
5. Încheiați conversația într-un mod pozitiv.

A cere iertare nu diminuează autoritatea părintelui. Dimpotrivă, îi oferă copilului un model sănătos de asumare a responsabilității.

Activitate în familie

Ședința familiei

O dată pe săptămână organizați o întâlnire de aproximativ 30 de minute.

Agenda poate include:

- Ce a mers bine în această săptămână?
- Ce dificultăți au apărut?
- Ce soluții propunem?
- Ce activitate plăcută vom face împreună în weekend?

Fiecare membru al familiei are dreptul să își exprime opinia fără a fi întrerupt.

Fișă de reflecție

Cum reacționez în timpul conflictelor?

Bifați răspunsul care vi se potrivește.

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Îmi păstrez calmul.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi ascult copilul până la capăt.	☐	☐	☐	☐	☐
Evit jignirile și etichetele.	☐	☐	☐	☐	☐

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Încerc să găsim soluții împreună.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi cer scuze atunci când greșesc.	☐	☐	☐	☐	☐

Reflecție

Care este primul lucru pe care îl voi schimba în modul în care gestionez conflictele cu copilul meu?

Provocarea săptămânii

Atunci când apare un conflict:

- opriți-vă câteva secunde înainte de a răspunde;
- respirați profund;
- întrebați: „Ce încercă să îmi transmită copilul prin acest comportament?”

Notați după fiecare conflict:

- Ce am făcut bine?
- Ce aș putea face diferit data viitoare?

MESAJUL CAPITOLULUI

Conflictele nu trebuie câștigate, ci rezolvate. Atunci când părintele și adolescentul învață să comunice cu respect, să își asculte reciproc nevoile și să caute soluții împreună, relația devine mai puternică. O familie în care conflictele sunt gestionate sănătos oferă copilului siguranța de care are nevoie pentru a face față provocărilor școlare și pentru a-și continua parcursul educațional cu încredere.

CAPITOLUL 8

BULLYING ȘI CYBERBULLYING

Motto:

„Un copil care spune «Mi-e frică să merg la școală» nu are nevoie să audă «Fii mai puternic! », ci să știe că un adult îl ascultă, îl crede și îl protejează.”

Introducere

Școala ar trebui să fie un spațiu în care copiii învață, se dezvoltă și își construiesc relații sănătoase. Din păcate, unii elevi sunt victime ale bullyingului sau cyberbullyingului, experiențe care le pot afecta sănătatea emoțională, rezultatele școlare și dorința de a merge la școală.

Un copil care este umilit, exclus sau agresat în mod repetat poate începe să lipsească de la cursuri, să își piardă încrederea în sine și să considere școala un loc nesigur. De aceea, prevenirea și intervenția timpurie sunt esențiale.

8.1 Ce este bullyingul?

Bullyingul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetat, prin care o persoană sau un grup rănește, umilește sau intimidează o altă persoană, existând un dezechilibru de putere între cei implicați.

Nu orice conflict între copii este bullying. Pentru a vorbi despre bullying sunt prezente, de regulă, trei caracteristici:

- comportamentul este repetitiv;
- există intenția de a răni;
- există un dezechilibru de putere (fizică, socială, emoțională sau de statut în grup).

8.2 Formele bullyingului

1. Bullying verbal

Exemple:

- porecle jignitoare;
- insulte;
- amenințări;
- glume repetate pe seama unui copil;
- comentarii umilitoare.

2. Bullying fizic

Exemple:

- împingeri;
- loviri;
- îmbrânceli;
- distrugerea obiectelor personale;
- furtul bunurilor.

3. Bullying social (relațional)

Exemple:

- excluderea intenționată din grup;
- răspândirea de zvonuri;
- manipularea prietenilor;
- ignorarea deliberată;
- umilirea în fața colegilor.

4. Cyberbullying

Are loc prin intermediul tehnologiei:

- mesaje ofensatoare;
- comentarii jignitoare;
- distribuirea fotografiilor fără acord;
- conturi false;
- amenințări online;
- excluderea din grupuri de comunicare;
- publicarea de informații personale pentru a umili victima.

Cyberbullyingul poate continua și după terminarea programului școlar, ceea ce îl face deosebit de dificil pentru copil.

„Vocea specialistului”

Copiii care sunt victime ale bullyingului nu spun întotdeauna imediat ce li se întâmplă. De multe ori se tem că nu vor fi crezuți, că situația se va agrava sau că vor fi considerați „slabi”. De aceea, schimbările de comportament trebuie observate cu atenție.

8.3 Semnale de alarmă

Fiți atenți dacă observați:

- refuzul de a merge la școală;
- scăderea bruscă a rezultatelor școlare;
- dureri de cap sau de stomac fără o cauză medicală clară;

- haine sau obiecte deteriorate frecvent;
- retragere socială;
- anxietate înainte de școală;
- modificări ale somnului;
- plâns fără un motiv aparent;
- evitarea telefonului sau, dimpotrivă, verificarea compulsivă a acestuia;
- schimbări bruște de dispoziție.

Un singur semn nu înseamnă automat că există bullying, însă mai multe semnale asociate justifică o discuție calmă și atentă.

Studiu de caz

„Nu mai vreau la școală”

Mihai, elev în clasa a VI-a, începe să spună dimineața că îl doare stomacul. În ultimele săptămâni lipsește frecvent de la școală și evită să vorbească despre colegi. Mama observă că telefonul lui primește mesaje, iar după ce le citește, Mihai devine trist și închide ecranul imediat.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce semnale de alarmă identificați?
2. Cum ar putea începe mama o conversație fără să îl preseze?
3. Ce persoane din școală ar trebui implicate?
4. Cum poate fi sprijinit Mihai atât acasă, cât și la școală?

8.4 Cum discutăm cu copilul?

Evitați:

- ✗ „Ignoră-i!”
- ✗ „Nu este mare lucru.”
- ✗ „Trebuie să te aperi singur.”
- ✗ „Sigur ai făcut și tu ceva.”

Aceste răspunsuri pot accentua sentimentul de vinovăție și de neînțelegere.

Încercați:

- ✓ „Îți mulțumesc că ai avut curajul să îmi spui.”
- ✓ „Îmi pare rău că treci prin asta.”
- ✓ „Nu ești singur.”
- ✓ „Vom căuta împreună o soluție.”
- ✓ „Nu este vina ta că ai fost tratat astfel.”

8.5 Ce poate face părintele?

Pasul 1 – Ascultă

Lăsați copilul să povestească fără întreruperi.

Pasul 2 – Păstrează calmul

Reacțiile impulsive pot speria copilul sau pot complica situația.

Pasul 3 – Colectează informații

Întrebați:

- Cine a fost implicat?
- Ce s-a întâmplat?
- Unde?
- Cât de des?
- Au existat martori?

Pasul 4 – Colaborează cu școala

Discutați cu:

- dirigintele;
- profesorii;
- consilierul școlar;
- conducerea unității de învățământ, dacă situația o impune.

Pasul 5 – Monitorizează evoluția

Verificați periodic dacă situația s-a îmbunătățit și dacă măsurile stabilite sunt respectate.

Fișa de lucru

Plan de intervenție

Data:

Ce s-a întâmplat?

Cine a fost implicat?

Cum s-a simțit copilul?

Ce măsuri am luat?

Cu cine am discutat în școală?

Ce pași urmează?

8.6 Cyberbullying

Internetul oferă numeroase oportunități de învățare și comunicare, dar poate deveni și un spațiu în care copiii sunt expuși agresiunilor.

Învățați copilul:

- să nu distribuie informații personale;

- să folosească parole sigure;
- să nu răspundă mesajelor agresive;
- să păstreze capturi de ecran dacă este hărțuit;
- să blocheze utilizatorii agresivi;
- să ceară ajutor unui adult.

Activitate în familie

Contractul pentru utilizarea responsabilă a tehnologiei

Stabiliți împreună reguli precum:

- timpul zilnic petrecut online;
- aplicațiile permise;
- protejarea datelor personale;
- comportamentul respectuos în mediul online;
- solicitarea ajutorului unui adult dacă apare o situație neplăcută.

Toți membrii familiei semnează contractul.

Joc de reflecție

„Ce ai face dacă...?”

Discutați împreună următoarele situații:

1. Un coleg postează o fotografie jignitoare cu tine.
2. Ești exclus din grupul clasei.
3. Primești mesaje amenințătoare.
4. Vezi că un coleg este umilit online.
5. Cineva creează un cont fals în numele tău.

Pentru fiecare situație răspundeți:

- Cum m-aș simți?
- Ce aș face?
- Cui i-aș cere ajutor?

Fișa de autoevaluare pentru părinți

Cât de pregătit sunt să îmi sprijin copilul?

Afirmație	Da	Parțial	Nu
Cunosc semnele bullyingului.	☐	☐	☐
Vorbesc periodic cu copilul despre relațiile cu colegii.	☐	☐	☐
Cunosc regulile școlii privind prevenirea violenței.	☐	☐	☐

Afirmație	Da	Parțial	Nu
Știu cui să mă adresez dacă apare o situație de bullying.	☐	☐	☐
Discut cu copilul despre siguranța online.	☐	☐	☐
Îl încurajez să ceară ajutor atunci când are nevoie.	☐	☐	☐

Reflecție

Ce pot face începând de astăzi pentru ca fiul sau fiica mea să se simtă în siguranță atât la școală, cât și în mediul online?

Provocarea săptămânii

Rezervați 20 de minute pentru o discuție despre relațiile cu colegii.

Întrebați:

- Cu cine îți place să petreci timpul la școală?
- Te-ai simțit vreodată exclus?
- Ai văzut un coleg tratat urât?
- Cum ai reacționat?
- Ce crezi că înseamnă să fii un coleg care oferă sprijin?

Ascultați cu atenție și evitați să judecați sau să minimalizați răspunsurile.

MESAJUL CAPITOLULUI

Fiecare copil are dreptul la un mediu școlar sigur, în care să învețe fără teamă. Atunci când familia și școala colaborează, iar copilul știe că este ascultat și sprijinit, șansele de a depăși situațiile de bullying cresc semnificativ. Intervenția timpurie și dialogul deschis reprezintă cele mai eficiente forme de prevenire.

CAPITOLUL 9

Familia și școala – Un parteneriat pentru succesul copilului

Motto

„Un copil are cele mai mari șanse de reușită atunci când familia și școala transmit același mesaj: «Suntem aici să te sprijinim. »”

Introducere

Succesul școlar al unui copil nu depinde exclusiv de efortul acestuia sau de activitatea profesorilor. Familia și școala formează împreună un sistem de sprijin care influențează motivația, încrederea și dezvoltarea elevului. Când părinții și cadrele didactice comunică eficient, schimbă informații și colaborează pentru binele copilului, acesta se simte susținut și înțelege că educația este importantă pentru toți adulții din jurul său. În schimb, lipsa comunicării, conflictele dintre familie și școală sau transmiterea unor mesaje contradictorii pot crea confuzie și pot reduce implicarea copilului în activitatea școlară.

9.1 De ce este important parteneriatul familie–școală?

Numeroase studii arată că elevii ai căror părinți sunt implicați în educația lor:

- au o frecvență școlară mai bună;
- obțin rezultate școlare mai bune;
- dezvoltă o motivație mai mare pentru învățare;
- manifestă mai puține comportamente de risc;
- se adaptează mai ușor la schimbările din mediul școlar.

Implicarea nu înseamnă control permanent sau rezolvarea temelor în locul copilului.

Înseamnă interes, dialog și cooperare.

„Vocea specialistului”

Copiii observă modul în care părinții vorbesc despre școală și despre profesori. Atunci când adulții transmit respect față de educație și colaborează cu personalul școlii, copilul dezvoltă o atitudine mai pozitivă față de învățare.

9.2 Ce înseamnă implicarea părintelui?

Implicarea poate avea multe forme:

- participarea la ședințele cu părinții;
- menținerea legăturii cu dirigintele;
- participarea la activitățile școlare;

- interes pentru progresul copilului;
- sprijin emoțional;
- încurajarea participării la activități extracurriculare;
- colaborarea cu consilierul școlar atunci când este necesar.

Nu este nevoie ca părintele să fie prezent zilnic în școală. Important este ca elevul să simtă că familia și școala colaborează.

Activitate de reflecție

Cum mă implic în educația copilului meu?

Bifați activitățile pe care le realizați în mod obișnuit.

- ☐ Particip la ședințele cu părinții.
- ☐ Discut periodic cu dirigintele.
- ☐ Întreb copilul cum s-a simțit la școală.
- ☐ Cunosc prietenii copilului.
- ☐ Cunosc profesorii principali.
- ☐ Îl încurajez să participe la activități școlare.
- ☐ Mă interesez de dificultățile pe care le întâmpină.
- ☐ Îl felicit pentru progres.

9.3 Cum comunicăm eficient cu profesorii?

O relație bazată pe respect și colaborare este benefică pentru toate părțile implicate.

Recomandări

- ✓ Programați discuțiile atunci când profesorul are disponibilitate.
- ✓ Concentrați-vă pe soluții, nu pe reproșuri.
- ✓ Ascultați punctul de vedere al cadrului didactic.
- ✓ Oferiți informații relevante despre copil.
- ✓ Mențineți un ton respectuos chiar și atunci când există opinii diferite.

Exemplu

Varianta conflictuală

— Dumneavoastră aveți ceva cu copilul meu!

Varianta constructivă

— Am observat că în ultima perioadă copilul meu este demotivat. Aș dori să înțeleg mai bine situația și să găsim împreună modalități prin care îl putem sprijini.

Studiu de caz

„Rezultatele au scăzut”

Maria, elevă în clasa a VII-a, începe să obțină rezultate mai slabe la matematică. Profesorul observă că este mai retrasă, iar mama consideră că profesorul este prea exigent.

În loc să își exprime nemulțumirea într-o discuție tensionată, mama solicită o întâlnire și discută despre schimbările observate acasă și la școală. În urma dialogului, află că Maria evită să răspundă la ore de teamă să nu greșescă.

Împreună stabilesc:

- exerciții suplimentare adaptate nivelului ei;
- încurajarea participării la ore fără presiunea perfecțiunii;
- întâlniri periodice pentru monitorizarea progresului.

Întrebări pentru reflecție

1. Ce a făcut bine mama?
2. Cum a contribuit profesorul la identificarea problemei?
3. Ce beneficii are colaborarea în acest caz?

9.4 Când este nevoie de sprijin suplimentar?

Uneori este utilă implicarea altor specialiști:

- consilierul școlar;
- psihologul;
- profesorul de sprijin (acolo unde există);
- mediatorul școlar;
- asistentul social;
- medicul de familie sau alți specialiști, în funcție de situație.

Solicitarea ajutorului nu reprezintă un eșec, ci o formă de responsabilitate.

Fișa de lucru

Planul de colaborare familie–școală

Obiectivul principal:

Dificultatea identificată:

Ce poate face familia?

Ce poate face școala?

Cum va fi implicat copilul?

Data următoarei evaluări:

9.5 Cum participă copilul la luarea deciziilor?

Un parteneriat eficient îl include și pe elev.

Întrebați-l:

- Ce crezi că te-ar ajuta?
- Cum vezi tu această situație?
- Ce soluții propui?
- Cu ce ai nevoie de sprijin?
- Ce obiectiv îți propui pentru următoarea perioadă?

Participarea copilului la stabilirea soluțiilor crește responsabilitatea și motivația.

Activitate în familie

Ședința de planificare a lunii

La începutul fiecărei luni, discutați împreună:

- ce obiective școlare există;
- ce activități importante urmează;
- cum va fi organizat timpul;
- ce dificultăți pot apărea;
- cum se poate sprijini fiecare membru al familiei.

Completați împreună un calendar al lunii.

Fișa de autoevaluare

Colaborarea mea cu școala

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Comunic respectuos cu profesorii.	☐	☐	☐	☐	☐
Particip la întâlnirile organizate de școală.	☐	☐	☐	☐	☐
Caut soluții împreună cu profesorii.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi încurajez copilul să respecte regulile școlii.	☐	☐	☐	☐	☐
Mă interesez de progresul școlar și emoțional al copilului.	☐	☐	☐	☐	☐

Reflecție

Ce pot face în următoarea lună pentru a îmbunătăți colaborarea cu școala?

IDEI-CHEIE DE REȚINUT

- ✓ Familia și școala sunt parteneri în educația copilului.
- ✓ Comunicarea bazată pe respect și colaborare favorizează succesul școlar.
- ✓ Părinții implicați transmit copilului că educația este importantă.
- ✓ Problemele sunt mai ușor de rezolvat atunci când sunt abordate din timp.
- ✓ Elevul trebuie implicat în stabilirea soluțiilor și a obiectivelor.

CE POT FACE ÎNCEPÂND DE ASTĂZI?

- ☐ Voi discuta cu copilul despre cum s-a simțit la școală.
- ☐ Voi transmite un mesaj sau voi solicita o întâlnire cu dirigintele dacă observ schimbări importante.
- ☐ Voi participa la următoarea ședință cu părinții.
- ☐ Voi încuraja copilul să își exprime punctul de vedere.
- ☐ Voi colabora cu școala pentru găsirea soluțiilor, nu pentru identificarea vinovaților.

LISTA DE VERIFICARE

Activitate	Da	Nu
Am discutat cu copilul despre școală.	☐	☐
Am apreciat un progres făcut de copil.	☐	☐
Am menținut legătura cu școala.	☐	☐
Am ascultat fără să critic.	☐	☐
Am căutat soluții împreună cu copilul.	☐	☐

PROVOCAREA CELOR 7 ZILE

În această săptămână:

- întrebați copilul care este materia la care are cea mai mare nevoie de sprijin;
- stabiliți împreună un obiectiv realist;
- contactați profesorul dacă este necesar pentru clarificări;

- planificați o activitate plăcută în familie ca recompensă pentru efortul depus, nu doar pentru rezultat.

CUVÂNT PENTRU PĂRINȚI

Nici familia și nici școala nu pot răspunde singure tuturor nevoilor unui copil. Atunci când părinții, profesorii și elevii lucrează împreună, se creează o comunitate educațională în care fiecare copil are șansa de a se simți în siguranță, valoros și capabil să își continue parcursul școlar. Colaborarea bazată pe încredere și respect este una dintre cele mai puternice investiții în viitorul copilului.

CAPITOLULX

CUM RECUNOAȘTEM DIN TIMP RISCUL DE ABANDON ȘCOLAR?

Motto:

„Abandonul școlar nu apare peste noapte. De cele mai multe ori, este rezultatul unor dificultăți care nu au fost observate sau abordate la timp.”

Introducere

Părăsirea timpurie a școlii este un proces, nu un eveniment izolat. Înainte ca un copil să renunțe la școală, apar de obicei schimbări în comportament, în rezultatele școlare, în relațiile sociale sau în starea emoțională. Aceste semnale pot fi observate de părinți, profesori și alți adulți implicați în viața copilului. Rolul familiei este esențial în identificarea acestor schimbări și în colaborarea cu școala pentru a preveni agravarea situației.

10.1 Ce înseamnă risc de abandon școlar?

Un copil aflat în risc de abandon școlar nu este neapărat un copil care va renunța la școală. Este un copil care, din cauza unor factori personali, familiali, școlari sau sociali, are o probabilitate mai mare de a întrerupe parcursul educațional dacă nu beneficiază de sprijin adecvat. Identificarea timpurie a acestor factori permite intervenția înainte ca dificultățile să devină cronice.

„Vocea specialistului”

Un singur factor de risc nu determină automat abandonul școlar. Însă acumularea mai multor dificultăți – absenteism, rezultate școlare scăzute, probleme emoționale și lipsa sprijinului – poate crește semnificativ vulnerabilitatea copilului.

10.2 Factori de risc

Factori individuali

- rezultate școlare scăzute;
- dificultăți de învățare;
- lipsa motivației;
- anxietate sau depresie;
- stimă de sine redusă;
- probleme de sănătate;
- consum de substanțe.

Factori familiali

- conflicte frecvente;

- lipsa supravegherii;
- dificultăți financiare;
- comunicare deficitară;
- așteptări nerealiste;
- implicare redusă în educație.

Factori școlari

- absenteism;
- relații dificile cu colegii;
- bullying;
- lipsa sentimentului de apartenență;
- dificultăți de adaptare.

Factori sociali

- anturaje cu comportamente de risc;
- discriminare;
- lipsa oportunităților educaționale;
- izolare socială.

10.3 Semnale de alarmă

Observați dacă, în ultimele luni, copilul:

- lipsește frecvent de la școală;
- întârzie repetat;
- evită să vorbească despre școală;
- își pierde interesul pentru activitățile preferate;
- obține rezultate școlare mai slabe;
- își schimbă brusc grupul de prieteni;
- spune că școala „nu mai are rost”;
- manifestă iritabilitate sau tristețe;
- petrece foarte mult timp izolat;
- refuză să participe la activități școlare.

Dacă observați mai multe dintre aceste semnale, este recomandat să discutați cu copilul și cu reprezentanții școlii.

Studiu de caz

„Doar câteva absențe...”

Alex, elev în clasa a VII-a, începe să întârzie la prima oră și lipsește ocazional.

Părinții consideră că este doar oboseală. După câteva luni, numărul absențelor crește, iar

notele scad semnificativ. Dirigintele solicită o întâlnire cu familia și se constată că Alex este descurajat deoarece are dificultăți la două discipline și îi este teamă să răspundă la ore.

Împreună stabilesc:

- sprijin la materiile dificile;
- întâlniri cu consilierul școlar;
- un program de învățare acasă;
- monitorizarea prezenței.

După două luni, frecvența și rezultatele încep să se îmbunătățească.

Întrebări pentru reflecție

1. Care au fost primele semnale de alarmă?
2. Ce ar fi putut face părinții mai devreme?
3. De ce a fost importantă colaborarea cu școala?
4. Ce alte măsuri ar putea susține progresul lui Alex?

10.4 Cum discutăm cu copilul?

Atunci când observați schimbări:

- ✓ Alegeți un moment liniștit.
- ✓ Exprimați îngrijorarea fără acuzații.
- ✓ Puneți întrebări deschise.
- ✓ Ascultați fără a întrerupe.
- ✓ Evitați amenințările.

Exemplu

În loc de:

✗ „Dacă mai lipsești, o să vezi tu!”

puteți spune:

✓ „Am observat că în ultima perioadă îți este greu să mergi la școală. Aș vrea să înțeleg ce se întâmplă și cum te pot ajuta.”

Fișa de lucru

Observațiile mele

Ce schimbări am observat la copilul meu?

De când au apărut?

În ce situații apar cel mai des?

Ce cred că le-ar putea explica?

Ce persoane mă pot ajuta?

10.5 Planul de intervenție în familie

Completați împreună.

Problema principală

Obiectiv

Ce va face copilul?

Ce vor face părinții?

Ce sprijin oferă școala?

Termen de evaluare

Activitate în familie

Calendarul progresului

Alegeți un obiectiv simplu pentru următoarele patru săptămâni.

Exemple:

- particip zilnic la cursuri;
- îmi fac temele înainte de ora 19:00;
- cer ajutor când nu înțeleg;
- discut cu părinții despre ziua petrecută la școală.

Marcați în calendar fiecare zi în care obiectivul a fost atins și analizați împreună progresul la sfârșitul săptămânii.

Fișa de autoevaluare

Cât de bine cunosc situația școlară a copilului meu?

Afirmație	Da	Parțial	Nu
Știu câte absențe are copilul meu.	☐	☐	☐
Cunosc materiile la care întâmpină dificultăți.	☐	☐	☐
Cunosc profesorii și dirigintele.	☐	☐	☐
Vorbesc cu copilul despre cum se simte la școală.	☐	☐	☐
Cunosc prietenii cu care își petrece timpul.	☐	☐	☐
Știu cui să mă adresez dacă apare o problemă.	☐	☐	☐
Observ schimbările de comportament.	☐	☐	☐

Reflecție

Ce informații despre viața școlară a copilului meu aș dori să cunosc mai bine?

IDEI-CHEIE DE REȚINUT

- ✓ Abandonul școlar poate fi prevenit prin identificarea timpurie a dificultăților.
- ✓ Absenteismul repetat este un semnal important care necesită atenție.
- ✓ Comunicarea deschisă cu copilul și colaborarea cu școala sunt esențiale.
- ✓ Problemele emoționale pot influența participarea la școală.
- ✓ Intervenția rapidă crește șansele de succes.

CE POT FACE ÎNCEPÂND DE ASTĂZI?

- ☐ Voi discuta cu copilul despre cum se simte la școală.
- ☐ Voi verifica periodic situația școlară și prezența.
- ☐ Voi observa eventualele schimbări de comportament.
- ☐ Voi cere sprijinul școlii dacă apar dificultăți.
- ☐ Voi încuraja copilul să vorbească despre problemele sale fără teama de a fi criticat.

LISTA DE VERIFICARE

Activitate	Da	Nu
Am discutat cu copilul despre școală.	☐	☐
Am observat eventuale schimbări de comportament.	☐	☐

Activitate	Da	Nu
Am apreciat un progres, chiar dacă a fost mic.	☐	☐
Am colaborat cu școala atunci când a fost nevoie.	☐	☐
Am petrecut timp de calitate împreună.	☐	☐

PROVOCAREA CELOR 7 ZILE

În fiecare zi:

- adresați copilului o întrebare despre experiența lui la școală;
- notați un lucru pozitiv observat;
- încurajați-l să vorbească despre o dificultate întâmpinată;
- identificați împreună o soluție realistă.

CUVÂNT PENTRU PĂRINȚI

Niciun copil nu ar trebui să fie lăsat singur în fața dificultăților școlare. Atunci când părinții observă semnalele de alarmă, ascultă cu răbdare și colaborează cu școala, pot preveni transformarea unor probleme temporare în obstacole majore. Fiecare pas făcut la timp poate schimba parcursul educațional al unui copil.

CAPITOLUL XI

Cum dezvoltăm reziliența și încrederea în sine a copilului

Motto:

„Succesul nu înseamnă să nu cazi niciodată, ci să ai curajul să te ridici de fiecare dată.”

Introducere

Fiecare copil se confruntă, la un moment dat, cu obstacole: o notă mai mică decât se aștepta, un conflict cu un coleg, un eșec într-un concurs, o dezamăgire sau o schimbare importantă în viața de familie. Unii copii reușesc să își revină și să continue cu încredere. Alții se descurajează rapid, evită provocările și ajung să creadă că nu sunt suficient de buni. Diferența dintre aceste două reacții este influențată de **reziliență** – capacitatea de a face față dificultăților, de a învăța din experiențe și de a merge mai departe. Reziliența nu este o trăsătură cu care ne naștem. Ea se dezvoltă prin experiențe de viață, prin sprijinul adulților și prin oportunitățile oferite copilului de a încerca, de a greși și de a învăța.

11.1 Ce este reziliența?

Reziliența reprezintă capacitatea unei persoane de a se adapta și de a continua să funcționeze eficient în fața provocărilor, schimbărilor sau eșecurilor.

Un copil rezilient:

- își recunoaște emoțiile;
- cere ajutor atunci când are nevoie;
- învață din greșeli;
- caută soluții;
- nu renunță după primul obstacol;
- are încredere că poate progresa prin efort.

Reziliența nu înseamnă lipsa emoțiilor sau faptul că un copil nu suferă. Înseamnă că învață să gestioneze aceste emoții și să meargă mai departe.

„Vocea specialistului”

Copiii dezvoltă reziliența atunci când au cel puțin un adult de încredere care îi ascultă, îi încurajează și le oferă sprijin constant. Pentru mulți copii, acest adult este părintele.

11.2 Cum influențează reziliența succesul școlar?

Elevii rezilienți:

- acceptă mai ușor feedbackul;
- nu interpretează o notă mică drept un eșec definitiv;
- își stabilesc obiective realiste;

- au o motivație mai mare pentru învățare;
- gestionează mai bine stresul examenelor;
- cer ajutor atunci când întâmpină dificultăți.

În schimb, lipsa rezilienței poate duce la descurajare, absenteism și, în timp, la abandon școlar.

Studiu de caz

„Am luat nota 4...”

Andreea, elevă în clasa a VII-a, obține nota 4 la un test la matematică. Ajunge acasă plângând și spune:

„Nu sunt bună la matematică. Nu voi reuși niciodată.”

Tatăl îi răspunde:

„Ți-am spus eu că nu înveți destul.”

Mama îi spune:

„Hai să vedem împreună ce nu ai înțeles. O notă nu spune cine ești și ce poți deveni.”

În următoarele săptămâni, Andreea învață treptat, cere explicații profesorului și își îmbunătățește rezultatele.

Întrebări pentru reflecție

1. Care dintre cele două reacții a sprijinit dezvoltarea rezilienței?
2. Cum s-a simțit Andreea după fiecare răspuns?
3. Ce mesaj transmitem copiilor atunci când punem accent doar pe note?
4. Cum putem transforma un eșec într-o oportunitate de învățare?

11.3 Cum răspundem atunci când copilul greșeste?

Greșeala este o parte firească a procesului de învățare.

În loc să criticăm imediat, putem urma acești pași:

1. Ascultăm fără a întrerupe.
2. Validăm emoțiile copilului.
3. Analizăm împreună situația.
4. Identificăm ce poate fi îmbunătățit.
5. Stabilim un plan pentru data viitoare.

Exemplu

Copilul spune:

„Am uitat să îmi fac tema.”

În loc de:

✗ „Ești iresponsabil!”

puteți spune:

✓ „S-a întâmplat. Hai să vedem ce te-a împiedicat și ce poți face pentru ca data viitoare să îți amintești.”

11.4 Puterea încurajării

Încurajarea este diferită de lauda excesivă.

Lauda:

„Ești cel mai bun!”

Încurajarea:

„Am observat cât de mult ai muncit pentru acest rezultat.”

Lauda bazată exclusiv pe rezultat poate crea presiune.

Încurajarea bazată pe efort dezvoltă perseverența și motivația.

Activitate în familie

Borcanul reușitelor

Materiale:

- un borcan;
- bilețele colorate.

În fiecare săptămână, fiecare membru al familiei scrie o reușită.

Exemple:

- „Am avut curaj să răspund la oră.”
- „Am cerut ajutor când nu am înțeles.”
- „Am terminat un proiect dificil.”
- „Am reușit să îmi controlez emoțiile într-o situație dificilă.”

La sfârșitul lunii, familia citește toate bilețelele și discută despre progres.

Scopul activității este dezvoltarea unei perspective orientate spre progres și nu doar spre performanță.

11.5 Cum dezvoltăm autonomia?

Copiii capătă încredere atunci când au ocazia să ia decizii și să își asume responsabilități.

Exemple:

- aleg ordinea în care își fac temele;
- își organizează ghiozdanul;
- participă la stabilirea programului zilnic;
- gestionează un buget mic pentru cheltuieli personale;
- aleg o activitate extracurriculară.

Autonomia se dezvoltă treptat și presupune sprijin, nu control permanent.

Fișa de lucru

Planul meu de dezvoltare

Un lucru pe care îl fac deja bine:

O dificultate pe care vreau să o depășesc:

Ce pot face în această săptămână?

Cine mă poate ajuta?

Cum voi ști că am progresat?

Joc în familie

„Transformăm greșelile în lecții”

Fiecare membru al familiei răspunde la trei întrebări:

1. Ce greșeală am făcut în această săptămână?
2. Ce am învățat din ea?
3. Ce voi face diferit data viitoare?

Acest exercițiu îi ajută pe copii să înțeleagă că greșelile sunt oportunități de învățare, nu motive de rușine.

Fișa de autoevaluare pentru părinți

Îmi ajută copilul să devină rezilient?

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Îl încurajez să încerce din nou după un eșec.	☐	☐	☐	☐	☐
Pun accent pe efort, nu doar pe rezultate.	☐	☐	☐	☐	☐
Îl ajut să găsească soluții, nu îi rezolv toate problemele.	☐	☐	☐	☐	☐
Îi ofer responsabilități potrivite vârstei.	☐	☐	☐	☐	☐
Îi arăt că și adulții învață din greșeli.	☐	☐	☐	☐	☐

IDEI-CHEIE DE REȚINUT

- ✓ Reziliența se dezvoltă prin experiențe, sprijin și încurajare.
- ✓ Greșelile sunt oportunități de învățare.
- ✓ Încurajarea bazată pe efort este mai eficientă decât lauda bazată doar pe rezultate.
- ✓ Autonomia și responsabilitatea cresc încrederea în sine.
- ✓ Un adult care oferă sprijin constant poate schimba parcursul unui copil.

CE POT FACE ÎNCEPÂND DE ASTĂZI?

- ☐ Voi aprecia efortul copilului, chiar și atunci când rezultatul nu este perfect.
- ☐ Îl voi întreba ce a învățat dintr-o greșeală, în loc să îl critic.
- ☐ Îi voi oferi ocazii să ia decizii potrivite vârstei.
- ☐ Îi voi povesti despre o situație în care și eu am învățat dintr-un eșec.
- ☐ Îl voi încuraja să ceară ajutor atunci când are nevoie.

LISTA DE VERIFICARE

Activitate	Da	Nu
Am apreciat efortul copilului.	☐	☐
Am discutat despre o dificultate fără să critic.	☐	☐
L-am încurajat să găsească singur o soluție.	☐	☐
Am observat un progres, chiar dacă a fost mic.	☐	☐
Am petrecut timp de calitate împreună.	☐	☐

PROVOCAREA CELOR 7 ZILE

În fiecare seară, răspundeți împreună la trei întrebări:

- Ce am reușit astăzi?
- Ce mi s-a părut dificil?
- Ce voi încerca diferit mâine?

Scrieți răspunsurile într-un jurnal al progresului și reveniți asupra lor la sfârșitul săptămânii.

RESURSE PENTRU FAMILIE

Exercițiul „Scara progresului”

Desenați o scară cu 10 trepte.

- Pe prima treaptă notați obiectivul actual (de exemplu: „Îmi este greu să răspund la ore.”).
- Pe ultima treaptă notați obiectivul final („Răspund cu încredere la ore.”).

- Completați treptele intermediare cu pași mici și realizabili.

Exemplu:

1. Învăț lecția.
2. Repet cu un părinte.
3. Răspund la o întrebare acasă.
4. Pun o întrebare profesorului.
5. Ridic mâna o dată pe săptămână.

Acest exercițiu îi ajută pe copii să înțeleagă că progresul se construiește pas cu pas.

CUVÂNT PENTRU PĂRINȚI

Copiii nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți care cred în ei chiar și atunci când ei înșiși își pierd încrederea. Fiecare încurajare, fiecare conversație calmă și fiecare ocazie de a învăța din greșeli contribuie la dezvoltarea rezilienței. Un copil care știe că este sprijinit va avea mai mult curaj să înfrunte dificultățile și să își continue drumul spre succesul școlar și personal.

CAPITOLUL XII

PLANUL FAMILIEI PENTRU SUCCESUL ȘCOLAR-DE LA INTENȚII LA ACȚIUNI CONCRETE

Motto

„Viitorul unui copil se construiește prin pașii mici făcuți în fiecare zi, împreună.”

Introducere

La finalul acestui ghid este important să transformăm informațiile în acțiuni. Citirea unui ghid poate inspira schimbarea, însă schimbarea apare atunci când familia aplică în viața de zi cu zi ceea ce a învățat.

Acest ultim capitol vă invită să reflectați asupra relației cu copilul și să realizați un plan personalizat pentru următoarele luni. Nu este nevoie să schimbați totul dintr-o dată. Chiar și un singur obicei nou, aplicat constant, poate avea un impact pozitiv asupra motivației, încrederii și parcursului școlar al copilului.

12.1 Ce am învățat?

Recitiți principalele idei din ghid și răspundeți sincer.

Înainte de a parcurge acest ghid...

- ☐ Vorbeam zilnic cu copilul despre cum s-a simțit la școală.
- ☐ Îl ascultam fără să îl întrerup.
- ☐ Îl încurajam pentru efort.
- ☐ Cunoșteam profesorii și dirigintele.
- ☐ Participam la activitățile școlii.
- ☐ Știam cum să reacționez dacă apărea o situație de bullying.
- ☐ Observam semnalele de risc.

Exercițiu de reflecție

Cele mai importante trei lucruri pe care le-am învățat

1. _____
2. _____
3. _____

Ce voi schimba în relația cu copilul meu?

12.2 Planul familiei pentru următoarele șase luni

Obiectivul 1

Exemplu:

Vom avea o conversație liniștită în fiecare seară.

Obiectivul nostru:

Cum vom proceda?

Data începerii:

Data evaluării:

Obiectivul 2.....

Cum îl vom realiza?

.

Obiectivul 3.....

Cum îl vom realiza?

Fișa de monitorizare lunară

Luna	Obiectiv realizat?	Ce a mers bine?	Ce trebuie îmbunătățit?
Septembrie			
Octombrie			
Noiembrie			
Decembrie			
Ianuarie			
Februarie			

12.3 Calendarul succesului școlar

La începutul fiecărei luni, completați împreună.

Ce îmi propun luna aceasta?

Ce mă poate împiedica?

Cine mă poate ajuta?

Cum voi sărbători reușita?

Activitate în familie

Cutia încrederii

Materiale

- o cutie;
- bilețele colorate;
- un pix.

Cum se desfășoară?

De fiecare dată când un membru al familiei observă un comportament pozitiv al copilului, scrie pe un bilețel:

- un progres;
- un gest frumos;
- un act de responsabilitate;
- o dovadă de curaj;
- o situație în care copilul a depășit o dificultate.

La sfârșitul fiecărei luni, familia citește toate bilețelele.

Această activitate îi ajută pe copii să își construiască o imagine pozitivă despre propriile resurse.

Activitate practică

Arborele reușitelor

Desenați un copac.

Rădăcinile

Scrieți valorile familiei:

- respect;
- sinceritate;
- responsabilitate;
- cooperare;
- încredere.

Trunchiul

Scrieți:

„Familia noastră.”

Ramurile

Notați obiectivele copilului.

Frunzele

La fiecare progres, lipiți o frunză nouă pe copac.

La sfârșitul anului școlar veți avea imaginea întregului progres realizat.

Fișa de lucru

Contractul familiei

Noi, membrii familiei _____,

ne angajăm să:

- ☐ comunicăm cu respect;
- ☐ ascultăm fără să judecăm;
- ☐ cerem ajutor atunci când avem nevoie;
- ☐ apreciem efortul și progresul;
- ☐ rezolvăm conflictele prin dialog;
- ☐ colaborăm cu școala;
- ☐ ne susținem reciproc.

Semnătura părintelui

Semnătura copilului

Data

Fișa de reflecție

Scrisoare către copilul meu

Dragul meu,

La final semnați și păstrați scrisoarea.

O puteți reciti împreună peste un an.

Activitate emoțională

Capsula timpului

Fiecare membru al familiei scrie:

- ce își dorește să învețe în acest an;
- ce calitate dorește să dezvolte;
- ce vis are;
- cum își imaginează familia peste un an.

Bilețelele sunt puse într-un plic sau într-o cutie și deschise la finalul anului școlar.

Autoevaluare finală

Cum s-a schimbat familia noastră?

Afirmație	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
Comunicăm mai bine.	☐	☐	☐	☐
Petrecem mai mult timp împreună.	☐	☐	☐	☐
Gestionăm conflictele mai calm.	☐	☐	☐	☐
Colaborăm mai bine cu școala.	☐	☐	☐	☐
Copilul este mai încrezător.	☐	☐	☐	☐
Observăm progresul, nu doar rezultatele.	☐	☐	☐	☐

IDEI-CHEIE DE REȚINUT

- ✓ Educația începe acasă și continuă la școală.
- ✓ Fiecare copil are nevoie să se simtă acceptat, ascultat și încurajat.
- ✓ Relația dintre părinte și copil este unul dintre cei mai puternici factori de protecție împotriva abandonului școlar.
- ✓ Schimbările mici, realizate constant, produc rezultate durabile.
- ✓ Niciun părinte nu este perfect. Important este să fie prezent și implicat.

PLANUL MEU DE ACȚIUNE

Începând de mâine...

- ☐ Voi petrece cel puțin 15 minute pe zi discutând cu copilul.
- ☐ Îi voi spune zilnic un lucru pe care îl apreciez la el.

- ☐ Îl voi încuraja atunci când greșește.
- ☐ Voi colabora activ cu școala.
- ☐ Îi voi arăta că poate conta pe mine.

PROVOCAREA CELOR 30 DE ZILE

În următoarea lună:

- petreceți zilnic timp de calitate împreună;
- realizați o activitate de familie în fiecare săptămână;
- notați zilnic un progres al copilului;
- încurajați-l să își exprime emoțiile;
- sărbătoriți fiecare pas înainte, indiferent cât de mic este.

Completați jurnalul:

Ziua	Ce am făcut împreună?	Ce am observat?
1		
2		
3		
...		
30		

MESAJ FINAL PENTRU PĂRINȚI

Dragi părinți,

Educația nu înseamnă doar note, teme sau examene. Ea înseamnă relații, încredere, răbdare și prezență. Copiii nu își vor aminti fiecare lecție învățată la școală, dar își vor aminti felul în care s-au simțit acasă: dacă au fost ascultați, încurajați și iubiți.

Niciun copil nu are nevoie de un părinte perfect. Are nevoie de un părinte care să îi fie alături în zilele bune și în cele dificile, care să îi ofere siguranță și să creadă în potențialul lui chiar și atunci când el însuși se îndoiește.

Fiecare conversație calmă, fiecare încurajare, fiecare gest de sprijin și fiecare moment petrecut împreună contribuie la construirea unui viitor mai bun. Atunci când familia și școala lucrează împreună, copilul are șanse mai mari să își descopere resursele, să își urmeze visurile și să își continue parcursul educațional.

Investiția în educația unui copil este una dintre cele mai valoroase investiții pe care o putem face pentru viitorul nostru și al comunității.

ANEXA 1

GLOSAR DE TERMENI

Termeni esențiali utilizați în ghid

Abandon școlar

Reprezintă întreruperea parcursului educațional înainte de finalizarea nivelului de învățământ obligatoriu sau înainte de obținerea unei calificări. Abandonul școlar este influențat de factori personali, familiali, școlari și sociali și poate avea efecte pe termen lung asupra dezvoltării copilului și a oportunităților sale profesionale.

Absenteism

Lipsa repetată de la activitățile școlare, motivată sau nemotivată. Absenteismul poate reprezenta unul dintre primele semnale ale riscului de abandon școlar și necesită analizarea cauzelor și intervenție timpurie.

Ascultare activă

Modalitate de comunicare prin care adultul acordă atenție deplină copilului, îl privește, îl ascultă fără a-l întrerupe, îi validează emoțiile și verifică dacă a înțeles corect mesajul transmis.

Exemplu:

„Înțeleg că te-ai simțit dezamăgit după test. Povestește-mi mai multe.”

Autonomie

Capacitatea copilului de a lua decizii potrivite vârstei sale, de a-și asuma responsabilități și de a rezolva probleme cu sprijinul adulților atunci când este necesar.

Bullying

Comportament agresiv, intenționat și repetat, manifestat prin violență fizică, verbală, relațională sau online, în care există un dezechilibru de putere între agresor și victimă.

Climat familial

Atmosfera emoțională din familie, caracterizată prin modul în care membrii comunică, rezolvă conflictele și își oferă sprijin reciproc.

Comunicare asertivă

Exprimarea sinceră și respectuoasă a propriilor gânduri, emoții și nevoi, fără agresivitate și fără pasivitate.

Exemplu:

„M-am îngrijorat când ai întârziat și nu ai răspuns la telefon.”

Consilier școlar

Specialist care oferă elevilor, părinților și profesorilor sprijin în probleme legate de dezvoltarea personală, adaptarea școlară, relațiile sociale și orientarea educațională.

Cyberbullying

Formă de bullying desfășurată prin intermediul internetului sau al dispozitivelor digitale, care poate include mesaje ofensatoare, distribuirea fără acord a fotografiilor, amenințări, excluderea din grupuri sau crearea de conturi false.

Empatie

Capacitatea de a înțelege și de a recunoaște emoțiile și perspectiva altei persoane, fără a o judeca.

Factor de protecție

Orice condiție, relație sau resursă care reduce probabilitatea apariției unor dificultăți și sprijină dezvoltarea sănătoasă a copilului.

Exemple:

- relația pozitivă cu părinții;
- sprijinul profesorilor;
- prieteniiile sănătoase;
- activitățile extracurriculare.

Factor de risc

Orice situație sau caracteristică ce poate crește probabilitatea apariției unor dificultăți precum absenteismul, rezultatele școlare slabe sau abandonul școlar.

Feedback constructiv

Comentariu oferit cu scopul de a sprijini dezvoltarea copilului, concentrat asupra comportamentului și soluțiilor, nu asupra criticii persoanei.

Inteligență emoțională

Capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții și de a răspunde adecvat emoțiilor celorlalți.

Motivație

Ansamblul factorilor care determină o persoană să înceapă, să continue și să finalizeze o activitate.

Poate fi:

intrinsecă – copilul învață pentru că este interesat și curios;

extrinsecă – copilul învață pentru recompense, note sau aprecierea altora.

Perseverență

Capacitatea de a continua să depui efort chiar și atunci când întâmpini dificultăți.

Prevenire

Totalitatea măsurilor prin care sunt reduse șansele apariției unor probleme și sunt sprijinite dezvoltarea și bunăstarea copilului.

Relație de atașament

Legătura emoțională sigură dintre copil și adultul de referință, bazată pe încredere, sprijin și disponibilitate.

Reziliență

Capacitatea copilului de a depăși dificultățile, de a învăța din experiențe și de a continua să își urmeze obiectivele.

Responsabilitate

Asumarea consecințelor propriilor acțiuni și implicarea activă în rezolvarea sarcinilor și a problemelor.

Stimă de sine

Imaginea și aprecierea pe care copilul le are despre propria persoană.

O stimă de sine sănătoasă îl ajută să accepte provocările și să învețe din greșeli.

Validarea emoțiilor

Recunoașterea și acceptarea emoțiilor copilului fără a le minimaliza.

Exemplu:

„Înțeleg că ești supărat. Este firesc să te simți așa după ceea ce s-a întâmplat.”

Vulnerabilitate

Situație în care copilul este expus unui risc crescut din cauza unor dificultăți personale, familiale, sociale sau școlare.

ANEXA 2

INSTRUMENTE PRACTICE PENTRU MONITORIZAREA PROGRESULUI COPILULUI

Caiet de lucru pentru părinți

FIȘA 1

PROFILUL COPILULUI

Scop

Această fișă vă ajută să observați punctele forte, interesele și nevoile copilului. Ea poate fi completată la începutul fiecărui an școlar și revizuită semestrial.

Date generale

Numele copilului: _____

Vârsta: _____

Clasa: _____

Data completării: _____

Ce îi place copilului meu?

Materiile preferate

Activitățile preferate

Hobby-uri

Ce îl motivează?

Care sunt punctele lui forte?

- ☐ Comunică ușor
- ☐ Este creativ
- ☐ Este responsabil
- ☐ Îi place să lucreze în echipă
- ☐ Perseverează
- ☐ Este curios

- ☐ Are inițiativă
- ☐ Este empatic
- ☐ Respectă regulile
- ☐ Își organizează bine timpul

Altceva:

Domenii în care are nevoie de sprijin

- ☐ Organizarea timpului
- ☐ Gestionarea emoțiilor
- ☐ Încrederea în sine
- ☐ Citirea
- ☐ Scrierea
- ☐ Matematica
- ☐ Relațiile cu colegii
- ☐ Comunicarea
- ☐ Gestionarea conflictelor
- ☐ Motivația pentru învățare

Altceva:

Ce îmi doresc pentru copilul meu în acest an?

FIȘA 2

JURNALUL COMUNICĂRII ÎN FAMILIE

Scop

Să observați cât de des comunicați cu copilul și ce teme abordați.

Data	Despre ce am discutat?	Cum s-a simțit copilul?	Cum m-am simțit eu?

Reflecție

Ce am făcut bine?

Ce pot îmbunătăți?

FIȘA 3

MONITORIZAREA PREZENȚEI LA ȘCOALĂ

Scop

Identificarea din timp a unui posibil absentism.

Săptămâna	Absențe motivate	Absențe nemotivate	Întârzieri	Observații
1				
2				
3				
4				

Dacă apar mai multe absențe...

- ☐ Am discutat cu copilul.
- ☐ Am discutat cu dirigintele.
- ☐ Am identificat cauza.
- ☐ Am stabilit un plan.

FIȘA 4

JURNALUL PROGRESULUI ȘCOLAR

Materia	Ce merge bine?	Ce este dificil?	Cum putem îmbunătăți?
Limba română			
Matematică			
Limba engleză			
Istorie			
Geografie			
Biologie			
Alte discipline			

FIȘA 5

PLANUL SĂPTĂMÂNAL

Obiectivul săptămânii

Ce voi face în fiecare zi?

Ziua	Activitatea	Am reușit?
Luni		☐
Marți		☐
Miercuri		☐
Joi		☐
Vineri		☐
Sâmbătă		☐
Duminică		☐

La sfârșitul săptămânii

Ce am reușit?

Ce voi face diferit?

FIȘA 6

JURNALUL EMOȚIILOR

Completează împreună cu copilul.

Ziua	Emoția principală	Ce s-a întâmplat?	Cum am gestionat situația?
Luni			
Mărti			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Reflecție

Ce emoție apare cel mai des?

Ce mă ajută să mă simt mai bine?

FIȘA 7

JURNALUL RECUNOȘȚINȚEI

În fiecare seară completați împreună.

Astăzi sunt recunoscător pentru...

1. _____
2. _____
3. _____

Ce lucru frumos am făcut astăzi?

Ce lucru frumos a făcut cineva pentru mine?

FIȘA 8

FIȘA DE APRECIERE A EFORTULUI

Astăzi am observat că...

- ☐ Ai muncit cu perseverență.
- ☐ Ai cerut ajutor.
- ☐ Ai fost curajos.
- ☐ Ai fost politicos.
- ☐ Ai colaborat.
- ☐ Ai terminat ceea ce ai început.
- ☐ Ai făcut un progres.

Mesajul meu pentru tine

FIȘA 9

FIȘA DE COMUNICARE CU ȘCOALA

Data întâlnirii

Persoana cu care am discutat

Tema discuției

Ce am aflat?

Ce am stabilit?

Data următoarei discuții

FIȘA 10

PLAN DE INTERVENȚIE

Problema observată

Cauzele posibile

Ce poate face copilul?

Ce poate face familia?

Ce poate face școala?

Termen

Rezultate

FIȘA 11

ROATA ECHILIBRULUI COPILULUI

Instrucțiuni:

Evaluati împreună, pe o scară de la 1 la 10, cât de mulțumit este copilul de fiecare domeniu.

Domeniu	Scor (1–10)
Școală	_____
Familie	_____
Prieteni	_____
Sănătate	_____
Țimp liber	_____
Somn	_____

Domeniu	Scor (1–10)
Emoții	_____
Încredere în sine	_____

Întrebări pentru reflecție:

- Care este domeniul cu cel mai mare scor?
- Care este domeniul care are nevoie de mai multă atenție?
- Ce pas mic putem face în această săptămână pentru a îmbunătăți acel domeniu?

FIȘA 12

HARTA SPRIJINULUI

Scop: Să identificăm persoanele la care copilul poate apela atunci când are nevoie.

Completează împreună cu copilul:

Acasă

- Părinte: _____
- Frate/Soră: _____
- Altă persoană de încredere: _____

La școală

- Diriginte: _____
- Profesor: _____
- Consilier școlar: _____

În comunitate

- Rudă: _____
- Prieten de familie: _____
- Alt adult de încredere: _____

Întrebare: *Dacă ai avea o problemă importantă mâine, cu cine ai vorbi primul? De ce?*

BIBLIOGRAFIE

- Băban, Adriana. (2009). Consiliere educațională. Ghid metodologic. Editura ASCR.
- Bocoș, Mușata. (2020). Instruirea interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune. Editura Polirom.
- Bonchiș, Elena (coord.). (2014). Psihologia dezvoltării umane. Editura Universității din Oradea.
- Cerghit, Ioan. (2006). Metode de învățământ (ediția a IV-a). Editura Polirom.
- Crețu, Carmen. (1999). Psihopedagogia succesului. Editura Polirom.
- Cucoș, Constantin. (2022). Pedagogie (ediția a III-a, revăzută și adăugită). Editura Polirom.
- Cucoș, Constantin. (2008). Teoria și metodologia evaluării. Editura Polirom.
- Dulamă, Maria Eliza. (2008). Metodologie didactică. Editura Clusium.
- Ionescu, Miron. (2007). Didactica modernă. Editura Dacia.
- Jigău, Mihai. (2006). Consilierea carierei. Editura Sigma.
- Neacșu, Ioan. (2015). Psihologia educației. Fundamente, procese, mecanisme, aplicații. Editura Polirom.
- Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2015). Comunicarea eficientă. Editura Polirom.
- Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2017). Ghidul profesorului. Editura Polirom.
- Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2019). Psihologia învățării. Editura Polirom.
- Potolea, Dan (coord.). (2008). Pregătirea psihopedagogică. Editura Polirom.
- Sava, Sebastian. (2004). Introducere în psihologia educației. Editura Universității de Vest.
- Stan, Emil. (2001). Psihologia educației. Editura Aramis.
- Stoica, Adrian. (2003). Evaluarea progresului școlar. Humanitas Educațional.
- Șoitu, Laurențiu. (2001). Pedagogia comunicării. Institutul European.
- Tomșa, Gheorghe (coord.). (2006). Consilierea și orientarea în școală. Editura Credis.
- Vrășmaș, Traian. (2014). Educația incluzivă. Editura Universității din București.
- Vrășmaș, Ecaterina Adina. (2017). Consilierea familiei. Editura Universității din București.
- Zlate, Mielu. (2004). Psihologia mecanismelor cognitive. Editura Polirom.

MULȚUMIRI

Dragi părinți,

Vă mulțumesc că ați ales să parcurgeți acest ghid și, mai ales, că ați ales să fiți prezenți în viața copilului dumneavoastră.

Fiecare pagină a fost scrisă cu convingerea că educația începe acasă și continuă la școală, iar atunci când familia și cadrele didactice lucrează împreună, copiii au cele mai mari șanse să își descopere potențialul și să își construiască un viitor frumos.

Îmi doresc ca informațiile, recomandările și activitățile propuse să vă fie un sprijin real în momentele frumoase, dar și în cele dificile. Nu există părinți perfecți, însă există părinți care iubesc, ascultă, încurajează și învață în fiecare zi alături de copiii lor. Acesta este cel mai valoros dar pe care îl puteți oferi.

Vă încurajez să reveniți ori de câte ori simțiți nevoia la exercițiile și fișele din acest ghid, să le adaptați la particularitățile familiei dumneavoastră și să transformați fiecare activitate într-un prilej de dialog, apropiere și încredere.

Amintiți-vă că fiecare conversație sinceră, fiecare încurajare, fiecare îmbrățișare și fiecare clipă petrecută împreună contribuie la dezvoltarea emoțională și educațională a copilului.

Prevenirea abandonului școlar nu începe în clasă, ci în relația pe care copilul o construiește cu familia sa. Atunci când un copil se simte iubit, înțeles, ascultat și sprijinit, el găsește mai ușor motivația de a învăța, de a depăși obstacolele și de a avea încredere în propriile forțe.

Vă mulțumesc pentru implicare, răbdare și încrederea acordată acestui demers educațional. Fiecare pas făcut împreună reprezintă o investiție în viitorul copilului.

Împreună putem construi un mediu în care fiecare copil să se simtă în siguranță, apreciat și capabil să își urmeze visurile.

Cu recunoștință și considerație