

**RACU IULIA**

**ANXIETATEA LA PREADOLESCENȚI:  
ABORDĂRI TEORETICE,  
DIAGNOSTIC,  
MODALITĂȚI DE DIMINUARE**



**Chișinău, 2013**

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT  
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU  
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI  
PSIHOPELAGOGIE SPECIALĂ  
CATEDRA DE PSIHOLOGIE**

**RACU IULIA**

**ANXIETATEA LA PREADOLESCENȚI:  
ABORDĂRI TEORETICE,  
DIAGNOSTIC,  
MODALITĂȚI DE DIMINUARE**

**GHID PENTRU STUDENȚI ȘI MASTERANZI**

**Chișinău, 2013**

Aprobat de Consiliul Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială  
din 12 februarie 2013

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Racu, Iulia

Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare: Ghid pentru studenți și masteranzi / Iulia Racu; Univ. Pedagogică de Stat „I. Creangă”, Fac. de Psihologie și Psihopedagogie Spec., Catedra de Psihologie. – Ch: S. n., 2013 (Tipografia „Totex-Lux. SRL”). 154 p.

Bibliogr. p. 152 – 154 (32 titluri) – 50 ex.

ISBN 978-9975-4201-8-1

159.96(075.8)

R 13

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b>	5
<b>1. PROBLEMA ANXIETĂȚII ÎN PSIHOLOGIA CONTEMPORANĂ</b>	6
1.1. Abordările teoretice ale anxietății	6
1.2. Nivelurile și tipurile de manifestare a anxietății	16
1.3. Anxietatea școlară la preadolescenți	25
<b>2. INVENTARE ȘI TESTE PENTRU EVALUAREA ANXIETĂȚII</b>	30
2.1. Scala de manifestare a anxietății la copii	30
2.2. Scala de manifestare a anxietății Taylor	34
2.3. Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură	37
2.4. Scala anxietății Prihojan	40
2.5. Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips	49
2.6. Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck	55
2.7. Scala fobiilor pentru copii Ollendick	57
2.8. Chestionarul neliniștii Meyer	61
<b>3. PROGRAMUL DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII ȘCOLARE LA PREADOLESCENȚI</b>	63
3.1. Caracteristica generală a programului	63
3.2. Ședința nr. 1	77
Ședința nr. 2	81
Ședința nr. 3	84
Ședința nr. 4	87
Ședința nr. 5	90
Ședința nr. 6	93
Ședința nr. 7	96
Ședința nr. 8	98
Ședința nr. 9	102
Ședința nr. 10	106
Ședința nr. 11	110

Şedința nr. 12	113
Şedința nr. 13	116
Şedința nr. 14	118
Şedința nr. 15	122
Şedința nr. 16	124
Şedința nr. 17	126
Şedința nr. 18	129
Şedința nr. 19	132
Şedința nr. 20	134
Şedința nr. 21	136
Şedința nr. 22	139
Şedința nr. 23	143
Şedința nr. 24	146
Şedința nr. 25	149
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	152

## INTRODUCERE

Lucrarea „Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare” este destinată pregătirii viitorilor specialiști în domeniul psihologiei.

Această lucrare conține trei capitole. În cel dintâi capitol se examinează abordările teoretice ale anxietății, sunt reliefate modificările esențiale ce însoțesc anxietatea pe plan biosomatic, fiziologic și psihologic, sunt descrise nivelurile de intensitate și tipurile de manifestare a anxietății de asemenea, sunt analizate problema anxietății școlare, sursele acesteia, particularitățile preadolescentului cu anxietate școlară.

În cel de-al doilea capitol sunt regrupate și descrise instrumentele cele mai frecvente utilizate în diagnosticarea anxietății la preadolescenți. Ele cuprind scopul, modul de administrare, instrumentul de evaluare cu instrucțiunile de rigoare și indicațiile de interpretare.

În al treilea capitol este prezentat programul de diminuare a anxietății școlare la preadolescenți care include 25 de ședințe. Pentru fiecare ședință, sunt descrise pas cu pas obiectivele, tehnicile, procedeele și metodele de influență psihologică cu instrucțiunile de rigoare.

Lucrarea se adresează mai multor categorii de persoane:

- studenților și masteranzilor care au nevoie de informații cu privire la problema anxietății, la instrumentele de diagnosticare și la modalitățile de intervenție;
- psihologilor școlari care doresc să-și consolideze cunoștințele dobândite și să obțină informații suplimentare despre anxietate, despre inventare de diagnostic și despre modalitățile de diminuare a acesteia.
- specialiștilor din alte domenii ale psihologiei aplicate, ce conștientizează că preadolescenții întâmpină un șir de dificultăți ce se complică din cauza anxietății.

# 1. PROBLEMA ANXIETĂȚII ÎN PSIHOLOGIA CONTEMPORANĂ

## 1.1. Abordările teoretice ale anxietății

Problema anxietății ocupă un loc aparte în cadrul științelor contemporane. Anxietății îi sunt dedicate o multitudine de studii nu doar în psihologie, ci și în alte științe cum ar fi: medicina, fiziologia, filosofia, sociologia și psihiatria.

Caracterul de concept generic al anxietății, faptul că acesta constituie obiectul de interes pentru o gamă largă de discipline amplifică dificultatea stabilirii exacte a conținutului acesteia. Pe lângă termenul de anxietate în psihologie mai există mulți alți termeni sinonimi sau înrudiți semantic ca: frica, teama, spaima, aprehensiunea, neliniștea, panica și angoasa.

Deseori anxietatea a fost redusă, chiar identificată cu aceste stări ce desemnează realități apropiate și totuși extrem de diferite. De aici reiese necesitatea realizării unor delimitări conceptuale între anxietate și frică, teamă, spaimă, aprehensiune, neliniște, panică, angoasă.

G. Breslav definește frica ca o reacție emoțională de tipul afectului care survine când subiectul ajunge într-o situație primejdioasă fără a fi pregătit pentru aceasta. Frica este caracterizată de faptul că are un obiect „real” precis: frica este frica de ceva și există motive obiective pentru care ea apare [19].

P. Popescu-Neveanu prezintă teama ca o stare sau un proces emoțional negativ ce implică insecuritate, neliniște, alarmă, agitație și tendință de evitare în legătură cu un pericol iminent sau îndepărtat [12].

J. Sarte consideră că aprehensiunea este o stare similară anxietății, dar de intensitate mai mică [16].

U. Șchiopu susține că neliniștea este o stare psihică afectivă implicată în atitudini și motivații care domină fie așteptarea unui eveniment neplăcut și a consecințelor lui, fie așteptarea unui eveniment plăcut cu teama că va interveni ceva ce ar împiedica desfășurarea lui firească, fie un eveniment important de mare probabilitate [17].

După T. Crețu, panica este o stare afectivă generată de evenimente neașteptate, grave, ce afectează existența, confortul, adaptarea, prin implicațiile pe care poate să le aibă [14].

N. Sillamy formulează următoarea definiție pentru angoasă: angoasa este o senzație de indispoziție profundă, caracterizată prin neliniște extremă și o frică irațională. Angloasa este o neliniște dusă la extremă, o frică irațională acutizată, o intensificare a anxietății [14].

În accepțiunea lui P. Popescu-Neveanu anxietatea este o tulburare a afectivității manifestată prin stări de neliniște, teamă, îngrijorare nemotivată în absența unor cauze care să le provoace [12].

Prin urmare, toate stările menționate au în comun o trăire psihofiziologică neplăcută și se deosebesc unele de altele prin intensitatea diferită și împrejurările în care apar.

Anxietatea se diferențiază de frică și de teamă prin faptul că anxietatea are un caracter irațional, nu este o emoție bazală ci mai degrabă un complex de emoții și nu are obiect. Anxietatea, frica și teama au durată diferită de manifestare. Astfel frica și teama dispar odată cu depășirea pericolului, iar anxietatea persistă și după aceea.

Deși panica prezintă o simptomatologie asemănătoare anxietății, ea totuși se deosebește de aceasta prin faptul că în cazul panicii manifestările au un nivel mai ridicat de intensitate (palpitații, transpirație, tremurături, senzația de sufocare). Totodată ele se diferențiază prin modalitatea de apariție: panica se instalează dintr-o dată, brusc, dar anxietatea, ca stare permanentă, evoluează lent ca intensitate.

Referindu-ne la anxietate și angoasă, vom face distincția între acestea în felul următor: se diferențiază fie prin intensitate (angoasa ar fi o formă de anxietate majoră), fie prin apartenență (angoasa este somatică, cu simptome vegetative evidente, în timp ce anxietatea este în primul rând psihică).

Astfel considerăm anxietatea ca fiind termen "umbrelă" ce înglobează în sine o serie de trăiri emoționale cum ar fi: frica, teama, furia și nervozitatea.



„Fiind o componentă primordială, intrinsecă a umanului, însoțindu-l pe acesta asemenea umbrei pe călător”, problematica anxietății a suscitât interesul cercetătorilor încă de timpuriu [12, p. 18].

Etimologia cuvântului, anxietate, provine de la latinescul „anxietas” care înseamnă experiență marcată de agitație, nesiguranță, frică și spaimă. Deși se atestă în dicționare începând cu 1771, se consideră că noțiunea de anxietate a fost introdusă pentru prima dată de

S. Kierkegaard, care prezintă anxietatea ca un fior, o spaimă față de ceva nedefinit și indeterminabil, spre deosebire de sentimentul de frică, în care obiectul este concret și individual [12].

În continuare vom prezenta cele mai relevante și mai des utilizate definiții ale anxietății în psihologie.

După H. Liddell, anxietatea este umbra inteligenței și reflectă capacitatea omului de a se adapta și a-și planifica viitorul [12].

Din perspectiva lui R. Cattell, fiecare om parcurge anxietatea ca stare firească în situații amenințătoare, dar există personalități cronic anxioase, la care starea se permanentizează și poate deveni patologică. Potrivit autorului, anxietatea este o entitate distinctivă care cuprinde 5 factori:

1. *„Eu”-l social ideal* arată gradul de motivație în integrarea comportamentului individual în jurul unui sentiment de sine, acceptat conștient, și a standardelor sociale aprobate. Absența unei asemenea integrări a comportamentului este una dintre cauzele majore ale anxietății;
2. *forța „Eu”-lui; emotivitatea* este capacitatea de a controla imediat și de a exprima tensiunile într-un mod adaptat și realist, deoarece o tensiune anxioasă puternică poate cauza o anumită regresie și poate împiedica o creștere normală a forței „Eu”-lui;
3. *insecuritatea, tendința paranoică* reprezintă cota cu care lipsa de securitate socială contribuie la creșterea anxietății;

4. *insecuritatea orientată spre culpabilitate* – culpabilitatea anxioasă depresivă reprezintă o anxietate combinată cu autoacuzarea condiționată de presiunile „Supra-Eu”-lui care generează sentimentul de anxietate și depresie;
5. *tensiunea ergică* – în acest caz anxietatea apare ca urmare a presiunii pe care o exercită pulsionile trezite și nevoile nesatisfăcute de orice fel. Excitarea sexuală, nevoia de considerație, teama de anumite situații sunt pulsioni legate de această componentă. Nivelul acestei componente se manifestă în predispunerea spre emotivitate, tensiune, iritabilitate și nervozitate [30].

Abordarea anxietății din perspectiva psihologiei personalității este foarte importantă datorită faptului că marchează valoarea trăsăturilor de personalitate, reacțiile la stres și stările de anxietate.

J. Wolpe prezintă anxietatea ca o matrice de răspuns anatomic la administrarea unui stimul nociv [18, 29].

Conform concepției lui D. Barlow anxietatea este un proces cognitiv–afectiv fragmentat în care persoana nu poate nici prezice, nici controla evenimentele de viață cu potențial negativ sau traumatic care o afectează. Sentimentul impredictibilității și al incapacității de control este asociat cu o „trezire” fiziologică cronică [12].

D. Ausubel și F. Robinson conturează anxietatea ca un răspuns afectiv sau ca o tendință de a răspunde cu frică la orice situație actuală ori anticipată percepută ca o amenințare potențială a autoaprecierii [12].

Ch. Spielberger, autorul Inventarului de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură care îi poartă numele, fiind în prezent un inventar internațional de măsurare a anxietății, descrie anxietatea prin prisma celebrei sale teorii și abordări psihometrice care diferențiază anxietatea – stare (state) de anxietatea – trăsătură (trait). Ch. Spielberger definește anxietatea – stare ca un răspuns tranzitoriu la o situație stresantă, răspuns ce implică senzații de tensiune, frică și diferite modificări fiziologice. Anxietatea –

trăsătură este o caracteristică stabilă a personalității care predispune persoana la starea de anxietate atunci când este sub influența stresului [31, 32].

Ch. Spielberger demonstrează că cei care manifestă anxietatea – stare dau dovadă și de anxietatea – trăsătură [31, 32].

Aceeași abordare a anxietății este susținută și de R. Doron, R. Martens și F. Parot [7]. R. Doron și F. Parot descriu anxietatea – stare în felul următor: „stare emoțională generată de anticiparea unui pericol difuz, greu de prevăzut și de controlat. Se transformă în frică în fața unui pericol bine identificat. Este însoțită de modificări fiziologice și hormonale caracteristice stărilor de activare ridicată și este adesea asociată comportamentului de conservare–retragere sau conduitelor de evitare” [7, p. 23]. Anxietatea – trăsătură este o caracteristică individuală, aparent înnăscută, care se manifestă în două moduri: predispoziția de a simți o stare de frică în prezența unor stimuli care, pentru alți indivizi sunt mult mai puțin sau chiar deloc anxiogeni, dar este și predispoziția de a dezvolta temeri condiționate de prezența unor stimuli care nu sunt, prin ei înșiși, anxiogeni [7, p. 23].

În lucrările sale, R. Martens evidențiază că anxietatea – stare este nivelul emoțional concret sau obișnuit, caracterizat prin sentimentul aprehensiunii și tensiunii, asociat cu activarea organismului și care are efect negativ asupra comportamentului. Iar anxietatea – trăsătură este predispoziția de a percepe anumiți stimuli din ambianță ca amenințatori sau neamenințatori și de a răspunde la ei cu diferite niveluri de anxietate – stare [12].

C. Lewis descrie anxietatea ca o stare emoțională neplăcută, asemănătoare cu frica sau cu o altă emoție înrudită cu aceasta, direcționată spre viitor și care apare fie în absența unui pericol recognoscibil, fie în fața unui pericol disproporționat de emoția căreia îi dă naștere [29].

F. Wilks accentuează că anxietatea este una dintre cele mai vechi și primitive emoții care este strâns legată de succes și apare atunci când ne lansăm în domenii noi, unde ne așteaptă schimbarea și creșterea. Este o parte normală a vieții oscilând în intervalul dintre frică și entuziasm [18].

H. Pieron afirmă că anxietatea este o „indispoziție în același timp psihică și fizică, caracterizată de o teamă difuză, de un sentiment de insecuritate, de nenorocire iminentă. Se rezervă mai degrabă denumirea de angoasă senzațiilor fizice care însoțesc anxietatea (constricție toracică, tulburări vasomotorii). În practică cei doi termeni sunt sinonimi” [12, p. 25].

E. Kraepelin prezintă anxietatea ca o mixtiune a senzațiilor neplăcute cu încordarea interioară atât corporală, cât și sufletească, care apare sub influența unui stimul necunoscut individului [29].

În viziunea lui H. Laborit, anxietatea este trăită ca o expectativă dureroasă și încordată a unui viitor pericol, imprevizibil, incert și greu de controlat [18, 29].

P. Pichot sistematizează cunoștințele despre anxietate și o caracterizează ca fiind „o stare emoțională care constă, în plan fenomenologic, din trei elemente fundamentale: perceperea unui pericol iminent, o atitudine de așteptare în fața acestui pericol și un sentiment de dezorganizare legat de conștiința unei neputințe totale în fața acestui pericol” [12, p. 25].

După P. Janet anxietatea este teama fără obiect, manifestată prin neliniște psihomotorie, modificări vegetative și disfuncții comportamentale. Anxietatea are caracter de potențialitate, deformând trăirea prezentă în raport cu viitorul presimțit ca ostil și predeterminat ca atare [12].

H. Ey înțelege anxietatea ca o stare emoțională care este trăită înainte de apariția unui pericol, ce se caracterizează prin schimbări corporale [12].

C. Izard elaborează chestionarul Differential emotional scale care identifică acele emoții, trăiri afective care dau naștere anxietății. Autoarea prezintă anxietatea ca una din cele opt emoții principale. După C. Izard, anxietatea este un ansamblu de emoții fundamentale care include frica, durerea, furia, rușinea, vinovăția, iar uneori excitarea [23].

În continuare vom purcede la descrierea anxietății în cercetările psihologilor români.

U. Șchiopu prezintă anxietatea ca „stare afectivă vagă, difuză, de neliniște, de apăsare, tensiune, îngrijorare și teamă nemotivată,

fără obiect, care este neconfortantă din punct de vedere psihologic. Sunt dominante sentimentele intense de insecuritate (generate de teama abandonului, pedepsirii, a producerii unor accidente, a unor nenorociri și catastrofe iminente). Anxietatea generează produse imaginative abundente (derulări de scene de imaginație uneori înspăimântătoare) care nu pot fi ignorate și nici eliminate și care pun stăpânire pe persoana umană și o domină. Cei cuprinși de anxietate sunt mereu în alertă, au senzație penibilă de neputință în fața pericolelor pe care le „simt” că se apropie, au scăderi importante de randament intelectual. În anxietate se manifestă instabilitatea motorie, tulburări ale somnului. Stările de anxietate au un larg acompaniament biosomatic și fiziologic (palpitații, tulburări de respirație, paloare provocată de vasoconstricții, modificări de voce, de puls). Acestea pot fi mascate ca exteriorizare, dar nu și ca variabile fiziologice ce pot fi înregistrate. Anxietatea are grade diferite de profunzime. Când este prezentă într-o proporție mai redusă, ca atare generalizată, de fond, poate fi considerată fenomen normal, cu valențe motivaționale și chiar cu rol declanșator al creativității; când este mai accentuată și mai profundă, devine simptom al unor tulburări psihice (este prezentă în depresiuni, psihastenii, în cele mai multe dintre nevroze)” [17, p. 72].

P. Popescu–Neveanu definește anxietatea ca o „tulburare a afectivității care se manifestă sub forma unei stări de frică cauzată de o incertitudine, în care subiectul are impresia unei nenorociri iminente, care planează pretutindeni, îl înconjoară, îl pătrunde, dar nu o poate defini și nici îndepărta. Stările de anxietate sunt însoțite de fenomene organo–funcționale ca jenă precordială, palpitații, greutate în respirație, transpirație” [12, p. 57].

I. Mitrofan concepe anxietatea ca fiind o teamă fără obiect, o neliniște însoțită de tensiune intrapsihică și agitație [12]. Această idee este susținută și de I. Holdevici care definește anxietatea ca o tendința de a trai o stare de teama nejustificată, fără un obiect bine precizat. Când nivelul anxietății depășește o anumită limită, mai ales în condiții de stres, performanțele pot să scadă în mod

semnificativ. Trăirea anxietății ține mai degrabă de posibilitatea trăirii insuccesului, de nevoia individului de performanță [10].

C. Ciofu menționează că anxietatea este un presentiment morbid, o senzație subiectivă neplăcută de nesiguranță pe care o poate avea un individ (inclusiv sau mai ales un copil), în fața unei situații amenințătoare sau a unei „situații limită” caracterizată prin frica de un pericol sau de durere, frica de vederea sângelui, frica de animale reale (câini, pisici) sau fantastice (balauri, personaje extraterestre), frica de pierdere a „posesiunilor” [12].

În opinia cercetătorilor C. Tudose și F. Tudose, anxietatea este frecvent întâlnită de-a lungul vieții și ea contribuie la activarea mecanismelor de alertă ale organismului și la pregătirea pentru acțiune. Astfel, în fața unei situații noi apărute, anxietatea îl ajută pe om să se adapteze mai bine [12].

R. Rășcanu construiește o definiție sugestivă cu privire la anxietate, în care vede un sentiment de pericol difuz și vag cu repercusiuni iminente asupra existenței individului.

În cercetările autorilor ruși evidențiem următoarea evoluție a conceptului de anxietate.

V. Suvorova explică anxietatea ca o stare psihică de neliniște și instabilitate interioară ce se deosebește de frică prin faptul că este nemotivată și este determinată de factori de natură subiectivă care capătă sens în contextul experienței individuale. Autoarea include anxietatea în categoria emoțiilor negative, în care prevalează aspectul fiziologic [29].

Cercetătoarea N. Sineaghina examinează anxietatea ca o formă ușoară de suferință emoțională care se exprimă prin agitație și neliniște puternică în diferite situații, în așteptarea încordată a atitudinii negative din partea celor din jur [29].

Conform viziunii lui A. Zaharov anxietatea este o predispoziție spre neliniște, o neconcordanță internă între emoții și dorințe [12].

În lucrările sale A. Prihojan, referindu-se la anxietate, consemnează că aceasta este o trăire a unui disconfort emoțional, care, de obicei, este legat de așteptarea unei neplăceri sau de presimțirea unui pericol sau a unei amenințări [27, 28].

În reflecția lui A. Petrovskii, anxietatea este predispoziția individului de a experimenta o stare de neliniște, ce se caracterizează printr-un prag scăzut de reacție la o alarmă, unul din principalii parametri de diferențiere individuală. De regulă, nivelul ridicat de anxietate se întâlnește la bolnavii cu severe afecțiuni psihosomatice și nevrotice, dar poate fi specific și oamenilor sănătoși care se confruntă cu efectele unei traume psihice [12].

R. Nemov prezintă anxietatea ca o trăsătură situativă sau stabilă a omului de a fi într-o stare de neliniște ridicată care se manifestă prin frică și îngrijorare în situații sociale specifice [12].

V. Davîdov tratează anxietatea ca o caracteristică psihologică individuală care constă în predispoziția de a resimți neliniște în diferite situații de viață, inclusiv cele publice și de performanță [18].

Cercetătorul rus I. Hanin consemnează că anxietatea este o reacție la diferiți factori de stres (social-psihologici). Specifică pentru anxietate este intensitatea diferită, modificată în timp, precum și prezența încordării și a neliniștii neplăcute, care sunt însoțite de activarea sistemului nervos vegetativ. Intensitatea și modificarea în timp a anxietății variază în funcție de nivelul stresului la care este supus subiectul [29].

G. Gabdreeva examinează anxietatea din perspectiva abordării sistemice. Autoarea evidențiază următoarele explicații teoretice ale anxietății:

1. *structurală* care accentuează faptul că anxietatea este un fenomen unitar și integral;
2. *funcțională*, potrivit căreia anxietatea este o formă de reflectare psihică specifică care immortalizează relațiile dintre lumea obiectelor și om sau dintre oameni, având un impact asupra oricărui nivel de manifestare a activismului. Ea poate juca fie un rol pozitiv reprezentând mobilizatorul rezervelor psihice, fie unul negativ afectând viața și activitatea;
3. *cauzală* care relevă factorii ce determină apariția anxietății: factori fiziologici (anumite boli și/sau influența unor

tratamente medicamentoase), sociali (schimbările neașteptate ce survin în condițiile de viață); și psihologici (conflictele interne legate de o reprezentare incorectă a imaginii propriului „Eu”, de nivelul neadecvat de aspirații, etc.) [20].

Din cele expuse anterior observăm că autorii nu sunt unanimi în explicarea anxietății iar multitudinea opiniilor poate fi pusă pe seama complexității fenomenului și a posibilității privirii lui din mai multe puncte de vedere. Astfel analiza comparativă și aprofundată a cercetărilor psihologice pe problema anxietății ne-a determinat să concluzionăm că anxietatea este un concept psihologic cu multe semnificații. Pe parcursul evoluției psihologiei ca știință, de cele mai multe ori anxietatea este descrisă ca:

1. stare afectivă vagă, difuză, de neliniște și apăsare, nemotivată, fără un obiect precizat sau disproporționată cu factorii obiectivi care o determină în mod categoric, fiind dătătoare de disconfort (D. Barlow, C. Ciofu, R. Doron, H. Ey, I. Holdevici, C. Izard, B. Lewis, R. Martens, F. Parot, P. Pichot, H. Pieron, P. Popescu-Neveanu, A. Prihojan, N. Sillamy, N. Sineaghina, Ch. Spielberger, V. Suvorova, U. Șchiopu, F. Wilks);
2. trăsătură sau tendință stabilă a personalității de a percepe lumea din jur ca o amenințare și un pericol iminent (R. Cattell, R. Doron, R. Martens, R. Nemov, F. Parot, Ch. Spielberger, A. Zaharov).

Generalizând cele prezentate vom concluziona că multe dintre definițiile anxietății au ca elemente esențiale sentimentul iminenței unui pericol, atitudinea expectativă în fața pericolului, invadarea personalității de starea de alertă și trăirea sentimentului de neputință. Vom înțelege anxietatea fie ca o stare legată de o anumită situație cu o durată limitată de timp, care poate interveni în viața fiecărui individ, fie ca trăsătură a „veșnicilor îngrijorați” care reprezintă manifestarea relativ constantă, puțin dependentă de circumstanțele de mediu a unei predispoziții durabile a personalității.



## 1.2. Nivelurile și tipurile de manifestare a anxietății

Anxietatea este un construct multidimensional ce include teamă, nesiguranță, ezitare, intrarea într-o tensiune de căutare a ieșirii dintr-o anumită situație, impregnată de așteptare a sentimentului de siguranță și a stării de bine. Conform psihologilor G. Arădăvoaice, R. Cattel, B. Cociubei, J. Eckersleyd, R. May, E. Novikova, Ș. Popescu, A. Prihojan, Ch. Spielberger apariția și dezvoltarea anxietății provoacă o serie de modificări care au loc în organismul celui care o resimte, în modul său de gândire și în comportament [8, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 32].

Unele modificări ajută individul care o resimte să facă față amenințărilor sau pericolelor, sunt foarte utile în situațiile în care trebuie să reacționeze rapid sau să se apere.

Alte modificări complexe care survin în momentul resimțirii anxietății pot avea un caracter negativ și pot debilita forța și rezistența organismului influențând calitatea vieții, adaptarea, ajustarea și performanța.

Potrivit cercetărilor întreprinse anxietatea este însoțită de variate modificări la nivel biologic, afectiv, cognitiv și comportamental.

Modalitățile de manifestare a anxietății care sunt și criteriile de recunoaștere a acesteia sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul nr. 1. Manifestările specifice ale anxietăți

<b>Manifestări</b>	<b>fiziologice</b>	tremurături, agitație, tensiune musculară, transpirație, amețeală, palpitații, slăbiciune, mâini reci și umede, gura uscată, respirație scurtă și rapidă, bufee de căldură sau fiori reci, stare de rău, greață, senzație de gol în stomac
	<b>afective</b>	tensiune psihică, teamă, nervozitate, neliniște, iritabilitate, stare permanentă de îngrijorare
	<b>cognitive</b>	scăderea puterii de concentrare, epuizare și tensiune mentală, confuzie

		intelectuală, disconfort psihic
	<b>comportamentale</b>	evitare, oboseală generalizată, hiperventilație, exprimare verbală agitată, frecarea și agitarea mâinilor, lovirea ușoară a obiectelor din jur cu degetele, activitate dezorganizată, performanțe scăzute, tendința de a depăși starea de disconfort prin mecanisme defensive, insomnii

Fiziologic, corpul pregătește organismul să se descurce cu pericolul (cunoscut și ca reacția de urgență): tensiunea arterială și pulsul cresc, transpirația se intensifică, crește fluxul sangvin spre grupele importante de mușchi și funcțiile imunitare și digestive sunt inhibitate. Pe plan extern, indicii somatici ai prezenței anxietății pot include paloarea a pielii, transpirație, tremurături și dilatarea pupilelor. Aceste manifestări sunt deranjante, ele devin mai puțin supărătoare dacă anxietatea este recunoscută ca atare și nu este reprimată.

Afectiv, anxietatea cauzează un sentiment de agitație, zbucium, frică, neliniște, încordare, tensiune și groază.

Componenta cognitivă include conștientizarea sentimentului de frică de un pericol viitor difuz și nesigur, ce determină scăderea puterii de concentrare, confuzie intelectuală și disconfort psihic.

Comportamentele voluntare cât și cele involuntare pot fi ca direcționate spre scăparea sau evitarea sursei anxietății. Ele sunt frecvente și de multe ori dăunătoare, manifestându-se acut în cazul anxietății accentuate [12].

În concluzie vom consemna că anxietatea are multiple consecințe asupra psihicului uman și subiectul trăiește o încordare continuă simțindu-se permanent amenințat. El este foarte nervos și de multe ori nici nu realizează de fapt ce anume îl sperie atât de tare.

Anxietatea poate fi uneori confundată cu niște senzații de indispoziție fizică, se poate disimula în stări de teamă care par a fi raționale și justificate sau, dimpotrivă, poate fi un factor provocator de inhibiții. Dacă aceste manifestări rămân la un nivel

de disconfort ce poate fi tolerat, persoana care resimte starea de anxietate se va obișnui cu acest mod de a reacționa și se va consola cu ideea că este genul de persoană care se implică foarte mult în ceea ce face. În cazul în care disconfortul resimțit atinge un nivel de manifestare pe care persoana nu îl mai poate tolera, va ajunge treptat să evite situațiile despre care știe din propria experiență că îi fac rău, iar mai târziu, chiar și pe cele despre care presupune că ar putea să-i fie dăunătoare.

Anxietatea se poate manifesta cu un grad diferit de intensitate. Cu privire la nivelurile de manifestare ale anxietății literatura psihologică, postulează mai multe puncte de vedere.

Psihologii americani K. Spence și J. Taylor, autorii primei probe psihometrice pentru studierea anxietății și anume a chestionarului Scala de manifestare a anxietății Taylor, susțin că sunt trei niveluri de manifestare a anxietății:

- redus – indică fie „sănătate mintală”, fie absența unei incitări stresante. Manifestarea ușoară a anxietății poate fi considerată un fenomen normal și optim. Anxietatea este necesară, ea acționând ca un imbold care susține activitatea.
- moderat – reprezintă intrarea în zona stării de anxietate. Se caracterizează printr-o stare psihică neplăcută de îngrijorare și incertitudine pe care o resimte individul. Nivelul moderat de anxietate este asociat cu unele manifestări fiziologice. A fost evidențiat faptul că persoanele cu un nivel moderat de anxietate au tendința să ascundă această stare.
- ridicat – este o stare psihică reactivă la o situație puternic anxioasă. Un nivel ridicat de anxietate poate avea ca efecte diminuarea capacității de coordonare musculară, epuizarea energetică și apariția rapidă a oboselii, perturbarea capacității de concentrare ducând la limitarea comportamentului adaptativ și individul devine incapabil de a realiza sarcinile propuse. Nivelul ridicat de anxietate împiedică realizarea unor performanțe înalte [12].

Cercetătorii B. Cociubei și E. Novikova conturează, cu referire la activitate, două niveluri de anxietate:

- nivelul constructiv – sporește originalitatea soluției, unicitatea ideii, contribuie la mobilizarea resurselor emoționale, volitive și intelectuale ale personalității;
- nivelul distructiv – este o deformare a anxietății constructive, care se manifestă printr-o stare de alarmă, de deznădejde și prin pierderea capacității de control. Individul începe să se îndoiască de propriile capacități. Este important să subliniem faptul că anxietatea distructivă nu doar perturbă activitatea în care este implicat subiectul (activitatea de învățare, activitatea profesională), ci și poate fi devastatoare, distrugând anumite structuri ale personalității, dominându-i existența [24].

Cercetarea literaturii ne-a relevat faptul că anxietatea este un fenomen psihologic complex și există diverse abordări ale acestui concept, fapt din care rezultă că există și anumite tipuri de anxietate.

Încă în anii 50 ai secolului XX, în literatura psihologică apare, probabil, cea mai cunoscută clasificare a anxietății, care este propusă de R. Cattell [30].

Autorul formulează concepția conform căreia există două tipuri de anxietate: anxietate – stare și anxietate – trăsătură.

R. Cattell subliniază că *anxietatea – stare* este determinată de semnalele unei posibile amenințări care este însoțită de schimbări fiziologice. El consideră că pentru fiecare individ aparte există un spectru de situații anxioase, în dependență de experiența trăită și de resursele personalității.

*Anxietatea – trăsătură* sau caracterologică, cum o mai numește R. Cattell, depinde nu de factori externi, ci are determinanți interni (complexe ale personalității) și reprezintă un conflict intern dinamic [30].

În cele ce urmează Ch. Spielberger preia și definește concepția lui R. Cattell. După Ch. Spielberger *anxietatea – stare* este situațională fiind expresia personalității generată de factori

externi, contextuali. Acest tip de anxietate denotă o permanentă predispunere a subiectului spre a percepe ca amenințător un larg diapazon de situații reacționând la ele printr-o stare de alarmă. Anxietatea – stare are un caracter trecător, care poate surveni la orice individ. Ea este o reacție ce rezultă din perceperea conștientă a tensiunilor însoțită de activarea componentelor vegetative [31, 32].

*Anxietatea – trăsătură* este o funcție a experiențelor trecute și are un caracter interiorizat, intrapsihic. Anxietatea trăsătură este cronică, dispune de constanță în manifestare permițând predicții asupra subiecților asistați. Cei ce au în structura lor de personalitate o asemenea trăsătură manifestă emoționalitate negativă, anticipări pesimiste, reacții motorii și de hiperactivitate, incapacitate de concentrare și relaxare, manifestări psihice de iritabilitate, instabilitate emoțională, așteptare anxioasă, teamă permanentă de viitor, abulie, rău psihic, un sentiment de catastrofă și tendință de a exagera valoarea evenimentelor aprioric banale. Anxietatea – trăsătură este o caracteristică individuală care exprimă diferențe interindividuale relativ stabile în predispoziția anxioasă. Anxietatea – trăsătură este o dispoziție personală relativ generală, care tinde să se manifeste indiferent de situație, și relativ stabilă, de a trăi anxietate [31, 32].

Am insistat asupra menționării acestei clasificări, întrucât este una din cele mai utilizate și mai răspândite în psihologia contemporană, fiind recunoscută în psihologia rusă de I. Hanin, N. Imedadze, iar în psihologia occidentală de către S. Epstein, C. Izard, R. Lazarus, J. Sartre [16, 18, 23, 29].

O altă clasificare a anxietății este propusă de A. Prihojan și susținută de L. Bojovici, V. Kislovscăia, J. Sarason [27, 28].

A. Prihojan evidențiază patru tipuri de anxietate în baza situațiilor de care acestea sunt legate:

*Anxietatea școlară* – este anxietatea ce ține de situații legate de școală și de comunicarea cu învățătorul (procesul instructiv-educativ). Copii ce suferă de anxietate școlară se caracterizează prin trăiri emoționale negative ce pot fi determinate de necesitatea

lor de a se adapta la cerințele și normele școlii, note, învățător și cerințele exagerate față de sine etc. [27, 28].

*Anxietatea de autoapreciere* – este anxietatea ce ține de situații legate de reprezentările despre sine [27, 28].

*Anxietatea interpersonală* – este anxietatea ce ține de situații de comunicare. A. Beck și A. Cambosie o mai numesc și anxietate socială [12].

A. Cambosie menționează că anxietatea socială este caracterizată prin dificultăți de adaptare la mediul social: la birou, într-un grup de prieteni sau colegi, cu partenerii de hobby. Această anxietate este provocată de un sentiment de nesiguranță a individului. Anxietatea socială se manifestă printr-o lipsă de confort în mediul social. Această lipsă de confort se explică prin nesiguranța locului de muncă, a salariului, grija zilei de mâine sau diverse alte motive [12]. Cei care suferă de anxietate socială, potrivit lui A. Beck, se simt vulnerabili și devin extrem de atenți la cea mai mică greșeala proprie. Se simt obligați să respecte un anumit număr de reguli, iar încrederea în propria persoană depinde în permanență de calitatea prestației lor. În forme mai ușoare, anxietatea socială poate crea o conștientizare de sine extremă în prezența celorlalți, dar în formele severe poate duce chiar la evitarea situațiilor sociale [12].

Cercetătorii îi acordă un statut primordial anxietății sociale în raport cu celelalte tipuri. Astfel P. Zimbardo afirmă că „dintre toate temerile noastre, cea mai răspândită este, cu siguranță, teama de oameni” [12, p. 35].

*Anxietatea magică* – este anxietatea ce ține de situațiile legate de convingerile superstițioase [27, 28].

În literatura psihologică recentă, pe lângă clasificările enumerate anterior mai există o clasificare a anxietății, ai cărei adepți sunt:

L. Bojovici, E. Iliin, V. Kislovscaia, A. Prihojan, S. Sarason [12].

Potrivit autorilor, anxietatea se subîmparte în:

*Anxietatea generală* – cuprinde un cerc larg de obiecte.

*Anxietatea specifică* (care mai este numită și particulară sau concretă) – se referă la o sferă mai îngustă de manifestare a

anxietății. Anxietatea specifică poate fi: adecvată – reflectă neplăcerile trăite de om într-un anumit domeniu; neadecvată – este așteptarea permanentă a insuccesului, presimțirea unei amenințări sau a unui pericol în domeniile de succes ale realității. În anxietatea specifică putem include: anxietatea aritmetică, anxietatea de performanță, anxietatea față de testare, anxietatea de separare și anxietatea de calculare.

În continuare vom descrie câteva tipuri de anxietate specifică.

*Anxietatea de performanță* – se manifesta în situația în care trebuie să desfășurăm o activitate sau să realizăm o performanță sub privirile altora (un discurs în public, un examen oral) și are la bază teama de eșec. Situațiile sociale în care se poate manifesta această anxietate sunt extrem de diverse: vorbitul, mâncatul, dansatul, scrisul, muncitul în public, intrarea într-o sală deja plină sau în care ceilalți sunt așezați, participarea la petreceri, reuniuni, spectacole, contactul cu autoritățile sau cu șefii ierarhici, incapacitatea de a refuza o solicitare.

Conform lui P. Hartenberg, în cazul anxietății de performanță găsim două perioade distincte: trăirea angoasantă a situației de performanță și anticiparea anxioasă a situației. Astfel există persoane care evită de cele mai multe ori situațiile de performanță, trăind starea de angoasă înaintea situației propriu-zise și persoane care adoptă o atitudine sfidătoare în timpul situației de performanță (teama resimțită de un artist pe scenă) [12].

Consecințele anxietății de performanță sunt diferite unii reușesc să mențină o viață socială fără modificări semnificative, alții evoluează către alterarea globală a modului de funcționare cu o izolare socială din ce în ce mai mare.

Încă un tip de anxietate specifică este și *anxietatea față de testare* sau *anxietatea anticipativă*. Acest termen este introdus de B. Strickland. Anxietatea față de testare se caracterizează prin simptome persistente și severe de anxietate pe care unele persoane le resimt în diverse situații de testare. Aceste simptome interferează cu performanțele pe care persoanele ce le trăiesc le obțin [12]. Ch. Spielberger descrie persoanele anxioase în raport cu situațiile de testare ca manifestând atitudini care implică

percepții despre sine și expectanțe negative. Atitudinile autodepreciative ale acestora îi predispun la resimțirea fricii în situațiile în care sunt evaluați și la intensificarea activității fiziologice generale, acestea influențând și maniera în care astfel de persoane interpretează (și răspund la) stimulii din mediu [31, 32].

M. Zeidner arată că elevii sau studenții care dau dovadă de un nivel ridicat al anxietății față de testare sunt persoane foarte sensibile și puțin rezistente în fața stimulilor anxiogeni, reprezentați de situațiile evaluative pe care tind să le perceapă ca fiind amenințătoare. Astfel de elevi și studenți tind să reacționeze prin percepții legate de amenințarea reprezentată de situația evaluativă, prin scăderea încrederii în propria eficiență, prin cogniții anticipatorii legate de eșec, precum și prin reacții emoționale intense și prin creșterea vigilenței la primul indiciu, fapt care ar putea anunța un posibil eșec [12].

Referindu-se la componentele anxietății față de testare, cercetătorii R. Liebert și L. Morris au identificat și au descris două dimensiuni: îngrijorarea – se referă la ansamblul de preocupări cognitive legate de consecințele unui posibil eșec și emotivitatea – ansamblul de reacții fiziologice care are la bază activarea sistemului nervos autonom în fața unui stimul stresant [12].

Deși sunt componente separate, preocupările cognitive și reacțiile emoționale corelează pozitiv una cu cealaltă.

Un alt tip de anxietate este și *anxietatea de separare*. Elementul esențial al anxietății de separare îl constituie anxietatea excesivă în legătură cu separarea de casă sau de cei de care persoana este atașată. Această așteptare anxioasă se manifestă în special prin: neliniște cu privire la viitor, însoțita adesea de teama că ar putea surveni un accident, o boală (pentru copilul însuși sau pentru apropiații lui); iritabilitate, furii, refuzuri, capricii; exigențe sau nevoia de avea un adult în preajmă, care să-l liniștească; temeri privind atitudini trecute; autodeprecieri sau sentimente de vinovăție.

Anxietatea de separare poate apărea după unele evenimente stresante (de ex., moartea unei rude sau a unui animal favorit,



maladia unui copil sau a unei rude, schimbarea școlii, mutarea într-un cartier nou, emigrarea). Debutul acestui tip de anxietate poate avea loc încă din perioada preșcolară, dar poate surveni oricând înainte de vârsta de 18 ani. Debutul după adolescență este rar.

T. Dumitrașcu propune încă un tip de anxietate și anume *anxietatea familială*. Conform autoarei, anxietatea familială este o stare de anxietate slab conștientizată și slab localizată la unul sau la ambii soți. Anxietatea familială se caracterizează prin îndoieli, frică, susceptibilitate cu privire la familie în general, la sănătatea membrilor familiei, la conflictele din familie. De obicei astfel de anxietate nu se răspândește și în sferile extrafamiliale – în relațiile cu vecinii, cele de prietenie sau profesionale. Aspectele principale ale anxietății familiale sunt lipsa posibilității de a se apăra, incapacitatea de a organiza mersul evenimentelor în familie în direcția dorită. Individului cu anxietate familială îi lipsește sentimentul propriei importanțe oricât de importantă ar fi poziția sa în ierarhia familială [12].

După cum se observă, autorii nu sunt unanimi în clasificarea nivelurilor de intensitate și a tipurilor de manifestare a anxietății, iar multitudinea opiniilor poate fi pusă atât pe seama complexității conceptului și a posibilității examinării lui din mai multe puncte de vedere cât și pe alegerea criteriului de clasificare. Nivelurile și tipurile de manifestare a anxietății, expuse mai sus, nu epuizează toate criteriile și toate modalitățile de existență a anxietății.

### **1.3. Anxietatea școlară la preadolescenți**

Anxietatea este o problemă acută a timpurilor în care trăim și se întâlnește la toate vârstele, însă preadolescenții sunt în mod „natural” mai înclinați către anxietate decât adulții.

Dintre toate categoriile de vârstă, preadolescenții în mod special constituie categoria cea mai vulnerabilă din punct de vedere psihologic și social, datorită profundelor schimbări fiziologice și psihologice cu o puternică influență asupra ființei umane și asupra evoluției sale ulterioare [12].

Preadolescența durează între 10/11 ani și 14/15 ani și mai este numită în literatura de specialitate și pubertate [13].

Conform psihologilor G. Abramova, E. Badea, L. Baumann, A. Birch, D. Elkonin, D. Feldstein, A. Munteanu, A. Prihojan, I. Racu, R. Riche, G. Sion, U. Șchiopu, N. Tolstîh, E. Verza, vârsta preadolescentă este considerată o vârstă între copilărie și maturitate, o treaptă intermediară între copilărie și viața adultă, care decurge pentru fiecare diferit, dar care pentru toți prezintă același rezultat – obținerea maturității. Preadolescența este considerată una din cele mai dificile perioade din ontogeneză. Odată cu înaintarea în vârstă, cu trecerea de la nivelul primar la ciclul gimnazial, în viața copilului apar o multitudine de modificări care au un rol esențial în conturarea tabloului său psihologic. Preadolescenții se confruntă cu probleme care sunt mult prea grele pentru ei ca să le poată rezolva. Totodată ei au o nevoie inerentă de a-și dovedi că sunt adulți luând droguri, consumând alcool, fumând, etc. Din cauza presiunilor existente, ei tind să vadă partea negativă în aproape orice situație ceea ce contribuie la sporirea anxietății pe care ei o trăiesc [12].

După cum menționează A. Prihojan, cea mai stringentă problemă a preadolescenților este anxietatea. Conform autoarei preadolescența este considerată „vârsta anxietăților” [28].

Unul din tipurile anxietății întâlnite la preadolescenți este anxietatea școlară.

Anxietatea școlară ține de procesul instructiv-educativ și reprezintă o manifestare a stării emoționale nefavorabile a copiilor care se exprimă printr-un sentiment nedefinit de nesiguranță. Ea se manifestă prin neliniște și agitație sporită în activitățile școlare, prin așteptarea aprecierii negative din partea învățătorilor și colegilor, prin neîncrederea în sine, în corectitudinea comportamentului și a deciziilor proprii, prin așteptarea dezaprobării și prin sentimentul inferiorității [12].

Anxietatea școlară constituie cea mai frecventă problemă cu care se întâlnește psihologul școlar și este unul din prevestitorii nevrozei, de aceea, activitatea de învingere ai ei reprezintă o măsură de profilaxie a nevrozei [24].

Anxietatea școlară mai des se întâlnește la elevii eminenti și la cei cu nereușită școlară. Copii cu performanțe școlare medii se caracterizează prin stabilitate emoțională.

### **Sursele anxietății școlare la preadolescenți**

Mediul școlar în care preadolescentul petrece cel puțin 6 – 7 ore zilnic, 5 zile pe săptămână, cu multiplele lui forme de relaționare: elev– profesor, elev–elev, grup–grup comportă influențe educative mai mult sau mai puțin prielnice, unele fiind benefice formării personalității preadolescentului, altele, dimpotrivă, dăunând formării unei personalități armonioase. Factorii care determină apariția și întreținerea anxietății școlare reflectă tipologia tuturor „actorilor educației” (elev, cadru didactic, comunitate educativă). Ei reprezintă o categorie care exprimă, în diferite grade de manifestare, imaturitatea școlară a elevului și ineficiența pedagogică a cadrelor didactice. Referindu-ne la factorii școlari, este important să-i evidențiem pe cei care pot condiționa anxietatea școlară la preadolescent.

B. Cociubei și E. Novikova consideră că sistemul de instruire supraîncărcat reprezintă un factor în instaurarea anxietății școlare la preadolescenți [24]. În sistemul de instruire suprasolicitant putem include nivelul complex și complicat al programelor școlare care nu întotdeauna corespund nivelului de dezvoltare a copilului. Cu cât mai dificil este curriculum-ul școlar, cu atât mai puternică este anxietatea [24].

D. Ausubel și F. Robinson susțin că eșecurile întâmplătoare sau meritate structurează treptat un sentiment de inferioritate/nesiguranță, neîncredere în sine, scăderea randamentului școlar a nivelului de aspirație, iar ulterior dezvoltă anxietatea școlară la preadolescenți [12].

Potrivit lui N. Vostroknutov, inadaptarea școlară, ca reacție specifică la insuccesul școlar (frustrări, eșec) într-o fază incipientă se manifestă prin insatisfacții ce produc temeri și descurajare. Repetarea lor în timp poate determina cronicizarea anxietății școlare și frustrarea elevului [12].

Psihologii ruși A. Micleaeva și P. Rumeanțeva remarcă că etiologia anxietății școlare la elevi constă în incapacitatea de

declanșare, întreținere și finalizare a efortului voluntar necesar pentru depășirea obstacolelor obiective și subiective care apar în activitatea de învățare precum și în incapacitatea de raportare corectă la propriile posibilități de învățare, în tendința de supraestimare și subestimare [25].

O altă cauză specifică apariției anxietății școlare la preadolescent, potrivit cercetătoarei A. Prihojan, rezidă în particularitățile de interrelaționare dintre profesor și preadolescent (stilul de predare a profesorului autoritar, neconsecutivitatea exigențelor profesorilor): în acest caz copilul se află în stare de tensiune permanentă din cauza fricii de a nu corespunde exigențelor profesorilor [27, 28].

În aceeași conjunctură B. Cociubei și E. Novikova menționează că orice conflicte anterioare avute cu vreun profesor pe motive de disciplină sau de randament provoacă anxietate școlară. Elevul încearcă adesea ameliorarea conflictului, dar uneori prea târziu, după ce a primit deja o „etichetă” – „leneșul”, „impertinentul” – preluată de colegi și care îl face să se rupă de ei, generând din partea sa atitudini ostile și fața de colegi, și fața de profesori dacă incidentul a fost difuzat și, cu atât mai mult, dacă părinții informați se asociază cu aceștia etichetându-l ori de câte ori au prilejul. De aici reiese o reacție de demisie, în care elevul devine indiferent, furios, neliniștit, anxios și face totul pentru a merita eticheta pe care nu a putut să o evite [24].

Există păreri care afirmă că schimbarea școlii fie de la mediul rural la cel urban, fie în același oraș (admițând că nivelul de exigență ar fi același la ambele școli, că metoda de predare ar fi la fel de bună). Simplul fapt că elevul trebuie să aibă de a face cu profesori noi, cărora urmează să le dovedească posibilitățile sale, că intră într-un colectiv nou, cu o ierarhie deja stabilită și ale cărei forțe concurente nu le cunoaște, este suficient pentru a instala o neliniște de diverse grade, crescând până la anxietate, începând din primele zile de școală sau chiar mai înainte. Aceasta poate îmbrăca apoi forma anxietății de eșec, când elevul se simte depășit de nivelul clasei, sau a unei anxietăți de competiție, când intuiește că își poate cuceri un rang bine meritat [12].

În afară de factorii expuși, mai există și situațiile școlare de evaluare: situația de examinare, de apreciere, testare care pot dezvolta anxietatea școlară. V. Boiko consideră că frica de evaluarea negativă, presiunea timpului, teama de a pierde controlul, lipsa reprezentării despre rezultatul activității pe care o desfășoară preadolescentul provoacă instaurarea anxietății școlare [12].

### **Particularitățile preadolescentului cu anxietate școlară**

Preadolescenții cu anxietate școlară se caracterizează prin faptul că în activitatea școlară permanent trăiesc o stare nedefinită de primejdie, anticipează nereușita și nerealizarea lor școlară, manifestă teamă față de posibilele evaluări sociale. În fața unei noi sarcini încearcă senzația de incapacitate, de inaptitudine pentru cerința atribuită și de aici apare tendința de a fugi de evidență și responsabilitate. Treptat acești preadolescenți se simt tot mai nesiguri de propriile mijloace și posibilități, devin pesimiști. Ei trăiesc în forul lor interior experiențe umilitoare, care le creează un sentiment de autodispreț, se simt triști pentru simplul motiv că nu pot duce la îndeplinire o anumită activitate. Pun la inimă cele ce se întâmplă, se descurajează, la orice obstacole minore se simt depășiți. Au un sentiment de frustrare, de vid interior și de disperare urmată de o activitate tensionată de căutare, de găsire a unei rezolvări la problema care îi frământă. În clasă au relații mai dificile cu cei din jur și se lovesc de greutăți mai mari în activitatea de învățare. Comportamentul acestor preadolescenți este hipermeticulos, hipercorect, ordonat, cu zel excesiv în rezolvarea temelor școlare, cu tendință exagerată în privința ordinii și curățeniei. Ei sunt conformiști, perfecționiști, permanent stresați că nu vor avea o prestație perfectă care să corespundă exigențelor învățătorilor sau chiar propriilor standarde [12].

În concluzie vom sublinia că anxietatea școlară este anxietatea ce ține de situații legate de școală și de comunicarea cu învățătorul. Preadolescenții ce suferă de anxietate școlară se caracterizează prin trăiri emoționale negative, ce pot fi determinate de necesitatea copilului de a se adapta la cerințele și normele mediului școlar, note, învățător, cerințe exagerate față de copil.

## **2. INVENTARE ȘI TESTE PENTRU EVALUAREA ANXIETĂȚII**

### **2.1. Scala de manifestare a anxietății la copii**

Chestionarul a fost elaborat pe baza Scalei de manifestare a anxietății Taylor, în anul 1956 de un grup de psihologi americani: A. Castaneda, B. McCandless și D. Palermo [12]. Scala de manifestare a anxietății la copii constituie 42 de itemi, fiind semnificativi din punctul de vedere al manifestării reacțiilor cronice de anxietate. În afară de aceasta, în varianta pentru copii a fost adăugată o scală suplimentară, numită „scala minciunii”, ce conține 11 itemi. Ea permite evidențierea tendinței copilului de a distorsiona conștient răspunsurile sau a tendinței individului de a da răspunsuri acceptate socialmente. Spre deosebire de Scala de manifestare a anxietății Taylor, în chestionarul pentru copii toate simptomele anxietății sunt prezentate în formă afirmativă. Testul include 53 de afirmații, oferindu-se posibilitatea alegerii din două variante de răspuns: „corect” sau „incorect”. Chestionarul poate fi

aplicat atât individual, cât și colectiv, respectând toate exigențele cercetării în grup. Timpul acordat îndeplinirii acestui chestionar este de 15 – 25 de minute. Tehnica permite a diagnostica nivelul anxietății la copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 12 ani.

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate niște afirmații. Fiecare afirmație propusă are două variante de răspuns: „corect” și „incorect”. În propoziții se descriu evenimente, situații și trăiri (frământări). Citește cu atenție fiecare propoziție. Dacă situația e adecvată felului de a fi (se referă la tine, la comportamentul tău, la calitățile tale), bifează „corect”, iar în cazul în care nu corespunde – „incorect”. Pentru fiecare propoziție poți alege doar o singură variantă de răspuns.

Nr.	Propoziția	Corect	Inc corect
1.	Îți este greu să te gândești la ceva anume.		
2.	Îți este neplăcut când cineva te urmărește în timp ce faci ceva.		
3.	Dorești să fii cel mai bun în toate.		
4.	Roșești ușor.		
5.	Îi plăci pe toți pe care îi cunoști.		
6.	Observi deseori că inima îți bate mai tare.		
7.	Ești timid.		
8.	Ai momente în care vrei să fii cât mai departe de aici.		
9.	Crezi că alții reușesc mai bine decât tine.		
10.	În timpul jocului îți place mai mult să câștigi decât să pierzi.		
11.	În adâncul sufletului ție frică de multe.		
12.	Deseori, simți că alții nu sunt mulțumiți de tine.		
13.	Te temi să rămâi singur acasă.		
14.	Îți este greu să iei o decizie.		
15.	Ești nervos dacă nu reușești să faci ceea		

	ce dorești.		
16.	Adesea ți se întâmplă să te obsedeze ceva dar nu poți înțelege ce anume.		
17.	Întotdeauna ești amabil cu toți.		
18.	Te îngrijorează ce îți vor spune părinții.		
19.	Deseori, te superi.		
20.	Deseori, îți este greu să respiri.		
21.	Te comporti frumos întotdeauna.		
22.	Îți transpiră mâinile.		
23.	Mergi la veceu mai des decât alții.		
24.	Alți copii sunt mai norocoși decât tine.		
25.	Este important ce cred alții despre tine.		
26.	Deseori, îți este greu să înghiți.		
27.	Deseori, te neliniștește ceva ceea ce mai târziu nu va avea nici un rost.		
28.	Te superi foarte repede.		
29.	Întotdeauna te frământă dacă e bine ceea ce faci.		
30.	Niciodată nu te lauzi.		
31.	Te temi că se poate întâmpla ceva cu tine.		
32.	Noaptea adormi cu greu.		
33.	Suferi foarte mult din cauza notelor.		
34.	Niciodată nu întârzi.		
35.	Deseori, simți că nu ai încredere în propriile forțe.		
36.	Întotdeauna, spui doar adevărul.		
37.	Simți că nimeni nu te înțelege.		
38.	Te temi că-ți vor spune că faci totul prost.		
39.	Te temi de întuneric.		
40.	Îți este greu să te concentrezi asupra lecțiilor.		
41.	Uneori ești furios.		
42.	Deseori, ai dureri de stomac.		



43.	Îți este frică dacă înainte de somn te afli într-o cameră întunecoasă.		
44.	Deseori, faci ceea ce nu ar trebui.		
45.	Deseori, te doare capul.		
46.	Ești neliniștit pentru faptul că părinților tăi li se poate întâmpla ceva.		
47.	Uneori, nu te ții de cuvânt, nu-ți îndeplinești promisiunile.		
48.	Deseori, obosești.		
49.	Deseori, te răstești la părinți sau la alți adulți.		
50.	Deseori, ai coșmaruri.		
51.	Ți se pare că alți colegi râd de tine.		
52.	Uneori, minți.		
53.	Te temi că ți se va întâmpla ceva.		

Indicații de interpretare: Interpretarea rezultatelor se realizează pe baza anumitor calcule, cu ajutorul schemei de analiză propuse.

Se evaluează toate datele obținute la „scala minciunii” sau la „scala reprezentării denaturate despre sine”.

Tabelul nr. 2. Cheia de interpretare a „scalei minciunii”

Numărul punctelor scalei	
Răspunsurile „corect”	Răspunsurile „incorect”
5, 7, 21, 30, 34, 36	10, 41, 47, 49, 52

De obicei, punctajul ridicat la „scala minciunii” (9 și mai multe puncte) face ca autenticitatea răspunsurilor copiilor să fie dubioasă.

Se calculează suma punctelor (sau notelor la scala anxietății – răspunsurile „corect” la șirul de întrebări: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53) ce nu se conțin în „scala minciunii”.

Suma datelor obținute se referă la cea dintâi apreciere sau la evaluarea inițială „nefinisată” – „note”.

La următoarea etapă, notele „brute” sunt introduse într-un tabel cu date normative. În acest scop, datele copilului testat se

raportează la cele normative, pentru grupa de copii adecvată vârstei și genului respectiv. Pe baza notei obținute, a tabelului nr. 3, se trag concluzii despre nivelul de anxietate al copilului investigat.

Tabelul nr. 3. Indicii și datele normative ale anxietății pentru copiii de gen și vârste diferite

Indicii anxietății	Vârsta și genul copiilor					
	8 – 9 ani		10 – 11 ani		12 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1	0–1	0	0–2	0–3	0–5	0–6
2	2–4	1–3	3–6	4–7	6–8	7–9
3	5–7	4–7	7–9	8–10	9–11	10–13
4	8–11	8–11	10–13	11–14	12–14	14–16
5	12–14	12–15	14–16	15–18	15–17	17–20
6	15–17	16–19	17–20	19–21	18–20	21–23
7	18–20	20–22	21–23	22–25	21–22	24–27
8	21–23	23–26	24–27	26–28	23–25	28–30
9	24–26	27–30	28–30	29–32	26–28	32–33
10	27 și mm	31 și mm	31 și mm	33 și mm	29 și mm	34 și mm

Astfel, indicele minim este de 0 – 6 puncte, iar cel maxim de 33/34 și mai mult. Acestor indici le corespund anumite niveluri de anxietate:

Tabelul nr. 4. Nivelul anxietății și caracteristicile acestuia

Indicii anxietății	Nivelul anxietății	Note
1 – 2	Elevului nu îi specifică starea de anxietate.	O asemenea liniște excesivă poate avea sau

		nu un caracter de apărare.
3 – 6	Îi este propriu un nivel normal de anxietate.	Este necesar pentru adaptare și activitate productivă.
7 – 8	Într-o oarecare măsură, nivelul anxietății e ridicat.	Deseori, e legat de anumite situații și de diverse sfere de viață.
9	Un nivel accentuat de anxietate.	Este frecvent întâlnit.
10	Reprezintă un nivel foarte ridicat de anxietate.	Grupul de risc.

## 2.2. Scala de manifestare a anxietății Taylor

Este una dintre cele mai cunoscute tehnici de examinare a gradului de anxietate la etapa actuală, fiind elaborată de K. Spence și J. Taylor, împreună cu un grup de experți. Ei au ales 50 de afirmații dintr-un număr 550 de itemi (propoziții) ai testului MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), întocmit în anul 1942 de psihologii americani S. Hathaway și J. McKinley. Afirmațiile selectate corespund reprezentărilor clinice despre reacțiile cronice de anxietate. Testul are drept scop să discrimineze și să evalueze sentimentele de insecuritate, de lipsă de încredere în forțele proprii, stările de neliniște, în general, situațiile evitabile în corelație cu anumite simptome fiziologice psihosomatice [12]. Chestionarul conține 50 de afirmații la care preadolescentul examinat răspunde prin cuvintele „da” sau „nu”. Testarea se face individual sau în grup și durează 15 – 30 de minute.

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț și răspundeți cu „da” sau „nu”, în funcție de faptul dacă conținutul ei corespunde sau nu felului vostru de a fi.

Nr.	Afirmațiile	Da	Nu
1.	De regulă, sunt liniștit și e greu să fiu scos din sărite.		
2.	Nervii mi-s dereglați nu mai mult decât la alți oameni.		

3.	De obicei, dorm liniștit.		
4.	Rareori, am dureri de cap.		
5.	Rareori, obolesc.		
6.	Aproape întotdeauna mă simt destul de fericit.		
7.	Am încredere în forțele proprii.		
8.	Aproape niciodată, nu roșesc.		
9.	În comparație cu prietenii mei, sunt destul de îndrăzneț.		
10.	De regulă, am dispoziție bună.		
11.	Rareori, am palpitații sau o greutate pe inimă.		
12.	De obicei, mâinile îmi sunt calde.		
13.	Sunt timid, însă nu mai mult decât alții.		
14.	Bineînțeles, îmi lipsește încrederea în propriile puteri.		
15.	Uneori, îmi pare că nu prezint nimic.		
16.	Periodic, mă cuprinde o neliniște atât de mare încât nu pot sta locului.		
17.	Noaptea adorm cu greu.		
18.	Nu-mi ajunge tărie de caracter, pentru a înfrunta dificultățile.		
19.	Aș vrea să fiu tot atât de fericit, cum, după părerea mea, sunt alții.		
20.	Uneori, îmi pare că am obstacole pe care nu le-aș putea înfrunta.		
21.	Deseori, visez.		
22.	Observ că-mi tremură mâinile când încerc să fac ceva.		
23.	Somnul meu e neliniștit, adesea cu intermitențe.		
24.	Mă neliniștesc mult eventualele eșecuri.		
25.	Uneori, am frică, chiar când nu mă amenință nimic.		
26.	Mă concentrez cu greu asupra unei activități sau a unei însărcinări.		

27.	De obicei, lucrez cu mare încordare.		
28.	Nimeresc ușor în încurcătură.		
29.	Aproape tot timpul, sunt îngrijorat din cauza cuiva sau a ceva.		
30.	Sunt predispus să iau totul în serios.		
31.	Deseori, plâng.		
32.	Deseori, am stări de vomă.		
33.	Sunt îngrijorat mult de sănătatea mea.		
34.	Deseori, mă tem că voi roși.		
35.	Mă deranjează situația mea în mijlocul celor din preajmă.		
36.	Mă neliniștește mult starea materială.		
37.	Uneori, mă gândesc la astfel de lucruri despre care n-aș vrea să vorbesc.		
38.	Am avut perioade în care din cauza frământărilor nu puteam dormi.		
39.	Uneori, când am un necaz, transpir și mă jenez mult.		
40.	Chiar și în zilele răcoroase transpir repede.		
41.	Câteodată, sunt atât de agitat încât nu pot dormi.		
42.	Sunt o persoană iritabilă.		
43.	Uneori mă simt absolut inutil.		
44.	Din când în când, îmi pare că sistemul nervos e dereglat și din clipă în clipă voi pierde cumpătul.		
45.	Deseori, simt că ceva mă neliniștește.		
46.	Sunt cu mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
47.	Aproape tot timpul, mi-e foame.		
48.	Îmi sunt neplăcute schimbările ce intervin pe neașteptate.		
49.	Viața mea decurge, aproape întotdeauna, într-o tensiune continuă.		

50.	Așteptarea întotdeauna mă enervează.		
-----	--------------------------------------	--	--

Indicații de interpretare: Se calculează cantitatea răspunsurilor cu lexemul „da” privind afirmațiile nr. 14 – 50. Se numără răspunsurile cu „nu” la afirmațiile nr. 1 – 13. Se însumează rezultatele „a” și „b”.

Scorurile dintre 0 și 5 puncte reprezintă un nivel redus de anxietate; dintre 5 și 15 puncte se consideră că e un nivel moderat, cu tendință spre un grad redus de anxietate; cele dintre 15 și 25 de puncte indică un nivel moderat cu tendință spre un grad ridicat de anxietate; dintre 25 – 40 de puncte relevă un grad ridicat de anxietate; dintre 40 și 50 de puncte denotă un grad foarte ridicat de anxietate.

### **2.3. Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură**

Se crede că e unul dintre cele mai bune instrumente psihometrice pentru evaluarea anxietății. Chestionarul este un instrument dezvoltat de psihologul american Ch. Spielberger, pe baza celebrei sale teorii și a abordării psihometrice, ce diferențiază anxietatea – stare (stait) de anxietate – trăsătură (trait) [12].

Testul cuprinde 40 de itemi și conține scale separate pentru evaluarea anxietății – stare și a anxietății – trăsătură: scala S – AS (STAI Form X – 1) și scala T – AT (STAI Form X – 2). Anxietatea – stare (Scala S) constă din 20 de descrieri. Pe baza lor preadolescenții indică felul cum se simt într-un anumit moment. Pentru fiecare item sunt prevăzute patru variante de răspuns: 1 – nu este așa; 4 – fără îndoială este așa. Anxietatea – trăsătură (Scala T), de asemenea, constă din 20 de descrieri, dar instrucțiunile preconizează că preadolescenții să precizeze modul cum se simt ei în general. Pentru scala T se propun următoarele variante de răspuns: 1 – aproape niciodată, 4 – permanent. Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură este întocmit astfel, încât poate fi aplicat individual și în grup. Timpul necesar realizării ambelor formulare ale testului este de 8 – 15 minute. Preadolescenții se atenționează că instrucțiunile sunt diferite pentru cele două părți ale inventarului.

#### **Scala anxietății – stare**

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț. După felul cum vă simțiți în momentul de față, bifați cifra respectivă din dreapta formularului (1 – nu este așa; 2 – sunt convins că este așa; 3 – așa este; 4 – fără îndoială, așa este).

Formularul nr. 1

1.	Sunt calm.	1	2	3	4
2.	Nu mă amenință nimic.	1	2	3	4
3.	Sunt încordat.	1	2	3	4
4.	Mă simt încătușat.	1	2	3	4
5.	Mă simt descătușat.	1	2	3	4
6.	Sunt indispus.	1	2	3	4
7.	Mă neliniștesc eventualele eșecuri.	1	2	3	4
8.	Simt o stare de neliniște.	1	2	3	4
9.	Sunt alarmat.	1	2	3	4
10.	Am o satisfacție lăuntrică.	1	2	3	4
11.	Am încredere în propriile puteri.	1	2	3	4
12.	Mă enervez.	1	2	3	4
13.	Nu-mi pot găsi locul.	1	2	3	4
14.	Sunt iritat.	1	2	3	4
15.	Nu simt nici încordare, nici tensiune.	1	2	3	4
16.	Sunt mulțumit.	1	2	3	4
17.	Sunt îngrijorat.	1	2	3	4
18.	Sunt prea excitat și nu mă simt în apele mele.	1	2	3	4
19.	Am o bucurie.	1	2	3	4
20.	Am plăcere.	1	2	3	4

**Scala anxietății – trăsătură**

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț. În funcție de faptul cum vă simțiți de obicei, încercuiți cifra respectivă din dreapta formularului (1 – aproape niciodată; 2 – uneori; 3 – deseori; 4 – permanent).

Formularul nr. 2

1.	Am o stare de satisfacție.	1	2	3	4
2.	Obosec repede.	1	2	3	4
3.	Plâng ușor.	1	2	3	4
4.	Aș vrea să fiu la fel de fericit ca alții.	1	2	3	4
5.	Uneori, pierd, deoarece nu iau decizia destul de repede.	1	2	3	4
6.	De obicei, sunt vioi.	1	2	3	4
7.	Sunt calm, liniștit.	1	2	3	4
8.	Mă neliniștesc mult eventualele dificultăți.	1	2	3	4
9.	Mă îngrijorez mult din cauza mărunțișurilor.	1	2	3	4
10.	Sunt destul de fericit.	1	2	3	4
11.	Le iau aproape de inimă pe toate.	1	2	3	4
12.	Nu-mi ajunge încredere în propriile puteri.	1	2	3	4
13.	De obicei, sunt în siguranță.	1	2	3	4
14.	Mă străduiesc să evit situațiile critice și dificultățile.	1	2	3	4
15.	Sunt trist.	1	2	3	4
16.	Sunt mulțumit.	1	2	3	4
17.	Orice detaliu mă distrage și mă neliniștește mult.	1	2	3	4
18.	Suport dureros dezamăgirile și nu le pot da uitării.	1	2	3	4
19.	Sunt un om cumpătat.	1	2	3	4
20.	Grijile îmi tulbură mult liniștea.	1	2	3	4

Indicații de interpretare: Anxietatea – stare se calculează după formula  $AS = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , unde  $\sum 1$  este suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 1) la întrebările: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; iar  $\sum 2$  – suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 1) la întrebările: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.



Anxietatea – trăsătură se calculează după aceeași formulă:  $AT = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , unde  $\sum 1$  este suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 2) la întrebările: 2, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; iar  $\sum 2$  – suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 2) la întrebările: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Scorurile posibile pentru chestionar variază de la minimum 20 de puncte până la maximum 80 de puncte în ambele subscale: anxietatea – stare și anxietatea – trăsătură. Scorurile dintre 0 și 30 de puncte reprezintă un nivel redus de anxietate, cele cuprinse în intervalul dintre 31 și 44 de puncte constituie un nivel moderat de anxietate, iar scorurile dintre 45 de puncte și mai mult ilustrează un nivel ridicat de anxietate.

#### 2.4. Scala anxietății Prihojan

Scala anxietății Prihojan, elaborată după principiul „Scalei social-situative a fricii și neliniștii” (O. Kondaș) de către psihologul rus A. Prihojan între anii 1980 – 1983, evaluează patru tipuri distincte de anxietate la preadolescenți: anxietatea școlară, anxietatea de autoapreciere, anxietatea interpersonală și anxietatea magică. Specific acestei scale este faptul că anxietatea se determină în baza aprecierii subiectului în anumite situații din viața cotidiană, fiind considerate ca anxiogene.

Chestionar are două forme: Forma A, ce se aplică la copiii cu vârsta de 10 – 12 ani și Forma B, pentru copiii de 13 – 16 ani. Testul conține 40 de afirmații (cazuri) pentru care există 5 variante de răspuns (0 puncte – situația nu este deranjantă; 1 punct – situația este un pic îngrijorătoare; 2 puncte – atunci când situația provoacă neliniște și anxietate suficient de puternică; 3 puncte – situația este foarte neplăcută însoțită de anxietate și frică severă; 4 puncte – situația este tulburătoare cauzând anxietate și frică foarte puternice. Testul poate fi aplicat atât individual, cât și în grup. Timpul acordat pentru completarea chestionarului este de 15 – 25 de minute.

##### Forma A

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate câteva situații, pe care le întâlnești în viață. Unele dintre ele pot fi

neplăcute pentru tine, deoarece pot declanșa stări de anxietate și de frică.

Citește atent fiecare caz, imaginează-ți că te afli în această ipostază și bifează cifra respectivă din dreapta formularului (0, 1, 2, 3 sau 4), în funcție de cât de neplăcut este pentru tine acest fapt, câtă anxietate și frică va pricinui.

Dacă situația nu-ți este dezagreabilă, bifează 0.

Dacă situația îți provoacă puțină anxietate, te îngrijorează, bifează 1.

Dacă frământarea și frica sunt destul de puternice și ți-ai dori să nu nimerești în asemenea circumstanță, bifează 2.

Dacă situația este foarte neplăcută și de ea sunt legate neliniștea, frica și anxietatea intense, bifează 3.

În cazul anxietății și fricii foarte relevante, bifează 4.

Nr.	Situația	Deloc			Foarte	
		0	1	2	3	4
1.	A răspunde la tablă.	0	1	2	3	4
2.	A te afla printre copiii necunoscuți (străini).	0	1	2	3	4
3.	Participarea la competiții, la concursuri, la olimpiade.	0	1	2	3	4
4.	A auzi un blestem.	0	1	2	3	4
5.	A vorbi cu directorul (directoarea) școlii.	0	1	2	3	4
6.	A te compara cu alții.	0	1	2	3	4
7.	Profesorul examinează lista elevilor din catalog și decide pe cine să întrebe.	0	1	2	3	4
8.	Ești criticat, învinovățit.	0	1	2	3	4
9.	Ești văzut când făurești ceva (te urmărește cineva când faci un lucru, sau soluționezi o problemă).	0	1	2	3	4
10.	A avea coșmaruri.	0	1	2	3	4
11.	A scrie o lucrare, a rezolva un test.	0	1	2	3	4
12.	După ce finisezi lucrarea, după realizarea testului profesorul anunță	0	1	2	3	4

	notele.					
13.	Nu-ți reușește ceva.	0	1	2	3	4
14.	A privi la un om care seamănă cu un magician, cu un vrăjitor.	0	1	2	3	4
15.	Nimeni nu-ți acordă atenție.	0	1	2	3	4
16.	Aștepți părinții să vină de la adunare.	0	1	2	3	4
17.	Te așteaptă un eșec.	0	1	2	3	4
18.	A auzi râsete în spatele tău.	0	1	2	3	4
19.	A nu înțelege explicația profesorului.	0	1	2	3	4
20.	Te gândești la ceea ce ai putea obține în viitor.	0	1	2	3	4
21.	A auzi predicții despre catastrofe cosmice.	0	1	2	3	4
22.	A vorbi în public.	0	1	2	3	4
23.	A auzi că cineva „a făcut vrăji” cuiva.	0	1	2	3	4
24.	Cu tine nu vor să se joace.	0	1	2	3	4
25.	Se testează aptitudinile tale.	0	1	2	3	4
26.	Ești considerat ca un copil.	0	1	2	3	4
27.	La examen ai luat biletul nr. 13.	0	1	2	3	4
28.	La lecție, pe neașteptate, profesorul îți pune o întrebare.	0	1	2	3	4
29.	Se apreciază lucrarea ta.	0	1	2	3	4
30.	Nu poți face tema de acasă.	0	1	2	3	4
31.	A adormi într-o cameră întunecată.	0	1	2	3	4
32.	A nu fi de acord cu părinții.	0	1	2	3	4
33.	A săvârși un lucru nou.	0	1	2	3	4
34.	A discuta cu psihologul școlar.	0	1	2	3	4
35.	A crede că poți fi „deocheat”	0	1	2	3	4
36.	Toți tac când tu te apropii.	0	1	2	3	4

37.	A asculta istorii îngrozitoare.	0	1	2	3	4
38.	A avea o conversație cu un prieten (cu o prietenă).	0	1	2	3	4
39.	A reflecta asupra înfățișării tale.	0	1	2	3	4
40.	A te gândi la fantome, la alte lucruri supranaturale.					

### Forma B

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate unele situații, pe care le întâlnești în viață. Unele dintre ele pot fi antipatice pentru tine, deoarece pot provoca anxietate, neliniște și frică.

Citește atent fiecare caz, imaginează-ți că ai nimerit în această postură și bifează cifra respectivă din dreapta formularului (0, 1, 2, 3 sau 4). Depinde de faptul cât de neplăcută este pentru tine o atare stare, câtă anxietate, neliniște și frică poate provoca.

Dacă situația nu-ți este neplăcută, bifează 0.

Dacă situația îți provoacă puțină anxietate, te neliniștește, bifează 1.

Dacă neliniștea și frica sunt destul de puternice și ai dori să nu nimeri în asemenea situație, bifează 2.

Dacă situația este foarte neplăcută, iar de ea sunt legate neliniștea, frica și anxietatea accentuate, bifează 3.

În cazul anxietății și fricii foarte evidente, bifează 4.

Nr.	Situația	Deloc				Foarte	
1.	A răspunde la tablă.	0	1	2	3	4	
2.	Trebuie să te adresezi cu o întrebare sau cu o rugămintă la un necunoscut (străin).	0	1	2	3	4	
3.	Participarea la competiții, la concursuri, la olimpiade.	0	1	2	3	4	
4.	A auzi un blestem.	0	1	2	3	4	
5.	A vorbi cu directorul (directoarea) școlii.	0	1	2	3	4	
6.	A te compara cu alții.	0	1	2	3	4	
7.	Profesorul îți face observație.	0	1	2	3	4	

8.	Ești criticat, învinovățit de ceva.	0	1	2	3	4
9.	Ești văzut când faci ceva (cineva te observă când efectuezi lucrarea sau soluționezi o problemă).	0	1	2	3	4
10.	A avea coșmaruri, vise profetice.	0	1	2	3	4
11.	A scrie o lucrare și a rezolva un test.	0	1	2	3	4
12.	După lucrare, profesorul anunță notele.	0	1	2	3	4
13.	Nu-ți reușește ceva.	0	1	2	3	4
14.	Gândul că printr-o faptă neatentă poți stârni furia forțelor supranaturale asupra ta.	0	1	2	3	4
15.	Nimeni nu-ți acordă atenție.	0	1	2	3	4
16.	Aștepti părinții să se reîntoarcă la adunarea de la școală.	0	1	2	3	4
17.	Te așteaptă un insucces.	0	1	2	3	4
18.	A auzi că cineva râde în spatele tău.	0	1	2	3	4
19.	A nu înțelege explicația profesorului.	0	1	2	3	4
20.	Te gândești la viitorul tău.	0	1	2	3	4
21.	A auzi predicții despre catastrofe cosmice.	0	1	2	3	4
22.	A vorbi în public.	0	1	2	3	4
23.	A auzi că cineva „a făcut cuiva vrăji”.	0	1	2	3	4
24.	A te certa cu părinții.	0	1	2	3	4
25.	A participa la un experiment psihologic.	0	1	2	3	4
26.	Ești considerat ca un copil.	0	1	2	3	4
27.	La examen ai luat biletul nr. 13	0	1	2	3	4
28.	La lecție, pe neașteptate, profesorul îți pune o întrebare.	0	1	2	3	4
29.	Te gândești la farmecul tău.	0	1	2	3	4
30.	Nu poți face tema de acasă.	0	1	2	3	4

31.	A te afla în întuneric, a vedea siluete neclare și a auzi foșnete neînțelese.	0	1	2	3	4
32.	A nu fi de acord cu părinții.	0	1	2	3	4
33.	Faci un lucru nou.	0	1	2	3	4
34.	A discuta cu psihologul școlar.	0	1	2	3	4
35.	A te gândi că poți fi „deocheat”.	0	1	2	3	4
36.	Toți tac când tu te apropii.	0	1	2	3	4
37.	A comunica cu un om ce are capacități paranormale.	0	1	2	3	4
38.	A asculta cum cineva povestește întâmplările sale de dragoste.	0	1	2	3	4
39.	A te privi în oglindă.	0	1	2	3	4
40.	Te gândești că ceva supranatural te poate împiedica să obții ceea ce dorești.					

Indicații de interpretare: Cheia propusă mai jos este valabilă pentru ambele forme ale testului.

Anxietatea generală: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Anxietatea școlară: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34.

Anxietatea de autoapreciere: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39.

Anxietatea interpersonală: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38.

Anxietatea magică: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40.

Se calculează suma punctelor obținute pentru realizarea itemilor din tot testul, precum și pentru fiecare scală a testului.

Suma datelor e cea dintâi apreciere sau evaluare inițială „nefinisată” – „note”.

La următoarea etapă, notele „brute” sunt introduse într-un tabel cu datele normative. Datele preadolescentului testat se raportează la cele normative. Ele sunt specifice grupului de preadolescenți de vârsta corespunzătoare și de genul respectiv. Pe baza notei dobândite se trage concluzia despre nivelul de anxietate al preadolescentului investigat.

Tabelul nr. 5. Indicii și datele normative privind anxietatea generală la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–26	0–33	0–26	0–34	0–37	0–34	0–27	0–33
2.	27–32	34–40	27–32	35–43	38–45	35–43	28–34	34–39
3.	33–39	41–48	32–38	44–50	46–53	44–52	35–41	40–46
4.	40–45	49–55	39–44	51–58	54–61	53–61	42–47	47–53
5.	46–52	56–62	45–50	59–66	62–69	62–70	48–54	54–60
6.	53–58	63–70	51–56	67–74	70–77	71–80	55–61	61–67
7.	59–65	71–77	57–62	75–81	78–85	81–88	62–68	86–74
8.	66–71	78–84	63–67	82–89	86–93	89–98	69–75	75–80
9.	72–77	85–92	68–73	90–97	94–101	99–107	76–82	81–87
10.	78 și mm	93 și mm	74 și mm	98 și mm	102 și mm	108 și mm	83 și mm	88 și mm

Scorurile posibile pentru toate cele patru tipuri de anxietate variază de la 0 puncte (minim) până la 32 de puncte (maxim), în funcție de vârsta și de genul subiectului testat.

Tabelul nr. 6. Indicii și datele normative privind anxietatea școlară la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–7	0–8	0–7	0–2	0–7	0–8	0–6	0–7
2.	8–10	9–11	8–9	3–5	8–9	9–10	7	8–9

3.	11-12	12-13	9-10	6-7	10-12	11-13	8	10-11
4.	13-14	14-16	11-12	8-10	13-15	14-15	9	12-13
5.	15-16	17-18	13	11-12	16-17	16-18	10	14
6.	17-18	19-20	14-15	13-15	18-20	19-20	11	15-16
7.	19-20	21-22	16	16-17	21-22	21-22	12-13	17-18
8.	21-22	23-25	17-18	18-20	23-25	23-25	14	19-20
9.	23-24	26-27	19-20	21-22	26-28	26-27	15	21-22
10.	25 și mm	28 și mm	21 și mm	23 și mm	29 și mm	28 și mm	16 și mm	23 și mm

Tabelul nr. 7. Indicii și datele normative privind anxietatea de autoapreciere la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0-7	0-10	0-5	0-9	0-7	0-8	0-7	0-6
2.	8-9	11	6-7	10-11	8-10	9-10	8-9	7-8
3.	10	12-13	8	12-13	11-13	11-13	10-12	9-11
4.	11-12	14	9-10	14-16	14-16	14-16	13-15	12-13
5.	13	15-16	11-12	17-18	17-19	17-18	16-17	14-16
6.	14-15	17-18	10-11	19-20	20-22	19-21	18-20	17-18
7.	16-17	19	13-14	21-22	22-24	23-25	21-23	19-21
8.	18	20-21	15	23-	25-26	26-	24-	22-



				24		28	25	23
9.	19–20	22–23	16–17	25– 27	27–29	29– 31	26– 28	24– 26
10.	21 și mm	24 și mm	18 și mm	28 și mm	30 și mm	32 și mm	29 și mm	27 și mm

Tabelul nr. 8. Indicii și datele normative privind anxietatea interpersonală la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–7	0–8	0–8	0–8	0–8	0–6	0–7	0–6
2.	8	9	9	9–10	9–11	7–9	8–9	7–8
3.	9	10	10	11– 12	12–14	10–12	10– 12	9– 11
4.	10	11	11–12	13– 14	15–17	13–15	13– 15	12– 13
5.	11–12	12– 13	13	15	18–20	16–17	16– 17	14– 15
6.	13	14	14–15	16– 17	21–23	18–20	18– 20	16– 18
7.	14	15	16	18– 19	24–26	21–23	21– 23	19– 20
8.	15	16– 17	17–18	20– 21	27–29	24–26	24– 26	21– 23
9.	16	18	19	22– 23	30–32	27–29	27– 28	24– 25
10.	17 și mm	19 și mm	20 și mm	24 și mm	33 și mm	30 și mm	29 și mm	26 și mm

Tabelul nr. 9. Indicii și datele normative privind anxietatea magică la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–6	0–7	0–4	0–7	0–6	0–5	0–5	0–6
2.	7	8	5–6	8–9	7–8	6–7	6–7	7–9

3.	8-9	9-10	8-10	10-11	10-11	9-10	4	8-9
4.	10	11-12	8-9	12-13	11-12	11-13	10	12-14
5.	11-12	13-14	10	14-15	13-14	14-15	11-12	15-16
6.	13	15-16	11-12	16-17	15-16	16-18	13	17-19
7.	14	17-18	13	18-20	17-18	19-21	14-15	20-22
8.	15-16	19-20	14-15	21-22	19-20	22-23	16-17	23-24
9.	17	21-22	16	23-24	21-23	24-26	18	25-27
10.	18 și mm	23 și mm	17 și mm	25 și mm	24 și mm	27 și mm	19 și mm	28 și mm

Tabelul nr. 10. Indicii și nivelurile anxietății

Indicii anxietății	Nivelul anxietății
1 – 3	nivel redus de anxietate
4 – 7	nivel moderat de anxietate
8 – 10	nivel ridicat de anxietate

## 2.5. Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips

Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips reprezintă o metodă de studiere a acestui fenomen, a particularităților sale, legate de școală la elevii mici și la preadolescenți. Tehnica conține 58 de întrebări, pentru fiecare fiind propuse variante de răspuns: „da” sau „nu”. Această tehnică se aplică pentru a evalua nivelul general al anxietății în școală; trăirea stresului social; frustrarea necesității de atingere a succesului; frica de autoafirmare; frica de situațiile de verificare a cunoștințelor; frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur;

rezistența fiziologică joasă la stres; problemele și temerile în relațiile cu profesorii.

**Instrucțiune:** Formularul pe care l-ați primit conține un șir de propoziții. În funcție de felul cum vă simțiți, de obicei, la școală, bifați „da” sau „nu” în dreapta formularului. Încercați să răspundeți cu sinceritate, aici nu sunt răspunsuri corecte sau incorecte, bune sau rele. Nu pierdeți prea mult timp cu nici o întrebare.

Nr.	Propoziția	Da	Nu
1.	Îți este greu să fii în pas cu toată clasă?		
2.	Ai emoții când profesorul spune că va verifica gradul de cunoaștere a materialului?		
3.	Îți este anevoios să lucrezi în clasă după așa cum îți cere profesorul?		
4.	Uneori, visezi că profesorul este furios, că nu ai învățat tema?		
5.	Ți s-a întâmplat ca cineva din clasă să te bată sau să te lovească?		
6.	Deseori, ți-ai dori ca profesorul să nu se grăbească când explică materialul nou, până în momentul în care îl vei înțelege?		
7.	Ai emoții când răspunzi sau realizezi sarcina (exercițiul, problema)?		
8.	De frică, să nu comiți o greșală, se întâmplă să nu-ți exprimi părerea la lecții?		
9.	Îți tremură genunchii când ești chemat la răspuns?		
10.	Deseori, se întâmplă să râdă colegii de tine când practicați diferite jocuri?		
11.	Se întâmplă să iei o notă mai mică decât te așteptai?		
12.	Te frământă gândul să nu rămâi repetent?		
13.	Încerci să eviți jocurile, în care se fac alegeri, deoarece pe tine, de obicei, nu te aleg?		
14.	Uneori, poți să tremuri când ești chemat la răspuns?		
15.	Deseori, ai senzația că nimeni dintre colegi nu dorește să facă ceea ce vrei?		

16.	Ai emoții când începi a face o sarcină (exercițiu, problemă)?		
17.	Îți este greu să iei acele note pe care le așteaptă părinții de la tine?		
18.	Uneori, te temi că ți se va face rău în clasă?		
19.	Vor râde colegii de tine, dacă vei greși în timpul răspunsului?		
20.	Semeni cu colegii?		
21.	Finisând un exercițiu, te neliniștești de faptul dacă l-ai făcut corect?		
22.	Când lucrezi în clasă, ești sigur că vei memora totul bine?		
23.	Visezi, uneori, că ești la școală și nu poți răspunde la întrebarea profesorului?		
24.	Majoritatea colegilor au o atitudine binevoitoare față de tine?		
25.	Lucrezi mai sârguincios dacă știi că rezultatele tale vor fi comparate cu cele ale colegilor?		
26.	Deseori, îți dorești să nu te mai emoționezi când ești întebat?		
27.	Uneori, îți este frică să iei parte la dispute?		
28.	Simți că inima îți bate mai tare când profesorul spune că te va verifica cum te-ai pregătit pentru lecții?		
29.	Când obții note bune, cineva dintre prietenii tăi crede că ești lingușitor?		
30.	Te simți bine cu acei colegi față de care copiii din clasă au o atitudine specială?		
31.	Se întâmplă să-ți spună colegii ceva ce te deranjează?		
32.	Crezi că acei elevi care nu au succese la învățătură sunt lipsiți de bunăvoință?		
33.	Se întâmplă ca majoritatea colegilor să nu-ți acorde atenție?		
34.	Deseori, te temi să nu pari ridicol?		

35.	Ești mulțumit de atitudinea profesorilor față de tine?		
36.	În organizarea diferitor sărbători te ajută mama cum o fac mamele colegilor?		
37.	Te-a frământat vreodată faptul ce gândesc cei din jur despre tine?		
38.	Speri că în viitor vei învăța mai bine decât acum?		
39.	Consideri că la școală te îmbraci la fel de bine ca și colegii?		
40.	Deseori, te preocupă ce cred colegii când răspunzi?		
41.	Copiii capabili au anumite drepturi, pe care nu le posedă ceilalți din clasă?		
42.	Unii dintre colegi se supără când ești mai bun ca ei?		
43.	Ești mulțumit de atitudinea pe care o au colegii față de tine?		
44.	Te simți bine când rămâi singur cu profesorul?		
45.	Uneori, colegii râd de înfățișarea și de comportamentul tău?		
46.	Crezi că te interesează mai mult decât pe alți copii problemele legate de școală?		
47.	Dacă nu poți răspunde când ești întrebat, simți că îți vine să plângi?		
48.	Uneori, seara, când șezi întins în pat, te gândești ce va fi mâine la școală?		
49.	Lucrând la o problemă dificilă simți că ai uitat complet ceea ce știai bine anterior?		
50.	Îți tremură mâna când lucrezi la o însărcinare?		
51.	Simți că devii agitat când profesorul spune că se pregătește să dea o însărcinare clasei?		
52.	Te sperie verificarea cunoștințelor tale la școală?		
53.	Când profesorul spune că îi va încredința o sarcină clasei, tu simți că nu vei putea s-o realizezi?		
54.	Visezi, uneori, că colegii de clasă pot executa ceea ce tu nu poți face?		
55.	Când profesorul explică materialul, simți că colegii îl înțeleg mai bine decât tine?		

56.	În drum spre școală te preocupă faptul că profesorul poate efectua o lucrare de control?		
57.	Dacă îndeplinești o însărcinare, simți, de obicei, că o faci incorect?		
58.	Îți tremură un pic mâna când profesorul insistă să rezolvi exercițiul la tablă?		

Indicații de interpretare: Se stabilește numărul total de răspunsuri ce nu corespund cu cheia indicată. Dacă răspunsurile ce nu corespund cu aceasta, denotă manifestarea anxietății.

Când se obține punctaj mai mare de 50%, se constată un nivel ridicat de anxietate, iar pentru un punctaj mai mare de 75% – un nivel foarte ridicat de anxietate.

Se determină și numărul de necorespunderi pentru fiecare factor. Nivelul de anxietate se determină ca și în cel dintâi caz.

Tabelul nr. 11. Factorii testului și întrebările ce le corespund

Factorii	Nr. întrebărilor
nivelul general al anxietății în școală	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
trăirea stresului social	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
frustrarea necesității de atingere a succesului	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
frica de autoafirmare	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
frica de situațiile de verificare a cunoștințelor	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
rezistența fiziologică joasă la stres	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
problemele și temerile în	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

relațiile cu profesorii				$\Sigma = 8$			
Tabelul nr. 12. Cheia răspunsurilor: „da” -, „+”; „nu” -, „-”							
1.	-	16.	-	31.	-	46.	-
2.	-	17.	-	32.	-	47.	-
3.	-	18.	-	33.	-	48.	-
4.	-	19.	-	34.	-	49.	-
5.	-	20.	+	35.	+	50.	-
6.	-	21.	-	36.	+	51.	-
7.	-	22.	+	37.	-	52.	-
8.	-	23.	-	38.	+	53.	-
9.	-	24.	+	39.	+	54.	-
10.	-	25.	+	40.	-	55.	-
11.	+	26.	-	41.	+	56.	-
12.	-	27.	-	42.	-	57.	-
13.	-	28.	-	43.	+	58.	-
14.	-	29.	-	44.	+		
15.	-	30.	+	45.	-		

Particularitățile factorilor evaluați:

- nivelul general al anxietății în școală – starea emoțională în ansamblu a copilului, legată de multiple forme de încadrare a acestuia în viața și în activitatea școlară;
- trăirea stresului social – starea emoțională a copilului al cărei fundal se dezvoltă contactele lui sociale (mai întâi de toate cu semenii);
- frustrarea necesității de atingere a succesului – climatul psihologic nefavorabil ce nu-i permite copilului să dobândească performanțe.
- frica de autoafirmare – trăirile emoționale negative ale situațiilor ce se referă la necesitatea de autodeschidere, autoprezentare în fața altor persoane și de demonstrare a capacităților proprii lor;
- frica de situațiile de verificare a cunoștințelor – atitudinea negativă și starea de neliniște în cazurile de examinare a

cunoștințelor, a capacităților (în special, în public) și a rezultatelor;

- frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur – orientarea spre persoanele importante în ceea ce privește aprecierea rezultatelor personale, a faptelor, a gândurilor, neliniștea față de evaluarea dată de cei din jur, așteptarea aprecierii negative;
- rezistența fiziologică joasă la stres – trăsăturile fiziologice ce diminuează rezistența la stres, dar intensifică posibilitatea de a reacționa inadecvat, distructive la factorii anxiogeni din mediu.
- problemele și temerile în relațiile cu profesorii – anturajul general negativ al relațiilor copilului cu adulții în școală, fapt ce ar atenua performanțele școlare.

## 2.6. Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck

Testul a fost elaborat de savantul H. Eysenck, pentru a determina următoarele stări psihice: anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate. Testul constă din 40 de afirmații grupate în patru blocuri a câte 10 întrebări fiecare. Fiecare afirmație are trei variante de răspuns: „da, deseori” – apreciat cu două puncte; „uneori” – apreciat cu un punct; și „nu” – apreciat cu zero puncte. Pentru fiecare bloc de afirmații se calculează punctajul total. În cel dintâi bloc se observă starea de anxietate, în al doilea – starea de frustrare, în al treilea – starea de agresivitate, în al patrulea – starea de rigiditate.

Nr.	Afirmații	Da, deseori	Uneori	Nu
1.	Nu am încredere în mine.			
2.	Deseori, din cauza unor nimicuri, roșesc.			
3.	Am un somn neliniștit.			
4.	Mă descurajez ușor.			
5.	Mă neliniștesc chiar și atunci când am unele neplăceri imaginare.			



6.	Mă înspăimântă obstacolele ce apar.			
7.	Îmi place să mă aprofundez în problemele mele.			
8.	Sunt convins ușor.			
9.	Sunt bănuitor.			
10.	Suport așteptarea cu greu.			
11.	Adesea îmi pare că nu există nici o soluție.			
12.	Adesea necazurile mă indispun.			
13.	Dacă am mari neplăceri mă autoacuz fără motive.			
14.	Când am insuccese și neplăceri, nu trag nici un fel de învățăminte.			
15.	Adesea renunț la luptă, considerând că e de prisos.			
16.	Des mă simt fără apărare.			
17.	Uneori, sunt în stare deprimată.			
18.	Sunt tulburat din cauza dificultăților.			
19.	În situații anevoioase mă comport ca toți copiii, vreau să fiu compătimit.			
20.	Cred că defectele caracterului meu sunt incorigibile.			
21.	Îmi las ultimul cuvânt.			
22.	Frecvent întrerup interlocutorul.			
23.	Mă supăr ușor.			
24.	Îmi place să fac observații.			
25.	Vreau să fiu o autoritate pentru alții.			
26.	Nu mă mulțumesc cu puținul, ce îl am, vreau ceva mai mult.			
27.	Când mă supăr, mă stăpânesc cu greu.			

28.	Prefer să conduc, nu să fiu dirijat.			
29.	Gesturile mele față de alții sunt dure, bruște.			
30.	Sunt răzbunător.			
31.	Este dificil sa-mi schimb deprinderile.			
32.	Nu e ușor a îndrepta atenția asupra cuiva sau a ceva.			
33.	Sunt cu ochii în patru față de tot ce este nou.			
34.	Îmi schimb convingerile cu greu.			
35.	Adesea mă copleșește un gând de care ar fi trebuit să mă debarasez.			
36.	Mă apropii de oameni cu greu.			
37.	Mă întristează și unele abateri neesențiale de la planuri.			
38.	Deseori, îmi arăt încăpățânarea.			
39.	Risc fără a avea vreo satisfacție.			
40.	Am mari emoții dacă deviez de la regimul zilei.			

Indicații de interpretare: Se sumează punctele pentru fiecare situație.

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

Frustrare: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Agresivitate: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

Rigiditate: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Toate stările cercetate (anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate) sunt apreciate în corespundere cu cele trei niveluri luând în considerare punctajul total: 0 – 7 lipsa stării date; 8 – 14 – nivelul moderat al stării identificate; 15 – 20 – nivel ridicat al stării evaluate.

## 2.7. Scala fobiilor pentru copii Ollendick

Scala fobiilor pentru copii, elaborată de Th. Ollendick în anul 1983, are drept obiectiv evaluarea celor specifice copiilor de 9 – 12 ani (frica de animale, de școală, de eșec, de întuneric etc.)

Instrumentul conține 80 de itemi. Subiectul estimează pe o scală de la unu la trei puncte intensitatea cu care resimte frica în fiecare situație, după cum urmează: această situație nu provoacă nici o frică, această situație provoacă puțină frică, această situație provoacă o frică foarte mare.

**Instrucțiune:** Vă prezentăm mai multe cazuri în care băieții și fetele deseori, au frică. Citește atent fiecare dintre situații și încercuiește cifra ce descrie cel mai bine frica pe care o resimți față de aceasta. Memorizează, tu trebuie să încercuiești cifrele 1, 2 sau 3 ce caracterizează cel mai bine teama ta față de situația respectivă: 1 – această situație nu provoacă nici o frică; 2 – această situație provoacă puțină frică; 3 – această situație provoacă o frică foarte mare.

1.	A face un expozeu oral	1	2	3
2.	A merge în mașină sau în autobuz	1	2	3
3.	A fi pedepsit de mama	1	2	3
4.	Șopârlele	1	2	3
5.	A părea nebun	1	2	3
6.	Fantomele sau stafiile	1	2	3
7.	Obiecte ascuțite	1	2	3
8.	A merge la spital	1	2	3
9.	Moartea sau persoanele decedate	1	2	3
10.	A te pierde într-un loc necunoscut	1	2	3
11.	Șerpini	1	2	3
12.	A vorbi la telefon	1	2	3
13.	Unelte străine, zgomotoase și rapide	1	2	3
14.	A fi bolnav la școală	1	2	3
15.	A fi trimis la director	1	2	3
16.	A călători cu trenul	1	2	3
17.	A fi lăsat acasă sub supravegherea	1	2	3

	cuiva			
18.	Urșii și lupii	1	2	3
19.	A întâlni pe cineva pentru prima dată	1	2	3
20.	Atacurile aeriene	1	2	3
21.	A face injecții	1	2	3
22.	A merge la dentist	1	2	3
23.	Locurile înalte cum ar fi munții	1	2	3
24.	A fi necăjit	1	2	3
25.	Păianjenii	1	2	3
26.	Un hoț intră în casă	1	2	3
27.	A călători cu avionul	1	2	3
28.	A fi interogat fără a fi prevenit de profesor	1	2	3
29.	A avea rezultate joase la școală	1	2	3
30.	Liliecii sau păsările	1	2	3
31.	A fi criticat de părinți	1	2	3
32.	Armele	1	2	3
33.	A fi implicat într-o învâlmășeală	1	2	3
34.	Focul, a fi ars	1	2	3
35.	A fi tăiat sau a fi rănit	1	2	3
36.	A te afla în mulțime	1	2	3
37.	Furtunile	1	2	3
38.	A mânca ceva ce nu-ți place	1	2	3
39.	Motanii	1	2	3
40.	A nu susține un examen	1	2	3
41.	A fi lovit de o mașină sau de un camion	1	2	3
42.	A fi obligat să mergi la școală	1	2	3
43.	A participa la jocuri zgomotoase în timpul educației fizice	1	2	3
44.	A auzi părinții certându-se	1	2	3

45.	Odăile întunecoase	1	2	3
46.	A dansa în fața unui public	1	2	3
47.	Furnicile sau scarabeii	1	2	3
48.	A fi criticat de alții	1	2	3
49.	Persoane care par bizare	1	2	3
50.	A vedea sânge	1	2	3
51.	A merge la medic	1	2	3
52.	Câini necunoscuți sau cu înfățișare agresivă	1	2	3
53.	Cimitirele	1	2	3
54.	A fi avertizat	1	2	3
55.	A-ți tăia părul	1	2	3
56.	Apa adâncă sau marea	1	2	3
57.	Coșmarurile	1	2	3
58.	A cădea de la înălțime	1	2	3
59.	A fi electrocutat	1	2	3
60.	A merge la culcare pe întuneric	1	2	3
61.	A-ți fi rău în mașină	1	2	3
62.	A fi singur	1	2	3
63.	A fi obligat să port hainele altora	1	2	3
64.	A fi pedepsit de tata	1	2	3
65.	A fi reținut la școală	1	2	3
66.	A face greșeli	1	2	3
67.	Filmele de acțiune	1	2	3
68.	Zgomotul de sirenă	1	2	3
69.	A face ceva nou	1	2	3
70.	A te molipsi de o boală gravă	1	2	3
71.	Spațiile închise	1	2	3
72.	Cutremurele de pământ	1	2	3
73.	O țară străină	1	2	3

74.	Ascensoarele	1	2	3
75.	Locuri obscure	1	2	3
76.	A te sufoca	1	2	3
77.	A fi înțepat de o albină	1	2	3
78.	Viermii sau melcii	1	2	3
79.	Guzganii sau șoarecii	1	2	3
80.	A susține un examen	1	2	3

Indicații de interpretare: Prevalarea fobiilor este determinată de adăugarea numărului de itemi care au luat nota trei. Scorul total reprezintă intensitatea fricii la copil. Este de ajuns să se sumeze scorul obținut la fiecare item.

Se consideră normă (8 – 11 ani): pentru băieți – 122 – 126 de puncte, pentru fete – 137 – 146 de puncte.

Copiii fobici (7 – 12 ani), de obicei, acumulează astfel: băieții – 151 de puncte și mai mult, fetele – 175 de puncte și mai mult.

### 2.8. Chestionarul neliniștii Meyer

Chestionarul neliniștii, elaborat de T. Meyer și de colegii săi, evaluează intruziunile cognitive sau neliniștea excesivă nerealistă ce constituie simptomele principale ale tulburării generale de anxietate. Chestionarul cuprinde 16 itemi pe care subiectul îi estimează pe o scală de la 1 până la 5 puncte: 1 punct – îi este caracteristic; 5 puncte – nu-i este propriu.

**Instrucțiune:** Utilizează scala de 5 puncte (de la 1 – nu îmi este caracteristic; până la 5 – extrem) pentru a exprima în ce măsură fiecare dintre enunțurile următoare sunt specifice situației, stării tale.

Nr.	Itemii	Nu îmi este caracteristic			Îmi este caracteristic	
		1	2	3	4	5
1.	Dacă nu am destul timp pentru a face totul, mă îngrijorez.	1	2	3	4	5
2.	Neliniștea mă copleșește.	1	2	3	4	5
3.	Nu am tendința de a mă îngrijora din cauza diverselor activități.	1	2	3	4	5

4.	Mai multe situații îmi provoacă o stare de neliniște.	1	2	3	4	5
5.	Știu când nu ar trebui să mă îngrijorez, dar nu pot să mă stăpânesc.	1	2	3	4	5
6.	Când sunt limitat în timp de unele persoane, mă îngrijorez mult.	1	2	3	4	5
7.	Mă îngrijorez continuu în legătură cu orice s-ar întâmpla.	1	2	3	4	5
8.	Îmi este ușor să scap de gânduri ce mă frământă.	1	2	3	4	5
9.	Îndată ce termin ceva de făcut, încep imediat să mă îngrijorez în legătură cu lucruri pe care le mai am de făcut.	1	2	3	4	5
10.	Nu mă îngrijorez niciodată.	1	2	3	4	5
11.	Când nu pot soluționa o problemă, nu mă mai îngrijorez în legătură cu aceasta.	1	2	3	4	5
12.	Am fost neliniștit de când mă știu.	1	2	3	4	5
13.	Îmi dau seama că anumite subiecte mă îngrijorează.	1	2	3	4	5
14.	Când încep să mă îngrijorez, nu pot să mă resemnez.	1	2	3	4	5
15.	Mă îngrijorez tot timpul.	1	2	3	4	5
16.	Mă îngrijorez în legătură cu proiectele mele până în clipa când acestea sunt duse la bun sfârșit.	1	2	3	4	5

Indicații de interpretare: Pentru cotare, scorul a 5 itemi trebuie să fie inversat (1, 3, 8, 10, 11). Apoi, este suficient a aduna

punctele obținute la cei 16 itemi. Răspunsul final poate varia între 16 și 80 de puncte.

Subiecți nonanxioși: 43, 81 (11, 32)

Subiecți cu anxietate generalizată: 67, 66 (8,86)

### **3. PROGRAMUL DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII ȘCOLARE LA PREADOLESCENȚI**

#### **3.1. Caracteristica generală a programului**

Acest program de intervenție psihologică este conceput în scopul diminuării și combaterii anxietății școlare.

Intervenția psihologică reprezintă un sistem de mijloace, metode, procedee și tehnici psihologice, care urmărește diminuarea anxietății școlare și a consecințelor acesteia, prin intermediul optimizării autocunoașterii, prin dezvoltarea emoțională și desigur, prin dezvoltarea personalității preadolescentului [12].

Plecând de la natura, caracteristicile și factorii psihologici implicați în apariția anxietății școlare, obiectivele de bază pentru programul de diminuare a anxietății școlare la preadolescenți sunt:

1. stimularea, dezvoltarea, optimizarea și corecția autoaprecierii și a încrederii în sine, prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune, în care se realizează autocunoașterea propriilor dorințe, nevoi și obligații; înlăturarea, identificarea și valorificarea resurselor personale,



- depășirea blocajelor; recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează frica, frustrările, prejudecățile și temerile personale;
2. antrenarea abilităților pentru managementul anxietății, ce include: învățarea și exersarea unor tehnici de relaxare, meditație și respirație, în vederea înlăturării încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale; tehnici de restructurare și modificare a gândurilor și atitudinilor nerealiste și negative, care stau la baza anxietății; tehnici de rezolvare de probleme și de luare a deciziei; modalități de transformare a comportamentului de evitare într-un comportament activ de soluționare a problemelor.

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului de intervenție psihologică sunt:

1. **Principiul unității corecției și diagnosticării.** Eficiența intervențiilor psihologice depinde de complexitatea și profunzimea diagnosticului. Însă rezultatele celei mai temeinice diagnosticări își pierd esența, dacă nu sunt urmate de un sistem de acțiuni de influență psihologică.
2. **Principiul utilizării unui set de metode în cercetarea psihologică.** Conform acestui principiu, este necesar de utilizat o varietate mare de metode, tehnici și procedee din arsenalul psihologiei practice. Aceste metode aplicate în practică au demonstrat că se pot completa reciproc și reprezintă un instrumentariu adecvat de acordare a unui ajutor psihologic eficient copiilor.
3. **Principiul experienței „aici și acum”.** În prim-plan sunt puse trăirea emoțiilor și exprimarea experienței prezente. Acest fapt contribuie la conștientizarea, de către preadolescent, a propriilor percepții, emoții, gânduri și trăiri. Dobândind conștiința propriului „Eu”, preadolescentul va fi capabil să fie în acord cu semnificațiile lumii sale interioare și exterioare și să se perfecționeze prin autorestructurare.

4. **Principiul competenței active.** Competența preadolescentului trebuie să fie concretă și să aibă un destinatar cunoscut. El trebuie nu numai să știe la ce pot fi folosite anumite deprinderi, dar și să facă, efectiv, uz de ele – acasă, în școală, în mediul semenilor și în societate. Cunoștințele, deprinderile și realizările sale trebuie să fie nu doar constructive, ci și orientate spre o aplicare directă și activă în interesul personalității, al familiei, al școlii.
5. **Principiul valorificării potențialului personalității** presupune învățarea preadolescenților cum să-și dezvolte capacitățile și potențialul și cum să le utilizeze în viață și în activitate. Acest principiu presupune instrumente de transformare a aptitudinilor și facultăților latente, ascunse ale personalității din regimul de așteptare pasivă în regim de activism. Un activator universal, în acest sens, poate fi considerat sprijinul în realizarea propriilor interese, iar ca instrumentariu universal servește activitatea independentă, autenticitatea, spontaneitatea și creativitatea.
6. **Principiul orientării spre necesitățile și solicitările preadolescenților.** Acest principiu reiese din necesitatea punerii în practică a cunoștințelor și deprinderilor achiziționate în activitățile de zi cu zi, activitățile ce devin tot mai eficiente pe măsură ce reflectă solicitările și necesitățile curente ale preadolescenților, pe măsură ce rezultatele se văd și se face uz de ele imediat, „aici și acum”.
7. **Principiul implicării active a preadolescentului.** Dezvoltarea personală este un proces de autoformare, în care preadolescentul trebuie să se implice conștient. Astfel prezența preadolescentului este una vie, participativă, onestă, directă, autoafirmativă și responsabilă.

## 8. Principiul facilitării și stimulării creșterii continue.

Conform acestui principiu, se realizează explorarea căilor care sporesc posibilitățile preadolescentului de a-și continua dezvoltarea pe cont propriu și în afara activităților de intervenție psihologică. Elevul rămâne astfel și în continuare cu o sarcină care va continua și în afara activităților în grup. Acest tip de sarcini, în programul psihologic pentru reducerea anxietății școlare, ia forma „temei pentru acasă”. Prin urmare, procesul de diminuare a anxietății școlare, determinat de îmbinarea ședințelor cu lucrul individual se îndeplinește mai frecvent și mai intensiv.

Programul de intervenții psihologice are 4 caracteristici esențiale, în baza cărora preadolescenții sunt ajutați să-și stăpânească și să-și controleze frica, neliniștile și anxietățile legate de contextul școlar, prin descărcarea tensiunilor și reenergizarea organismului, prin reducerea sensibilității emoționale, prin stimularea expresivității și creativității, prin trăirea stărilor afective pozitive și formarea unor reacții și răspunsuri comportamentale, potrivite și sănătoase, față de stimulii anxiogeni, prin activarea și optimizarea capacităților de autocunoaștere, relaționare și comunicare interpersonală, prin dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine ca o persoană unică și valoroasă și prin exersarea modelelor de comportament plin de siguranță. Principalele 4 caracteristici sunt prezentate în tabelul următor.

Tabelul nr. 13. Caracteristicile activităților

Activitățile au un caracter practic	Intervențiile psihologice sunt concepute astfel, încât să-i ajute pe preadolescenți să înțeleagă natura anxietății școlare prin intermediul activităților practice. Programul conține foarte puțină informație teoretică privind anxietatea: descrierea fenomenului, originea anxietății, legătura dintre anxietate și
-------------------------------------	--

	<p>modificările corporale care se produc în cursul acesteia. Accentul nu se pune pe memorarea de către preadolescenți a definițiilor sau explicațiilor, ci pe necesitatea de a-i face să asimileze și să însușească competențe specifice, utile și facilitatoare, pentru a fi capabili să facă față anxietății școlare.</p>
<p>Activitățile stimulează discuțiile</p>	<p>Prin încurajarea discuțiilor, îi facem pe preadolescenți să-și împărtășească diferite experiențe, opinii, atitudini, puncte de vedere și soluții; acest proces al schimbului de idei și de experiență reprezintă, sursă esențială pentru diminuarea anxietății școlare, pentru sporirea încrederii în sine și ridicarea autoaprecierii. Discuțiile și împărtășirea experienței nu doar îi apropie pe preadolescenți unii de ceilalți, ci îi face să afle mai multe chiar despre ei înșiși. Copii sunt încurajați să-și exprime deschis părerile. Ei au posibilitatea de a constata că și alți preadolescenți se confruntă cu aceleași probleme, temeri, neliniști ca și ei.</p>
<p>Activitățile sunt distractive și au un mare potențial educativ</p>	<p>În programul de intervenție psihologică, multe activități au fost prezentate sub formă de joc. Deși activitățile sunt amuzante fiecare din ele au obiective specifice. Folosirea jocului, ca mijloc suplimentar, îi face pe preadolescenți să se simtă bine și confortabil. Prin prezentarea multor</p>

	cunoștințe sub forma de joc, preadolescenții sunt stimulați și chiar sunt bucuroși să învețe. Jocurile le trezesc curiozitatea și creează în grup o atmosferă, în care realizarea obiectivelor experimentului formativ devine productivă și plăcută.
Activitățile pot fi adaptate	Fiecare preadolescent este unic – fiecare învață și se comportă în mod diferit, are valori, credințe și necesități deosebite. Astfel, activitățile propuse pot fi modificate pentru a asigura îndeplinirea lor eficientă de către toți preadolescenții.

Programul de diminuare a anxietății școlare conține o diversificare de stiluri de comunicare, de tehnici, de procedee și modalități de lucru elaborate în conformitate cu orientările psihologice de bază. În același timp, sunt respectate principiile comune, prezentate anterior. În continuare ne vom referi la caracterizarea instrumentarului administrat:

1. ***Tehnicile expresiv-creative:*** sunt în acord cu universul și preocupările preadolescentului, permit cunoașterea universului interior al preadolescentului și sunt benefice în diminuarea anxietății școlare, într-o manieră plăcută și elegantă. Printre mijloacele expresive utilizate în prezentul program enumerăm:

*Desenul* este una dintre cele mai folosite modalități de proiecție a personalității. În diminuarea anxietății școlare, desenul servește în scopul semnalării unor probleme ale copiilor, pentru exprimarea sentimentelor lor și stimularea comunicării nonverbale. Modalitățile de lucru expresiv-metaforice, folosite pentru exprimarea și exteriorizarea anxietății în anumite situații (examen, test, discuții cu părinții, întâlnirea cu un prieten), sunt „eu la școală”, „portretul omului curajos”.

*Fantezia* presupune folosirea întregului potențial imagistic și poate fi îmbinată cu desenul și cu mișcarea fizică. Exercițiile de fantezie practicate, de noi, sunt „lumea magică a emoțiilor”, și „fantoma” [25].

*Colajul* reprezintă o tehnică de antrenare a preadolescenților în activitatea de căutare de informații, în sinteza acestora și prezentarea lor într-o formă plăcută și atractivă. În colaj sunt utilizate: hârtia de toate tipurile și de texturi variate, lucruri moi și aspre, nasturi, fire de lână, poze decupate din reviste sau cărți, fotografiile. După realizarea colajului, elevul poate povesti despre colajul în sine, despre procesul de realizare a lui, îi poate da un titlu. Colajul ajută la eliberarea imaginației și poate fi utilizat ca mijloc de exprimare emoțională: „autocolajul”, și „supereroul”.

*Realizarea de povești și povestiri* – crearea de povești este o practică de primă importanță în lucrul cu preadolescenții. Utilizarea acestei tehnici implică: realizarea poveștilor de către psiholog și/sau elevi și povestirea lor precum și utilizarea unor lucruri care să le stimuleze, cum ar fi picturile, testele proiective, marionetele, deschiderea către fanteziile interioare sau utilizarea mijloacelor audio, a microfonului–jucărie. Din poveștile pe care le creează preadolescentul, psihologul este capabil să faciliteze insight-uri asupra conflictelor, frustrărilor sau mecanismelor de apărare a acestuia.

O mare însemnătate o au operele de artă (basmul, legenda, balada, snoava, schița, nuvela, povestirea, amintirile, romanul, comedia și parabola), care oferă un material foarte bun în lucrul cu preadolescenții. Operele se referă la emoțiile universale de bază: dragoste, ură, frică, furie, singurătate, sentimente de izolare și subapreciere. Unui preadolescent anxios i se relatează o povestire, în care eroul este învingător, se caracterizează prin curaj și nu are nevoie de ajutoare exterioare în atingerea scopului. Preadolescentul se identifică cu personajul principal și încearcă să-l imite. În contextul eliminării temerilor, anxietăților și neliniștilor preadolescenților, se realizează exercițiile de compunere „scrierea unei povestiri groaznice”, „istorioare groaznice despre școală”.

*Caruselul emoțiilor.* Esența caruselului constă în trecerea de la o stare emoțională negativă la alta pozitivă (totalmente opusă). Caracteristică pentru caruselul emoțiilor este trecerea de la starea de pericol la cea de securitate. În cadrul acestei tehnici, copilul resimte siguranța de a fi stăpân pe sine și pe capacitățile sale operând cu „teatrul măștilor” și cu „măștile groaznice” [25].

*Elemente de terapie prin joc* (ludoterapia sau playtherapy), tehnica propusă de S. Freud și utilizată pe larg de V. Axline, A. Freud, M. Klain și C. Rogers, reprezintă un proces de optimizare, de suport sau de recuperare a potențialului atât de divers al preadolescentului. Realizată cu pasiune și conștiinciozitate, de libertate și fantezie, tehnica dă rezultate uimitoare [12].

Jocul creează un mediu favorabil pentru manifestarea liberă a copilului cu anxietate, cu neliniște și frică, îi creează un climat socio-afectiv plăcut stimulat și asigură flexibilitatea activităților educaționale și de învățare prin joc.

O atenție deosebită în programul nostru am acordat-o selectării jocurilor. Ca urmare în program sunt incluse *jocuri de prezentare*: „facem cunoștință”, „cartea de vizită”; de cunoaștere: „ce îmi place să fac”, „ce simt eu”; *de afirmare*: „farul”, „ce pot face”; *de încredere*: „complimente”, „cercul măiestriei”; *de comunicare*: „magazinul magic al temerilor”, „telefonul stricat”, *de cooperare*: „însoțitorul”, „corabia succesului”; *de rezolvare a conflictelor*: „farmacia psihologică” și „greviștii”.

*Exercițiul dramaterapeutic* reprezintă una dintre cele mai complexe metode de exploatare a funcțiilor compensatorii ale rolului și ale jocului de rol, utilizat în grupurile cu probleme [12]. Prin jocul de rol se poate pune în scenă situația reală sau paradoxală pe care o trăiește preadolescentul. Jocul de rol ridică posibilitatea participanților de a prelua alte perspective și de a dezvolta abilități de soluționare a problemelor sau de rezolvare a conflictelor. Se utilizează următoarele repere în organizarea și desfășurarea jocului de roluri:

- anunțarea subiectului – se descrie clar contextul și personajele, dar se oferă totuși libertatea interpretării individuale a acestora.

Contextul și personajele se raportează la viața curentă a grupului din care sunt selectate temele și la modul de participare a membrilor;

- distribuirea rolurilor – se referă la punerea în mișcare a grupului; se face alegerea protagonistului, se descrie situația și se prezintă personajele;
- pregătirea – se acordă timp de gândire dar se evită pregătirile îndelungate;
- desfășurarea jocului pe roluri – se notează orice acțiune care provoacă schimbări în desfășurarea acestuia și se stabilește dacă soluția a fost sau nu găsită;
- încheierea – acțiunea se oprește în cazul când soluția a fost găsită, când acțiunea pare să se prelungească fără sens sau când preadolescenții au dificultăți în interpretarea rolului;
- discuții – copiii își exprimă sentimentele și sunt încurajați să evalueze situația: ce sentimente au apărut în timpul jocului, ce efect au avut diferite acțiuni, dacă sunt mulțumiți sau nu de finalul la care s-a ajuns etc.

Una dintre cele mai cunoscute modalități de realizare a jocului de rol este „tehnica scaunului gol”. Pentru diminuarea anxietății școlare se folosesc jocurile: „înscenarea povestirilor groaznice” și „plimbarea prin pădurea de poveste”.

*Exprimarea prin mișcare* este o metodă psihoterapeutică care încearcă să recreeze primul mediu stimulativ prin implicarea copilului în activități de mișcare. Scopul terapiei prin mișcare este de a ajuta preadolescenții să-și cunoască și să-și accepte corpul și să-și controleze mișcările. Metodele de lucru se bazează pe mișcări obișnuite și pe dorința copiilor de a interacționa cu semenii și cu adulții. Aceste terapii se focalizează la început pe corp, utilizând mișcări care stimulează conștientizarea acestuia. Atenția se axează pe părțile corpului în ansamblu, pe poziționarea lui în spațiu și pe obținerea calității mișcării. Copiii neliniștiți și anxioși au blocaje la nivel corporal și o respirație superficială. Din aceste considerente,



exercițiile de mișcare corporală sunt foarte importante în cazul lor. Activitățile care pot fi folosite sunt: „trenuțul” și „baba-oarbă”.

*Exprimarea prin dans* reprezintă utilizarea, în scop terapeutic, a dansului, pentru a îmbunătăți starea fizică și mentală a persoanelor. Rezultatele studiilor științifice despre efectele acestei terapii asupra sănătății indică eficiența acesteia în reducerea anxietăților, neliniștilor și în creșterea respectului de sine. Cu ajutorul terapiei prin dans, corpul devine instrumentul prin care preadolescentul învață să se simtă bine în propria piele și să regăsească energia din copilărie. Terapia are drept scop acceptarea de sine și eliberarea de tensiunile și de blocajele înscrise în memoria corpului. Din punct de vedere fizic, ea ameliorează circulația, coordonarea și tonusul muscular. Din punct de vedere mental și emotiv, terapia crește încrederea în sine, stimulează capacitățile intelectuale și creativitatea preadolescenților și permite exprimarea unor emoții greu de redat prin cuvinte (furie, frustrare, izolare, etc.). În programul nostru sunt incluse așa activități ca: „dansul orb” și „povestea și dansul fricii”.

*Improvizația muzicală* (meloterapia) este o formă de terapie în care muzica este folosită ca mijloc de exprimare (în loc de vorbire) și care este indicată în tratarea agresivității ascunse, a dificultăților afective și a anumitor blocaje. Meloterapia se poate aplica în două forme: una activă care presupune folosirea unui instrument muzical și alta pasivă care constă din ascultarea muzicii. În corespundere cu studiile psihologice efectuate până acum, se folosesc următoarele lucrări muzicale: pentru calmarea sistemului nervos – „concertul nr. 5 pentru pian și orchestra” de L. Beethoven; pentru destindere psihică și relaxare – „sonata pentru flaut, alto și harpa” și „clar de luna” de C. Debussy; pentru calmarea stărilor de agitație: „oda bucuriei” de L. Beethoven și „corul pelerinilor” de R. Wagner.

2. ***Exerciții de conștientizare, cu suport imaginativ și exerciții de restructurare cognitivă.*** O mare diversitate de tehnici și jocuri experiențiale au fost create pentru a produce restructurări benefice în planul înțelegerii și evaluării de sine, al modificării imaginii proprii și

al modului de evaluare a raporturilor cu alții, în scopul înțelegerii cu sine și cu mediul [11]. Prezentăm în continuare câteva dintre posibilele tehnici de integrare și restructurare:

*Tehnica fanteziei ghidate* este aplicată în situațiile în care elevii își creează și sunt stăpâniți de anxietăți și neputințe. Această tehnică poate reconstitui, focalizând pe detalii semnificative, cursul evenimentelor trăite de preadolescent, reîntregindu-le prin descoperirea înțeleșului adevărat, care le explică sau poate crea o imagine acceptată a sinelui sau a altcuiva, ca suport pentru integrarea unei părți respinse a „Eu-lui”. De exemplu, un preadolescent care suferă de anxietate școlară poate vizualiza imaginea profesoarei, care îl acceptă necondiționat și poate întreține un dialog imaginar cu această imagine (ca suport afectiv pozitiv) pentru a exersa, imaginar, un alt tip de comportament. Gândirea pozitivă, însoțită de vizualizări imaginative sugestive, „hrănitoare din punct de vedere emoțional”, conduc la restructurări și dezvoltare personală. Subiecte propuse: „super elevul”, „școala”.

*Tehnici de diminuare și integrare.* Adesea preadolescenții sunt constrânși de modul obișnuit de a gândi, așa încât, în câmpul conștiinței lor nu încap vreo alternativă. Pentru a diminua sau a neutraliza acest efect, preadolescentul este pus să-și imagineze contrarul a ceea ce afirmă sau consideră a fi adevărat și să perceapă un anumit eveniment sau relație dintr-o nouă perspectivă. Efortul imaginativ îi poate releva aspecte și semnificații noi, în raport cu care el se deschide și reexperimentează situația. Un astfel de exercițiu este să i se propună preadolescentului să reconsidere un obiect, o situație, o relație sau propria imagine negativă, respinsă de el, din perspectiva a cinci calități, avantaje și beneficii. O astfel de tehnică îi solicită preadolescentului să exprime sentimente pozitive și negative în legătură cu același obiect / situație / persoană sau să exprime verbal stări negative inexprimabile, cum ar fi tensiunea internă, neliniștea, frica și anxietatea. Subiecte propuse: „sunt pasăre în școală”, „interpretarea situațiilor”.

**3. Exerciții de conștientizare corporală** care asigură: conștientizarea tensiunii musculare și a relaxării psihomusculare,

conștientizarea ritmului respirator și a modificării lui în concordanță cu emoțiile trăite sau cu anumite situații re trăite ori cu imaginarea altora; conștientizarea senzațiilor care comunică stări de anxietate, neliniște și disconfort; conștientizarea poziției corpului, mimicii și a gesturilor în corelație cu stările emoționale sau cu gândurile preadolescentului. Astfel de exerciții se utilizează ca tehnici care orientează senzorii de conștientizare a preadolescentului asupra modului în care funcționează corpul sau asupra modului cum se poate folosi de corp pentru a controla simptomele anxietății. Cele mai eficiente exerciții de conștientizare corporală sunt tehnicile de relaxare: trainingul sau antrenamentul autogen și relaxarea progresivă Jacobson.

Tehnicile de relaxare constituie metode eficace de intervenție nu doar pentru semnalarea simptomelor de situație anxioasă și/sau stresantă, ci și pentru prevenirea acestora și pentru îmbunătățirea performanțelor în situații în care starea de relaxare este un factor eficient și stimulator. Cele mai cunoscute și utilizate tehnici de relaxare aplicate în controlul și diminuarea anxietății sunt următoarele:

*Trainingul sau antrenamentul autogen* este o tehnica utilizată în scopul creșterii capacității vitale, al maximizării disponibilității psihofizice și în scopul reducerii dificultăților psihologice [4, 9]. Mecanismul antrenamentului autogen: poziția aleasă, închiderea ochilor, condițiile de mediu induc, în mod natural, prin mecanisme fiziologice specifice, o stare de relaxare. De exemplu, lipsa stimulării proprioreceptive intense (prin poziția aleasă) și a stimulărilor din mediu (prin închiderea ochilor și organizarea mediului) reduce activitatea formațiunii reticulare și gradul de stimulare pe care aceasta îl exercită asupra scoarței cerebrale. În consecință tonusul muscular se reduce și mușchii se relaxează. Pe acest fond se rostesc sintagme specifice: „energia înaltă”; „concentrarea asupra respirației”.

*Relaxarea progresivă Jacobson* este o metodă psihoterapeutică de relaxare ca o serie de exerciții de gimnastică, cu efect tonifiant,

ce constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupe de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și atingerea relaxării [12]. Mecanismul relaxării progresive este similar celui folosit în antrenamentul autogen descris anterior. Prin tehnica relaxării progresive, preadolescentul învață să operaționalizeze conceptele de relaxare și tensiune. Ulterior, ca urmare a exercițiilor repetate, se întărește conexiunea între forma verbală (lingvistică) de relaxare și starea afectivă pe care aceasta o definește. Subiectul reușește astfel să-și controleze verbal și voluntar relaxarea musculară. Tehnici propuse: „planta”, „muntele de pe umăr” .

Programul de diminuare a anxietății școlare la preadolescenți are următoarea structură metodologică:

**1. Etapa de cunoaștere interpersonală și de creare a unei atmosfere securizante** (3 ședințe) include facilitarea autocunoașterii, realizată în grupul de preadolescenți, stabilirea contactului și apropierea dintre participanți. Activitățile realizate la această etapă oferă preadolescenților posibilități de explorare a caracteristicilor personale și de exersare a diferitor modalități de exprimare a personalității. La această etapă se încearcă valorificarea caracteristicilor pozitive ale copiilor, se creează o ambianță în care fiecare să se simtă valoros, respectat și apreciat, se stabilește o atmosferă prietenoasă, de ajutor reciproc, de încredere, bunăvoință și comunicare deschisă.

**2. Etapa reconstructivă** (20 de ședințe) are drept scop atingerea obiectivelor propuse. Din punct de vedere psihologic, acest compartiment al programului este alcătuit din tehnici și exerciții orientate spre destinderea anxietății școlare, accentul punându-se pe dezvoltare și pe autoreglare, precum și pe optimizarea comportamentului, ce include dezvoltarea sau/și ridicarea încrederii în sine, a respectului de sine, a asertivității, comunicării verbale și nonverbale, a cooperării, inițiativei, creativității, spontaneității și umorului, precum și pe îmbunătățirea capacităților de relaționare și integrare socială.

Toate acestea se realizează prin:

- stimularea deschiderii, a dezvoltării, a structurării unui complex unitar integrativ de calitate, capacități și emoții pozitive;
- extinderea sferelor și a domeniilor de activitate de sine stătătoare și cointeresate a preadolescenților, a formelor de comunicare, a pasiunilor și a interacțiunilor;
- plasarea, în „câmpul luminos” al conștiinței, a cunoștințelor, reprezentărilor și experienței ascunse; dezvoltarea potențialului latent și inhibat;
- îmbunătățirea părerii individului despre sine și despre mediul social de existență, potențarea reprezentărilor, a gândirii și a conștiinței;
- modelarea situațională; elaborarea scenariilor posibile sau reconstructive de dezvoltare a situațiilor și interpretarea lor pe roluri „ca în viața reală” de către preadolescenți;
- stimularea și exersarea diferită, de către copii, a modelelor interne de comportament, de acțiune, de reacție;
- reidentificarea pozitivă a personalității ca un complex nou și valoros de cunoștințe despre sine, despre evenimente, necesități, interese și valori; elaborarea unui model de sprijin interior în încercările de a depăși obstacolele și de a obține succes; lărgirea perspectivelor de manifestare etc.

3. **Etapă consolidării, a totalizării și evaluarea eficienței programului în ansamblu** (2 ședințe) este o etapă fundamentală a programului de diminuare a anxietății școlare la preadolescenți. Se efectuează prin modalitățile prezentate în continuare:

- consolidarea activă a deprinderilor, prin transferarea și utilizarea lor în viața practică a preadolescenților (în situațiile de familie, școală, clasă și grup de semeni);

- discutarea în grup a rezultatelor, elaborarea (deducerea) unor concluzii comune;
- elaborarea cât mai concisă a concluziei finale (rezumatul);
- aprecierea activității grupului și anunțarea rezultatelor la care s-a ajuns (pentru program în ansamblu).

Fiecare ședință a programului de intervenție are o anumită structură care corespunde următoarelor etape:

1. **Etapa introductivă** (7 – 10 minute) cuprinde ritualul salutului și/sau înviorarea psihologică. Activitățile propuse la această etapă sunt scurte și distractive. Utilizate cu entuziasm, ele permit restabilirea atenției, concentrarea, relaxarea și ridicarea dispoziției, stabilirea contactului între preadolescenți, diminuarea atmosferei de monotonie. Selectate și adaptate riguros la o temă anume aceste tehnici sunt folosite, ca evocare, pentru introducerea preadolescenților în subiect.

2. **Etapa fundamentală** (1 – 2 ore) include exerciții și tehnici de bază, configurate într-un cadru bine determinat și orientate spre realizarea obiectivelor caracteristice etapei reconstructive a intervențiilor psihologice, dar și la eliminarea multitudinii de reacții emoționale negative (frică, neliniște, anxietate) a comportamentelor nedorite, la elaborarea modelelor de comportament eficient, sigur, pozitiv, care să permită preadolescentului să facă față sarcinilor cotidiene, să interacționeze adecvat cu cei din jur: profesori, semenii, părinți în diverse situații. Această etapă mai cuprinde și tehnici de relaxare, meditație, care sunt utilizate atât pentru eliminarea încordării, oboselii, calmarea și crearea unui fundal psihoemoțional pozitiv, cât și pentru dezvoltarea, cultivarea și consolidarea practică a deprinderilor individuale de relaxare și a abilității de a le folosi în viața cotidiană, în situații ce provoacă anxietate.

3. **Etapa finală** (7 – 10 minute) reprezintă încheierea sesiunii, determinarea și evidențierea liniei centrale, sistematizarea și rezumarea. Se finalizează anunțarea încheierii activității și cu propunerea temei de acasă.

4. **Temele pentru acasă** (7 – 10 minute), pe care preadolescentul le realizează în afara activităților, alcătuiesc o parte componentă a procesului de diminuare a anxietății școlare. În acest mod lucrul de combatere și reducere a anxietății continuă și în afara ședințelor de intervenție psihologică, accelerând progresele. Sarcinile propuse pentru „activitatea independentă” sunt extrem de variate, oferind preadolescenților oportunități de a-și explora lumea interioară (autocunoașterea și autoaprecierea), relațiile cu ceilalți, scopurile în viață, prejudecățile, atitudinile defensive, neliniștile și temerile, adaptându-se necesităților și situațiilor particulare.

Structura de bază a unei activități este completată, firește, pentru fiecare temă în parte, cu un vast material specific, cu exerciții ilustrative, cu explicații de rigoare a definițiilor principale. Cele mai multe activități au inclus fișe de lucru pentru preadolescenți, care pot fi multiplicare și distribuite acestora.

---

### 3.2. Ședința nr. 1

---

- Obiective:**
- **familiarizarea cu copiii;**
  - **cunoașterea reciprocă a participanților;**
  - **crearea unei atmosfere favorabile lucrului în grup prin stabilirea unor reguli ale participării;**
  - **concretizarea intereselor și a scopurilor fiecărui participant și ale grupului;**
  - **dezvoltarea capacităților de autoprezentare.**
-

**Materialele necesare:** planuri pentru activitatea „Facem cunoștință”, hârtie, creioane colorate, carioca, foarfece, bandă adezivă, o coală, marcatori de text, cretă colorată, casetofon și un CD cu muzică relaxantă, o jucărie „talismanul grupei”.

1. **Cuvântul introductiv al psihologului.** Scopul: informarea participanților din grup despre obiectivele și despre formele ședințelor.
2. **Jocul „Facem cunoștință”.** Scopul: copiii fac cunoștință unii cu alții. Participanții se grupează câte doi. Cu ajutorul **tehnicii „Ochi în ochi”**, fără cuvinte din priviri, se vor înțelege între ei cine cu cine va fi în pereche (în cazul unui număr impar de participanți, se constituie un grup din 3 persoane). Orice pereche primește un „plan al interviului”. Peste 6 – 7 minute, fiecare participant își prezintă partenerul.

Planul interviului:

- Numele, prenumele, clasa.
  - De când învață în această școală?
  - Îi place să învețe în această școală?
  - Obiectele preferate și cele ce nu sunt predilecte.
  - Hobby-uri.
  - Tot ce dorește să povestească despre sine, în afară de întrebările puse.
3. **Jocul „Cartea de vizită”.** Scopul: fiecare participant urmează să-și aleagă un prenume pentru training. Preadolescenții își selectează un prenume și îl scriu pe o „carte de vizită” (aceasta poate avea orice formă). Pentru întocmirea ei se utilizează creioanele colorate și carioca. În timpul activității, este necesar a modifica atitudinea copilului despre training (deseori, ședințele sunt percepute de copii ca lecții).
  4. **Desenul „Inscripția pe maiou”.** Scopul: dezvoltarea capacității de autoprezentare. Psihologul le vorbește copiilor despre maiouri ce au diferite inscripții și le ilustrează cu



exemple de inscripții ce „vorbesc”. Copiii timp de 5 – 7 minute, trebuie să alcătuiască și să deseneze o astfel de inscripție pe coperta agendei activităților. Se discută despre faptul că ulterior inscripția poate fi modificată. Este important ca ea să „spună” ceva despre elevul „de acum” (despre activitățile și jocurile lui preferate, despre comportamentul față de cei din preajmă). După finisarea desenelor copiii citesc inscripția de pe agendă. Se inițiază o discuție pe tema: ce semnifică inscripțiile de pe maiouri și ce mesaj am dori să le transmitem, prin intermediul lor celor din jur. În final, psihologul poate arăta copiilor un maiou propriu cu o inscripție (ar fi bine ca inscripția să fie hazlie).

**5. Activitatea „Stabilirea regulilor”.** Scopul: reglementarea ședințelor conform regulilor acceptate benevol. Se efectuează un brainstorming. Ideile copiilor se scriu pe tablă. Grupul discută regulile:

- Să se respecte reciproc.
- Vorbește doar o singură persoană, iar ceilalți privesc în jur și ascultă atent.
- Fiecare are dreptul să păstreze tăcerea și să nu ia parte, dacă nu dorește la dezbateră a unei probleme.
- Reține că poate fi mai mult decât un singur răspuns „corect”.
- Să nu se discute personalitatea, ci doar activitățile ei.
- Regulile se fixează pe o coală ce va fi afișată întotdeauna pe un perete în cabinetul unde se vor desfășura activitățile.

**6. Jocul „Figurile geometrice”.** Scopul: dezvoltarea coeziunii grupului; formarea motivației pentru lucrul în grup; dezvoltarea empatiei. Copiii se deplasează prin clasă, cu ochii închiși zumzâind. La semnalul psihologului, participanții se opresc și trebuie să se aranjeze în cerc. În nici un caz, nu se

deschid ochii. Jocul se încheie atunci când copiii formează un cerc. Se fac 7 – 10 încercări. Jocul încetează la cea mai reușită încercare. Psihologul fixează formele „cercurilor” desenate pe tablă. După finisare se examinează activitatea și se evidențiază rolul lucrului în grup. (Dacă nu se obține un cerc, atunci nici un participant nu a respectat cerințele jocului).

**7. Antrenamentul autogen „Energia înaltă”.** Scopul: acumularea energiei și folosirea ei maximală. Participanții se așează în cerc. Psihologul le spune copiilor cu o voce plăcută: „Imaginați-vă cum arată cerul noaptea, alegeți cea mai strălucitoare stea și acum „înghițiți-o”. Ea explodează în voi, umplându-vă cu energie. Aceasta pătrunde în toate celulele organismului, iar voi doriți să faceți ceva”.

**8. Reflexia rezultatelor activității.** Scopul: asimilarea experienței, discutarea concluziilor. În cerc copiii povestesc despre ceea ce a fost nou și important pentru ei. Se stabilește un ritual de încheiere a ședinței, care să conțină elemente ale reflexiei. Toți copiii se iau de mână și interpretează un cântec.

**Tema pentru acasă:** Participanților li se propune să efectueze desenul „Universul meu”. Pe o foaie, copiii trebuie să deseneze un soare. În mijlocul soarelui se cere să scrie pronumele „Eu”. Apoi din centrul acestui „Eu” – centrul universului propriu, să descrie liniile stelelor și ale planetelor (ce trebuie completate):

Ocupația mea preferată ... .

Culoarea mea preferată ... .

Animalul meu preferat ... .

Prietenul meu cel mai bun ... .

Sunetul meu preferat ... .

Aromele mele preferate ... .

Jocul meu preferat ... .

Hainele mele preferate ... .

Muzica mea preferată ... .

Anotimpul meu preferat ... .

Cel mai mult îmi place să fac ... .  
Locul unde îmi place să fiu cel mai mult ... .  
Cântărețul (cântăreața) / trupa mea preferată ... .  
Personajele mele preferate ... .  
Am capacități pentru ... .  
Omul pe care îl admir cel mai mult este ... .  
Cel mai bine îmi reușește ... .  
Știu că voi putea ... .  
Am încredere în mine, pentru că ... .

---

### Ședința nr. 2

---

- Obiective:**
- dezvoltarea atmosferei de colaborare și de coeziune grupală;
  - implicarea fiecărui participant în activitățile grupale;
  - consolidarea regulilor;
  - exersarea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihomusculare.
- 

**Materialele necesare:** tabelul nr. 14 pentru activitatea „Lumea magică a emoțiilor”, talisman.

**1. Ritualul salutului.** Scopul: relaxarea copiilor; predispunerea lor pentru activitate. Se alege un ritual de salut ce conține elemente reflexive. Copiii se salută unul cu altul, prin intermediul gesturilor și mimicii, într-un mod cât mai neobișnuit.

**Discutarea temei realizate acasă**

**2. Jocul „Enumeră regulile”.** Scopul: consolidarea regulilor stabilite și acceptarea responsabilității pentru respectarea lor. Este o variantă a jocului „bulgărele de zăpadă”. Un participant formulează o regulă, următorul o repetă pe cea dintâi care la rândul său, numește o altă regulă etc. Dacă copilul nu-și poate aminti o regulă sau regulile s-au epuizat, atunci el le va reproduce încă o dată pe cele enumerate. La

sfârșitul exercițiului, regulile sunt indicate pe perete. Ulterior, pe parcursul ședințelor, respectarea regulilor este monitorizată cu strictețe.

3. **Jocul „Număr până la 10”.** Scopul: dezvoltarea coeziunii grupului. Toți copiii se aranjează în cerc, fără să se atingă între ei cu umărul și cu coatele. La indicația animatorului, preadolescenții închid ochii. Grupul trebuie să numere până la 10. Dacă mai mulți numesc aceeași cifră, numărătoarea se reia. Jocul le poate trezi copiilor emoții foarte puternice, inclusiv agresivitatea. La finele jocului, li se poate propune să strige tare pentru a evita emoțiile negative.
4. **Jocul „Aranjați-vă în cerc”.** Scopul: stabilirea contactului dintre copii. Participanții se deplasează liber prin clasă, cu ochii închiși. Apoi, la semnalul psihologului (cu ochii închiși și fără a conversa între ei), trebuie să se aranjeze în cerc. Rezultatul se obține doar atunci când jocul este exercitat de mai multe ori.
5. **Jocul „Zăpăceala”.** Scopul: diminuarea distanței psihologice dintre copii. Se alege un voluntar care abandonează clasa. Ceilalți participanți se aranjează în cerc, se țin de mână și se „încălesc”, schimbându-și locul, întorcându-se sub diferite unghiuri. Reîntorcându-se în clasă, voluntarul trebuie să-i „descâlcească” pe toți în așa fel, încât copiii să formeze din nou cercul. Dacă activitatea necesită mult timp, voluntarului i se permite să „dezlege” mâinile unei perechi de participanți și să le schimbe locul.
6. **Exercițiul „Plastilina”.** Scopul: evitarea încordării psihomusculare; restabilirea puterilor. Un copil ridică brațul altuia, devenit „plastilină”. Cel din urmă trebuie să se lase modelat. Într-o primă fază, „sculptorul” ridică brațul apoi îl lasă să cadă astfel, încât să-i creeze colegului senzația de contracție și

de decontractare. După aceea, în cea de-a doua fază sculptorul își așează partenerul în orice altă poziție.

- 7. Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței; ieșirea din ședință. Copiii indică pe cerc de ce „culoare” este dispoziția lor după finisarea activităților. Toți copiii se iau de mână și zâmbesc unul altuia.

**Tema pentru acasă: „Lumea magică a emoțiilor”.** În fața copilului, se aranjează 8 creioane (roșu, galben, albastru, verde, violet, cafeniu, sur și negru) și tabelul nr. 14.

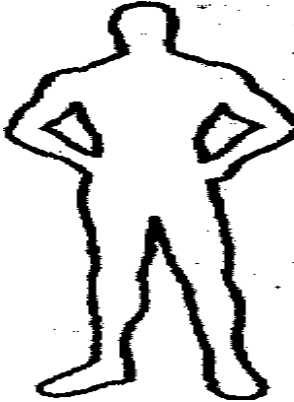
Instrucțiunea 1. „Undeva, extrem aproape sau poate undeva foarte departe, este o lume magică în care se află toate emoțiile (Bucuria, Satisfacția, Frica, Vina, Supărarea, Tristețea, Furia și Interesul). Ele locuiesc în căsuțe colorate. De fapt, fiecare emoție se găsește într-o căsuță de o anumită culoare. Una e în căsuța roșie, alta – în cea albastră, cealaltă – în cea neagră, iar a patra – în cea verde. Zilnic din zori și până în noapte reprezentanții lumii magice muncesc. În una din zile însă, s-a întâmplat o nenorocire, asupra lumii magice s-a abătut un uragan. Vântul și ploaia au fost nespuse de puternice, încât, au distrus toate casele. Locuitorii lumii magice au reușit să se ascundă, din păcate nu au putut salva casele. După ce uraganul a încetat locuitorii au ieșit din ascunzătoare, văzându-și casele distruse. Plini de disperare și cu lacrimi în ochi, oamenii s-au apucat să-și refacă căsuțele. Dar se pare că suferințele locuitorilor nu au conținut, uraganul a spălat toate culorile. Tu ai creioane colorate. Te rog, ajută-i pe locuitori să-și coloreze căsuțele”. (Astfel, copiilor li se propune să lucreze la rubrica „Căsuțele” din tabelul nr. 14).

Instrucțiunea 2. „Îți mulțumesc în numele tuturor locuitorilor lumii magice. Tu ai refăcut lumea lor. Ești un adevărat magician! A apărut însă o mică dilemă. Uraganul i-a speriat pe locuitorii lumii magice, atât de tare, încât ei au uitat culoarea căsuțelor unde se aflau. Te rog, ajută-i să-și găsească casa. Vopsește culoarea emoției (locuitorului) ce corespunde căsuței”. (În acest caz, copiii vor examina „Locuitorii” din tabelul nr. 14).

Instrucțiunea 3. „Mulțumesc! Tu nu numai că ai reconstruit lumea, ci și ai susținut locuitorii să-și găsească casele. Cum vom putea călători prin această lume, dacă nu avem o hartă? Doar fiecare țară își are un teritoriu și granițe. Pământul țării se desenează pe hartă. Uită-te, în fața ta e harta lumii magice a emoțiilor (psihologul arată silueta omului). Ea este pustie. După reconstituirea lumii, harta încă nu a fost modificată. Doar tu poți colora harta. De aceea, folosește-te de creioanele magice. Ele te – au ajutat deja să restabilești căsuțele lumii magice, acum te vor susține să colorezi și harta”.

Dacă copilul privind harta lumii, va spune că acesta e un om, atunci psihologul îi va explica că hărțile diferitor țări au formă variată. De exemplu: harta Italiei seamănă cu o cizmă (este necesar a avea la îndemână atlasul geografic).

Tabelul nr. 14. Lumea magică a emoțiilor

Căsuțele	Locuitorii	Harta lumii magice
	Bucuria	
	Satisfacția	
	Frica	
	Vina	
	Supărarea	
	Tristețea	
	Furia	
	Interesul	

### Sedința nr. 3

**Obiective:** • consolidarea motivației de lucru în

---

**grup;**

- **cunoașterea motivației personale și orientarea pozitivă a acesteia;**
- **formarea atitudinii față de succesul obținut; conștientizarea scopurilor personale;**
- **dezvoltarea încrederii în sine;**
- **exersarea tehnicilor pentru relaxare și restabilirea echilibrului psihic.**

---

**Materialele necesare:** casetofon, un CD cu muzică instrumentală, hârtie, creioane colorate, carioca, bandă adezivă, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate, diminuarea stării de monotonicitate sau de tensiune. Preadolescenții sunt întrebați cu ce notă (pe o scară de la 1 la 10) este apreciată dispoziția lor. Se analizează emoțiile. Se discută.
- 2. Jocul „Turnul de control”.** Scopul: stabilirea contactului dintre participanți; dezvoltarea încrederii; favorizarea colaborării. Se formează perechi și se nominalizează cine este „avion” și cine „turnul de control”. Se face o pistă cu două rânduri de scaune, creând obstacole pe traseul de aterizare. „Avionul” are ochii legați, iar „turnul de control” trebuie să-l dirijeze verbal, evitând dificultățile pentru o aterizare favorabilă. Pe urmă, rolurile se schimbă, fiind posibilă și modificarea situației pe pista de obstacole. Se examinează faptul cum s-au simțit participanții.
- 3. Jocul „Un scaun”.** Scopul: crearea dispoziției de lucru, consolidarea motivației de lucru în grup. Participanții se asociază liber. La indicația psihologului ei trebuie să se așeze pe scaun. După fiecare tur, se scoate câte un scaun. Toți

participanții urmează să se așeze. Jocul continuă până în momentul în care toți participanții se așează pe un singur scaun. În concluzie, se discută despre aceea că copiii au reușit să execute sarcini complicate. Dacă cineva dintre participanți are emoții negative, provocate de contactul fizic se poate aplica regula „Stop”.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

4. **Desenul „Succesele mele”.** Scopul: verbalizarea propriilor obiective de participare la activitățile organizate. Participanții au să îndeplinească însărcinarea: „Imaginează-ți că ședințele noastre s-au terminat. Desenează-te pe tine la sfârșitul ședințelor” (este de dorit ca activitatea să se realizeze pe un fundal muzical). După finisarea desenului se organizează o expoziție. Aici sunt prezentate desenele copiilor fiecare povestind ce a făcut. Dacă cerințele nu au fost realizate psihologul poate aplica anumite sancțiuni.
5. **Jocul „Meritele mele”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare membru al grupului vorbește despre meritele sale, evidențiind ceea ce îi justifică încrederea în sine în situații diverse.
6. **Tehnica de relaxare: „Valul”.** Scopul: relaxarea; obținerea echilibrului psihic. Cu gambele ușor îndoite, cu spatele întins, copiii mimează, cu ajutorul brațelor, „du-te-vino-ul” mării pe plajă. Fluxul este reprezentat de ridicarea brațelor la înălțimea umerilor; refluxul, prin coborârea lentă a brațelor, cu palmele îndreptate spre sol, „mângâind” nisipul plajei. Mișcarea poate fi însoțită de un ritm respirator (inspirație, odată cu ridicarea brațelor, expirație, prin coborârea lor).
7. **Exprimarea prin mișcare. „Eu mă mișc așa”.** Scopul: crearea unei atmosfere de grup, ce e pozitivă grație uniformizării trăirilor afective; facilitarea începutului de creare a



unei coeziuni de grup prin omogenizarea emoțiilor pozitive. Copiii stau în picioare, în cerc, ținându-se de mână. Oricine propune, pe rând, câte o mișcare. Mișcarea respectivă este executată de fiecare participant, apoi, concomitent de toți. Pe parcursul efectuării exercițiului, copiii trebuie să se țină de mână permanent.

Același exercițiu pe un fundal muzical se exprimă printr-un dans, centrat pe identificare și pe coeziune.

- 8. Caruselul emoțiilor „Teatrul Măștilor”.** Scopul: relaxarea mușchilor feței, evitarea încordării, a oboselii. Psihologul prezintă următoarea instrucțiune: „Acum vom vizita „Teatrul Măștilor”. Toți veți fi artiști, iar eu fotograf. Vă voi ruga să descrieți expresia feței diferitor eroi. De exemplu, cum arată Baba-cloanța. Copiii, cu ajutorul mimicii, o reprezintă pe aceasta. Excelent! Imediat amuțiți, vă fotografiez. Bravo! Unii copii pot râde în acest timp. Puteți râde doar după ce veți fi fotografiat!”. Acum înfățișați-o pe Cioara (din basmul „Vulpea și Cioara”), anume în momentul când ține cașcavalul în cioc. Copii își încheiează mandibulele, mărindu-și, concomitent, buzele, pentru a evidenția ciocul. Atenție, amuțiți! Vă fotografiez! Sunteți bravo! Acum demonstrați cum s-a speriat Scufița Roșie (din povestea „Scufița Roșie”), când a înțeles că nu vorbea cu bunica sa, dar cu lupul. Copiii pot deschide larg ochii, ridică sprâncenele, întredeschide gura. Amuțiți! Mulțumesc! Vă aduceți aminte cât de viclean îi zâmbea Vulpea Gogoasei (din povestea „Gogoșa”)? Nu vă mișcați! Vă fotografiez! Bravo! Excelent! Ați lucrat bine!”

În continuare, psihologul, la discreția sa îi poate lăuda pe copiii cei mai anxioși.

„Ziua de lucru a actorului se încheie aici. Cu toții am obosit. Haideti să ne odihnim. Puneți mâinile pe bancă, iar capul pe

mâini, închideți ochii. Să stăm așa în liniște, să ne relaxăm și să ne odihnim. Mulțumesc!”

- 9. Reflexia rezultatelor activității.** Scopul: asimilarea experienței; ieșirea din ședință. Toți copiii se iau de mână și recită o poezie.

**Tema pentru acasă: Activitatea „Autocolaj”.** Fiecare participant va realiza pe o foaie (A3), folosind decupări din ziare și reviste, creioane colorate, carioca, marcatori de texte, un colaj, pentru a se reprezenta pe sine.

---

#### Ședința nr. 4

---

- Obiective:**
- **identificarea și valorificarea experienței pozitive din trecut;**
  - **dezvoltarea deprinderilor de relaxare și de reglare psihică;**
  - **dezvoltarea imaginației și a creativității;**
  - **informarea copiilor despre noțiunea de „anxietate”;**
  - **analiza situațiilor școlare ce provoacă anxietatea.**
- 

**Materialele necesare:** talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate; crearea dispoziției de lucru. Psihologul propune o variantă a salutului: toți formează un cerc, ridicând mâna stângă cu palma în sus, cea dreaptă – cu palma în jos. În acest mod mâna se unește cu cea a vecinului, pronunțând în cor „Bu-na zi-ua”. La rostirea ultimei silabe, participanții își desprind mâinile și aplaudă. Acțiunea se reia.
- 2. Exercițiul „Plăcut și nou”.** Scopul: actualizarea experienței pozitive a participanților; coeziunea grupului. Copiii răspund pe cerc la întrebările: „Ce eveniment plăcut și nou pentru voi a

avut loc în ultimele săptămâni?”, „Ce a fost amuzant și frumos?”. Câteodată, unii copii pot să răspundă că nu li s-a întâmplat nimic deosebit. Atunci, psihologul le poate reaminti că nu e neapărat ca bucuriile să fie mari. Orice fapt neesențial poate trezi emoții pozitive, ceea ce e important să reținem, acordând atenția cuvenită lucrurilor mici.

**3. Jocul de rol „Plimbarea printr-o pădure de poveste”.**

Scopul: evitarea încordării emoționale; activizarea copiilor; dezvoltarea imaginației și a creativității. Psihologul le propune copiilor să-și închipuie că se plimbă printr-o pădure de poveste, transformându-se imaginar în diferite animale (iepure, lup, vulpe, urs, șarpe, câine, pisică, broască, girafă etc.). După finisarea exercițiului copiii vorbesc despre emoțiile ce le-au încercat în timpul activității. Când se efectuează exercițiul este necesar a menține o atmosferă psihologică calmă și binevoitoare.

**Discutarea temei realizate acasă**

**4. Activitatea „Discutarea noțiunii de „anxietate””.**

Scopul: a înțelege sensul noțiunii de „anxietate”. Preadolescenții vor răspunde la întrebarea: „Ce asocieri le trezește termenul de „anxietate”? Ideile copiilor se notează pe tablă. În cadrul conversațiilor ulterioare, este semnificativ a-i pregăti să sesizeze că anxietatea este o stare a individului într-o perioadă limitată de timp, sau o trăsătură stabilă a personalității, care se manifestă prin neliniște, tensiune, încordare, prin incapacitatea de a înfrunta un pericol real sau imaginar, prin lipsă de energie de a se opune în fața factorilor externi ce apar ca amenințări, teamă confuză.

**5. Exercițiul „Ce situații școlare îți provoacă încordare și neliniște?”.**

Scopul: valorificarea propriei experiențe; susținerea emoțională din partea celor din jur („nu sunt unicul

ce am probleme”). Participanții, pe rând, răspund la întrebarea: „Ce circumstanțe îți cauzează încordare și îngrijorare?”. Psihologul insistă ca copiii să expună situații concrete din viața lor școlară, să nu se limiteze la „frazе generale”.

6. **Meditația „Aerul pur”**. Scopul: însușirea deprinderilor de relaxare și autoreglare a stării psihice. Copiii se relaxează și își cunosc respirația, își imaginează că inspiră aerul și îl expiră. Participanții observă că inspiră un aer pur și transparent, dar expiră un aer cafeniu și netransparent. Aceasta se întâmplă din motivul că ceea ce a avut loc pe parcursul zilei (toate neplăcerile, conflictele, emoțiile negative) sunt eliminate din organism odată cu expirarea aerului. Treptat, aerul expirat devine mai pur și mai transparent. Copiii semnalează acest proces. În final, se relatează despre experiența personală.
7. **Tehnica de relaxare „Muntele de pe umăr”**. Scopul: evitarea încordării psihomusculare. Se face în poziție așezat sau în poziție verticală. Ridicați-vă brusc. Cât se poate de mult întindeți umerii în spate și lăsați-i în jos, coloana vertebrală trebuie să fie mereu așa.
8. **Compunerea „Sunt o persoană deosebită”**. Scopul: cunoașterea de sine, descoperirea propriilor calități, fortificarea respectului față de sine. Preadolescenții scriu o compunere pe tema „Sunt o persoană deosebită” (se pot propune și alte teme: „Despre mine”, „Emoțiile mele”).
9. **Ritualul încheierii activității**. Scopul: asimilarea experienței. Copiii răspund la întrebarea: „Ce le-a trezit interesul și ce le-a plăcut la ședință?”. Toți copiii se iau de mână, cineva dintre ei spune un banc despre școală.

**Tema pentru acasă: Desenul „Portretul omului curajos”**. Fiecare copil își va imagina un om îndrăzneț și îl va desena.

Ulterior, preadolescenții vor elabora o compunere în care îl vor descrie pe omul curajos.

---

### Ședința nr. 5

---

- Obiective:**
- verbalizarea esenței anxietății școlare;
  - conștientizarea problemelor legate de anxietatea școlară;
  - eliminarea mecanismelor de apărare și a rezistențelor;
  - dezvoltarea încrederii în sine.
- 

**Materialele necesare:** hârtie, creioane colorate, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: intrarea în activitate; relaxarea; crearea bunei dispoziții. Participanții merg în cerc, dansând și cântând o piesă veselă și bine cunoscută de toți.
2. **Exprimarea prin dans „Dansul în perechi”.** Scopul: stabilirea contactului dintre participanți; predispunerea copiilor pentru lucrul în grup; dezvoltarea încrederii în sine. Toți participanții se împart în perechi și se asociază unul cu altul cu spatele. În cazul unui număr impar de participanți, cel rămas fără pereche se deplasează prin sală și cântă concomitent cu muzica sau se alătură oricărei perechi. Perechile se mișcă și ele prin sală în ritm de dans, rămânând lipiți unul de spatele celuilalt. Când melodia încetează, fiecare își caută un nou partener de dans. Perechile nu trebuie să se repete.

**Discutarea temei realizate acasă**

3. **Desenul „Eu la școală”.** Scopul: verbalizarea esenței anxietății școlare. Participanții efectuează un desen pe tema: „Eu la școală”. După ce finisează, copiii relatează ce au desenat.
4. **Activitatea „Sperietori”.** Scopul verbalizarea cauzelor, a factorilor ce provoacă propria anxietate școlară. Psihologul le citește copiilor o istorioară groaznică despre școală.

Istorioara: „Într-o școală a venit un băiat nou. În prima zi, după lecții, toți copiii au plecat acasă, doar băiatul a rămas la școală. Mergând prin clasele școlii, copilul s-a întâlnit cu femeia de serviciu, care i-a spus să se ducă acasă, pentru că prin școală se plimbă groaznicii „dinții roșii”. Băiatul i-a răspuns că va pleca după ce se va familiariza cu cele din școală. Mișcându-se de la o clasă la alta, copilul a intrat într-un cabinet, între timp, a adormit. Când ceasul a trecut de miezul nopții în clasă au apărut groaznicii „dinții roșii”. Ei s-au aruncat asupra băiatului și l-au mâncat. Dimineată, când elevii au venit la școală într-una din clase au găsit oase de copil. I-au verificat pe toți. „Dinții roșii” însă nu s-au mai găsit. Numai directorul nu a fost controlat. Cineva a insistat ca directorul să fie verificat căci „dinții roșii” aparțineau lui”.

Copiii trebuie să execute un desen având drept motiv istorioara citită. Se discută despre posibilitatea unui sfârșit pozitiv al acesteia. Împreună, în cerc, copiii alcătuiesc un final adecvat.

5. **Exercițiul „Amintirile tămăduitoare”.** Scopul: actualizarea emoțiilor pozitive; restabilirea resurselor interioare; evitarea stării depresive. Psihologul le citește copiilor următoarea instrucțiune: „Așezați-vă comod, rețineți respirația timp de 5 – 10 secunde, apoi expirați. Efectuați exercițiul de trei ori. Pe urmă, reveniți la respirația normală. Percepeți cum se relaxează corpul și conștiința. Dispar forfota, problemele, vă simțiți bine. În trecut, ați avut situații plăcute. De multă vreme, nu v-ați reamintit de ele. Unele au fost importante, altele nu, dar toate vă aduceau bucurii, fericire! Vă amintiți acum de ziua cea neobișnuită, de minutele, de orele favorabile de altădată când erați iubiți, mulțumiți, veseli, utili cuiva. Retrăiți clipele plăcute de odinioară, simțiți-le, examinați-le, revedeți-le. Numărați până la cinci și reveniți lent la realitate”.
6. **Jocul „Complimentul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Membrii grupului formează un cerc, transmițând mingea.

Ceilalți trebuie să numească calitățile pozitive ale participantului care ține mingea în mână.

7. **Jocul „Cercul măiestriei”**. Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Tehnica se realizează în câteva etape:

- **Calități**. Participanții vor scrie o listă de capacități (7 – 10) pe care doresc să le îmbunătățească:

- ✓ liniștea;
- ✓ concentrarea,
- ✓ încrederea în sine,
- ✓ bunătatea.

- **„Purtătorul”**. Aici copiii vor consemna alături de fiecare caracteristică numele unei persoane, al unui animal sau un fenomen ce se distinge prin această calitate.

- ✓ liniștea – bradul;
- ✓ concentrarea – laserul;
- ✓ încrederea în sine – leul;
- ✓ bunătatea – câinele.

- **„Noua calitate”**. Preadolescenții scriu fiecare trăsătură pe câte o foaie aparte și încearcă s-o reprezinte.

- **„Cercul măiestriei”**. Copiii creează „cercul măiestriei” – domeniul unde sunt concentrate toate resursele lor: capacitățile, stările, cunoștințele etc. Foaia este așezată pe podea, copilul calcă pe ea și simte tot ceea ce are.

- **„Personificarea în purtător”**. Foile vor fi aranjate pe podea conform acelor ceasornicului, la o distanță egală de „cercul măiestriei”. Călcând pe fiecare foaie, copiii va trebui să reprezinte excelent calitatea dorită.

- **„Integrarea”**. După ce au reușit să calce pe toate foile, copiii se reîntorc la cea cu „cercul măiestriei”. Apoi, asta vor calca și pe această foaie încercând să vadă ce s-a schimbat aici.

8. **Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din activitate. Toți copii se țin de mână își iau rămas bun într-un mod cât mai neobișnuit.

**Tema pentru acasă: Desenul „Colegii de clasă”.** Copiii vor face un desen, în care vor înfățișa pe colegii de clasă.

---

### Ședința nr. 6

---

- Obiective:**
- **exersarea comportamentelor eficiente în situații școlare ce provoacă neliniște, spaimă și frică;**
  - **destinderea anxietății școlare;**
  - **consolidarea conștiinței de sine;**
  - **dezvoltarea încrederii în sine;**
  - **dezvoltarea capacităților de autoprezentare pozitivă.**
- 

**Materialele necesare:** casetofon, un CD cu muzică instrumentală, hârtie, stilouri, fișe cu reguli pentru activitatea „Scrierea unei povestiri groaznice”, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: intrarea în activitate; relaxarea. Când psihologul numește o cifră, copiii urmează să se ridice. Numărul lor trebuie să corespundă cifrei indicate.
2. **Jocul „Dirijorul”.** Scopul: atenuarea stării de monotonie; crearea atmosferei de lucru. Participanții sunt invitați să se ridice de pe scaune și să lase spațiu suficient în jurul lor, ca să nu atingă pe cineva sau să fie loviți de alții, în timpul mișcării libere a mâinilor. Psihologul îi informează că au câștigat dreptul de a dirija, pentru următoarele 5 minute, Orchestra Moldovei, renumită în toată lumea. La fel psihologul le poate spune copiilor că dirijarea în mod satiric a unei orchestre se consideră un exercițiu excelent pentru relaxarea emoțională și cea fizică. Apoi, se include o piesă și se propune participanților să dirijeze simultan orchestra. Activitatea are succes dacă



muzica se alege cu grijă. Se recomandă a selecta o piesă ce este familiară tuturor, ca participanții să știe ce pasaje urmează. Muzica trebuie să aibă un ritm relativ rapid pentru a stimula dirijarea energetică (marșurile sau valsurile lui Strauss vor fi foarte binevenite); muzica de diverse genuri și tempouri necesită la fel diferite stiluri de dirijare.

**3. Activitatea „Scrierea unei povestiri groaznice”.** Scopul: verbalizarea și aprofundarea anxietății școlare în formă proiectivă. Participanții se împart în perechi (divizarea se face cu ochii închiși; fiecare copil e cu ochii închiși când își alege un partener). Pe baza unor povestiri înfiorătoare pe care elevii le cunosc, se stabilesc o serie de reguli de scriere a lor. Printre acestea vom enumera:

- în povestire nu se folosesc „prenume”, doar cuvintele: „un băiat”, „o fetiță”;
- acțiunea se desfășoară „într-un oraș”, „pe o stradă”;
- în povestire întotdeauna este un erou principal și ceva necunoscut, ce îl sperie sau îl urmărește; la început crește încordarea, apoi are loc momentul culminant (ceva foarte înfricoșător);
- în momentul culminant se clarifică ce îl înspăimântă pe erou, în deznodământ se petrece ceva plăcut sau hazliu.

(Regulile se pregătesc din timp, și pot fi prezentate copiilor pe fișe). Participanții primesc fișele cu reguli și în perechi trebuie să alcătuiască câte o povestire îngrozitoare pe o temă din viața școlară. Activitatea se realizează pe un fundal muzical. Dacă cineva dintre preadolescenți nu dorește să compună un final potrivit pentru povestirea sa, atunci el este încurajat s-o facă, se cere ajutor grupului.

**4. Activitatea „Citirea povestirilor groaznice”.** Scopul: destinderea anxietății școlare. Copiii citesc compunerile lor „cu voci înfricoșătoare”. Ceilalți participanți exprimă, în acest

timp, neliniște, spaimă și frică. În momentul culminant, strigă, în momentul deznodământului, toți răsuflă ușurat. Psihologul modelează comportamentul copiilor.

- 5. Tehnica de relaxare „Pompa și mingea”.** Scopul: evitarea încordării. Copiii sunt împărțiți în perechi, unul este „pompa”, celălalt – „mingea”. Când „mingea” este dezumflată, copilul se relaxează totalmente, își apleacă capul, picioarele sunt semiîndoite. Odată cu procesul de umflare a „mingii” cu ajutorul „pompei”, însoțit de sunetul „sss”, „mingea” se îndreaptă (copilul își îndreaptă capul, își dezdoaie picioarele), apoi se dezumflă cu sunetul „sss” (copilul revine la poziția inițială). Ulterior, participanții își schimbă rolurile.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

- 6. Jocul „Pot face bine acest lucru”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare participant povestește timp de 60 de sec. despre un lucru pe care îl poate executa foarte bine. După finisarea exercițiului, se dezbate următoarea întrebare: „Cum s-au simțit participanții în timpul activității?”
- 7. Exercițiul „Versoul monedei”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Pe o foaie se fixează momentele neplăcute din viață, eșecurile, iar în dreapta lor se face comentarea clipelor pozitive. Se discută despre emoțiile trăite cândva.
- 8. Tehnica de relaxare „Imaginați-vă cuvântul ...”.** Scopul: relaxarea. Imaginați-vă cuvântul „Relaxați-vă”, ce e scris cu litere mari. Concentrați-vă asupra lui, observați cum este și cum te simți când te relaxezi. Dacă vreun alt gând pătrunde în minte, nu e nici o problemă. Ignorați-l (sau imaginați-vă că zboară) și continuați să fiți atent la cuvântul „Relaxați-vă”.
- 9. Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din activitate. **Exercițiul „La revedere”.** Psihologul numește o literă. Acei copii, al căror nume încep cu litera

menționată de psiholog, se ridică în picioare și rostesc în cor:  
„La revedere”.

**Tema pentru acasă: Desenul „Autoportretul”.** Copiii își desenează chipul real îndeplinind următoarele condiții:

- din memorie;
- timp de două minute;
- cu ochii închiși;
- un autoportret în care sunt exagerate calitățile esențiale.

### Ședința nr. 7

---

- Obiective:**
- **identificarea și valorificarea posibilităților de lucru cu propriile emoții;**
  - **identificarea și conștientizarea propriilor îngrijorări;**
  - **destinderea fricilor școlare;**
  - **dezvoltarea deprinderilor de relaxare și de reglare psihică;**
  - **exersarea unui model de comportament pozitiv în situațiile școlare.**
- 

**Materialele necesare:** hârtie, creioane colorate, carioca, acuarele, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: intrarea în activitate, atenuarea stării de monotonie sau de tensiune. Câte un copil iese în centru. Prin orice mijloace (afară de cele verbale), el stabilește un contact cu fiecare copil.
2. **Jocul „Schimbați-vă locurile cei care ...”.** Scopul: coeziunea grupului; obținerea cunoștințelor despre anturajul său. Se alege un voluntar. El se plasează în cerc. Ceilalți participanți se așează pe scaune, (numărul scaunelor e în corespundere cu numărul copiilor). Voluntarul formulează propoziția:

„Schimbați-vă locurile cei care ...”, finisând-o cu o trăsătură pe care el o posedă specifică și altor participanți ai grupului (de exemplu: „Schimbați-vă locurile cei care au venit la școală cu temele nerealizate”). Cei pentru care este caracteristic enunțul respectiv își modifică locurile. Voluntarul trebuie la fel să reușească să modifice locul. Copilul ce rămâne fără un loc pe scaun va fi următorul care va spune o propoziție. Deseori, jocul se desfășoară dinamic și zgomotos, de aceea psihologul trebuie să fie atent la securitatea fizică a copiilor. Dacă copiii se axează doar pe calitățile exterioare, atunci ei trebuie redirecționați să releve și trăsăturile de personalitate.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

3. **Activitatea „Examinarea conceptului de „frică”**”. Scopul: înțelegerea de concept al „friei”; acceptarea „propriilor” frici. Copiii sunt întrebați ce asocieri le provoacă cuvântul „frică”. Toate părerile copiilor se fixează la tablă. Pentru discuție, se propune următoarea temă: „De ce e nevoie de frică și cum frica îl răvășește pe om?”.
4. **Activitatea „Emoțiile negative”**. Scopul: stimularea motivației participanților pentru a-și înlătura emoțiile. Psihologul le povestește preadolescenților: „Toate evenimentele neplăcute suscită emoții dăunătoare. Suntem înzestrați cu mecanismul de a evita emoțiile negative. Deseori însă, acest sistem este întrerupt (suntem liniștiți astfel: „nu plânge, ești mare deja” etc.). Dacă emoțiile negative nu sunt eliminate, durerea rămâne. De aceea, intervin problemele psihice. Scopul activității psihologului este să învețe copilul a-și destinde emoțiile. În acest caz, elevul și nici cei din preajmă nu vor suferi. Frica se descarcă datorită râsului, transpirației și prin tremur”.

5. **Activitatea „Povestire despre frica școlară”.** Scopul: destinderea fricilor. Preadolescenții vor relata pe cerc cu un ton liniștit despre un eveniment cumplit din viața lor școlară. După efectuarea exercițiului, are loc un schimb de emoții. Unii copii au trăiri complicate în timp ce povestesc, aici este necesară intervenția psihologului pentru a modela comportamentul.
6. **Desenul „Fricile școlare”.** Scopul: destinderea fricilor. Participanții desenează pe foi propriile frici. Finisând desenele, copiii pot face orice doresc cu ele. La sfârșitul activității, ei își împărtășesc experiența. În timpul îndeplinirii exercițiului, este nevoie ca psihologul să lucreze individual cu fiecare participant, orientându-l să-și exprime trăirile.
7. **Tehnica de relaxare „Cascada”.** Scopul: relaxarea. Toți preadolescenții primesc următoarea instrucțiune: „Așezați-vă comod și închideți ochii. Inspirați și expirați adânc de 2 – 3 ori. Imaginați-vă că stați lângă o cascadă, care este una neobișnuită. În loc de apă, cade o lumină albă moale. Acum imaginați-vă că vă aflați sub cascadă și simțiți cum această minunată lumină albă se prelinge pe capul vostru. Simțiți cum vi se relaxează fruntea, apoi gura, pe urmă mușchii gâtului. Din ceafă, lumina albă „curge” pe umerii voștri și face ca aceștia să devină fragezi și destinși. Imediat lumina trece pe spate și observați cum dispare din spate încordarea, el devenind moale și relaxat. Imediat lumina „pică” pe pieptul vostru spre abdomen. Simțiți cum el se relaxează și vedeți că fără nici un efort suplimentar, puteți inspira și expira mai ușor. Aceasta vă permite să aveți plăcere, să fiți relaxați. Lăsați lumina „să curgă” prin mâinile, palmele și prin degetele voastre. Observați cum mâinile și palmele devin mai moi și se relaxează. Lumina se prelinge și prin picioare, coborându-se

spre tălpi. Simțiți că și acestea se relaxează și devin moi. Această minunată cascadă din lumină albă învăluie tot corpul. Sunteți foarte liniștiți și calmi. Cu fiecare inspirație și expirație, deveniți din ce în ce mai relaxat, vă umpleți de forțe noi (30 de secunde). Acum, mulțumiți acestei cascade a luminii pentru faptul că va relaxat atât de bine. Înviorați-vă puțin, reveniți la poziția inițială și deschideți ochii”.

8. **Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Copiii sunt rugați să răspundă la întrebarea: „Ce i-a impresionat și ce le-a plăcut la ședință?”.
9. **Tema pentru acasă: Exercițiul „Dicționarul”.** Copiii vor selecta din dicționarul explicativ al limbii române 7 – 10 calități pe care le posedă. Afară de aceasta, copiii vor face explicația oferită de dicționar cu privire la trăsăturile indicate.

---

### Ședința nr. 8

---

- Obiective:**
- **destinderea fricii;**
  - **exersarea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihoemoționale;**
  - **dezvoltarea creativității.**
- 

**Materialele necesare:** hârtie, creioane colorate, carioca, mingea, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: intrarea în activitate. Copiii sunt întrebați ce culoare are dispoziția lor. Pe rând fiecare numește culoarea stării sale și argumentează de ce anume dispoziția lui este de o astfel de culoare.
2. **Jocul de rol „Plimbarea prin pădurea de poveste”.** Scopul: eliminarea încordării musculare; activizarea copiilor; dezvoltarea creativității. Participanții formează un cerc. Moderatorul le prezintă următoarea instrucțiune: „Imaginați-vă că vă aflați într-o pădure de poveste și vă plimbați pe un

pământ deosebit: (o iarbă verde și moale; un nisip cald; o zăpadă rece; un covor cu frunze aurii; o băltoacă etc.). După finalizarea activității, copiii vor răspunde la întrebarea: „Ce le-a plăcut cel mai mult și ce dificultăți au întâmpinat la îndeplinirea exercițiului?”.

3. **Repetarea teoriei.** Scopul: actualizarea materialului teoretic; formarea motivației de lucru cu emoțiile. Se discută următoarele întrebări: „Cum apar problemele în viața lor?”, „Ce este destinderea?”, „De ce avem nevoie de destindere?”, „Cum poate fi întreruptă?”, „Care sunt modalitățile de destindere a fricii?”.
4. **Jocul de rol „Profesorul de coșmar”.** Scopul: destinderea fricii. Psihologul povestește preadolescenților că una dintre formele de eliberare de frică este a te afla în rolul persoanei de care te temi. În procesul activității, copiii au posibilitatea de a interpreta rolul celui mai groaznic învățător. Ceilalți participanți trebuie să fie „speriați”, și „îngroziți”. Psihologul urmează să fie atent ca toți copiii să ia parte la reprezentarea rolului profesorului. Unii copii refuză categoric să reprezinte rolul „profesorului de coșmar”, de aceea este necesar a-i încuraja și a-i oferi un suport moral.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

5. **Meditația „Covorul-avion”.** Scopul: însușirea deprinderilor de autoreglare psihică și de relaxare. Psihologul le propune participanților să se relaxeze, să închidă ochii și să îndeplinească cu strictețe indicațiile sale: „Imaginați-vă că aveți un covor-avion magic. De ce culoare este? E unicolor sau are și desene? Este un covor mare ori mic? Cum este el când îl pipăi: moale, fin sau ghimpos? Din ce material este confecționat? Așezați-vă pe covorul-avion și ridicați-vă în aer. Vă simțiți bine și sunteți sigur. Covorul gingaș vă susține și vă

„duce” acolo unde vreți. Ridicați-vă deasupra orașului. Zburați deasupra pădurilor, a râurilor și a dealurilor. Dintr-o dată, vedeți un loc spectaculos și confortabil. Coborâți cu covorul în acest loc. Ce vedeți acolo? Ce vă înconjoară? Aici sunteți foarte liniștiți și fermi. Rămâneți aici cât timp doriți. Apoi, așezați-vă din nou pe covorul-avion și va reîntoarceți în aceeași încăpere. Senzația de liniște și de securitate din timpul zborului rămâne cu voi”.

(Instrucțiunea se citește calm și rar, ca copiii să reușească să-și imagineze situațiile). În final, participanții discută experiența trăită. Se recomandă a desena locul găsit.

6. **Activitatea „Numește emoția”**. Scopul: dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor personale și de înțelegere a celor tipice altor persoane. Un voluntar iese din sală, iar grupul de copii decide ce emoție va reda prin mimică și prin gesturi. Persoana intră și încearcă să ghicească ce emoție este reflectată. O variantă ar fi ca grupul să se împartă în două și să exteriorizeze emoțiile, pe care voluntarul să le sesizeze. La dorința grupului activitatea poate fi continuată.
7. **Exercițiul „Continuă fraza”**. Scopul: dezvoltarea aprecierii pozitive a „Eu”-lui. Fiecare copil trebuie să continue fraza: „Cel mai bine îmi reușește să ...”. În concluzie, psihologul evidențiază ideile originale și importante. El va accentua că fiecare dintre membri posedă o calitate la care ar putea recurge toți participanții aflați într-o situație dificilă.
8. **Activitatea „Probe pentru film”**. Scopul: să întocmească o listă cu realizările lor, să vorbească în fața colegilor de clasă; să exprime păreri pozitive despre ei însăși în fața celorlalți. Le spuneți elevilor că au șansa de a juca într-un film extrem de interesant, ce se va putea viziona de toată lumea. Dacă vor obține rolul vor avea posibilitatea de a se afla alături de vedete



renumite, vor putea juca alături de vedete renumite. Ca să-și încerce capacitățile elevii trebuie să efectueze următoarele:

- Să alcătuiască o listă ce va include cinci lucruri pe care le-au obținut în viață (sunt mândri de felul în care se înțeleg cu prietenii sau cu familia, de faptul că întotdeauna își termină temele etc.).
- Elevii vor selecta din lista lor acea realizare de care sunt mândri cel mai mult.
- Psihologul urmează să aleagă un voluntar care să se afle pe scaun, în fața clasei. Elevul zice: „Nu vreau să mă laud, dar ...”. Ea / el completează propoziția, relevând un anumit succes. Celorlalți elevi din grup li se spune că sunt regizori, de aceea ei trebuie să asculte ce le va comunica actorul.
- După ce primul elev a terminat, grupul îl va aplauda și acesta se așează. În ordine alfabetică un alt copil se urcă pe scaun și explică ceea ce a realizat.
- Acest mod de lucru continuă până în momentul în care fiecare elev din grup va avea posibilitatea de a se ridica pe scaun și de a vorbi.
- După ce audierile au luat sfârșit, elevilor li se cere să bată din palme, ceea ce îi va ajuta să se relaxeze înainte, de a începe discuțiile în baza întrebărilor.

Întrebări pentru dezbateri:

Cum v-ați simțit pe scaun, când ați relatat despre reușitelor voastre?

Ați fost nervoși sau a fost dificil să vorbiți în fața întregului grup? Comentați.

Cum a fost atunci când i-ați ascultat pe ceilalți colegi?

Credeți că fiecare a simțit aceleași emoții când s-a ridicat pe scaun și a vorbit? Argumentați.

Credeți că ați obținut rolul în film? Explicați.

**9. Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din activitate. Copiii ce țin mingea în mână transmit unul altuia ce exercițiu le-a plăcut cel mai mult din ședința de astăzi.

**Tema pentru acasă: Exercițiul „Despre mine”.** Copiii își vor aminti și vor înscrie:

- trei calități;
- trei fapte bune pe care le-au făcut pe parcursul ultimei săptămâni.

---

### Ședința nr. 9

---

- Obiective:**
- dezvoltarea încrederii în sine;
  - destinderea fricii;
  - dezvoltarea imaginației;
  - exersarea tehnicilor pentru relaxare;
  - identificarea „propriilor” frici și schimbarea atitudinii față de ele;
  - modelarea unui comportament optimist.
- 

**Materialele necesare:** foi, stilouri, fișe pentru activitatea „Ghicește emoția”, fișă pentru tema pentru acasă, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: descătușarea copiilor; predispunerea lor pentru activitate. Copiii se află în cerc. Psihologul le propune următorul joc: „Acum vom număra pe rând de la 1 până la 25. Fiți atenți, deoarece numărul ce conține cifra 5 sau se împarte la 5 nu trebuie pronunțat. În loc de număr, trebuie să bateți din palme. Cel ce greșește iese din joc”.
- 2. Jocul „Însoțitorul”.** Scopul: cultivarea sentimentului de încredere pentru colaborare. În vederea desfășurării activității, este nevoie a respecta câteva condiții:

- să se mențină liniștea în decursul întrevederilor;
- parcurgerea traseului nu constă doar în depășirea unor obstacole, ci oferă și un prilej de a trece prin experiențele unui orb;
- se încurajează imaginația (participanții care au ochii legați vor fi expuși la unele sunete, îi vom lăsa pe puțin timp solicitându-le să identifice unele obiecte);
- fiecare participant trebuie să fie atent atât la emoțiile sale, cât și la cele ale colegului;
- o jumătate dintre participanți are ochii legați.

Se formează perechi (un „orb” și un ghid). Ghizii își aleg „orbii”, fără ca aceștia să știe de cine sunt conduși. Timp de 10 minute, „orbul” îl urmează, după aceea rolurile se schimbă. Evaluarea activității se face prin comentarea sentimentelor trăite, atribuindu-le o valoare corespunzătoare, prin redarea în viața cotidiană a încrederii și a sustragerii prin relațiile încredere – mediu și încredere – cooperare.

3. **Exercițiul „Transformarea în piatră”.** Scopul: dezvoltarea deprinderilor de autoreglare. Copiii aleargă, sar și dansează însă, imediat la semnalul psihologului, ei trebuie să se oprească devenind o „piatră nemișcată”.
4. **Compunerea „Istorie groaznice despre școală”.** Scopul: destinderea fricilor. Se inițiază un dialog cu copiii despre istorioare înfiorătoare și despre deosebirea lor de povești. Apoi, preadolescenții compun o întâmplare cumplită despre frica lor legată de școală. Istoriile se citesc cu o voce teribilă, ascultătorii sunt agitați. Ulterior participanții sunt împărțiți în grupuri mici pentru înscenarea unor istorioare. În final, se dezbate: cum s-au simțit copiii când creau, citeau, auziau și regizau istorioara. Se accentuează faptul că copiii nu sunt singurii care au frică în anumite situații de școală.

**Discutarea temei realizate acasă**

5. **Tehnica de relaxare „Fluierașul”**. Scopul: relaxarea mușchilor feței, în special, a mușchilor din jurul buzelor. Psihologul le spune copiilor: „Haideți să cântăm din fluier. Inspirați puțin aer, apropiați fluierul de buze. Începeți încetisor să expirați, pe urmă încercați să apropiați buzele de fluier. Apoi, reluați activitatea. Cântați! Ce orchestră minunată!”
6. **Jocul „Magazinul magic al fricilor”**. Scopul: schimbarea atitudinii față de „propriile” frici. Copiilor li se propune să vină în „magazinul magic al fricilor” și la un preț convenabil să-și vândă neliniștile, spaima, fricile, argumentând „utilitatea” acestora. Psihologul este în rol de vânzător.
7. **Jocul „Călătoria pe ziar”**. Scopul: dezvoltarea priceperii de a accepta și a acorda ajutor. Participanții formează câteva grupuri a câte 4 – 5 persoane, a căror sarcină e să încapă toți pe un ziar standard desfăcut. Dacă s-a reușit, se îndoie în două, după aceea – în patru etc. Psihologul e convins că grupul va încăpea pe o bucată de ziar foarte mică. La finisarea activității au loc dezbateri. Psihologul accentuează: cu cât preadolescenții au fost mai apropiați, cu atât izbânda a fost mai mică. Exact așa se întâmplă și în viața școlară.
8. **Activitatea „Ghicește emoția”**. Scopul: dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a altor persoane. Fiecare participant primește o fișă pe care scrie denumirea unei emoții. Sarcina va consta în a spune unui dintre colegii de grup ceva. Va fi necesar a reda emoția de pe fișă, dar fără a o identifica. Celălalt participant va trebuie să ghicească ce emoție a fost exteriorizată. În caz de necesitate, se poate apela la susținerea întregului grup. La finele activității practice, se inițiază o discuție, preadolescenții vor răspunde la următoarele întrebări: „A fost ușor sau dificil să ghiciți

emoțiile redată? De ce?”, „În viața reală, cât de des vă aflați în această situație?”.

**9. Jocul „Farmacia psihologică”.** Scopul: modelarea unui comportament eficient în cazurile complicate. Copiii se divizează în microgrupuri. Fiecare dintre ele trebuie să recomande soluții pentru situațiile oferite.

- Ce să faci ca să nu ai emoții înainte de o lucrare de control?
- Cum să te porți înainte de un examen?
- Ce faci dacă nu ai înțeles tema pe care învățătorul chiar ți-a explicat-o?

**10. Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din activitate. Copiii sunt rugați să răspundă la întrebarea: „Ce a fost interesant, prin ce le-a plăcut ședința?”

**Tema pentru acasă: Activitatea „Vânătoarea de îngrijorări”.** Activitatea se efectuează împreună cu părinții. Copilului îi se indică să înceapă „vânătoarea de îngrijorări” și să stea „la pândă” timp de trei ori pe zi. În clipele predeterminate (un moment – dimineața, unul – la prânz, altul – seara), copilul să-și întrerupă acțiunea, să devină atent la gândurile sale și să noteze nu doar temerile pe care la are în acel moment, ci și nivelul de anxietate atins. Afară de aceasta lista de îngrijorări este discutată cu părinții. Obiectivul examinării listei este a învăța copilul să cunoască următoarele aspecte despre îngrijorări:

- „Harta îngrijorărilor”: îngrijorările țin de un domeniu sau se axează pe unele teme. Nu ne neliniștim de toate situațiile sau de orice, ci sunt câteva subiecte ce ne alarmează mereu. Acest lucru poate fi reprezentat pe o hartă a vieții copilului.
- „Lanțul îngrijorărilor”: îngrijorările durează câteva minute sau mai mult (chiar ore), deoarece menirea intervenției nu este eliminarea îngrijorărilor, ci reducerea lor la o etapă ce se pot gestiona, este necesar să existe un nivel de bază al timpului consumat de îngrijorare; o frământare atrage după sine alta,

formându-se astfel, lanțul periculos al îngrijorărilor. Această informație poate fi reprezentată construind un șirag de hârtie.

- „Îngrijorări despre viitor”: îngrijorările sunt legate de un eveniment trecut (am luat o notă mai mică), neliniștea se referă la consecințele negative din viitor („dacă această nota îmi va influența media”).
- „Îngrijorări bune sau rele”: îngrijorările productive „bune” sunt cele urmate de o acțiune de a soluționa problema; îngrijorările neproductive, „rele” nu pot fi succedate de o acțiune de soluționare a problemei. De obicei, începem cu îngrijorările bune: („dacă întârzi la școală” – mă pot grăbi pentru a putea rezolva problema; se poate ajunge la îngrijorări rele, „dacă voi fi exmatriculat” – nu pot face nici o acțiune în prezent, ca să clarific problema, pentru că ea nu există de acum).

Pentru identificarea îngrijorărilor, copiii vor fi solicitați să le înregistreze pe cele ce le au timp de o săptămână. La sfârșitul săptămânii, ei trebuie să poată răspunde la următoarele întrebări (în acest scop copiilor li se va sugera să apeleze la fișa respectivă de monitorizare):

- În ce cazuri și în ce locuri este cel mai probabil să apară îngrijorarea?
- Sunt anumite evenimente sau situații ce stimulează îngrijorarea?
- Cum te simți chiar înainte de a începe să te îngrijezi?
- Ce prezici că se va întâmpla și ce te indispune?
- Ce tinzi să faci imediat după ce te-ai îngrijorat?
- Cum te simți atunci?

**„Vânătoarea” de îngrijorări**

Ora	Situația	Cum mă simt înainte de a mă îngrijora?	Îngrijorarea	Cât de intensă este emoția 0 – 10?	Ce atitudine manifest ca răspuns la anxietate?	Cum mă simt după?

### Ședința nr. 10

- Obiective:**
- dezvoltarea capacităților de orientare în situații complicate, prin implicarea spiritului creativ;
  - modelarea unui comportament pozitiv în situații școlare dificile.

**Materialele necesare:** arătător, burete, cretă, carioca, acuarele, carte, caiet, catalog, texte cu povestiri groaznice alcătuite de copii la ședința anterioară, tabelul nr. 15 pentru activitatea “Îngrijorează-te eficient”, talisman.

- 1. Energizerul „Transmite obiectul”.** Scopul: crearea unei atmosfere pozitive și lejere de lucru. Pe cerc copiii transmit un „obiect imaginar” (este exprimat prin gesturi, mimică, prin mișcări) ce se referă la viața școlară (arătătorul, buretele, creta, cartea, caietul catalogul etc.). Un copil indică o mișcare, celălalt o repetă. Când cercul se încheie, copiii ghicesc obiectul.
- 2. Desenul „Culoarea dispoziției”.** Scopul: actualizarea factorilor ce influențează dispoziția oamenilor; dezvoltarea influenței voluntare asupra propriei dispoziții. Pe o coală comună, preadolescenților li se propune să contureze dispoziția

lor de moment, folosind creioane, carioca, acuarele. În final psihologul întreabă ce stare sufletească are acum întregul grup (nuanțele deschise și vii reprezintă dispoziția foarte bună). Atunci psihologul le propune să-și amintească situații în care dispoziția nu a fost prea bună. Vorbesc doritorii, ilustrând prin cazuri reale. Pe rând, fiecărui copil i se transmite o foaie unde el respectivul alege culoarea corespunzătoare dispoziției sale, când:

- trebuie să faci ceva ce nu-ți place;
- cineva îți evidențiază cusururile;
- cineva te acuză pe nedrept;
- cineva nu și-a ținut promisiunea;
- iei o notă mai joasă decât ai presupus;

Psihologul le lipește pe tablă și le propune elevilor să răspundă la întrebările: „Ce înseamnă dispoziție?” Copiii răspund pe rând: „Dispoziția e ...”. Ulterior, se discută despre faptul de ce depinde dispoziția noastră, reliefând factorii ce o influențează.

- 3. Exercițiul „Insula nepopulată”.** Scopul: crearea condițiilor pentru formarea și susținerea motivației de învățare. Are loc divizarea în microgrupuri. Fiecare grup primește însărcinarea: să povestească de ce este necesar unul sau un alt obiect școlar, dacă omul va nimeri întâmplător pe o insulă nepopulată. Rezultatele se discută. Rareori, unele grupuri pot avea nevoie de ajutorul psihologului.
- 4. Jocul de rol „Înscenarea povestirilor groaznice”.** Scopul: intensificarea anxietății școlare, prin intermediul regizării. Se înscenază povestirile înfiorătoare. Autorii povestirii înscenate sunt regizori, ceilalți participanți actori. Rolul regizorilor e să monteze spectacolul în așa mod, încât el să aibă un final hazliu. Scenetele sunt prezentate pe rând, incluzând de fiecare dată alți participanți. Dacă unii copii nu sunt aleși să



interpreteze rolul de actor, atunci, moderatorul intervine foarte tacticos și contribuie la invitarea acestor copii.

### **Discutarea temei realizate acasă**

**5. Activitatea “Îngrijorează-te eficient”.** Scopul: copilul este ajutat să învețe a fi atent la îngrijorări, când să nu le ia în considerare. Psihologul le vorbește despre îngrijorări: „Îngrijorările bune sau productive sunt cele care:

- Sunt legate de o problemă plauzibilă sau rezonabilă – „Dacă îmi uit caietul de teme acasă și nu am tema”. Acest lucru este posibil și acceptabil. „Dacă caietul de teme va cădea din neatenție în apă”, nu este verosimilă deoarece este puțin probabil să se întâmple).
- Poți întreprinde ceva pe loc sau imediat (în următoarele 10 minute), ca să soluționezi problema. O întrebare utilă, pentru a stabili dacă o îngrijorare este bună sau rea: Există ceva ce pot face chiar acum sau îndată, ca să rezolv problema? (dacă îmi uit caietul de teme acasă, este o îngrijorare bună; există ceva ce pot efectua îndată, ca să tranșez această problemă, îl pun în ghiozdan).
- Această soluție este rezonabilă și plauzibilă (se poate pune în aplicare). „Dacă mamei i se întâmplă ceva rău în timp ce se află la serviciu”, este o îngrijorare rea, deoarece acțiunea ce poate rezolva problema – să nu mai meargă mama la serviciu – nu este acceptabilă și nici rezonabilă.

#### **Tabelul nr. 15. Indicatori ale îngrijorării**

Indicatori ale îngrijorării bune (productive)

Te îngrijorezi de lucrurile care au un răspuns.

Te îngrijorezi de un singur eveniment, nu de un lanț de evenimente.

Accepți soluții ce nu sunt perfecte.

Nu folosești anxietatea ca un ghid pentru îngrijorare.

Faci diferența dintre ce poți și ce nu poți controla.

Indicatori ai îngrijorării rele (neproductive)

Te îngrijorezi de lucruri care nu au răspuns.

Te îngrijorezi de un lanț de evenimente.

Respingi o soluție pentru că nu este perfectă.

Consideri că trebuie să te îngrijorezi până te simți mai liniștit (scade anxietatea).

Consideri că trebuie să te îngrijorezi până când poți controla totul.

6. **Exercițiul „Prinde țânțarul”**. Scopul: înlăturarea încordării emoționale. În încăpere, în mod imaginar zboară un țânțar (copiii expirând, pronunță sunetele „zzz”). Țânțarul ba se apropie, ba se îndepărtează ceea, ce se exprimă prin volumul vocii.
7. **Activitatea „Eu sunt un superstar”**. Scopul: însușirea deprinderilor unui comportament încrezător. Participanții stau în cerc. Fiecare își alege un erou important pentru el/ea (de exemplu: un actor / actriță, cântăreț / cântăreață sau un personaj de poveste, un erou literar). După aceasta, copilul va realiza autoprezentarea (verbal sau nonverbal: pronunțând o frază, indicând un gest specific eroului ales). Ceilalți participanți încearcă să ghicească care este eroul.
8. **Tehnica de relaxare „Lăsați fantezia să rățăcească”**. Scopul: relaxarea. Psihologul citește instrucțiunea: „Așezați-vă comod, închideți ochii și respirați adânc de câteva ori. Gândiți-vă la un loc frumos, pe care l-ați mai văzut, sau vi-l imaginați acum pentru prima dată. O poiana verde, presărata cu flori, un lan de grâu, legănându-se în bătaia vântului, dealuri cu contururi blânde, un lac de munte cu apa limpede, întinderi acoperite de zăpadă. Încercați să vă imaginați cum vă înviează aerul curat. Străduiți-vă să auziți glasul pasarelelor, murmurul unui pârâu. Lăsați gândurile să treacă pe lângă voi

aidoma norilor pe bolta cerească. Uitați de toate grijile ce trebuie puse cap la cap. Lăsați fantezia să hoinărească”.

- 9. Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Participanții stau în cerc, se iau de mână și în cor pronunță LA-RE-VE-DE-RE. La ultima silabă, copiii ridică mâinile și fac un pas în interiorul cercului.

**Tema pentru acasă: Activitatea „Autoportret în cuvinte”.**

Copiii vor completa versurile lacunare: „Autoportret” după G. Tomșa.

Eu sunt ...

Mă întreb ...

Vreau ...

Înțeleg ...

Spun ...

Nădăjduiesc ....

Eu sunt ...

Mă prefac ...

Simt ...

Ating ...

Sunt îngrijorat / ă ...

Plâng ...

Eu sunt ...

---

### Ședința nr. 11

---

- Obiective:**
- identificarea situațiilor de școală ce provoacă furie și răutate;
  - diminuarea agresivității;
  - dezvoltarea încrederii în sine.
- 

**Materialele necesare:** talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate, crearea dispoziției de lucru. **Energizer „Reprezentarea lucrurilor”.** Un participant arată prin gesturi și mimică, un lucru (obiect, animal, pasăre etc.), în timp ce ceilalți vor încerca să le descopere. Cel care ghicește devine următorul prezentator.

Dacă la un moment dat cineva dintre participanți se blochează, i se poate șopti ceva la ureche, de exemplu: mașină, papagal, computer, maimuță, bec, șarpe etc. Când urmează discuția pe o anumită temă, se pot alege cuvinte legate de subiectul abordat. Se scrie pe fișe și distribui pe rând prezentatorilor. Ca alternativă, participanții, divizați în două sa în mai multe grupuri mici, vor putea imita lucrurile, iar celelalte grupuri vor încerca să le intuiască.

- 2. Jocul de rol „Plimbarea prin pădurea de poveste”.** Scopul: destinderea emoțiilor agresive. Copiii își imaginează că se plimbă printr-o pădure de poveste. În această plimbare copiii se transformă în diferite animale agresive (câini, tigri, lei, urși, lupi etc.)
- 3. Activitatea „Discutarea noțiunii de „agresivitate””.** Scopul: crearea propriului sens al termenului de „agresivitate”; analizarea aspectul pozitiv și al celui negativ al agresivității. Psihologul îi întreabă pe preadolescenți: „Ce asocieri vă produce acest cuvânt?, „De ce omul are nevoie de agresivitate? Prin ce ne complică viața?”.

Deseori, copiii anxioși nu pot delimita aspectul pozitiv al agresivității. Este necesar a-i ajuta să formuleze ideea că furia este utilă omului pentru a se apăra, ceea ce constituie un izvor important al energiei vitale.

- 4. Activitatea „Ce situații școlare îți pricinuesc furie și răutate?”** Scopul: conștientizarea propriei experiențe; acceptarea suportului de la cei din jur (nu numai eu sunt așa). Copiii pe cerc răspund la întrebare. Se pune accentul pe descrierea situațiilor concrete, și nu pe „propoziții generale”.

**Discutarea temei realizate acasă**

- 5. Activitatea „Panoul cu plicuri”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. E nevoie de atâtea plicuri, câți participanți sunt în grup. Plicurile se agață pe un perete, pe tablă sau se

prind cu un clește sau cu clame de o sfoară. Din timp, se pregătesc mai multe fișe. Participanții sunt invitați să scrie pe ele un mesaj pozitiv, bunăoară, un compliment, ceva plăcut pentru fiecare coleg de grup, punându-le în plicul destinatarului.

- 6. Activitatea „Cum ne ajută și cum ne împiedică emoțiile?”.** Scopul: înțelegerea faptului că emoțiile ne oferă prilejul de a avea relații pozitive. Se formează grupuri mici. Fiecăruia i se repartizează câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință. Participanților li se propune să noteze pe foi, în două coloane, cum emoția respectivă îi protejează și cum îi frânează. În continuare, grupurile trebuie să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Elevilor li se poate propune să dea exemple de situații concrete din viața, pentru a ilustra cele descrise. La finele activității, se inițiază o discuție, se formulează următoarele întrebări: „Ce ați învățat din acest exercițiu?”, „Cum v-ați simțit pe parcurs?”, „V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?”
- 7. Improvizatia muzicală.** Scopul: calmarea sistemului nervos. Audierea „Concertului nr. 5 pentru pian și orchestră” de L. Beethoven.
- 8. Relaxarea „Balonașul de aer”.** Scopul: eliminarea încordării. Toți participanții sunt în cerc. Psihologul le dă indicații: „Închipești-vă că acum vom umfla baloane. Inspirați aer, apropiați de buze balonașul imaginar, dezumflând obrajii, încet, prin buzele întredeschise, umflați-l. Urmăriți cu ochii cum balonașul vostru devine din ce în ce mai mare, cum se măresc și desenele de pe el. V-ați imaginat? Eu, de asemenea, mi-am imaginat baloanele voastre imense. Suflați atent, ca balonașul să nu se spargă. Acum, arătați unul altuia baloanele voastre. Exercițiul poate fi efectuat de trei ori.

9. **Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței; ieșirea din activitate. Toți copiii se iau de mână și relatează un banc despre școală.

**Tema pentru acasă: Compunerea „Consecințele negative ale agresivității”.** Copiii vor scrie o compunere pe tema: „Consecințele negative ale agresivității”.

---

### Ședința nr. 12

---

- Obiective:**
- dezvoltarea încrederii în sine;
  - atenuarea și destinderea agresivității;
  - exersarea tehnicilor pentru relaxarea musculară.
- 

**Materialele necesare:** coală, perne, fișă pentru tema pentru acasă, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate. **Jocul „Scaunul fierbinte”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanții, pe rând, se așează pe un scaun amplasat în centru („scaunul fierbinte”), unde timp de un minut își spun cuvinte de laudă. Apoi se inițiază un dialog.
2. **Repetarea teoriei.** Se pune în discuție un set de întrebări: „Ce este agresivitatea?”, „Este caracteristică tuturor?”, „În ce constă agresivitatea?”, „Cum ne poate deranja agresivitatea?”, „Ce reprezintă tehnicile de diminuare a agresivității?”, „Ce tehnici de destindere a furiei cunoașteți?”
3. **Tehnica „I–A”.** Scopul: destinderea agresivității. Pentru realizarea acestei activități este nevoie de o masă pe care se află perne. Copiii trec, pe rând, la masă și bat cu pumnul în pernă. Lovitura este însoțită de un strigăt puternic „I–A”, „I” se pronunță la inspirație și „A” – la expirație. Unii copii se jenează să efectueze acțiunea dată. Este binevenit suportul grupului și al psihologului.

**Discutarea temei realizate acasă**

#### 4. **Exercițiul „Haltera”.**

*Varianta I.* Scopul: relaxarea mușchilor spatelui. Copiii ascultă și îndeplinesc instrucțiunea psihologului: „Acum veți fi sportivi. Imaginați-vă că pe podea este o halteră grea. Inspirați adânc, luați haltera și ridicăți-o. Haltera este foarte grea. Inspirați. Aruncați haltera pe podea. Odihniți-vă. Încercați încă o dată”.

*Varianta II.* Scopul: relaxarea mușchilor mâinilor și ai spatelui; a-i acorda copilului posibilitatea de a se simți câștigător. Instrucțiune: „Luați haltera ușoară și ridicăți-o deasupra capului. Inspirați. Fixați haltera deasupra capului. Arbitrul anunță că ați câștigat. Închinați-vă în fața tuturor. Sunteți aplaudat de toată lumea. Închinați-vă încă o dată ca un adevărat campion”.

Exercițiul se poate repeta.

#### 5. **Jocul „Vaporașul”.** Scopul: dezvoltarea autoaprecierii, a încrederii în sine și a independenței. Doi adulți țin de colțuri o cuvertură, pe ea – un copil. La rostirea cuvintelor: „Timpul e liniștit, soarele strălucește”, adulții mișcă plapuma, ceilalți copii imită acest timp prin mișcări, prin gesturi. „Începe furtuna”, copiii produc zgomote, strigăte, sunete, vaporașul se clatină mai tare, iar copilul din vaporaș spune: „Eu sunt cel mai curajos marinar, nu mi-e frică de furtună”.

#### 6. **Jocul „O mână de calități”.** Scopul: facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și de control emoțional.

- Rugați elevii să formeze grupuri mici, distribuindu-le câte o foaie mare. Propuneți grupurilor să deseneze o foaie o mână și să noteze pe fiecare deget câte o însușire umană, ce este foarte utilă în viață. Invitați grupurile să-și prezinte opiniile și să le argumenteze.
- Reuniți grupurile mici și spuneți-le să efectueze același exercițiu, relevând doar defecte, calități ce fac dificilă viața

oamenilor. Oferiți posibilitate grupurilor să facă un schimb de păreri.

- Inițiați o discuție cu participanții, răspunzând la următoarele întrebări: „Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană?”, „De ce credeți că e așa?”, „Dar cele negative?”, „Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează?” „Cum pot fi dezvoltate unele calități?”
- Propuneți grupurilor mici sau întregului grup să întocmească o listă ce va conține pașii pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să comunice rezultatele obținute.

**7. Activitatea „Interpretarea pozitivă”.** Scopul: să scoată în evidență aspectele pozitive ale unor situații și experiențe ce par a fi negative. Psihologul le pune la dispoziție elevilor exemple ce ne ajută să relevăm laturile pozitive ale diverselor cazuri: Andrei, cel mai bun prieten al tău, a rugat-o pe Diana să joace împreună cu el fotbal, dar nu a apelat la tine. Interpretarea negativă: „Andrei nu m-a rugat pe mine. Cred că nu sunt destul de iute. Nu sunt atât de amuzant sau de drăguț ca și Diana”. Interpretarea pozitivă: „Chiar dacă Andrei nu m-a invitat să joc cu el fotbal, eu știu că sunt un jucător bun și o persoană simpatcă”. În continuare, psihologul le va cere elevilor să formeze perechi ce trebuie să fie separate unele de altele. Elevii vor sta în perechi față în față, oferindu-le diferite circumstanțe. În pereche, unul dintre elevi va da exemplul de aspect negativ implicat în situația respectivă. Celălalt elev va reliefa un aspect pozitiv al aceluiași caz. Cu alte cuvinte, o persoană explică situația dintr-o perspectivă negativă, iar



cealaltă reprezintă în oglindă poziția celei dintâi. Aceași situație însă e reinterpretată într-o lumină pozitivă.

Situații posibile:

- Ați uitat să faceți ce v-a rugat mama.
- Ați luat o notă proastă la o lucrare.
- Rugați un prieten / o prietenă să se joace cu voi și acesta / aceasta vă refuză.
- Elevii se pot gândi și la alte situații.

**8. Ritualul încheierii activității.** Scopul: acumularea experienței; ieșirea din activitate. Toți copiii se iau de mână și zâmbesc unul altuia.

**Tema pentru acasă:** 1. Discutarea trăsăturilor pozitive ce coincid și la rudele acestora. 2. Completarea fișei propuse.

Ești bucuros când ...

Ești trist când ...

Te simți mândru când ...

Te simți supărat când ...

Te miri când ...

---

### Ședința nr. 13

---

**Obiective:**

- **antrenarea flexibilității comportamentului;**
- **cunoașterea de sine;**
- **exersarea unui model de comportament pozitiv.**

---

**Materialele necesare:** hârtie, creioane colorate, carioca, casetofon, un CD cu muzică instrumentală, talisman.

**1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate, evitarea stării de monotonie. **Jocul „Un tren plin de ...”.** Participanții stau în cerc. Cineva începe, astfel: „A venit un tren plin de ...” și precizează cu ce este încărcat acesta, de exemplu căpșune, farfurii, pantofi, semințe etc. Următorul adaugă în listă un

obiect nou, repetându-le pe cele precedente. Cu cât participă mai mulți, cu atât va fi mai dificil să-și amintească obiectele din tren.

2. **Jocul „Ghicește cine sunt”**. Scopul: destinderea atmosferei; crearea dispoziției de lucru. Copiii pe rând, prezintă pantomime ce exprimă o încăpere din școală. Ceilalți trebuie să ghicească ce a fost mimat. Unii copii, în timpul activității, pot manifesta agresivitate verbală, ce trebuie sancționată conform regulilor stabilite.
3. **Jocul de rol „Școala animalelor”**. Scopul: dezvoltarea flexibilității comportamentului la lecție. Participanții se înfățișează pe sine printr-un animal. Se discută caracterul animalelor. Apoi, se înscenează o lecție. Atât profesorul, cât și elevii reprezintă animalele pe care copiii le-au desenat. Rolul de profesor poate fi interpretat de un lider sau de un doritor. Profesorul dirijează lecția, iar ceilalți au un comportament specific animalelor desenate (tremură de frică, nu le pasă de cele ce se întâmplă). Ulterior, copiii schimbă desenele între ei. Apare alt profesor. De această dată, copiii demonstrează purtarea ce corespunde animalelor care le-au nimerit. Copiii ce întâmpină dificultăți în modelarea conduitei pot fi ajutați de psiholog.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

4. **Exprimarea prin dans „Dansul orb”**. Scopul: dezvoltarea încrederii unuia în celălalt, eliminarea încordării musculare. „Împărțiți-vă în perechi. Unul dintre voi va primi o batistă (un fular) cu care se va lega la ochi, el va fi „orb”. Altul este clarvăzător și îl va putea conduce pe cel „orb”. Acum, luați-vă de mână și dansați unul cu altul pe fundalul muzicii ușoare (1 – 2 minute)”. Apoi, vă schimbați rolurile. Ajutați-vă partenerul să-și lege ochii.” În vederea pregătirii pentru această activitate

copiii pot fi rugați să se așeze unul lângă altul, să se ia de mână. Acel care vede mișcă mâinile în conformitate cu ritmul muzicii, dar cel cu ochii legați trebuie să încerce a le repeta, fără să dea drumul la mâini (1 – 2 minute). După aceea, copii fac schimb de roluri. Dacă copilul anxios nu dorește să închidă ochii, liniștiți-vă și nu insistați. Lăsați-l să danseze cu ochii deschiși. Pe parcursul diminuării anxietății, acest joc se poate efectua în picioare, mișcându-se prin clasă.

5. **Energizerul „Buzunarul”.** Scopul: relaxarea copiilor. Toți copiii stau în cerc, fiecare dintre ei spune: „Eu am un buzunar în care se află ...” (trebuie să numească o emoție), apoi următorul indică ce are în buzunar colegul de alături, pe urmă, ceea ce se găsește la el etc.
6. **Improvizația muzicală.** Scopul: destinderea psihică și relaxarea. Ascultarea „**Sonatei pentru flaut, alto și harpa**” de C. Debussy.
7. **Ritualul încheierii activității.** Scopul: asimilarea experienței; ieșirea din activitate. Toți copiii se iau de mână, pe rând își șoptesc câte un compliment.

**Tema pentru acasă: Activitatea „Eu-l din oglindă”.** Copiii vor nota cu sinceritate:

- trei lucruri pozitive ce te caracterizează;
- două realizări de care ești mândru;
- trei trăsături pentru care ești apreciat de prietenii tăi;
- două lucruri ce se referă la tine pe care vrei să le schimbi la persoana ta.

---

#### Ședința nr. 14

---

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Obiective:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• consolidarea atitudinii pozitive față de școală;</li><li>• dezvoltarea deprinderilor de</li></ul> |
|-------------------|---|
-

---

## autocontrol emoțional;

- **exersarea tehnicilor de relaxare.**
- 

**Materialele necesare:** casetofon, un CD cu muzica instrumentală liniștită, hârtie, creioane colorate, carioca, bandă adezivă, fișă pentru activitatea „Sunt pasăre în școală”, fâșii de stofă, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în ședință; crearea dispoziției de lucru. **Jocul „Înghețații”.** Scopul: crearea atmosferei de lucru; a dispoziției pozitive; dezvoltarea deprinderilor de autocontrol emoțional. Toți participanții se împart în două grupuri (fiecare, cu ochii închiși, își alege un grup). Se formează două cercuri, unul interior și altul exterior. În cercul interior, stau „înghețații”. Ei nu trebuie să reacționeze la încercarea celorlalți de a-i face să râdă. „Înghețații” trebuie să reziste un minut. Apoi, rolurile se schimbă. Trebuie respectată o condiție importantă: nimeni nu are dreptul să se atingă de „înghețați”. Manifestarea agresivității se pedepsește conform regulilor stabilite inițial.
- 2. Desenul „Școala”.** Scopul: formarea atitudinii pozitive față de școală. Se înscenează o lecție de artă plastică la care participanții realizează un desen pe tema „Ce îmi place la școală?” (se poate apela la muzică). Profesorul (ales la întâmplare) îi laudă pe toți (contează ca rolul de profesor să nu fie interpretat de un copil agresiv). Pe urmă, se organizează expoziția desenelor efectuate de copii ce sunt comentate de autori.
- 3. Tehnica de relaxare „Covorul”.** Scopul: însușirea deprinderilor de autoreglare; relaxarea. Participanții sunt rugați să se așeze pe o suprafață confortabilă, de exemplu: pe un covor. Vorbind cu voce lentă, făcând pauze de câteva secunde între propoziții, psihologul recomandă următoarele: „Ocupați o poziție relaxantă și închideți ochii. Urmăriți respirația.

Concentrați-vă asupra ei. Permiteți oxigenului să intre pe nas, în plămâni și de acolo să circule prin tot corpul. Acum concentrați-vă asupra tălpilor. Ele devin foarte grele. Relaxați-le. Permiteți-le să prindă rădăcini. Relaxați-vă picioarele, spatele, mâinile, capul. Permiteți corpului să devină greu. Simțiți această povară. Simțiți cum umerii devin grei. După mâinile – la fel. Relaxați tot corpul. Capul se înclină înapoi, iar buzele, obrații, fruntea și ochii se relaxează. Totul este relaxat și greu”. Psihologul păstrează tăcerea două minute, după aceea, le spune copiilor: „Încet, întoarceți-vă. Deschideți ochii. Ridicați-vă”.

- 4. Exercițiul „Sunt pasăre în școală”.** Scopul: identificarea sentimentelor și a emoțiilor provocate de situațiile școlare. Preadolescenții lucrează individual. Copiii primesc fișe cu propoziții neterminate, pe care trebuie să le îndeplinească. Psihologul îi preîntâmpină din timp pe copii că foile vor fi anonime.

Sunt pasăre la școală ... .

Nu îmi place la școală ... .

Am câteva obiecte care nu îmi plac pentru că ... .

Dacă mi-ar propune cineva să las școală ... .

Temele pentru acasă pe care mi le dau ... .

Dacă mă va întreba cine de ce frecventez școala, voi răspunde ... .

Cel mai mult nu îmi place să mă duc la școală când ... .

Colegii ... .

Dacă școala noastră s-ar transforma în grădină zoologică, atunci aș fi preferat să fiu ... .

Dacă m-ar transforma cineva în mobilierul de la școală. Eu aș prefera ... .

Profesorii noștri ... .

Cel mai neplăcut în viața școlară este ... .

- 5. Jocul „Încurcătura”.** Scopul: dezvoltarea coeziunii grupului,

prin intermediul contactului fizic. Toți participanții se așează în cerc. Potrivit indicațiilor psihologului ei ridică mâna stângă și găsesc mâna altui participant, apoi mâna dreaptă. Este necesar să-i țină de mână pe alți doi participanți. Atunci când toți copiii s-au „încâlcit”, ei urmează să descurce „încurcătura”, fără a da drumul la mâini, până formează cercul din nou. Trebuie respectată regula esențială: copiii să se țină de mână pe parcursul întregii activități. Dacă cineva dintre ei întâmpină dificultăți în legătură cu necesitatea contactului fizic, atunci el este rugat să devină un al doilea animator al activității.

### **Discutarea temei realizate acasă**

6. **Jocul „Crede-mă”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Grupați copiii și propuneți unuia dintre ei să-l lege la ochi pe celălalt. Explicați-le că cine nu are ochii legați va fi o călăuză pentru celălalt și va trebui să-l ajute a depăși cu bine diferite obstacole. Rugați îndrumătorii să-și treacă partenerii peste o bancă, să ocolească cu grijă câteva scaune, bănci, să evite pe colegii care fac aceleași acțiuni, să pipăie și să identifice câteva lucruri în final să alerge o porțiune de spațiu fără piedici. Propuneți copiilor să-și schimbe rolurile. Pentru a evalua activitatea se pun următoarele întrebări: „Cum v-ați simțit când erați legat la ochi?”, „Cum v-ați simțit când erați călăuză?”, „Ce rol v-a plăcut mai mult pe parcursul activității? De ce?”, „Când erați ghid ați simțit o responsabilitate față de altă persoană?”, „Ați avut încredere în călăuză voastră?”, „În timpul activității, ați beneficiat de aceleași posibilități sau nu? De ce? Dar drepturi? De ce?”
7. **Activitatea „Sculpturi din corpuri umane”.** Scopul: focalizarea atenției asupra propriului corp; conștientizarea conexiunilor dintre unele reacții fiziologice și trăirea anumitor

stări psihologice; perceperea grupului ca un tot întreg și întărirea sentimentului de apartenență la grup; concentrarea întregului grup asupra soluționării în comun a unei sarcini; facilitarea contactelor verbale și a celor nonverbale.

Varianta A: Copiii se plimbă în spațiul camerei. La semnalul terapeutului, ei trebuie să se oprească din mers și să facă din corpul lor o statuie. Apar, astfel, în cameră 12 „statui umane” care au menirea de a-și îndrepta atenția spre sine, pentru a-și observa reacțiile fiziologice, trăirile și gândurile. Pe rând, fiecare statuie „capătă darul vorbirii” și verbalizează starea interioară.

Varianta B: Participanților li se cere să construiască din corpurile lor un grup statuar. Psihologul permite desfășurarea contactelor verbale și a celor nonverbale dintre membrii grupului, în vederea efectuării sarcinii primite.

8. **Activitatea „Scrisoarea către sine”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. „Scrieți-vă o scrisoare. Considerați că e vorba de o deprindere, atunci când vă încercați emoțiile puternice și simțiți nevoia de a le exprima”.
9. **Tehnica „Soarele”.** Scopul: dezvoltarea capacității de autoreglare psihică; relaxarea. În poziție de relaxare, copiii vizualizează soarele magnific ce iradiază întreaga ființă cu razele sale benefice.
10. **Reflexia rezultatelor activității.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din activitate. Toți copiii se iau de mână și recită o poezie.

**Tema pentru acasă:** Fiecare trebuie să pregătească cadouri pentru ceilalți, desene, felicitări.

---

### Ședința nr. 15

---

**Obiective:**      • dezvoltarea acceptării de sine;

---

- 
- **ridicarea autoaprecierii;**
  - **însușirea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihomusculare.**
- 

**Materialele necesare:** fișa pentru exercițiul „Floarea”, talisman.

**1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate; crearea dispoziții de lucru. **Înviorarea „Pinguinii și flamingo”.** Psihologul explică jocul: păsările „flamingo” se mișcă lent, făcând pași foarte mari și dând lin din aripi. „Pinguinii” însă – repede, dar cu pași extrem de mici, ținând mâinile lipite de corp și palmele în poziție orizontală prin părți. Un participant va fi „pinguin”, ceilalți sunt „flamingo”. Scopul „pinguinului” este să prindă o pasăre „flamingo”, atingând-o cu nasul, de parcă ar ciupi-o cu pliscul. În acest moment, pasărea „flamingo” se transformă în „pinguin” și continuă să prindă alte păsări „flamingo”. Jocul se încheie când nu a mai rămas nici un „flamingo”.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

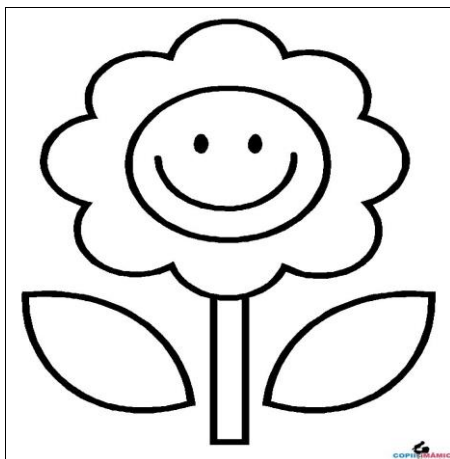
**2. Exercițiul „Mimează emoția”.** Scopul: dezvoltarea coeziunii grupului; ridicarea sensibilității față de procedeele nonverbale ale comunicării. Unul dintre preadolescenți iese din clasă. Psihologul îi indică o emoție. Copilul urmează să prezinte sub aspect nonverbal emoția colegilor. Grupul trebuie să ghicească. Uneori, copiii spun că nu pot exprima emoția, în acest caz, psihologul îl ajută.

**3. Jocul „Transmiterea emoțiilor prin atingere”.** Scopul: dezvoltarea atmosferei de coeziune în grup; ridicarea sensibilității față de mijloacele nonverbale ale comunicării. Copiii stau pe scaune, unul dintre copii se așează cu spatele la grup. De el, pe rând, se apropie ceilalți participanți și prin atingere îi transmit una din cele patru emoții (frică, bucurie,



curiozitate, tristețe). Copilul trebuie să ghicească ce emoție i s-a transmis.

4. **Jocul „Bip”.** Scopul: dezvoltarea atmosferei de coeziune în grup, intensificarea sensibilității față de mijloacele nonverbale ale comunicării. Participanții se află în cerc. Un preadolescent cu ochii legați se găsește în mijlocul grupului. El este „învârtit” ca să piardă orientarea. În același timp, toți copiii își schimbă locurile. Copilul trebuie să se apropie de vreun loc și cu genunchii să-i atingă pe ai altei persoane să se așeze pe genunchii acesteia. Cel din urmă, având o voce ce nu seamănă cu a sa, trebuie să spună „Bip”, iar participantul cu ochii închiși urmează să ghicească pe ai cărui genunchi e așezat.
5. **Exercițiul „Nu sunt suficient de bun/ă”.** Scopul: conștientizarea surselor problemei; acceptarea suportului emoțional. Copiii, în cadrul cercului, răspund la întrebarea: „Cine v-a spus că nu sunteți suficient de bun/ă?” Este important a ruga participanții să dea exemple concrete.
6. **Exercițiul „Floarea”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii, dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare participant primește câte o fișă „Floarea” și scrie prenumele pe ea. În fiecare petală, participanții notează câte un lucru despre sine. Cei care doresc își pot colora florile. După prezentări, poate fi organizată o expoziție de flori. Psihologul îi poate încuraja pe participanți ei înșiși să deseneze florile.



7. **Exercițiul „Ce îmi place la mine?”**. Scopul: acceptarea „Eu-lui” fizic. Participanții răspund în scris la întrebarea: „Ce îmi place la înfățișarea mea, la ținuta mea?”. Apoi, fiecare copil își citește răspunsurile. Este important ca exercițiul să fie efectuat de toți copiii.
8. **Tehnica de relaxare „Planta”**. Scopul: învățarea voluntară de alternare a încordării musculare și a relaxării. Treptat copiii „cresc” din semințe, în „plante”, pe urmă se „rup”.
9. **Feedbackul-ul**. Scopul: asimilarea experienței. Copiii sunt rugați să dea răspuns la întrebarea: „Prin ce i-a captivat ședința?”

**Tema pentru acasă: Activitatea „Îmi place chipul meu”**. Privindu-vă în fața oglinzii, timp de cinci minute, repetați fraza „Îmi place chipul meu”.

---

#### Ședința nr. 16

---

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Obiective:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• dezvoltarea capacităților de autoprezentare pozitivă;</li><li>• dezvoltarea încrederii în sine;</li><li>• ridicarea autoaprecierii;</li></ul> |
|-------------------|---|
-

---

• **extinderea cunoștințelor despre sine.**

---

**Materialele necesare:** talisman.

- 1. Ritualul salutului. Scopul:** favorizarea încrederii în interiorul grupului și în sine însuși; depășirea temerilor. **Jocul „Vântul și copacul”.** Se formează echipe mici. Câte unul dintre membri din fiecare echipă vine în centrul cercului și închide ochii. Brațele îi cad de-a lungul corpului, care trebuie să fie drept, fără a îndoi picioarele (pentru a nu cădea). Ceilalți copii din echipă formează un cerc strâns în jurul lor și-l „transmit” atent de la unul la altul. După îndeplinirea exercițiului, e necesar a-l readuce în poziție verticală, înainte ca el să deschidă ochii. Jocul trebuie să decurgă într-o liniște perfectă.
  - 2. Jocul „Ridicați-vă cei care ...”.** Scopul: obținerea suportului celor din jur; ridicarea autoaprecierii. Toți participanții șed pe scaune. Psihologul spune: „Ridicați-vă cei care măcar o dată au mers în transport fără a avea tichet (cei care au mers în transport fără tichet se ridică). Cât de mulți suntem! Acum, ridicați-vă cei care măcar o dată le-au ripostat părinților”. Întrebările pot fi puse de orice participant. E nevoie să se rețină începutul propoziției „Ridicați-vă cei care măcar o dată ...”. Întrebarea trebuie formulată de copil, astfel, ca și el să se ridice.
  - 3. Repetarea teoriei.** Scopul: actualizarea cunoștințelor teoretice. Se discută următoarele întrebări:
    - ce este autoaprecierea?
    - ce autoapreciere predomină de obicei la cei anxioși?
    - ce este acceptarea de sine? Pentru ce este necesară?
- Discutarea temei realizate acasă**
- 4. Jocul „Un cuvânt de laudă”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii. Timp de cinci minute, participanții, cu ochii închiși, își aduc

aminte de propriile calități, de merite, de fapte cu care se mândresc. Apoi, aceste amintiri sunt împărtășite întregului grup.

5. **Jocul „Complimente”.** Scopul: lărgirea cunoștințelor despre sine, ridicarea autoaprecierii. Grupul povestește fiecărui participant ce îi place la el / ea. Exercițiul are un efect pozitiv, dacă complimentele sunt sincere, iar ascultătorul le acceptă cu bucurie.
6. **Meditația „Farul”.** Scopul: conștientizarea resurselor interioare, ridicarea încrederii în sine. Participanții primesc următoarele instrucțiuni: „Imaginați-vă că sunteți „faruri” și vă aflați pe o insulă cu stânci. „Farurile” au pereți foarte puternici și rezistenți. În orice timp, zi și noapte, „farurile” trimit o lumină intensă, ce servește drept indice de orientare pentru corăbii”. Este important ca copiii să simtă în interior această sursă de lumină.
7. **Jocul „Ghețarii”.** Scopul: dezvoltarea abilităților de autoreglare și de control emoțional / stabilitate emoțională în relațiile sociale. Participanții formează un cerc, în centru iese un voluntar. Cei din cerc trebuie să se prezinte ca „înghețați”, adică să nu exprime nici o emoție, să fie indiferenți de cele ce se întâmplă în jur. Ei nu au voie să închidă ochii, trebuie să-și îndrepte privirea spre un punct. Voluntarul din centrul cercului are responsabilitatea să „dezghețe” pe cineva din cerc. Acest lucru îl poate face prin gesturi, mimică, mișcări sau prin cuvinte, dar fără a atinge persoana sau fără a o jigni. Participantul care va fi „dezghețat” va trebui să se alăture copilului din centrul cercului și să continue jocul alături de acesta. Se discută întrebările „Ce v-a ajutat să nu reacționați la cele din jur?” „În ce situații de viață reale ne poate proteja această abilitate?”, „Ce acțiuni ale colegilor v-au distras mai

mult, v-au făcut să ieșiți din această stare?”, „Ce faceți, de obicei, pentru a rezista la acțiunea factorilor externi ce vă sustrag atenția?”

**8. Activitatea „Super elevul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Se formează trei microgrupuri. Fiecare trebuie să facă portretul „super elevului”, care întotdeauna reușește să se afirme la școală. La efectuarea exercițiului, se respectă următoarele condiții:

- cineva dintre membrii grupului trebuie să posede orice calitate;
- să se „împrumute” de la fiecare participant cel puțin o calitate.

Rezultatele sunt prezentate și discutate în grup.

**9. Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Copiii sunt rugați să răspundă la întrebarea: „Ce li s-a părut foarte interesant și ce le-a plăcut la ședință?”.

**Tema pentru acasă: Activitatea „Cum facem față stresului”.** Copiii discută cu membrii familiei cum să facă față stresului.

### Ședința nr. 17

---

- Obiective:**
- dezvoltarea capacității de orientare în situații complicate;
  - identificarea propriilor capacități;
  - ridicarea autoaprecierii.
- 

**Materialele necesare:** fișe ce includ diferite fapte bune pentru jocul „Lauda”, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: introducerea în activitate. Toți copiii se iau de mână și interpretează în cor un cântec.
- 2. Jocul „Lauda”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii. Participanții primesc fișe ce conțin diverse fapte bune. De exemplu: a ajuta o bunică să traverseze strada, a susține la nevoie un prieten etc.

Copiii trebuie să-și reamintească când li s-a oferit prilejul să facă așa ceva. Se relatează experiențele copiilor.

### **Discutarea temei realizate acasă**

3. **Jocul „Ce pot face?”** Scopul: acceptarea de sine. Copiii răspund pe rând la această întrebare. Sunt încurajați să vorbească toți.
4. **Jocul „Ce îmi place să fac?”** Scopul: acceptarea de sine. Copiii răspund pe cerc la această întrebare. Sunt îmbărbătați să vorbească toți.
5. **Exercițiul „Ce îmi place, într-adevăr, la mine?”** Scopul: acceptarea de sine. Copiii răspund pe cerc la această întrebare. Ei trebuie să vorbească cu o intonație veselă, fără a-și diminua calitățile, ci doar preamărindu-le (de exemplu, în loc de „uneori, sunt deșteaptă”, preadolescenta spune „sunt extrem de deșteaptă”). Grupul trebuie să-l susțină pe fiecare participant acceptându-l și bucurându-se alături de el.
6. **Jocul „Șoferii și automobilele”.** Scopul: a ajuta participanții să coopereze cu partenerul, să-și dezvolte încrederea și sentimentul de atenție și de responsabilitate față de altă persoană. Rugați-l pe fiecare participant să-și găsească un partener. O persoană va sta în spatele alteia, punând mâinile pe umerii partenerului său. Anunțați participanții că partenerul care se află în față este „automobilul”, iar cel din spate – „șoferul”. „Șoferul” răspunde de conducerea „automobilului” prin sală. Pentru aceasta el va ține mâinile pe umerii „automobilului” și va avea grijă ca „automobilul” său, care „va ține ochii închiși” pe tot parcursul deplasării, să nu se lovească de mobilă sau de alte „mașini”. Dacă activitatea se desfășoară în aer liber, marcați hotarele pe care „automobilele” și „șoferii” nu au voie să le încalce. Desenați cu creta un cerc; potriviți în forma de patrulater o funie, folosind crengi uscate

sau pietre. Lăsați „șoferii” să conducă „automobilele” timp de 3 – 5 minute, apoi solicitați participanții să-și schimbe rolurile pentru alte 3 – 5 minute. Pentru evaluare participanții se vor adresa următoarele întrebări: „Ce v-a plăcut să reprezentați mai mult – „automobilul” sau „șoferul”? De ce?”, „Ce a fost mai greu să fii – „automobil” sau „șofer”? De ce?”, „Ce a fost mai dificil pentru „automobil”? De ce?”, „Ce a fost cel mai complicat pentru „șofer”? De ce?”, „În cine aveți încredere și care oameni sunt preocupați de voi în viața reală?”, „Cine sunt acele persoane pentru care simțiți că sunteți responsabil în realitate?”

7. **Meditația „Globul de aur”.** Scopul: căutarea soluțiilor ce se referă la probleme actuale de viață. Participanților, în stare de relaxare, li se povestește următoarea istorie: „Un prinț a plecat de acasă ca să vadă lumea. Înainte de drum, părinții i-au dat un „glob de aur”, în care se păstrează toată dragostea lor pentru prinț. În timpul călătoriei sale, prințul ajunge la un castel magic. Simte că va găsi în acest castel ceva foarte valoros pentru el”. „Acum, imaginați-vă că voi sunteți cei ce vă plimbați prin acest castel”. Apoi, participanții își împărtășesc experiența, povestesc ce au văzut.
8. **Desenul „Afișul grupului”.** Scopul: creșterea gradului de coeziune a grupului prin centrarea pe o sarcină comună; trăirea unor stări afective pozitive; manifestarea unei inițiative liber; facilitarea comunicării verbale și a celei nonverbale; exersarea și optimizarea capacităților de relaționare. Copiii sunt așezați în jurul unei mese. Pe masă, se află o bucată de carton mare, alb și creioane colorate. Toți copiii contribuie la executarea desenului colectiv cu tema „grupul nostru”. Este inacceptată orice intervenție critică, acuzatoare. Sunt încurajate cooperarea și întrajutorarea. După ce au finisat afișul, copiii trebuie să-i

găsească un titlu. În urma efectuării exercițiului psihologul apreciază pozitiv rezultatele muncii copiilor relevând comportamente ce au facilitat o bună comunicare. În final, are loc o discuție cu toți participanții pe tema „Munca în grup”, evidențiindu-i avantajele și condițiile ce o favorizează.

- 9. Feedback-ul.** Scopul: ieșirea din activitate, asimilarea experienței. Copiii sunt rugați să răspundă la întrebarea: „Ce a fost interesant și ce le-a plăcut la ședință?”.

**Tema pentru acasă:** Copiilor li se propune să practice jocurile de rol: „De-a școala”, „De-a spitalul”, „De-a magazinul”, „De-a familia”.

---

### Ședința nr. 18

---

- Obiective:**
- ridicarea autoaprecierii copiilor;
  - dezvoltarea încrederii în sine;
  - însușirea mijloacelor de autoreglare psihică.
- 

**Materialele necesare:** o foaie, marcatori de texte, o coroană, un scaun, fișe pentru tema pentru acasă, casetofon, un CD cu muzică relaxantă, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: ajutarea copilului anxios să se includă în ritmul firesc de lucru; înlăturarea încordării musculare suplimentare. **Exercițiul „Schimbul ritmurilor”.** Pentru a acorda atenție copilului, psihologul începe a bate tare și zgomotos din palme, iar, în tactul bățăilor să numere: 1, 2, 3, 4. Copiii se alătură acum toți împreună bat din palme și numără. Treptat, psihologul trece la un tempo mai lent, însă copiii repetă după el, deci se bate din palme mai rar și se numără tot mai încet.
- 2. Jocul „Ridicați-vă cei care ...”.** Scopul: crearea dispoziției de lucru. Psihologul pronunță fraza „Ridicați-vă cei care ...” și numește o calitate. Toți participanții care consideră că



posedă această trăsătură, se ridică și spun în cor: „Le dorim tuturor o dispoziție bună”.

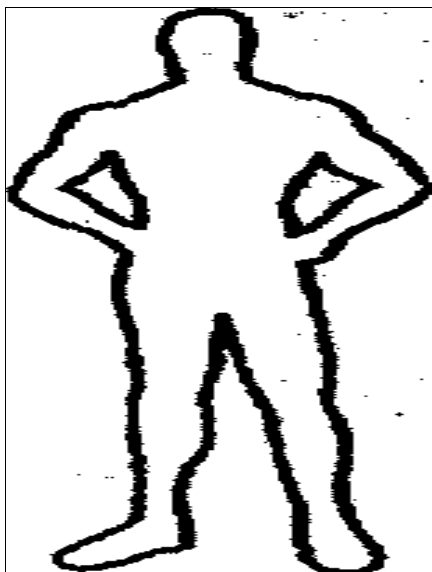
- 3. Jocul „Scaunul magic”.** Scopul: favorizarea ridicării autoaprecierii copilului, îmbunătățirea relațiilor dintre copii. Inițial, psihologul trebuie să afle istoria prenumelui fiecărui copil, de unde provine și ce semnifică. Din timp, se pregătește coroana și un scaun mai deosebit – „scaunul magic” (e de dorit ca scaunul să fie înalt). Psihologul efectuează o conversație introductivă despre proveniența prenumelor. Apoi, pe rând, el va numi un copil, va povesti istoria prenumelui său. În acest timp, copilul care a fost numit va deveni „rege”, va ocupa tronul – „scaunul magic” și va purta pe cap „coroana”. La finele jocului, copiilor li se propune să găsească un diminutiv pentru prenumele propriu. În afară de aceasta, se recomandă ca și ceilalți copii să povestească ceva pozitiv despre rege.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

- 4. Jocul „Corabia succesului”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii prin intermediul autoanalizei a meritelor personale. Tuturor participanților li se propune să deseneze o corabie, cu condiția ca orice linie trasată de un copil să semnifice o calitate pozitivă a acestuia. Fiecare copil desenează, pe rând, o linie, pronunțând cu voce tare o calitate pozitivă ce-l caracterizează. După finisarea activității, desenul rămâne afișat pe perete în încăperea unde au loc ședințele. În cazul în care un copil întâmpină dificultăți, se pot propune variante de însușiri pozitive sau se cere ajutorul celorlalți ce exprimă o atitudine binevoitoare față de el.
- 5. Activitatea „Imitarea animalelor”.** Scopul: dezvoltarea imaginației, înlăturarea tensiunii, a fricii. Copiii trebuie să imite diferite animale: lupul bătrân, iepurele fricos, vulpea șireată, tigrul agresiv, ursul greu.

- 6. Improvizatia muzicală.** Scopul: calmarea stărilor de agitație. Audierea „Odeii bucuriei” de R. Wagner.
- 7. Activitatea „Confruntarea cu o situație dificilă”.** Scopul: trăirea sentimentelor de apartenență la grup; experimentarea frustrării, determinate de sentimentul respingerii prin nonapartenență la grup; autoperceperea gândurilor și a sentimentelor într-o anumită situație; confirmarea și stimularea în grup a asertivității; facilitarea relaționării și dezvoltarea coeziunii grupului; trăirea unor stări afectiv-motivaționale pozitive; autodezvăluirea unor trăsături caracteriale.
- Varianta A: Un copil dorește de bunăvoie să fie voluntar „protagonistul” acestui exercițiu. Ceilalți formează un cerc, ținându-se strâns de mână. „Protagonistul” stă în centrul cercului și trebuie să încerce a ieși din el. Astfel, se creează două tabere inegale ca forță. Varianta B: Acum, protagonistul se află în afara cercului. În cadrul acestui exercițiu, toți membrii grupului vor experimenta rolul protagonistului, fiind ghidați de terapeut, pentru a conștientiza propriile trăiri, gânduri, în momentul confruntării cu „obstacolul”. Psihologul caută să mobilizeze grupul, susținându-l, încurajându-l pe cel care se străduiește să-și soluționeze problema actuală.
- 8. Ritualul încheierii ședinței.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din ședință. Toți copiii stau în cerc (cât mai aproape unul de altul). Ei întind mâinile înainte. La semnalul psihologului toți trebuie să ia pe alții de mână, cu excepția celor care se află alături.

**Tema pentru acasă: Exercițiul „Fantoma”.** Copiii primesc fișe pentru efectuarea acestui exercițiu. Ei trebuie să hașureze acele părți ale corpului în care se reflectă anxietatea.



---

### Ședința nr. 19

---

- Obiective:**
- ridicarea autoaprecierii copilului;
  - exersarea mijloacelor de comportare și folosirea lor în viața cotidiană;
  - dezvoltarea încrederii în sine.
- 

**Materialele necesare:** talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: crearea unei atmosfere de lucru pozitive și degajate. **Exercițiul „Șirul aniversărilor”.** Jocul decurge în liniște absolută. Participanții trebuie să formeze un rând în corespundere cu ziua și luna în care s-au născut, din ianuarie și până în decembrie. Ei va trebui să găsească modalitatea de a se înțelege fără cuvinte. Nu contează atât de mult rezultatul cât lucrul și comunicarea în comun.
2. **Jocul „Prenumele”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii. Participanților li se propune să-și aleagă un prenume pe care ar

vrea sa-l aibă sau sa renunțe la al lui. Copilul răspunde la următoarele întrebări:

- De ce-i place sau de ce nu-i place prenumele său?
- De ce ar vrea să fie numit altfel?

Această activitate oferă o informație suplimentară despre autoaprecierea copilului. Deseori, dacă copilul își refuză prenumele înseamnă că el este nemulțumit de sine și vrea să fie mai bun (în conștiința sa) decât este acum.

### **Discutarea temei realizate acasă**

3. **Exercițiul „Interpretarea situațiilor”.** Scopul: însușirea mijloacelor efective de comportare și folosirea lor în viața cotidiană. Fiecare participant trebuie să se imite pe sine în diferite circumstanțe. Situațiile pot fi dintre cele mai variate (ele pot fi improvizate de psiholog sau luate din viața copilului). Celelalte roluri sunt jucate de alții copii. Uneori, este binevenită modificarea rolurilor.

Exemplu de situații:

- Ai participat la o competiție și ai devenit câștigător, iar, amicul tău a ocupat ultimul loc. El este indispus. Ajută-l să se liniștească.
- Prietenul tău a împrumutat de la tine un caiet pe care mai târziu nu ți-l înapoiază pentru că l-a pierdut. Cum vei reacționa? Ce vei face?
- Mama ta a adus trei bomboane: ție și fratelui / surorii, cum le vei împărți? De ce?
- Profesorul verifică tema de acasă. Tu nu ai reușit s-o realizezi. Cum vei proceda?
- Nu ai înțeles tema pe care tocmai v-a explicat-o profesorul. Ce vei întreprinde?

4. **Jocul „Baba oarba”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Unui participant („Baba oarba”) i se leagă ochii. Cineva din grup îl rotește pe loc, ca să-i complice orientarea. Participanții

aleargă prin încăpere, o tachinează pe „Baba-oarba”, o ating pentru a o sustrage etc. „Baba-oarba” trebuie să se deplaseze prin încăpere, să prindă pe cineva dintre copii și să ghicească cine este. În acest joc e necesar a face o schimbare permanentă a rolurilor.

5. **Exercițiul „Trimit o scrisoare”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanții sunt așezați într-un cerc, ținându-se de mână. Unul dintre copii este ales în rol de poștaş, care se va afla în centrul cercului. El va spune: „Eu transmit o scrisoare de la Sergiu pentru Elena”. Sergiu începe să dea „scrisoarea”. El strânge mâna vecinului său din dreapta sau din stânga, acela – mâna următorului și tot așa mai departe în cerc, până când „scrisoarea” nu va ajunge la Elena. Poștaşul trebuie să „prindă” scrisoarea: adică să vadă la cine dintre copii este acum. El conduce până în clipa în care „scrisoarea” nu va „prinsă”. Este de dorit ca fiecare copil să fie în rolul poștaşului.
6. **Exprimarea prin mișcare „Mimodrama”.** Scopul: stimularea expresivității verbale și a celei nonverbale; antrenarea capacităților empatică; trăirea unor stări afective pozitive. Psihologul propune copiilor să formeze un cerc. Fiecare, pe rând, va trebui să le prezinte celorlalți starea lui de moment, apelând la mimică și pantomimică. Pentru a oferi participanților timp de gândire, iar exercițiul să fie mai distractiv, se recomandă ca exteriorizarea unei stări să se producă după două bătăi din palme, în același timp, de către toți membrii grupului. Copiii trebuie să distingă starea protagonistului. După mai multe încercări de recunoaștere sau după identificarea adecvată a situației toți participanții încearcă să imite mimica, gestică protagonistului și să trăiască starea acestuia.
7. **Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Se discută despre faptul ce le-a plăcut participanților la această ședință.

**Tema pentru acasă: Exercițiul „Eu și alții”.** Copilul va relata despre prietenul său, al mamei, al tatălui, al bunicii, al bunicului ș.a. Este important ca el să-și poată exprima părerea, să evidențieze calitățile pozitive ale altuia. Copilului i se poate cere să povestească și despre sine, de asemenea relevând trăsăturile pozitive și negative, punând accentul pe cele pozitive.

---

### Ședința nr. 20

---

- Obiective:**
- ridicarea autoaprecierii;
  - dezvoltarea încrederii în sine;
  - însușirea tehnicilor de autoreglare psihică și de relaxare.
- 

**Materialele necesare:** talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: crearea dispoziției pozitive.  
**Exercițiul „Zâmbetul”.** Copiii zâmbesc unul altuia. Psihologul le explică importanța zâmbetului în înlăturarea încordării neuromusculare.  
**Discutarea temei realizate acasă**
- 2. Jocul „Ia căciula”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii. Jocul se organizează între doi copii ce sunt cam de aceeași statură. Mâna stângă a fiecărui copil este legată strâns de corp, iar cea dreaptă este liberă. Ambii copii pe cap au căciuli (cu adevărat, amuzante). Sarcina jucătorilor este să apuce căciula adversarului și să nu permită a o lua pe a sa.
- 3. Exercițiul „Oglinda”.** Scopul: face ca copilul să se descătușeze, să se simtă mai liber și să se privească dintr-o parte. Jocul se poate desfășura împreună cu copilul sau în grup.  
Varianta I. Copilul se uită în „oglină” și repetă toate mișcărilor, gesturile lui. Psihologul sau alt copil pot fi „oglină”.  
Varianta a II-a. Principiul de organizare a jocului rămâne același, în acest caz însă, copilul trebuie să-l imite pe un membru al grupului. „Oglinda” arată pe cine l-a reprezentat

copilul. Acest joc va fi foarte util pentru copiii pasivi și neîncrezuți.

4. **Jocul „De-a v-ați ascunselea”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. La joc e necesar să se prezinte cel puțin trei participanți. Activitatea se desfășoară într-o atmosferă de liniște deplină. Jucătorilor li se leagă ochii. Fiecare trebuie să prindă pe unul dintre jucători, în același timp, să scape de altul. Jucătorii se orientează dând ascultare pașilor, respirației altora. Când consideră că e nevoie participanții numesc prenumele jucătorului și întreabă: „Unde ești?”. Cel ce e interogat trebuie să răspundă: „Sunt aici”. Dacă primul reușește să-l prindă pe colegul său, el devine învingător.
5. **Tehnica „Ascultatul”.** Scopul: dezvoltarea capacității de autoreglare psihică; de relaxare. Psihologul cu o voce calmă, citește următoarele indicații: „Eu încerc acum să mă așez confortabil, dar nu în mod neglijent. Picioarele mele sunt așipite. Tălpile picioarelor „stau” pe dușumea de parcă ar fi prins rădăcini acolo. Brațele mele se află în voie în poală și se recrează. Mâinile sunt ca niște găoace, care-s gata să primească tot ce mă așteaptă. Eu închid ochii și încerc să fiu foarte calm. Simt cum încordarea mea cedează, respirația este tot mai echilibrată, picioarele mele devin tot mai grele. Eu sesizez cât de bine mă simt liniștit, cum mă învăluie tihna, cum sunt liber, ceea ce mă face să înțeleg ce este în mine. Treptat, eu mă întorc. Ies din propriul abis. Iau cu mine și liniștea. Pe parcursul timpului, ea mă însoțește, îmi dăruiește calm și gânduri bune”.
6. **Exercițiul „Sculptură corporală”.** Scopul: exersarea capacităților de autoexplorare; conștientizarea conexiunilor dintre anumite stări fiziologice și cele psihologice; stimularea expresivității și a creativității; antrenarea capacităților empatice. Exercițiul se efectuează în perechi A – B.

Varianta I: A îl modelează pe B. B trebuie să verbalizeze care este starea lui lăuntrică în postură de statuie. A se așează în fața lui B, în aceeași poziție cu acesta (oglindea posturală) și vorbește despre starea lui interioară. Apoi, se inversează rolurile.

Varianta II: A își alege o poziție, spune ce simte, iar B încearcă să-l imite în postură pe A și să experimenteze stările acestuia. După aceea, rolurile se inversează.

7. **Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Copiii sunt întrebați ce exercițiu le-a plăcut cel mai mult la această ședință. În încheiere, se poate aplica și **exercițiul „Floricelele de porumb”**. Suntem niște floricele de porumb, care sărim continuu cu mâinile lipite de corp peste o tigaie. Toți zburdă prin încăpere. În caz că, se ating de cineva „se lipsesc” sărind mai departe împreună ținându-se de mână. Jocul se termină în timp ce se formează o „aglomerare” imense.

**Tema pentru acasă:** „Imaginează-ți ce simți când ...”

- deși nu vrei să faci ceva, totuși ești dispus la ceea ce urmează să realizezi (descrie sau desenează ce simți);
- cineva îți spune ce să faci, iar tu poți decide independent ce poți efectua (descrie sau desenează ce simți);
- imaginează-ți că ai avut o senzație plăcută pentru ceva neplăcut (descrie și desenează ce simți);
- deplasează-te în timp când va trebui să îndeplinești ceva, chiar dacă nu vei dori așa ceva (descrie și desenează sentimentul „pozitiv” și „negativ”, ce se întâmplă când ele coincid).

---

### Ședința nr. 21

---

- Obiective:**
- dezvoltarea abilităților de interrelaționare cu alții;
  - ridicarea autoaprecierii.
-



**Materialele necesare:** baloane, desene, aplicații, create de copil fiind în banderole, jurnale, plicuri, talisman.

**1. Ritualul salutului.** Scopul: crearea dispoziției de lucru; activizarea copiilor. **Exercițiul „Al cui balon este mai mare?”** Participanții primesc baloane și încearcă să le umfle. Cine va avea balonul spart, va trebui să iasă din joc. Îvinge acela al cui balon este mai mare. Dacă câțiva participanți au baloane similare li se poate propune a arunca unul dintre ele cu o singură mână cât mai departe (aceasta nu e chiar atât de simplu, cum pare la prima vedere).

**2. Exercițiul „Deslușește ghicitoarea mea”.** Scopul: înviorarea copiilor. Psihologul citește o serie de ghicitori, copiii trebuie să afle ce este.

- Călătorește prin toată lumea, dar rămâne în același colț. (Timbrul)
- Năframă vărgată / Peste mare-aruncată. (Curcubeul)
- Îți vorbește și turcește, / Și în orice limbă îți nimereste. (Ecoul)
- Pe sub razele de soare / Zboară peste câmp o floare. (Norul)
- Cu trei ochi / În trei culori / E atent la trecători / Și-și arată / Fără grai / Când să treci / Și când să stai. (Semaforul)
- Moale, alba și pufoasa / Pentru câmp e haina groasă. (Zăpada)
- Pană-mpănata, / Pe apa lăsată, / De vânturi mânăta, / Suflet n-are, suflet duce, / De pământ nu se atinge. (Vaporul)
- Cine poate sa-l ajungă / Pe acest alergător, / Care-și poartă puii-n punga ? / Îl ghiciți foarte ușor! (Cangurul)
- Fug de tine / Și tu musai după mine. (Umbra)
- Roata rotită, / De om muncită / Și de lume înghițită. (Pâinea)

- Ce trece pe dinaintea ochilor / Și nu-l poți vedea? (Timpul)  
De asemenea, copiilor li se solicită să alcătuiască câteva ghicitori.

### **Discutarea temei realizate acasă**

- 3. Jocul „Poșta”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii. În acest joc, se folosesc desene, aplicații executate și puse în banderole; reviste și plicuri (pregătite de copii din timp). Pe pieptul fiecărui copil se încheie un cerculeț cu o cifră ce semnifică adresa acestuia. Orice participant decide pe a cui adresă vrea să expedieze scrisoarea sau banderola și indică numărul respectiv. Psihologul trebuie să fie foarte atent ca fiecare copil să primească ceva (dacă observă că unuia nu i s-a transmis nimic, atunci chiar el o va face). E necesar ca nici un copil să nu se simtă jignit și singuratic. După aceasta, toată corespondența se dă poștașului (ales din timp) care o va duce la destinatari.
- 4. Jocul „Magazinul”.** Scopul: a învăța cum se stabilesc relațiile cordiale și de amabilitate; regulile de comportare la magazin. Preventiv, se pregătesc jucăriile, cărțile, caietele, stilourile copiilor, suvenirele mici, bomboanele etc. Totodată, se recomandă de cu vreme a scrie prețul produsului. Bani însă nu există.  
Varianta I. Se improvizează o situație dintre „vânzător” (de obicei, el este psihologul) și „cumpărător” (elevul).  
Varianta a II-a. Magazinul este fără vânzător. În acest caz, „cumpărătorii” merg prim magazin, își aleg produsele dorite pe care le achită „casierului” (de regulă, el este psihologul). Plata se face prin intermediul răspunsurilor „cumpărătorilor” la întrebările „casierului”. Întrebările sunt legate de „produsele cumpărate” (din ce sunt făcute, pentru ce sunt utile etc.).
- 5. Exprimarea prin mișcare și dans „Povestea și dansul fricii”.** Scopul: deblocarea emoțională, exprimarea emoțiilor și a sentimentelor. Copilului i se cere să inventeze o poveste. De

exemplu: ceva i se întâmplă unui copil, din această cauză, el devine foarte fricos. Îi sugerăm ca el să-și imagineze că este eroul din poveste, să se miște prin cameră, pentru a-și exprima sentimentul de frică și să execute un dans al fricii.

- 6. Exprimarea prin mișcare și dans „A și B”.** Scopul: antrenarea comunicării senzoriale; descărcarea tensiunilor și stimularea energizantă a organismului; a expresivității corporale.

Varianta I: Copiii sunt așezați pe perechi A – B, cu palmele lipite, față în față. Pe un fundal muzical, cu un ritm gradat, de la lent la rapid, A trebuie să-i solicite lui B anumite mișcări. Rolurile se inversează.

Se verbalizează ceea ce s-a simțit în timpul exercițiului.

Varianta a II-a: Pe un fundal muzical, ce constituie o îmbinare de ritmuri lente și rapide, copiii au prilejul de a se mișca, de a dansa liber.

- 7. Tehnica de relaxare „Eliberarea de neliniște”.** Scopul: înlăturarea neliniștii, pregătirea pentru o situație stresantă imprevizibilă. „Relaxați-vă, imaginați-vă că afară e o zi însorită, pe cer a apărut curcubeul, iar o părticică din cer vă aparține, ea fiind cea mai luminoasă. Raza curcubeului se apropie de voi și vă pătrunde în interiorul vostru, vă tratează corpul, astfel, dispar neliniștea, frica, și frustrațiile. Nu mai există frământări. Corpul se preface în fum negru. Vântul le împrăștie. Ați scăpat de neliniște. Vă este bine”.
- 8. Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței. Copiii relatează prin ce i-a impresionat această ședință.

**Tema pentru acasă:** Termină propozițiile:

Cel mai fericit mă simt atunci când ...

Cel mai rău mă simt atunci când ...

Nicidecum nu pot înțelege, de ce eu ...

Viața mea ar fi fost mai fericită dacă eu ...

Ceea ce aș vrea să schimb la mine este ...

## Ședința nr. 22

---

- Obiective:**
- formarea noțiunii de comunicare ca un fenomen psihologic;
  - dezvoltarea capacității de a recepta, de a înțelege și de a deosebi stările emoționale ale celor din jur;
  - dezvoltarea compasiunii.
- 

**Materialele necesare:** foi, creioane colorate, fișe pentru desenul „Desenarea conform instrucțiunii” și talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: înviorearea participanților înainte de activități, conștientizarea faptului că în timpul transmiterii informației de la om la om se pot produce denaturări.  
**Înviorarea „Salut mie”.** Copiii stau în cerc, cu spatele spre interiorul lui și încearcă încetișor să se rotească. Participantul ce începe îi comunică colegului din dreapta un „mesaj de salut” ce conține una sau două propoziții. Salutul trebuie să fie anume acela pe care copilul singur ar dori să-l asculte. Instrucțiune: „Șoptește-i colegului un salut pe care ai vrea să-l auzi astăzi”. Colegul, acoperindu-și fața cu o hârtie A3 îi adresează celui din dreapta un salut și tot așa în continuare pe cerc, până mesajul se reîntoarce la expeditor. Totodată, în timp ce salutul colegului ajunge la o distanță de 2 – 3 participanți, următorul le transmite salutul său. Jocul se prelungește până în momentul în care toți participanții își transmit salutul și îl primesc înapoi. Activitatea are loc pe un fundal muzical. În final, se discută ce au trăit participanții când și-au primit înapoi salutul, dacă mesajele venite erau similare cu cele expediate, ce s-ar fi putut întreprinde pentru a evita denaturările.
- 2. Jocul „Telefonul stricat”.** Scopul: dezvoltarea capacității de a repovesti un text audiat. Participanții, cu excepția unui copil, sunt rugați să părăsească sala. Psihologul îi povestește

copilului rămas un fragment pe o temă ce prezintă interes pentru elevi. Iată textul recomandat: Pentru școala noastră s-au cumpărat 15 computere. Peste o lună, în încăperea unde este situată biblioteca va fi amenajată o sală de computere. Biblioteca va fi în cabinetul de la parter. Computerele vor fi conectate la internet. În fiecare după amiază copiii vor avea posibilitatea să se joace la computer.

Cel ce a ascultat textul pe care l-a citit psihologul, îl invită pe copil din afara clasei, pentru a-l reproduce. Așa se procedează încontinuu. Evident că textul indicat va fi expus ultimului preadolescent cam astfel: „Ne-au adus computere, acum putem să ne jucăm”. Este bine ca această activitate să fie înregistrată pe un reportofon; în procesul analizei și discuției se va putea stabili cum a fost transmiterea textului și la ce etapă se observă denaturarea lui. În final, se efectuează o analiză amplă a activității, au loc dezbateri:

Din ce cauză informația ce a ajuns de la un participant la altul a fost alterată? Care blocuri informaționale s-au denaturat și au dispărut la început? Ce trebuie efectuat ca informația transmisă, să fie mai exactă? Cât de precisă este informația obținută de la persoane necunoscute? După discuție, psihologul povestește copiilor ce este comunicarea, care e funcția ei, de ce depinde eficacitatea acesteia?

**3. Desenul „Desenarea conform instrucțiunii”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanții sunt împărțiți în perechi. Unul din copii primește o fișă cu un desen, celălalt trebuie să copieze desenul în corespundere cu instrucțiunile colegului. Exercițiul se poate realiza în două variante:

- cu feedback – cel ce reproduce desenul poate pune întrebări;
- fără feedback – e interzis să se adreseze întrebări.

Apoi, desenele se compară. Se observă că ele sunt mai exacte dacă în comunicare este prezent feedback-ul. Se discută despre necesitatea condițiilor ce asigură calitatea informației

transmise. Conținutul ei trebuie să fie unul și același atât la persoana care emite, cât și la cea care recepționează mesajul.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

- 4. Exprimarea prin mișcare „Trenuțul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine, crearea unui climat emoțional pozitiv, consolidarea grupului, înlăturarea anxietății. La locomotivă se anexează un vagon, care circulă prin sală. Treptat se alipesc mai multe vagoane. Vagoanele se mișcă ca și locomotiva. Copiii se subordonează regulilor.
- 5. Exercițiul „Ascultarea”.** Scopul: dezvoltarea capacității de a asculta. Participanții sunt divizați în perechi. Unul dintre copii este cel ce vorbește, iar celălalt este cel ce ascultă. Copiii, așezați unul în fața altuia, la semnalul psihologului, încep să comunice pe oricare temă. Peste un minut, poziția lor se schimbă. Cel ce vorbește se ridică, iar ascultătorul stă jos. Peste un minut, urmează încă o modificare: ambii preadolescenți sunt în picioare și stau cu spatele unul la altul. Se inversează rolurile participanților. Se discută.
- 6. Activitatea „Călătoria de cristal”.** Scopul: conștientizarea problemelor și înlăturarea lor. Instrucțiune pentru preadolescenți: „Așezați-vă comod, relaxați-vă și închideți ochii. Imaginați-vă următoarele: Primăvara intrați într-o livadă de meri. Mergeți încetișor printre copaci, savurând aroma florilor gingașe. Pe o cărărușă micuță, ajungeți la o porțiță și o deschideți. Ieșiți într-o luncă verde. Iarba moale se leagănă, insectele bâzâie plăcut, vântul adie ușor și vă mângâie fața, părul, înaintea este un iaz, apa este limpede, iepurașii de soare se joacă „de-a v-ați ascunselea”. Încetișor, ajungeți la o insulă. Mergați pe malul unui râuleț și ajungeți la o cascadă, intrați în cascadă. Apa vă curăță, vă „umple” cu putere și cu energie. Ajungeți la o peșteră liniștită, comodă. Acum, trebuie să vă

întoarceți pe același drum. Ieșiți din livada de mere și deschideți ochii”.

- 7. Exprimarea prin dans „Dansul meu”.** Scopul: creșterea conștientizării corporale, eliberarea de energie și de tensiune. Folosindu-ne de diferite tipuri de muzică, îi cerem copilului să își miște mai întâi fiecare parte a corpului pe urmă, corpul în ansamblu, să execute un dans al lui, care să-l reprezinte.
- 8. Ritualul salutului.** Scopul: asimilarea experienței; discutarea concluziilor. Psihologul începe să povestească o istorie pe care preadolescenții trebuie s-o continue. „Astăzi, a fost o zi deosebită pentru mine, deoarece ...”.

**Tema pentru acasă: Activitatea „Ratingul obiectelor”.** Pe o foaie, copiii trebuie să aprecieze obiectele școlare după criteriul dificultății: ușoare (soare) și dificile (nouraș).

---

### Ședința nr. 23

---

- Obiective:**
- dezvoltarea încrederii în sine;
  - dezvoltarea capacităților comunicative;
  - dezvoltarea capacității de argumentare;
  - dezvoltarea memoriei și a creativității.
- 

**Materialele necesare:** plicuri cu bomboane mici pentru jocul „Negociază caramellele”, foi, un rulou de tapet, creioane, carioca, bandă adezivă, talisman.

- 1. Ritualul salutului.** Scopul: activizarea copiilor. **Energizer „Ha”.** Psihologul prezintă instrucțiunea: „Șezând în cerc, eu voi spune: „Ha” vecinul meu va repeta „Ha-ul”, pronunțat de mine și îl va rosti pe al său. Următorul va spune deja trei de „Ha”. În cazul în care cineva greșește, activitatea se reia.
- 2. Activitatea “Greviștii”.** Scopul: dezvoltarea capacității de convingere. Se alege 2 – 3 doritori, care îi vor reprezenta pe polițiști, iar ceilalți vor constitui un grup de greviști, ce au ocupat un pod și au blocat circulația. Polițiștii trebuie să

elibereze podul, încercând să excludă din grupul lor cât mai mulți greviști. Orice „grevist” înlăturat din grup, devine polițist. Acesta, la rândul său elimină pe alți greviști. Grupul greviștilor și cel al polițiștilor vor avea la dispoziție câteva minute, pentru a-și elabora o strategie de acțiune. Violența este interzisă! Activitatea se încheie cu o discuție.

- 3. Jocul “Negociază caramellele”.** Scopul: dezvoltarea capacităților de negociere. Psihologul pregătește pentru fiecare participant câte un plic cu 6 bomboane mici, învelite într-un ambalaj de diferite culori. Obiectivul tuturor participanților este să acumuleze 6 bomboane de aceeași culoare. Inițial, vor decide ce culoare vor să adune apoi vor purcede să le schimbe. La un moment dat, copiii pot schimba o bomboană doar la o singură persoană. Jocul poate dura ceva timp, deoarece mai mulți participanți pot să acumuleze bomboane de aceeași culoare. El va continua până când fiecare participant va dispune de toate bomboanele de culoare unică. După joc, se inițiază o discuție despre esența procesului de negociere, despre tacticile folosite etc. Jocul se poate prelungi. Participanții vor fi rugați să creeze grupuri conforme culorilor bomboanelor și să elaboreze un șir de recomandări pentru o negociere de succes.

#### **Discutarea temei realizate acasă**

- 4. Exercițiul „De ce?”.** Scopul: dezvoltarea capacităților comunicative. Participanții primesc câte o foaie și un pix, formând două rânduri ce stau față în față. Membrii unui grup vor scrie pe foile lor câte o întrebare care începe cu cuvintele „De ce ...?” Reprezentanții celui de-al doilea grup vor scrie câte o propoziție care începe cu „Fiindcă ... .”. După ce au terminat, participanții, unul câte unul, citesc întrebările și răspunsurile (de exemplu, întrebarea: „De ce sunt atâtea frunze



pe copaci?” răspunsul: „Fiindcă toți oamenii sunt egali în drepturi”). După efectuarea exercițiului se analizează rolul comunicării și al cooperării, formularea mesajelor, consecințele comunicării insuficiente dintre oameni.

5. **Jocul „Argumentele”.** Scopul: dezvoltarea capacității de argumentare. Participanții constituie două grupuri și stau față în față. Psihologul le propune să înceapă o dezbatere. Se poate discuta în contradictoriu orice temă. De exemplu: „Ce sunt mai bune roșia sau dovleacul?”, „Ce cifră este importantă unu sau șase?” Fiecare grup va rămâne fidel opiniei exprimate, aducând cât mai multe argumente, pentru a-și susține punctul de vedere. Argumentele se prezintă pe rând, dar cât mai repede și, pe cât posibil, mai convingător. Peste câteva minute, psihologul va întrerupe discuțiile și îi va întreba pe preadolescenți: cum s-au simțit în timpul activității, cum a decurs comunicarea, le-a plăcut sau nu să fie în dezacord unii cu alții, ce tangențe are acest joc cu viața reală.
6. **Jocul „Plec într-o călătorie”.** Scopul: dezvoltarea memoriei. Toți participanții se așează în cerc. Psihologul începe cu cuvintele: „Plec într-o călătorie și iau „o îmbrățișare””, apoi cuprinde o persoană din dreapta sa. Acea persoană continuă, spunând: „Plec într-o călătorie și iau „o îmbrățișare” și „o mângâiere pe spate””. După aceea, procedează corespunzător celor spuse de o persoană spusă din dreapta sa, adică o îmbrățișează și o mângâie pe spate. Fiecare persoană repetă ceea ce s-a spus completând cu o altă acțiune. Activitatea continuă în formă de cerc până când iau parte cu toții.
7. **Exprimarea prin mișcare „Eu merg așa”.** Scopul: sporirea conștientizării corporale, dezvoltarea spontaneității. Îi sugerăm copilului să practice diverse tipuri de mers: să-și imagineze că

merge pe gheață, pe nisip fierbinte, pe nisipuri mișcătoare, prin ploaie, pe iarba plină de rouă, etc.

8. **Desenul „Supereroul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Psihologul pune la dispoziția participanților două coli mari, panglică, foarfece și două carioca, pentru a inventa un supererou, și a schița un costum pentru acest personaj nou-creat.
9. **Reflexia rezultatelor activității.** Scopul: asimilarea experienței. Participanții pe cerc răspund la întrebarea: „Ce dorințele aveți pentru ședința următoare?”

**Tema pentru acasă:** 1. **Desenul „Profesorul meu”.** Preadolescenții primesc următoarea instrucțiune: „Desenează pe o foaie pe unul dintre profesorii tăi”.

2. **Creați propriile imagini.** Iată un exemplu. Citiți-l tare, calm și încet:

- „Închide ochii, respiră adânc și relaxează-te. Imaginează-ți că stai în fața unui munte splendid. Cerul e albastru și câțiva nori mici plutesc ușor. Soarele strălucește prin copaci. Păsările ciripesc. În depărtare, se aude susurul unui râu”. Respiră adânc și expiră.
- „Oasele îți sunt ușoare și mușchii relaxați. Deodată, corpul tău, ca un balon, începe să plutească”. Simți că te ridici lent spre cer. Cu cât te ridici, cu atât te simți mai relaxat”. Respiră adânc și expiră.
- „Plutești. Te ridici tot mai sus. Treci pe lângă copaci înfrunziți. În cele din urmă, vezi vârful muntelui. Soarele strălucește, deasupra ta. Te simți minunat. Continuă să te ridici tot mai sus și ești tot mai relaxat”. Respiră adânc și expiră.
- „Plutești în cerul albastru, moale și calm. Pe măsură ce te ridici, muntele rămâne în urmă. Ceea ce mai poți vedea acum dedesubt este verdele ierbii. Ești relaxat. Te înconjoară nori albi. Plutești prin ei și respiri adânc”. Respiră adânc și expiră.

- „Aerul e atât de moale și plăcut. Plutești tot mai sus. Acum ești deasupra norilor. Vezi pământul dedesubt. Ești în spațiu. Corpul îți este ușor. Brațele sunt ușoare. Picioarele sunt ușoare. Umerii îți sunt ușori. Te simți tot mai ușor și zbori tot mai sus. Ești relaxat.” Respiră adânc și expiră.
- „Apoi, cobori încet la loc. Plutești înapoi prin nori. Ești relaxat și cobori. Vezi muntele. Continui să cobori. Corpul și mintea îți sunt relaxate. Iată copacii! Iată iarba! Te lași ușor pe iarbă. Auzi susurul râului și ciripitului păsărilor. Ești relaxat.” Respiră adânc și expiră.

Vizualizarea poate fi însoțită de muzică.

---

### Ședința nr. 24

---

- Obiective:**
- **optimizarea încrederii în sine;**
  - **înlăturarea încordării psihomusculare;**
  - **verificarea rezultatelor programului.**
- 

**Materialele necesare:** desene executate de copiii la ședința nr. 3, hârtie, creioane colorate, carioca, stilouri, formulare „Diplomele succeselor”, talisman.

1. **Ritualul salutului.** Scopul: activizarea copiilor. **Exprimarea prin dans „Loboda”.** Participanții stau în cerc. Psihologul îi întreabă: „V-ați spălat azi pe mâini?”. Participanții răspund: „Nu”. Animatorul continuă: „Atunci luați-vă de mână și vom cânta: Noi dansăm prietenos tra-ta-ta tra-ta-ta, dansul nostru vesel Loboda”. În timpul dansului, toți fac trei pași la dreapta, apoi – trei pași la stânga. După aceea, psihologul întreabă:

V-ați spălat azi pe mâini?

Ne-am spălat.

Dar umerii v-ați spălat?

De umeri am uitat.

Dansul se repetă, iar participanții îi iau unii pe alții de umeri. Psihologul numește mereu alte părți ale corpului: urechile, nasurile, picioarele, genunchii etc.

**Energizer „Să râdem”.** Scopul: predispunerea participanților la activitate; stimularea pozitivă coeziunii de grup. Preadolescenții se divizează în perechi. În fiecare pereche, un copil încearcă să-l facă pe celălalt să râdă. După un minut, rolurile se inversează.

### **Discutarea temei realizate acasă**

- 2. Activitatea „Încrederea în sine”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanților li se propune: „Inspirați adânc. Imaginați-vă că sunteți pe o scenă. Un proiector mare vă încălzește cu o lumină caldă. Vă aflați în mijlocul unei sfere aurii, ce vă încercuiește. „Inspirați” culoarea aurie și caldă. Puterea și căldura ei pătrund în corpul vostru. În această sferă, vă simțiți puternici, calmi și încrezuți în sine. Puteți să vă imaginați această sferă a puterii în orice moment, când doriți să simțiți un flux de forță și de încredere în forțele proprii. Veți putea vedea această imagine, oricând doriți, iar lumina sferei vă v-a proteja, încălzi și vă v-a entuziasma”.
- 3. Desenul „Ce am obținut eu”.** Scopul: conștientizarea succeselor personale. Copiii desenează performanțele lor, apoi desenele lor se compară cu cele realizate la ședința nr. 3, în cadrul discuției, preadolescenții povestesc despre succesele lor. Pe urmă, participanții scriu „diplomele succeselor”, pe care le semnează psihologul și toți doritorii.

Exemplu de „diplomă a succeselor”

#### **DIPLOMĂ**

se decernează solemn

elevului/ei \_\_\_\_\_ din clasa a \_\_\_\_\_ școlii \_\_\_\_\_

Diploma confirmă că după activitățile psihologice

\_\_\_\_\_ este capabil să:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
Semnătura	Data

4. **Tehnica de relaxare „Noapte bună, somn ușor”.** Scopul: diminuarea încordării psiho-musculare, odihna, restabilirea puterilor. Luați o poziție comodă, închideți ochii și liniștiți-vă. Lent, însă conștient, spuneți cuvintele: „Sunt calm, mușchii sunt relaxați, eu mă odihnesc, respir ușor, inima bate încet și ritmic, sunt total liniștit, mâna dreaptă este relaxată, cea stângă e la fel. Mâinile se relaxează, umerii se odihnesc relaxați și se lăsa în jos, mâna dreapta e caldă, mâna stângă e caldă. Simt o căldură plăcută, mana dreaptă e grea, cea stângă e grea, simt greutate în mâini; mușchii piciorului drept sunt relaxați, ai celui stâng sunt relaxați, picioarele sunt relaxate; picioarele sunt calde, simt o căldură plăcută în picioare, eu mă odihnesc; corpul îmi este relaxat, mușchii spinali sunt relaxați, mușchii burtei sunt relaxați. O căldură trece prin tot corpul, eu mă odihnesc; pleoapele sunt în jos, mușchii gurii sunt relaxați, fruntea e rece, eu mă odihnesc, sunt liniștit; mă simt odihnit, respir adânc, mă întind, deschid ochii, simt o proștețime și putere, din abundență sunt proaspăt”.
5. **Activitatea „Bătaia”.** Scopul: relaxarea mușchilor. Instrucțiunea pentru participanți: „Tu te-ai certat cu prietenul tău. Bătaia e gata să se încingă. Inspirați adânc. Încleștați mandibulele. Fixați degetele mâinilor în pumni. Împingeți degetele. Rețineți respirația pentru câteva clipe. Reflectați: Poate, nu trebuie să vă bateți? Expirați și relaxați-vă. Ura! Necazurile au rămas în urmă!”

6. **Activitatea „Termină propoziția”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Copilul, pe rând, încheie propozițiile: „Eu vreau...”; „Eu pot...”; „Am să reușesc...”.

7. **Feedback-ul.** Scopul: asimilarea experienței, discutarea concluziilor. Preadolescenții sunt invitați să povestească o istorioară care începe așa: „Activitățile pe care le-am realizat au fost deosebite pentru mine, pentru că ...”.

**Tema pentru acasă: 1.** Scrieți situațiile care vă stresează.

- Înregistrați zilnic într-un jurnal toate cazurile care vă fac fericiți și cele care vă stresează. Grație însemnărilor făcute, veți putea evidenția obsesiile ce provoacă stresul.
- Redactați o scrisoare unei persoane sau unei organizații care vă stresează și exprimați-vă toate sentimentele. După ce ați scris-o, rupeți-o și aruncați-o. Dacă un elev vă stresează, scrieți-i o scrisoare. Dacă elevii sunt furioși pe un părinte, pe un profesor, pe un prieten sau pe oricine altcineva, ei pot scrie o scrisoare acelei persoane. Nu uitați să rupeți scrisoarea!

2. Stați liniștit. Dacă sunteți calm timp de 5 – 15 minute, puteți atenua tensiunile.

---

### Ședința nr. 25

---

- Obiective:**
- stimularea încrederii în sine;
  - înlăturarea încordării psihomusculare;
  - verificarea rezultatelor trainingului.
- 

**Materialele necesare:** talisman.

1. **Energizer „Într-un picior”.** Scopul: crearea unei atmosfere de lucru plăcute. Toți copiii încearcă să stea într-un picior, menținându-și echilibrul. Cine poate să-și păstreze echilibrul mai multă vreme?

2. **Jocul „Mă iubești, dulceață?”** Scopul: a facilita destinderea, implicând imaginația și concentrarea. Participanții se așează, în formă de cerc. Cel ce începe, îi spune vecinului din dreapta „Mă iubești, dulceață?” Acesta îi răspunde: „Da, dar acum nu

pot râde”. Respectiv, primul încearcă să-l provoace pe vecin să se amuze, acesta continuând jocul. Când ajunge rândul să fie întrebată din nou prima persoană, jocul se termină.

### **Discutarea temei realizate acasă**

- 3. Jocul „Dimineața în junglă”.** Scopul: eliberarea de tensiune, eliberarea energiei negative. Fiecare preadolescent își alege un animal. Animatorul roagă jucătorii să-și imagineze că e noapte și toți dorm. Cu primele raze ale dimineții, ei încep să se trezească, mișcându-se, relaxându-se etc. În același timp, „animalele” se salută, emițând sunetul respectiv, mai întâi, foarte încet, apoi tot mai tare. Sunetele au cea mai mare intensitate la amiază și după-masă, după aceea, începe să scadă.
- 4. Jocul „Peretele”.** Scopul: stimularea încrederii în sine însuși și în grup; dezvoltarea încrederii în alte simțuri decât cel al vederii, în special în dimensiunea spațiu-timp. Participanții se situează la o distanță de vreo doi metri de obstacol, formând un rând, la un interval mic unul față de altul (pentru a acoperi, pe cât posibil tot spațiul peretelui). Voluntarul e dus cu ochii închiși la o anumită depărtare de grup și trebuie să alerge cu cea mai mare viteză reală (fără exagerări) spre obstacol. Grupul va trebui să-l prindă, fără a înainta, pentru ca persoana să nu se lovească de perete. În final, se apreciază emoțiile triste, temerile, alte impresii.
- 5. Relaxarea „Călătoria”.** Scopul: destinderea musculară, încărcarea cu energie pozitivă. Rugați copiii să se așeze pe scaunele lor. Începeți călătoria cu cuvintele: „Ați lucrat mult și ați obosit. Trebuie să vă relaxați. Acum, aveți posibilitatea să călătoriți în locul cel mai plăcut, pe care urmează să vi-l imaginați. Închipuiți-vă că sunteți acolo și că vă simțiți bine. Aveți o deosebită plăcere”. Timp de câteva minute, readuceți

participanții la realitate, spunând: „Acum, sunteți plini de energie și cu bucurie reveniți în grupul nostru. Deschideți ochii”.

6. **Desenul „Trei autoportrete”.** Participanților li se propune să deseneze trei autoportrete: 1) „Eu până la training”, 2) „Eu în timpul trainingului” și 3) „Eu acum”. Urmează să se observe schimbările ce s-au produs.
7. **Activitatea „Succesul înregistrat”.** Scopul: evidențierea reușitei programului. Toți copiii se află în cerc. Pe cerc sunt rugați să continue afirmațiile:
  - „Eram bucuros (oasă) să vin ...”.
  - „Eram veselă când eram în grup ...”.
  - „Am învățat ... ”.
  - „Grupul m-a făcut să mă simt ...”.
  - „Am învățat lucruri bune ...”.
  - „Am înțeles că ...”.
  - „Nu le mai vorbesc părinților ...”.
  - „Nu le mai vorbesc prietenilor ...”.
8. **Reflexia rezultatelor activității.** Scopul: asimilarea experienței, ieșirea din ședință. Psihologul recomandă să întocmim unele reguli ce ne ajută să ne conducem în viață. Mai întâi, preadolescenților li se propune să-și expună variantele lor, apoi psihologul stabilește regulile:
  - Fii încrezut în sine, totul se poate soluționa, dacă tu te vei strădui.
  - Fii curajos. Cine e fricos – pierde, cine e îndrăzneț – câștigă.
  - Evită oamenii răi.
  - Învăță-te să-ți analizezi faptele sub alt aspect – așa cum dorești să le făurești, cum vor să te vadă părinții.
  - Fii isteț și vei obține ceea ce dorești.



- Respectă-te, iubește-te așa cum ești iar, în fiecare zi, aspiră la ceva mai mult.
- Depune efort pentru a obține succese, caută soluții noi în rezolvarea problemelor.

În final copiii, pot decide ce vor face cu desenele și cu toate produsele realizate de ei în cadrul ședințelor (pot fi împărțite între ei sau dăruite psihologului).

**Înmânarea diplomelor.**

## BIBLIOGRAFIE

1. Andrews G. și alții. Psihoterapia tulburărilor anxioase: ghid practic pentru terapeuți și pacienți. tr. de M. Andriescu, G. Oancea. Iași: Polirom, 2007. 883 p.
2. Aspecte ale psihocorecției // Coord. L. Savca. Chișinău: Sirius, 2003. 196 p.
3. Bacus A. Ajută-ți copilul să-și învingă frica. tr. de I. Stratulat. București: Teora, 2008. 158 p.
4. Brunel H. Cum să te relaxezi repede și plăcut. Douăzeci și două de rețete. tr. de A. Ardeleanu. București: TREI, 2003. 168 p.
5. Cosnier J. Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor. tr. de E. Gazan. Iași: Polirom, 2002. p. 130 – 135.
6. David D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Polirom, 2006. 420 p.
7. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 888 p.
8. Eckersleyd J. Copilul anxios. Adolescentul anxios. tr. de B. Chircea. Prahova: Antet XX Press, 2005. 111 p.
9. Ellis A. Cum să vă controlați anxietatea: Terapia comportamentului emotiv-rațional. tr. de E. Jalba-Șoimaru. București: Meteor Press, 2009. 320 p.
10. Holdevici I. Psihoterapia anxietății. București: Dual Tech, 2002. 400 p.
11. Moreau A. Psihoterapie. Metode și tehnici. tr. de S. Brăescu. București: TREI, 2007. 164 p.
12. Popescu-Neveanu P. Dicționar de psihologie. București: Albatros, 1978. p. 57.
13. Racu I., Racu Iu. Psihologia dezvoltării: manual. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2007. 257 p.

14. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2011. 328 p.
15. Robert L., Holland L., Holland S. Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate. tr. de E. Kállay. Cluj-Napoca: ASCR, 2010. 350 p.
16. Sartre J. Psihologia emoției. tr. de L. Gavriliu. București: IRI, 1997. 120 p.
17. Șchiopu U. Dicționar de psihologie. București: Babel, 1997. p. 72.
18. Астапов В. Тревожность у детей. Москва: ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
19. Бреслав Г. Психология эмоций. Москва: Смысл, 2004. 544 с.
20. Габдреева Г. Системное исследование тревожности. В: Психология психических состояний. 2001, Вып. 3, с. 92 – 107.
21. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 192 с.
22. Детская и подростковая психотерапия. Под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. пер. с англ. Н. Мухиной. Санкт–Петербург: Питер, 2001. 438 с.
23. Изард К. Психология эмоций. Пер с. англ. А. Татлыбаева. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 464 с.
24. Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: Что откуда почему? В: Семья и школа. 1988, № 8, с. 18 – 20.
25. Микляева А., Румянцева П. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 328 с.

26. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Москва: Генезис, 2000. 192 с.
27. Прихожан А. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. Санкт – Петербург: Питер, 2007. 192 с.
28. Прихожан А. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: МОДЭК МПСИ, 2000. 304 с.
29. Тревога и тревожность. Хрестоматия. Сост. и общая ред. В. Астапова. Москва: ПЕР СЭ, 2008. 240 с.
30. Cattell R. The scientific analysis of personality. Chicago: Aldine Pub. Co., 1966. 654 p.
31. Spielberger C. Assessment of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues. In: The Southern Psychologist. 1985, №2, p. 6 – 16.
32. Spielberger C., Rickman R. Assessment of State and Trait Anxiety. Anxiety: Psychobiological and clinical perspectives. N. Satorius (Eds.). Washington: Hemisphere / Taylor and Francis, 1991. p. 69 – 83.