



Pastila de psihologie

în cadrul proiectului educațional „Fii Curajos, Fii Tu!” din cadrul Programului Național „Împreună prindem curaj”, finanțat de Ministerul Educației și Cercetării și derulat în colaborare cu CJRAE Timiș

Managementul emoțiilor și dezvoltarea abilităților emoționale

Marti, 11 noiembrie 2025 | 13:00 – 14:00

Clasa și echipa



Clasa

Clasa a XI-a M11



Dirigintă

Ianculescu Florina



Consilier școlar

Loth Adela

O echipă dedicată dezvoltării armonioase a elevilor și creării unui mediu școlar sănătos și sigur pentru toți.

Despre activitate



„Pastila de psihologie”

O inițiativă educațională focalizată pe **managementul emoțiilor** și dezvoltarea abilităților emoționale și de comunicare în rândul elevilor.

Această activitate oferă tinerilor instrumentele necesare pentru a-și înțelege și gestiona mai bine propriile emoții, contribuind la creșterea bunăstării psihologice.

Obiectivele activității

01

Prevenirea bullying-ului în spațiul școlar

Crearea unei culturi de respect și empatie prin educație și conștientizare continuă a comportamentelor negative.

02

Combaterea violenței domestice

Identificarea semnelor de abuz și oferirea de sprijin elevilor afectați, construind un mediu de încredere și securitate.

03

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale

Dezvoltarea abilităților de comunicare autentică și asertivă pentru relații mai sănătoase între colegi și profesori.



Importanța managementului emoțiilor

Influența asupra comportamentului

Emoțiile noastre ne modelează alegerile, reacțiile și modul în care interacționăm cu ceilalți în fiecare zi.

Creșterea rezilienței

Dezvoltarea inteligenței emoționale ajută elevii să facă față mai bine provocărilor și să depășească obstacolele cu încredere.

Gestionarea stresului școlar

Tehnicile de management emoțional oferă elevilor instrumente practice pentru reducerea anxietății și stresului academic.

Bullying-ul în școli: o realitate alarmantă

Bullying-ul reprezintă o problemă serioasă în sistemul educațional românesc, cu consecințe profunde asupra dezvoltării copiilor și adolescenților.

1/4

Elevi afectați

Conform Salvați Copiii România, unul din patru elevi este victimă a bullying-ului în școlile din România.

- Afectează sănătatea mintală și stima de sine
- Scade performanța academică și motivația
- Prevenția eficientă începe prin educație și conștientizare



Rolul consilierului școlar



Dialog deschis

Facilitarea conversațiilor sincere despre emoții, conflicte și provocările cu care se confruntă elevii în viața de zi cu zi.



Sprijin specializat

Oferirea de consiliere individuală și de grup pentru elevii care traversează momente dificile sau situații delicate.



Colaborare activă

Lucrul în echipă cu profesorii, părinții și comunitatea pentru asigurarea unui sistem de sprijin cuprinzător.

Consilierul școlar este un pilon esențial în crearea unui mediu educațional sănătos și sigur pentru toți elevii.



Rolul dirigintelui

1

Mediu sigur și respectuos

Crearea unei atmosfere în clasă unde fiecare elev se simte valorizat, ascultat și în siguranță să își exprime opiniile.

2

Monitorizare atentă

Observarea dinamicii relațiilor dintre elevi și identificarea timpurie a semnelor de conflict sau izolare socială.

3

Promovarea empatiei

Implementarea regulilor anti-bullying și încurajarea comportamentelor empaticе prin exemple concrete și discuții regulate.

An illustration on the left side of the page shows three stylized human figures in profile, facing each other as if in conversation. The figures are rendered in simple, flat colors: a woman with dark hair on the left, a person with dark hair in a bun in the center, and a woman with dark hair on the right. Above them are several speech bubbles of various colors (white, light orange, light pink) and dashed lines, suggesting an active dialogue. The background behind the figures consists of large, soft, overlapping shapes in shades of orange, pink, and purple, creating a warm and inviting atmosphere.

Comunicare și sprijin pentru o școală sigură

„Când elevii se simt ascultați și înțeleși, ei devin mai deschiși să comunice, să colaboreze și să își sprijine colegii în momente dificile.”

Dialogul deschis și comunicarea autentică sunt fundamentul unei comunități școlare sănătoase, în care fiecare membru se simte integrat și respectat.

Împreună construim viitorul



Concluzie

„Pastila de psihologie” este un pas esențial spre o școală în care fiecare elev se simte în siguranță, înțeles și sprijinit.

Împreună construim un mediu educațional sănătos și armonios, unde tinerii pot să învețe, să crească și să își dezvolte potențialul în condiții optime.

- 📖 **Obiectivul nostru comun:** O generație de tineri echilibrați emoțional, capabili să gestioneze provocările vieții cu maturitate și compasiune.