UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT ION CREANGĂ
DIN CHIȘINĂU

LARISA CUZNEȚOV SERGIU SANDULEAC

SECURITATEA PSIHOLOGICĂ A COPILULUI: CONTEXT EDUCATIV



Chișinău, 2026

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT *ION CREANGĂ*
DIN CHIȘINĂU

LARISA CUZNEȚOV SERGIU SANDULEAC



Chișinău, 2026

CZU: 159.922.7:37.015.3(075.8)

Aprobat pentru editare în şedinţa Senatului UPS „Ion Creangă" din mun. Chişinău (Proces verbal nr. 10 din 30.04.2026).

Autori: Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ., UPSC
Sergiu SANDULEAC, dr. hab., conf. univ., UPSC

Recenzenţi: Tatiana CALLO, dr. hab., prof. univ., UPSC
Mihai ȘLEAHTIȚCHI, dr. hab., prof. univ., USM

Prezenta lucrare a fost elaborată în cadrul *Laboratorului de Studii Strategice în Domeniul Securităţii Psihologice* al Universităţii Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chişinău, în contextul subprogramului de stat *Strategii de asigurare a securităţii psihologice în sistemul educaţional*.

Apariţia lucrării a fost susţinută financiar în cadrul proiectului *Fostering the Social Integration of Ukrainian Refugees via Resilience Building and Scientific Thinking Development*, implementat prin Sergio Vieira de Mello Academic Chair Grant Program – Moldova, cu susţinerea UNHCR Moldova şi a Centrului de Drept al Avocaţilor (CDA).

Conţinutul lucrării aparţine autorilor şi nu reflectă în mod necesar poziţia oficială a finanţatorilor sau a instituţiilor partenere.

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAŢIONALE A CĂRŢII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Cuznețov, Larisa.

Securitatea psihologică a copilului: context educativ / Larisa Cuznețov, Sergiu Sanduleac ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău. – Chișinău : [S. n.], 2026 (Pulsul Pieței). – 135, [1] p. : tab., fig.

Bibliogr.: p. 131-135 (56 tit.). – 200 ex.

ISBN 978-9975-3715-2-0.

Text : nemediat.

159.922.7:37.015.3(075.8)

C 97

©Autori: Larisa Cuznețov, dr. hab., prof. univ.
Sergiu Sanduleac, dr. hab., conf. univ.

Tipografia PP "Pulsul Pieței" SRL

CUPRINS

Introducere..... 4
1. SECURITATEA PSIHOLOGICĂ CA FENOMEN UMAN
1.1. Delimitări şi precizări conceptuale..... 5
1.2. Caracteristici ale insecurităţii psihologice..... 10
1.3. Avantajele securităţii psihologice şi consecinţele insecurităţii..... 14
1.4. Factori ai insecurităţii psihologice..... 17
2. SECURITATEA PSIHOLOGICĂ: CADRU CONCEPTUAL ŞI STRATEGII APLICATIVE
2.1. Suportul epistemologic al securităţii psihologice..... 22
2.2. Perspective formative de valorizare a securităţii psihologice..... 26
2.3. Elemente de neuroeducaţie axate pe dezvoltarea securităţii psihologice..... 33
2.4. Modele explicative ale securităţii psihologice..... 37
2.5. Strategii aplicative axate pe dezvoltarea-consolidarea securităţii psihologice în cadrul educativ familial şi şcolar..... 45
3. ATELIER PRAXIOLOGIC: DEZVOLTAREA SECURITĂŢII PSIHOLOGICE LA COPII ÎN CADRUL EDUCATIV
3.1. Exerciţii educative generale de autodezvoltare a securităţii psihologice la copii..... 50
3.2. Model complex de consolidare a securităţii psihologice la copii şi adolescenţi..... 54
3.3. Unele instrumente psihometrice de evaluare a stării copilului..... 106
3.4. Testul de verificare a anxietăţii şcolare..... 110
3.5. Evaluarea securităţii psihologice la copii şi adolescenţi..... 115
3.6. Instrumente auxiliare de evaluare a bunăstării copilului..... 119
3.7. Schiţa generală a managementului educativ privind dezvoltarea şi consolidarea securităţii psihologice a copilului..... 127
Bibliografie selectivă..... 131

INTRODUCERE

Securitatea psihologică reprezintă o stare a persoanei care asigură confortul și echilibrul psihomoral. Securitatea psihologică a copilului servește drept condiție esențială și, totodată, drept fundament de natură complexă sociopsihopedagogică, care va contribui la sprijinirea eficientă a procesului educațional.

Lucrarea în cauză conține trei capitole, primul reflectă reperele teoretice și caracteristicile securității și insecurității psihologice; al doilea, elucidează cadrul conceptual și strategiile aplicative, perspectivele formative de valorizare a securității psihologice, modelele explicative ale acesteia și Hartă orientativă de formare și consolidare a securității psihologice a copilului, iar capitolul trei, oferă metode, procedee și tehnici de diagnosticare, evaluare și dezvoltare a securității psihologice la copii (acestea fiind valabile și pentru adulți).

Sperăm că acest ghid va fi de real folos studenților, masteranzilor, cadrelor didactice, diriginților și psihologilor școlari.

Așadar, dragi cititori și exploratori ai consilierii și educației, părinți și psihologi, ce orientează copiii în cultivarea lor, în asigurarea securității psihologice a acestora, sperăm că V-am incitat interesul și curiozitatea intelectuală. Vă îndemnăm la o lectură activ-participativă, la reflecții și la dezvoltarea creativă a ideilor propuse. Totodată, credem că sunteți pe calea încercării anumitor strategii de securizare psihologică în propria viață și în educația tinerei generații.

Autorii

1.1. DELIMITĂRI ŞI PRECIZĂRI CONCEPTUALE

Securitatea psihologică reprezintă un aspect esenţial al vieţii umane, manifestându-se încă din primele zile ale dezvoltării personalităţii şi manifestându-se constant de-a lungul întregii existenţe.

La început evidenţiem câteva dintre semnificaţiile prezentate în actualele surse enciclopedice de referinţă, după cum urmează:

- Cuvântul *„securitate"* este definit în *Dicţionarul Explicativ al Limbii Române,* ca faptul de a fi în adăpost de orice pericol. La fel, este explicat ca sentiment de încredere şi de linişte pe care îl oferă cuiva absenţa oricărui pericol. Totodată, securitate înseamnă *protecţie, apărare, stare de siguranţă*, *de lipsă a primejdiilor* etc. Cuvântul provine de la latinescul ***securitas*** si ***securitatis***, ceea ce înseamnă, atât pace şi calm, cât şi lipsa primejdiilor. Pe timpul împăratului roman Hostilian (251 d. Hr.) zeiţa securităţii ***Securitas*** asigura bunăstarea şi protecţia Imperiului Roman, care era percepută şi ca *libertate în faţa ameninţării* [52].
- *Securitatea* explicată în *Oxford English Dictionary, desemnează starea de a te simţi fericit şi ferit de pericole sau griji, protecţie împotriva a ceva rău care s-ar putea întâmpla în viitor*; gradul în care ceva este sigur şi protejat, un sentiment de securitate, siguranţă [54].
- În Dicţionarul Larousse, *securitatea* înseamnă *pace a spiritului* datorată convingerii că individul nu are a se teme de nimic. La fel, securitatea este o trebuinţă fundamentală a omului, o condiţie esenţială a sănătăţii sale mentale [53].

- Paul Popescu-Neveanu în Dicţionarul de Psihologie, oferă o caracterizare a *securităţii*, pe care o defineşte drept o stare psihică echilibrată, motivată prin absenţa unor factori care ar pune în primejdie viaţa, sănătatea, statutul social şi profesio-

nal, regimul de apreciere echitabilă etc. ***Securitatea*** mai este o condiție fundamentală a existenței normale și a progresului, totodată, ***Insecuritatea*** se află la originea multor perturbări psihice [35].

- In glosarul de termeni *Religie și securitate în Europa secolului XXI,* se menționează că securitatea reprezintă starea în care un individ, un grup, un stat sau alianțe, prin măsuri specifice adoptate individual sau în colaborare cu alți factori, dobândesc certitudinea că existența, integritatea și interesele lor esențiale nu sunt amenințate [Apud 9].

Dacă ar fi să căutam în profunzimea tezaurului filosofic, am găsi la unii gânditori clasici, precum ***Pitagora***, ***Socrate, Aristotel*** și ***Platon***, explicații și idei fundamentale despre armonia interioară, echilibrul social și climatul favorabil dezvoltării umane, aspecte ce pot fi corelate cu noțiunea contemporană de securitate psihologică.

Astfel, ***Pitagora*** susținea că armonia este esențială pentru echilibrul existențial. Potrivit învățăturilor sale, ordinea și proporțiile corecte în relațiile interumane duc la o atmosferă de siguranță și colaborare [32]. În situațiile în care armonia este prezentă, oamenii se simt bine, fiind sprijiniți și motivați să interrelaționeze pașnic, în mod echilibrat și cumpătat, înseamnă că ei se află în securitate.

Socrate a promovat importanța dialogului autentic în căutarea adevărului, element esențial in dezvoltarea unui climat emoțional sigur. *Metoda sa maieutică* presupunea întrebări și răspunsuri deschise, ceea ce încuraja gândirea persoanei fără teama de a fi judecat. Acest principiu este aplicabil și în mediul social, familial, profesional, pedagogic și psihologic, unde cultura feedback-ului constructiv și a învățării reciproce sporește securitatea psihologică [Apud 33].

În viziunea lui ***Platon,*** o societate bine organizată trebuie să ofere fiecărui individ posibilitatea de a-și ocupa locul potrivit conform aptitudinilor și caracterului său. În lucrarea sa *Republica,* Platon argumentează că dreptatea și echitatea contribuie la fortificarea

sentimentului de siguranţa al individului în comunitatea umană [Ibidem]. Această perspectivă susţine ideea că un mediu de comunicare şi activitate echitabile şi lipsite de conflicte favorizează securitatea psihologică, permiţând oamenilor să-şi exprime liber ideile sale.

Aristotel considera că omul atinge ***eudaimonia*** (fericirea şi împlinirea personală) într-un mediu care încurajează dezvoltarea virtuţilor etice şi intelectuale. În cunoscuta lucrare ***Etica Nicomahică,*** filosoful subliniază *că siguranţa şi stabilitatea sunt elemente esenţiale pentru dezvoltarea unei vieţi virtuoase* [2]. Evident că acest principiu implică necesitatea unui **climat psihologic** bazat pe respect, sprijin reciproc şi oportunităţi de dezvoltare, astfel încât persoanele să se simtă valorizate şi protejate; să fie sigure că li se vor respecta drepturile. Evident că elementele vizate desemnează securitatea psihologică

În filosofia orientală, la fel, există idei şi perspective privind securitatea psihologică. Acestea subliniază importanţa echilibrului dintre structura şi flexibilitatea acţiunilor umane, se accentuează rolul eticii şi al relaţiilor interumane bazate pe respect şi responsabilitate [14]. Totodată, se pune accent pe armonia naturală şi pe evitarea conflictelor, controlului excesiv în variate domenii de activitate, afirmând că un mediu sigur este cel în care persoanele au libertatea de a se exprima şi de a-şi dezvolta creativitatea fără presiuni inutile [26].

În actualitate, conceptul de *securitate psihologică* este regăsit în mai multe domenii ale ştiinţelor sociale, fiind influenţat de psihologie, filosofie, pedagogie, andragogie, teoria culturii organizaţionale, psihologia muncii, psihosociologie etc.

Considerăm oportun să precizăm câteva definiţii recente. Aşadar, *conceptul de securitate psihologică din perspectiva contextului social*, subliniază că aceasta apare atunci când indivizii au încredere în persoanele din cercul lor relaţional, percep absenţa conflictelor, ameninţărilor reale sau potenţiale şi manifestă deschidere faţă de ceilalţi, aşteptând reciprocitate şi încredere. Starea de securitate psihologică este resimţită, potrivit cercetătoarei A. Bolboceanu, în situaţiile în care imaginea de sine nu este pusă în pericol, individul nu este supus criticilor ostile, iar

condiţiile de viaţă sprijină echilibrul emoţional şi dezvoltarea personală [4].

Cercetătoarea *N. Efimova* promovează o viziune apropiată asupra conceptului de ***securitate psihologică***, pe care o defineşte ca *percepţia pozitivă de sine a omului, starea de bine emoţională, intelectuală, personală şi socială în condiţii socio-psihologice specifice, precum şi absenţa unor situaţii care provoacă daune psihologice şi încălcarea drepturilor sale.* Autoarea aprofundează această definiţie, subliniind că ***Securitatea personală*** *reprezintă un sistem structurat complex de procese mentale, al cărui nucleu îl constituie lipsa conflictelor interioare, contradicţiilor dintre cerinţele externe şi cele subiective ale individului şi orientările sale de viaţă,* indicând astfel o relaţie de echilibru între cerinţele mediului şi valorile interne ale omului [51, p. 62].

În **psihologie,** securitatea psihologică este strâns legată de ***teoriile ataşamentului***, formulate de **John Bowlby** [6], ce subliniază importanţa unui mediu sigur pentru dezvoltarea sănătoasă a individului. De asemenea, teoriile lui **Carl Rogers** despre climatul bazat pe *acceptare şi empatie* contribuie la înţelegerea acestui concept [37].

În ***teoria organizaţională***, termenul de *psychological safety* a fost introdus şi conceptualizat de **William A. Kahn** în anul 1990. Autorul defineşte securitatea psihologică ca o stare subiectivă în care individul se simte liber să-şi exprime gândurile, emoţiile şi îndoielile fără frică [25, p. 696].

Credem că este important să menţionăm că conceptul de securitate este explorat şi de **A. Maslow** în *Teoria necesităţilor umane*, unde a inclus **necesitatea de securitate şi siguranţă** chiar în a doua treaptă a piramidei sale, considerând că un individ nu poate ajunge la autorealizare fără a avea un sentiment de securitate fizică şi emoţională [29, p. 83].

Aşadar, *securitatea psihologică* este o condiţie şi un element esenţial pentru dezvoltarea individului, ce influenţează capacitatea acestuia de a-şi menţine echilibrul emoţional şi de a răspunde adecvat provocărilor mediului. **A. Maslow** (1942) defineşte *securitatea psihologică* ca o stare în care individul se

simte lipsit de anxietate şi teamă, având încredere că nevoile sale fundamentale sunt şi vor fi satisfăcute. Această stare este esenţială pentru funcţionarea sănătoasă a individului şi pentru capacitatea sa de autoactualizare. În absenţa *securităţii psihologice,* persoana poate dezvolta sentimente de *nesiguranţă* şi *instabilitate,* ceea ce îi afectează adaptarea şi interacţiunile sociale, aspecte descrise detaliat de autor [30, p. 331-344].

O altă definiţie a cercetătoarei **I. A. Baeva** abordează conceptul de *securitate psihologică*, considerând-o drept o stare a mediului lipsită de abuz psihologic, care satisface nevoia de comunicare bazată pe încredere şi contribuie la sănătatea mentală a indivizilor implicaţi. [Apud 40]. O analiză simplă a definiţiilor permite să observăm că securitatea psihologică ca fenomen uman necesită explorarea unui context educativ. Experienţa empirică şi observaţiile ştiinţifice demonstrează elocvent că doar prin crearea anumitor condiţii sociale şi psihopedagogice, aplicarea strategiilor educaţionale (la nivel formal, nonformal şi informal) de comunicare şi relaţionare optimă în cadrul familial şi cel şcolar; de cultivare-formare şi exersare permanentă a trăsăturilor moral-volitive la copil, poate fi dezvoltată securitatea emoţională şi cea psihologică.

Aşadar, în acest subcapitol doar numim aceste condiţii, iar în subcapitolul 3.7 al ultimului capitol vom oferi suportul metodologic detaliat al acestora. ***Condiţiile sociale*** se rezumă la respectarea normelor moral-etice de către persoanele din societate (evident că acestea se asigură prin activitatea instituţiilor de stat, mai precis, de guvern şi subdiviziunile acestuia); ***condiţiile familiale*** întrunesc bunăstarea materială şi morală, climatul pozitiv, comunicarea, relaţionarea şi educaţia de calitate a copiilor; ***condiţiile şcolare*** încorporează totalitatea acţiunilor instructiv-educative, realizate în concordanţă cu *Codul Educaţiei al Republicii Moldova* [13] şi regulamentele instituţiilor vizate, inclusiv prin respectarea codului deontologic profesional.

SARCINI PRACTICE

Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Identificaţi elementele constitutive ale securităţii psihologice şi stabiliţi corelaţia acesteia cu securitatea emoţională.
- Realizaţi autoanaliza şi introspecţia în scopul determinării stării personale de securitate psihologică.
- Caracterizaţi securitatea psihologică în cadrul diferitelor contexte: familial; şcolar; profesional; comunitar/social.
- Stabiliţi condiţiile securităţii psihologice pentru copii şi adulţi (de variată vârstă).
- Identificaţi acţiunile personale care asigură securitatea psihologică a adultului şi copilului.
- Identificaţi acţiunile şi intervenţiile specialiştilor (psihologi, psihopedagogi, psihoterapeuţi, diriginţi etc.) privind securizarea psihologică a copiilor, adolescenţilor, adulţilor.

1.2. CARACTERISTICI ALE INSECURITĂȚII PSIHOLOGICE

Cu certitudine că abordarea frecventă a conceptului de *securitate psihologică* ne *trimite* la o stare opusă conflictelor interioare şi celor din exterior, domeniilor de activitate şi la mediile sociale în care omul întâmpină mari dificultăţi legate de variate pericole (ca militarii, salvatorii, medicii etc.).

În *American Journal of Sociology* [9] se menţionează că termenii de *securitate* şi *insecuritate* au fost adoptaţi şi se valorifică de numeroşi cercetători din domeniul sociologiei şi psihologiei. Începând cu anul 1954, aceşti termeni au fost mai

frecvent utilizaţi în diverse domenii sociale şi ştiinţifice. Treptat, termenii s-au înrădăcinat, au fost delimitaţi ca concepte, devenind părţi integrante a literaturii de specialitate. Aceşti termeni se valorifică şi în discipli-nele conexe, precum sociologia, psihiatria, psihologia clinică, asistenţa socială etc. În revista nominalizată se subliniază, că savanţii ***W. I. Thomas*** şi ***A. Adler*** au fost cei care au introdus aceste concepte în circuitul ştiinţific [Apud 9, pp. 557-559].

Pentru a conştientiza condiţiile necesare creării securităţii persoanelor de variate vârste s-a recurs la explicarea şi definirea conceptului de *insecuritate psihologică*.

Întrucât ***A. Maslow*** (1959) a abordat necesităţile umane printre care se află şi *securitatea psihologică*, savantul defineşte conceptul de *insecuritate psihologică.* În viziunea savantului, *securitatea psihologică* reprezintă un element fundamental expus în *Teoria motivaţiei umane* (întemeiată de A. Maslow). Cercetătorul susţine că lipsa *securităţii psihologice* afectează profund dezvoltarea individului, influenţând atât comportamentele cotidiene cât şi sănătatea mintală [30, p. 333].

Totodată, savantul explică faptul că *insecuritatea psihologică* se manifestă printr-un *dezechilibru emoţional* care împiedică individul să-şi dezvolte potenţialul său intelectual şi moral. A. Maslow evidenţiază că persoanele care au experimentat insecuritate în copilărie, tind să manifeste *comportamente defensive* şi percep nevoia accentuată de *validare şi încurajare externă.* Cercetătorul afirmă că insecuritatea psihologică *este un obstacol major în calea autorealizării, determinând individul să se axeze pe supravieţuire în loc de dezvoltare* [29, p. 83]. A. Maslow subliniază că *insecuritatea psihologică* poate produce rigiditate comportamentală şi anxietate crescută, ceea ce limitează capacitatea de adaptare a individului la schimbările din mediul social. În opinia sa, un climat sigur şi stabil, nonconflictual este esenţial pentru dezvoltarea unei personalităţi echilibrate şi pentru evitarea efectelor negative ale insecurităţii [Ibidem].

În concluzie, A. Maslow argumentează că insecuritatea psihologică nu este doar o stare emoţională trecătoare, ci este un factor determinant al motivaţiei şi comportamentului uman rezonabil ce influenţează profund felul în care indivizii percep realitatea şi interacţionează cu ceilalţi. Reieşind din cele expuse, putem afirma că ***securitatea psihologică este un sentiment pozitiv şi constructiv, iar insecuritatea psihologică este un sentiment negativ şi distructiv în anumite circumstanţe de viaţă***.

În acest context, cercetătorul ***J. Bowlby***, consideră că persoana funcţionează ca un sistem în care diferite componente vitale creează armonie, fiecare având un rol specific. Sistemul dat începe a funcţional de la naşterea individului, însă depinde, în mare măsură, de mama care satisface atât nevoile fizice, cât şi pe cele emoţionale. Emoţiile copilului sunt reglate prin interacţiunea cu mama, iar calitatea acestui ataşament influenţează dezvoltarea sa ulterioară, modelând specificul în care acesta va răspunde la stres, cât de *securizat* sau *insecurizat emoţional* va fi, cum va forma relaţii şi cum îşi va gestiona emoţiile de-a lungul vieţii [6].

Astfel, securitatea psihologică şi ataşamentul *sigur* oferă copilului fundamentul necesar ***pentru a dezvolta***: *încrederea în sine, capacitatea de autoreglare emoţională; siguranţa; abilitatea de a explora mediul înconjurător fără teamă* etc. Un ataşament insuficient, nesigur poate duce la dificultăţi în relaţii, la anxietate şi o capacitate scăzută de adaptare la provocările vieţii [Ibidem].

Potrivit teoriei lui J. Bowlby, calitatea ataşamentului format în copilărie influenţează întreaga viaţă a individului, determinând modul în care acesta gestionează emoţiile şi interacţiunile sociale. Un ataşament sigur, bazat pe afecţiune, încredere, protecţie şi *securitate psihologică* oferă copilului, viitorului adult un fundament solid pentru dezvoltarea unei adaptări psihologice echilibrate în etapele următoare ale vieţii [6].

În continuare merită se menţionăm că ***Kurt Lewin***, unul dintre fondatorii psihologiei sociale experimentale, a inclus în cir-

cuitul ştiinţific ***Teoria câmpului (Field Theory),*** ce explică securitatea psihologică prin modul în care indivizii sunt influenţaţi de forţele sociale şi de contextul în care activează [27]. Prin urmare, contextul social, fie cel familial, şcolar, profesional etc., calitatea acestuia, influenţează securitatea psihologică a persoanei, edificând condiţii favorabile sau nefavorabile, ceea ce poate provoca insecuritate şi stres. Conform acestei teorii securitatea psihologică este determinată nu doar de caracteristicile personale, ci şi de factorii de mediu, inclusiv de *stilul leadership-ului, normele de grup şi cultura umană*, plus *cea organizaţională*. K. Lewin a subliniat importanţa climatului democratic în care angajaţii se simt în siguranţă să-şi exprime ideile şi emoţiile fără teama de judecaţile negative sau anumite sancţiuni.

SARCINI PRACTICE

Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Caracterizaţi starea insecurităţii psihologice.
- Identificaţi consecinţele insecurităţii psihologice.
- Elaboraţi o *Fişă personală a factorilor psihosociali ce necesită monitorizare în scopul evitării insecurităţi psihologice*.
- Stabiliţi şi descrieţi necesităţile persoanei adulte, satisfacerea cărora preîntâmpină apariţia insatisfacţiei şi insecurităţii psihologice.
- Stabiliţi şi descrieţi necesităţile/trebuinţele copiilor preşcolari, şcolari mici, preadolescenţi şi adolescenţi, satisfacerea cărora va preîntâmpina apariţia insecurităţii psihologice.
- Stabiliţi avantajele securităţii psihologice şi precizaţi factorii sociali care provoacă starea de insecuritate psihologică.

1.3. AVANTAJELE SECURITĂȚII PSIHOLOGICE ȘI CONSECINȚELE INSECURITĂȚII

În acest subcapitol vom prezenta unele aspecte importante care au impact pozitiv în securitatea persoanei şi vom preciza consecinţele insecurităţii psihologice.

Un aspect esenţial al securităţii psihologice este *autoeficienţa*, concept dezvoltat de **Albert Bandura**, care se referă la convingerea unei persoane că poate gestiona situaţiile dificile şi îşi poate controla reacţiile emoţionale. A. Bandura a demonstrat că o **autoeficienta sporită** contribuie la reducerea stresului şi a anxietăţii în mediul de studii, muncă, deoarece persoanele care cred în propria forţă şi abilităţi, tind să perceapă provocările ca pe nişte oportunităţi de dezvoltare personală [3]. În acest context, **securitatea psihologică** devine prioritate şi o condiţie esenţială pentru dezvoltarea personală inclusiv pentru cea profesională, facilitând asumarea anumitor riscuri.

Ne întoarcem la concluziile lui K. Lewin, care, studiind **dinamica dezvoltării grupurilor** şi cercetările lui A. Bandura, menţionăm că ***autoeficienţa*** persoanei depinde de **securitatea psihologică,** ceea ce nu este doar o percepţie individuală, ci reprezintă rezultatul unei interacţiuni complexe între ***factorii personali, sociali şi organizaţionali.*** Ambele teorii sunt decisive în studierea ***nivelului de implicare, satisfacţie profesională*** şi ***performanţa angajaţilor***, fiind elemente fundamentale în crearea unui mediu de muncă confortabil, securizat, echilibrat şi productiv.

Din *perspectivă psihologică*, după cum am menţionat anterior, **securitatea psihologică** este strâns corelată cu activitatea persoanei şi împlinirea unor nevoi fundamentale ale individului, aşa cum sunt definite în ***Teoria Autodeterminării (Self-Determination Theory – SDT)***, dezvoltată de **Edward L. Deci şi Richard M. Ryan** [21]. Conform acestei teorii*, trei nevoi psihologice* de bază sunt esenţiale pentru edificarea bunăstării umane şi pentru menţinerea unui nivel optim de ***motivaţie şi satisfacţie profesională*** securizat:

- **autonomia** – sentimentul de control asupra propriilor acțiuni și decizii. Un mediu care oferă siguranță psihologică încurajează individul să-și exprime liber ideile și să-și asume inițiative fără teama de sancțiuni sau judecăți negative. Atunci când oamenii simt că au autonomie sunt mai motivați ***intrinsec***, ceea ce duce la un angajament mai mare și responsabilitate față de îndeplinirea sarcinilor personale și profesionale și, desigur că, la o mai bună adaptare la schimbare.
- **competența** – deținerea abilităților necesare pentru ași îndeplini sarcinile, pentru a face față provocărilor și a percepe clar capacitățile proprii. Un mediu lipsit de securitate psihologică poate duce la ***distrugerea încrederii în sine***, ceea ce afectează negativ performanța și starea de bine. În schimb, un climat familial, școlar și/sau profesional care oferă suport și feedback constructiv susține dezvoltarea competențelor, sporind sentimentul de eficiență personală.
- **relaționarea pozitivă** – interacțiunile personale nonconflictuale axate pe respectarea eticii, nevoia de a fi conectat la ceilalți, de a avea relații de susținere și de a simți că faci parte dintr-un grup. Securitatea psihologică se manifestă prin relații interpersonale armonioase, printr-un climat de lucru bazat pe încredere, pe posibilitatea de a comunica deschis fără teama de a fi criticat sau marginalizat. În lipsa unei relaționări sănătoase, indivizii percep ***sentimente de izolare, frică și nesiguranță***, ceea ce poate avea consecințe negative asupra sănătății mintale și asupra conduitei, asupra motivației personale și profesionale [21, p. 196].

Astfel, cercetătorii **E. Deci și R. Ryan** susțin faptul că într-un mediu de muncă sau într-un context educațional în care aceste trei necesități sunt satisfăcute, persoanele dezvoltă un ***nivel sporit de securitate psihologică***, ceea ce le permite să fie mai implicați, mai creativi și mai rezilienți în fața provocărilor. În acest mod, **securitatea psihologică *nu este doar un concept teoretic***,

ci reprezintă un *factor esențial* în modelarea comportamentului uman, având un impact semnificativ asupra motivației, performanței și bunăstării psihomorale generale [Ibidem].

Important este faptul că savanții vizați au scos în evidență un aspect important: atunci când *autonomia, competența și relaționarea pozitivă* sunt *neglijate*, persoana devine frustrată, simte că nu controlează propriile decizii, nu este apreciată adecvat; nu face parte dintr-un mediu suportiv, la ea apar sentimente de *vulnerabilitate, teamă, anxietate și lipsă de control.* Aceste stări afectează negativ *motivația, performanța și satisfacția de muncă*, subminând calitatea vieții și consemnând un impact negativ și distructiv asupra bunăstării emoționale și sociale a individului **[**Ibidem].

Așadar, unul dintre factorii centrali care generează **insecuritatea psihologică *este lipsa autonomiei și controlului.* Atunci când o persoană se află într-un mediu extrem de rigid, în care regulile sunt stricte și nu există spațiu pentru luarea deciziilor individuale, apare un sentiment de *neputință și lipsă de influență* asupra propriului destin.**

La fel, un mediu în care copiii sau adulții angajații sunt supravegheați excesiv, fără a avea ocazia să-și manifeste creativitatea și inițiativa, aceasta poate duce la ***conformism, frică de eșec și lipsă a motivației***. Din cele expuse mai sus, putem afirma că dependența constantă de aprobarea părinților, pedagogilor sau superiorilor afectează ***încrederea în sine*** și sentimentul de *siguranță emoțională* [24, p. 203].

Un alt factor, considerat important ce generează insecuritate psihologică este *scăderea percepției competenței sale.* Sentimentul de inadecvare și lipsa încrederii în propriile abilități și competențe sunt alte cauze majore ale insecurității psihologice. Oamenii care nu primesc feedback constructiv**,** ci doar critici constante**,** pot ajunge să se îndoiască de propria lor valoare personală sau profesională.

SARCINI PRACTICE

Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Identificaţi avantajele securităţii psihologice a persoanei (la general), corelându-le cu dezavantajele insecurităţii.
- Analizaţi detaliat procesul autoactualizării persoanei şi stabiliţi impactul securităţii psihologice asupra acestuia.
- Specificaţi impactul autonomiei asupra securităţii psihologice a persoanei.
- Analizaţi corelaţia *competenţă-incompetenţă* în contextul securităţii şi insecurităţii psihologice a persoanei.
- Definiţi relaţionarea pozitivă şi demonstraţi că aceasta asigură evitarea conflictelor interpersonale distructive.
- Stabiliţi elementele controlului eficient în contextul securităţii psihologice a persoanei (la copii şi adulţi de variată vârstă).

1.4. FACTORI AI INSECURITĂŢII PSIHOLOGICE

În subcapitolul precedent am definit insecuritatea psihologică, aici vom preciza factorii ce o provoacă.

Aşadar, **factorii** ce contribuie la apariţia **insecurităţii psihologice** sunt multipli. Atunci când *nevoile fundamentale* ale individului, *autonomia, competenţa şi relaţionarea pozitivă* sunt *frustrate, neglijate sau subminate*, persoana simte că nu posedă control asupra propriilor decizii, că nu este apreciată pentru competenţele sale sau că nu face parte dintr-un mediu suportiv, la ea apar aşa sentimente negative ca: *vulnerabilitatea, teama, anxietatea şi lipsa controlului.* Aceste stări afectează negativ *motivaţia, performanţa şi satisfacţia de muncă*, *de viaţă* etc., având un impact profund negativ asupra bunăstării emoţionale şi sociale [21; 30; 39 etc.].

Unul dintre factorii centrali care generează **insecuritate psihologică** este ***lipsa autonomiei şi controlului****.* Atunci când o persoană se află într-un mediu extrem de rigid, în care regulile sunt stricte şi nu există spaţiu şi posibilităţi pentru luarea deciziilor individuale, apare un sentiment de *neputinţă şi lipsă de influenţă* asupra propriului comportament şi destin.

După cum am menţionat, un mediu în care copiii sau adulţii angajaţi sunt supravegheaţi excesiv, fără a avea ocazia să-şi manifeste creativitatea sau iniţiativa, poate duce la pasivitate, *conformism, frică de eşec şi lipsă a motivaţiei.* Din cele expuse mai sus, putem afirma că dependenţa constantă de aprobarea superiorilor afectează *încrederea în sine* şi sentimentul de *siguranţă emoţională.* De fapt, acelaşi lucru se întâmplă şi cu copiii atunci când părinţii sunt prea exigenţi şi autoritari [8; 17 etc.]

Evident că generează ***insecuritate psihologică scăderea percepţiei competenţei,*** apariţia sentimentul de inadecvare şi lipsa încrederii în propriile abilităţi sunt printre cauzele majore ale insecurităţii psihologice. Copiii şi adulţii care nu primesc feedback pozitiv, ci doar critici, ostilitate, nemulţumiri de la părinţi, pedagogi şi managerii şcolari devin anxioşi, nesiguri pe sine, frustraţi etc., astfel se subestimează şi pierd din sentimentul propriei valori.

Compararea excesivă cu ceilalţi şi impunerea unor standarde nereale contribuie la *frustrare şi epuizare emoţională*. Aceste aspecte sunt evidenţiate de **Albert Bandura**, care subliniază că ***lipsa autoeficienţei*** duce la creşterea stresului şi anxietăţii în mediul profesional [3].

Problemele în relaţionarea cu ceilalţi sunt considerate un alt factor central ce generează insecuritate psihologică, subliniază cercetătorul **Edgar Schein**, care afirmă că **securitatea psihologică** depinde, în mare măsură, de *relaţiile interpersonale*. Un climat de studii/şcolar sau lucru social în care predomină conflictele, competiţia agresivă, bullying-ul, mobbing-ul sau lipsa sprijinului emoţional (în familie, şcoală, la serviciu etc.) afectează

profund *sentimentul de apartenență*. Dacă oamenii simt că nu pot avea încredere în colegi, superiori sau prieteni, vor evita să-şi exprime convingerile, opiniile sale şi temerile, ceea ce duce la izolare emoţională şi frică de exprimare. În plus, o *cultură bazată pe intoleranță* faţă de greşeli creează o *atmosferă de nesiguranță şi anxietate*, în care indivizii nu-şi asumă riscuri şi preferă să rămână pasivi. E. Schein subliniază că o cultură organizaţională a instituţiilor bazată pe frică împiedică relaţionarea, colaborarea şi încrederea reciprocă [42].

Stresul şi anxietatea generate de instabilitate şi ***conflicte sociale*** reprezintă un alt factor care contribuie la apariţia **insecurităţii psihologice,** fiind strâns legate *de instabilitatea mediului*. Atunci când o persoană se confruntă cu schimbări prompte şi imprevizibile, conflicte, fiind lipsită de o comunicare pozitivă apare un puternic sentiment de nesiguranţă.

De exemplu, ***incertitudinea*** legată de pierderea locului de muncă, schimbările frecvente în echipă sau lipsa perspectivelor de creştere profesională duce la frustrări, la scăderea motivaţiei şi apariţia stresului cronic. În astfel de condiţii, persoanele tind să devină **hipervigilente**, mereu sunt în *gardă*, ceea ce le consumă resursele emoţionale şi le afectează productivitatea. **William Kahn (1990)** a subliniat că **lipsa securităţii psihologice** duce la dezangajare emoţională şi profesională, fapt ce *afectează productivitatea* şi *sănătatea mintală* [25].

Insecuritatea psihologică avantajează *izolarea socială şi dificultăţile în relaţionare*. Oamenii care nu se simt acceptaţi sau apreciaţi tind să evite interacţiunile sociale, dezvoltând după cum a fost menţionat mai sus, sentimente de neîncredere şi neajutorare. Studiile lui E. Schein (2010) arată că un *climat organizaţional* bazat pe lipsa sprijinului reciproc şi teama de sancţiuni creează *un blocaj în comunicare*, reducând colaborarea şi coeziunea echipelor [42].

În timp, efectele **insecurităţii psihologice** pot deveni cronice, determinând apariţia simptomelor depresive. Persoanele

expuse unui mediu nesigur conflictual dezvoltă treptat un sentiment de neajutorare şi lipsă de speranţă, ceea ce poate escalada depresie clinică şi alte tulburări afective. Potrivit ***Teoriei Autodeterminării*** [21], autorii căreia susţin că nerespectarea nevoilor fundamentale de autonomie, competenţă şi relaţionare pozitivă provoacă o scădere semnificativă a bunăstării emoţionale, ceea ce poate duce la creşterea riscului de tulburări psihice şi unele de reglări depresive.

Astfel, **insecuritatea psihologică** are consecinţe profunde asupra individului, afectând atât productivitatea, cât şi relaţiile interpersonale, inclusiv sănătatea mintală. Prevenirea acestor efecte negative necesită crearea unui mediu sigur, bazat pe încredere, sprijin reciproc şi libertatea de exprimare. Familia, şcoală, organizaţiile şi grupurile sociale trebuie să încurajeze *feedback-ul constructiv*, *gestionarea sănătoasă a greşelilor şi promovarea unui climat noncoflictual, de acceptare şi colaborare*, astfel încât indivizii să-şi poată exprima ideile fără teama de a fi judecaţi sau sancţionaţi.

În concluzie, rezumând ceea ce priveşte *caracteristicile* **securităţii psihologice** [5; 7; 8; 9; 19; 30 etc.], cercetările recente identifică mai multe ***aspecte-cheie:***

- ***Absenţa fricii*.** Un climat axat pe securitate psihologică presupune lipsa temerii de a fi ridiculizat, pedepsit, devalorizat sau ignorat în variate situaţii sociale de viaţă.
- ***Încurajarea învăţării şi a inovării.*** Într-un mediu sigur angajaţii sunt mai dispuşi să-şi asume riscuri şi să experimenteze noi soluţii, ceea ce contribuie la dezvoltarea inovaţiei şi a gândirii creative. La fel, în procesul educaţiei şi instruirii copiilor este necesar să-i stimulăm, ţinând cont de aspectele enumerate.
- ***Deschiderea la feedback şi colaborare.*** Mediile sociale, inclusiv instituţiile care promovează **securitatea psihologică**
  oferă spaţiu pentru feedback pozitiv şi pentru o colaborare

autentică între angajaţi, în familie; între copii-părinţi, în şcoală, pedagogi-elevi etc.

- ***Acceptarea diversităţii şi incluziunea.*** Un climat sigur psihologic include acceptarea diferenţelor culturale, sociale şi de opinie, favorizând un mediu de lucru incluziv şi echitabil. Diversitatea culturală, socială etc., avantajele pe care le obţinem datorită acceptării acesteia sunt de un mare folos pentru dezvoltarea personală a omului.

Reieşind din caracteristicile securităţii psihologice, avantajele acesteia, conchidem că adulţii trebuie se cunoască factorii şi consecinţele insecurităţii persoanei.

SARCINI PRACTICE
Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Identificaţi specificul insecurităţii psihologice şi factorii acesteia.
- Corelaţi nevoile psihologice ale copilului şi stabiliţi acţiunile adulţilor în educaţia acestuia la preşcolari, vârsta şcolară mică, preadolescenţi şi adolescenţi.
- Determinaţi condiţiile educaţiei copiilor pentru a sporii autoeficienţa personală.
- Enumeraţi avantajele securităţii psihologice pentru adulţi şi pentru copii.
- Analizaţi elementele constitutive ale încrederii în sine şi schiţaţi o *Agendă pentru adolescenţi privind exersarea rezilienţei personale*.
- Elaboraţi câteva strategii de preîntâmpinare şi lichidare a insecurităţii psihologice la copii (de diferită vârstă).



2.1. SUPORTUL EPISTEMOLOGIC AL SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

În psihologie securitatea psihologică este analizată prin prisma nevoilor fundamentale ale individului, a relaţiilor de ataşament, a motivaţiei, a identităţii sociale şi a stării de bine. De-a lungul timpului, numeroşi teoreticieni au contribuit la conturarea unei înţelegeri profunde a modului în care oamenii se simt în siguranţă în raport cu sine, cu ceilalţi şi cu mediul. Aceşti cercetători au evidenţiat importanţa unor factori, precum: *apartenenţa, acceptarea, autonomia, autoeficienţa, climatul nonconflictual, încrederea în sine şi în alţii* – toate, în esenţă, fiind componente de bază ale ***securităţii psihologice***. Pe când în ***pedagogie***, securitatea psihologică, mai frecvent, este abordată ca produs/rezultat al acţiunilor educative care are ca scop optimizarea relaţiilor, mediului educativ, a condiţiilor şi strategiilor psihopedagogice şi desigur că a mijloacelor, tehnologiei şi conţinuturilor educaţionale.

Studiul literaturii de specialitate [7; 9; 17; 20; 31; 37; 40; 44, 51 etc.] a permis să stabilim că în postmodernitate securitatea psihologică necesită o abordare inter-, pluri- şi transdisciplinară. Aspect observabil în multe cercetări din domeniul ştiinţelor educaţiei şi, anume în: teoria generală a educaţiei, psihologia şcolară, sociologia familială, psihologia educaţiei, psihologia pozitivă etc.

În acest context, ***A. Maslow***, în celebra sa ***Teorie a necesităţilor umane***, a plasat *securitatea* imediat după nevoile fiziologice, considerând-o condiţie fundamentală/de bază pentru funcţionarea sănătoasă a organismului uman. Nevoia de siguranţă atât fizică cât şi emoţională, trebuie satisfăcută pentru ca *persoana să poată ajunge la nivelurile superioare ale dezvoltării: la stima de sine, simţul apartenenţei, autorealizării, autoactualizării*. După cum s-a men-

ţionat anterior, în *absenţa securităţii psihologice, individul este predispus la anxietate, retragere şi defensivitate,* stres, ceea ce afectează dezvoltarea sa, inclusiv dezvoltarea creativităţii şi a relaţiilor sociale [29, p. 83].

Carl Rogers, unul din întemeietorii psihologiei umaniste, susţine că *dezvoltarea personală* este posibilă doar într-un *climat bazat pe acceptare necondiţionată, empatie şi congruenţă*. Potrivit lui, fiecare persoană are tendinţa naturală de *autoactualizare*, dar aceasta poate fi inhibată dacă mediul este perceput ca fiind ostil, conflictual, critic, instabil sau lipsit de înţelegere. Atunci când indivizii se simt ascultaţi, respectaţi şi acceptaţi ei dezvoltă încredere, autenticitate şi deschidere – caracteristici fundamentale ale securităţii psihologice [37].

John Bowlby, prin ***Teoria ataşamentului***, a demonstrat că experienţele timpurii de *securitate* sau *insecuritate* în *relaţia cu figura de ataşament* (părinte sau îngrijitor) determină modul în care individul va percepe şi va gestiona relaţiile interpersonale la maturitate. După cum am menţionat, un *ataşament sigur* bazat pe protecţie şi consistenţă, creează o bază de siguranţă emoţională care încurajează explorarea mediului, autonomia şi adaptarea socială, iar pe cealaltă parte, un *ataşament nesigur* poate duce la anxietate, evitarea relaţiilor şi la manifestarea dificultăţilor în cooperarea şi colaborarea cu alte persoane. Totodată, teoria nominalizată are tangenţe evidente cu acţiunile educative ale adulţilor şi ansamblul elementelor psihosociale [6, p. 29].

Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive, susţine că starea de bine este influenţată de percepţia controlului personal, optimism şi reziliență. El introduce conceptele de ***neajutorare învăţată (learned helplessness*)** şi de ***înflorire psihologică (flourishing***), explicând că indivizii care nu se simt sprijiniţi sau apreciaţi pot dezvolta pasivitate, depresie şi lipsa stimei de sine. În schimb, un ***climat*** în care *există susţinere şi încurajare favorizează* ***dezvoltarea securităţii psihologice***, a implicării sociale active şi a instalării stării de bine. Încă un aspect

care demonstrează conexiunea reciprocă dintre psihologie, pedagogie/educație și științele sociale [44].

Albert Bandura, prin ***Teoria autoeficienței***, arată că încrederea în propriile capacități de a face față provocărilor influențează direct comportamentul, motivația și performanța. Într-un mediu care oferă feedback constructiv, oportunități reale de dezvoltare și sprijin emoțional, persoanele își dezvoltă sentimentul de eficiență personală. Lipsa securității psihologice erodează încrederea în sine și duce la evitarea asumării responsabilităților [3]. Analiza supozițiilor teoriei autoeficienței ne orientează spre corelarea cunoștințelor psihologiei cu valorizarea principiilor educative și crearea condițiilor optime de dezvoltare-consolidare a eficienței personale din perspectiva stabilității pe care o poate oferi securitatea psihologică a persoanei și acțiunile educative adecvate și optime.

Henri Taifel și ***John Turner***, prin ***Teoria identității sociale***, subliniază importanța apartenenței la grupuri, afirmând că recunoașterea și acceptarea într-un grup contribuie la construirea unui sentiment de siguranță emoțională și stabilitate. Invers, *excluderea* sau *marginalizarea* individului poate duce la *insecuritate* și *stres social*, având un impact direct asupra bunăstării psihologice a persoanelor. Această teorie este relevantă în analiza dinamicii grupurilor pentru variate tipuri de instituții, unde mediul social joacă un rol crucial în edificarea stării de bine a persoanelor [47, p. 7-24].

Mihaly Csikszentmihalyi, în cercetările sale despre starea de *flux (flow)*, subliniază că o condiție esențială pentru implicarea profundă și obținerea satisfacției în muncă este securitatea psihologică. Când o persoană se simte acceptată, competentă și în siguranță, ea poate experimenta o stare de concentrare maximă și motivație intrinsecă, ceea ce face posibilă acumularea unei experiențe valoroase. În schimb, un mediu ostil sau conflictual, tensionat împiedică apariția acestei stări de flux [Apud 44], fapt ce subminează instalarea stării de bine.

În contrast cu starea de ***flux* (*flow)***, în care persoana este implicată activ şi experimentează satisfacţia în realizarea sarcinilor, lipsa securităţii psihologice poate conduce la epuizarea emoţională, cinism şi scăderea implicării, simptome caracteristice sindromului de **burnout**. Acest fenomen, cercetat de **Christina Maslach** şi **Michael Leiter**, este strâns corelat cu mediile de lucru în care angajaţii nu se simt sprijiniţi, apreciaţi şi liberi să-şi exprime preocupările. Atunci când feedback-ul este absent sau negativ, relaţiile sunt tensionate, iar controlul asupra propriei activităţi este minim, riscul de apariţie a *burnout-ului* creşte considerabil. Lipsa securităţii psihologice devine un factor de risc major în declanşarea epuizării profesionale, afectând atât starea de bine individuală, cât şi performanţa instituţională [28, pp. 1-39].

În contextul reperelor epistemologice analizate, cercetătorul autohton **S. Sanduleac**, axându-se pe accepţiunile lui **A. L. Knutson**, subliniază că sentimentul de securitate psihologică este deseori abordat ca un *construct subiectiv*, influenţat de o varietate de factori sociali, interni şi externi. Potrivit lui Knutson, **securitatea psihologică** sau **insecuritatea psihologică** resimţite de o persoană este determinată de propria evaluare a *succesului, satisfacţiei şi încrederii* în atingerea scopurilor sale personale, atât în situaţiile din trecut şi prezent, cât şi în perspectivele de viitor. Reieşind din această idee, ***securitatea psihologică*** este o *stare dinamică*, modelată de percepţiile individuale asupra reuşitelor, eşecurilor, temerilor şi speranţelor, reflectând în mod direct relaţia dintre individ, experienţa sa de viaţă şi mediul social în care acesta funcţionează [38, pp. 102-104]. În finalul subcapitolului, venim cu un element de chintesenţă, preluat dintr-un studiu ştiinţific al cercetătoarei **Larisa Cuznețov** [19, pp. 5-7]: *dezvoltarea securităţii psihologice, începută de la cea mai fragedă vârstă, încă în familie, necesită continuare, care, treptat implică cadrul social pentru a cultiva starea fundamentală de bine şi fericire la tânăra generaţie.*

SARCINI PRACTICE

Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Specificaţi elementele epistemologice ale securităţii psihologice; aspectele psihologice şi aspectele pedagogice.
- Identificaţi şi caracterizaţi teoriile care stau la baza explicării importanţei securităţii psihologice.
- Explicaţi *Teoria autoeficienţei personale* (A. Bandura) din perspectiva securităţii versus a insecurităţii psihologice.
- Determinaţi şi explicaţi de ce *starea de flux* (flow) şi starea de *fericire a persoanei* se cultivă în contextul securităţii psihologice.
- Argumentaţi apariţia stării de burnout în corelaţie cu insecuritatea psihologică.
- Cercetaţi literatura de specialitate şi completaţi subcapitolul dat cu noi teorii care pot avea impact asupra dezvoltării securităţii psihologice (la copii şi adulţi).

2.2. PERSPECTIVE FORMATIVE DE VALORIZARE A SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

Plecând de la ideea şi faptul că securitatea psihologică reprezintă un element fundamental pentru buna funcţionare a variatelor grupuri sociale, inclusiv a tineretului studios, în intenţia de eficientizare a proceselor de învăţare şi profesionalizare, a îmbunătăţirii activităţilor organizaţional-manageriale; susţinerea creaţiei, inovaţiei şi adaptabilităţii într-un mediu care se află în continuă schimbare, vom evidenţia valoarea formativă a acesteia, analizând perspectivele de tip formativ. Aşa ***perspective formative*** **ca:** ***stimularea capacităţilor de cunoaştere, exprimare şi inventivitate*****;** ***deschiderea spre nou*****;** ***colaborarea şi asumarea responsabilităţilor şi a riscurilor; abordările***

***originale şi neordinare în variate domenii ale activităţii umane şi medii culturale, profilaxia şi soluţionarea conflictelor interioare şi sociale (familie, şcoală, universitate, instituţii statale etc.*) necesită conştientizare şi explorare sistematică.**

Stimulând capacitatea de cunoaştere şi deschiderea persoanei spre nou, pentru început, vom analiza unele aspecte formative ale securităţii psihologice în context managerial-organizatoric.

Unul dintre reprezentanţii abordării securităţii psihologice în cadrul organizaţiilor este **William A. Kahn**. Savantul defineşte securitatea psihologică drept o stare în care angajaţii se simt suficient de bine, în siguranţă pentru a se implica activ, emoţional şi cognitiv în funcţiile sale profesionale. Lipseşte teama că vor suferi careva consecinţe negative în urma exprimării libere şi a iniţiativelor întreprinse. Menţionăm că lipsa acestei siguranţe duce la retragere, evitare şi dezangajare profesională, cu impact negativ asupra coeziunii echipei şi obţinerea performanţelor generale [25, pp. 702-704].

Cercetătorii **Edgar H. Schein**, în lucrarea sa despre cultura organizaţională dezvoltă ideea conform căreia ***securitatea psihologică*** este strâns legată de cele ***trei niveluri ale culturii interne***: *artefactele vizibile, valorile declarate şi presupoziţiile inconştiente*. E. H. Schein subliniază că organizaţiile în care există congruenţă între aceste niveluri şi care promovează transparenţa, comunicarea deschisă şi feedback-ul constructiv favorizează menţinerea ***securităţii psihologice***. Evident că un climat în care greşelile sunt tratate ca oportunităţi de învăţare şi nu ca eşecuri încurajează implicarea, creativitatea, iniţiativa şi inovaţia [42].

Ideile unui alt savant, a lui ***Chris Argyris*****,** scot în evidenţă importanţa mediului de lucru în care angajaţii se simt în siguranţă emoţională şi psihofizică, astfel încât să poată învăţa profund, aplicând bucla dublă *double-loop learning* şi să pună sub semnul întrebării cunoştinţele, competenţele convingerile şi valorile organizaţiei, ceea ce generează schimbări reale. Persoana

examinează rezultatele, corectează greşelile independent, observând problema apărută, fapt care îi asigură aprofundarea cunoştinţelor. În medii dominate de ierarhii rigide şi teama de sancţiuni se manifestă doar învăţarea superficială pe o singură buclă/ *single-loop learning*, care nu sprijină schimbările profunde, ci învaţă persoana a respecta algoritmii propuşi. Securitatea psihologică, ca resursă colectivă esenţială se construieşte prin comportamentele etice şi democratice ale conducătorilor şi politicile organizaţionale stimulative. Managerii care promovează un stil participativ, creativ şi empatic edifică un climat în care angajaţii se simt în siguranţă să-şi exprime liber ideile şi să înveţe din variate surse, inclusiv şi din greşeli, contribuind la sporirea procesului de inovare şi schimbare continuă, perfecţionare esenţială pentru sporirea succesului şi performanţei organizaţiei [1]. Exact aşa condiţii este necesar de creat copiilor în cadrul familial şi şcolar.

Aşadar, ***explorarea perspectivei organizaţional-manageriale privind crearea şi menţinerea securităţii psihologice*** accentuează faptul că aceasta nu este un fenomen individual izolat, ci reprezintă rezultatul unui *ecosistem organizaţional şi managerial avansat şi sănătos*, în care cultura, leadershipul şi structura gândită a activităţii şi comunicării joacă un rol decisiv. Este uşor de observat că un nivel sporit de securitate psihologică oferită de un manager eficient susţine în mod direct motivaţia, angajamentul, colaborarea şi rezilienţa echipelor, contribuind semnificativ la dezvoltarea durabilă a instituţiilor.

În acest context, vom analiza caracterul formativ al securităţii psihologice din punct de vedere psihopedagogic în context educativ.

Bineînţeles că în viziune psihopedagogică, securitatea psihologică a copilului este o condiţie esenţială pentru cunoaştere, învăţare, dezvoltare intelectuală, morală şi socio-emoţională, pentru adaptarea şcolară şi/sau cea profesională. Astfel, un mediu familial, educaţional şi/sau profesional lipsit de conflicte dure,

tensionări, frică, critică distructivă şi stigmatizare contribuie la crearea unui climat pozitiv, în care persoanele se pot exprima liber, pot învăţa din experienţa altora şi pot coopera în mod eficient; colaborează activ şi cooperează fructuos.

Orice tip de activitate confirmă faptul că ***perspectiva psihopedagogică*** este o dimensiune importantă, care evidenţiază impactul mediului şi al relaţiilor interpersonale pozitive pentru dezvoltarea unui sentiment durabil de siguranţă emoţională. În acest sens, o abordare interesantă este propusă de cercetătorul ***Sergiu Sanduleac***, care explorează *legătura dintre securitatea psihologică, formarea gândirii critice ca parte componentă a gândirii ştiinţifice şi autoreglarea emoţională*, în *îmbinare cu dezvoltarea aptitudinilor personale şi cizelarea competenţei profesionale*, astfel conturând o strategie concretă psihopedagogică de valorificare a securităţii psihologice [39, p. 112].

Totodată, S. *Sanduleac subliniază că dezvoltarea gândirii ştiinţifice şi formarea competenţelor cognitive avansate reprezintă piloni esenţiali în consolidarea securităţii psihologice*. Cercetătorul menţionează că modelarea sistematică a acestei forme de gândire contribuie nu doar la dezvoltarea cognitivă, ci şi la dezvoltarea capacităţii elevilor de a face faţă presiunilor şi riscurilor externe. Aici, se apelează la importanţa Educaţiei STREAM (Ştiinţă, Tehnologie, Robotică, Inginerie, Artă, Matematică), unde elevii sunt încurajaţi să-şi dezvolte gândirea critică, capacitatea de analiză şi sinteză, dar şi reziliența emoţională; colaborarea eficientă – toate acestea fiind abilităţi esenţiale şi în mediul organizaţional al adulţilor [Ibidem]. Astfel, putem extrapola că un climat educaţional care valorizează siguranţa psihologică prin susţinerea exprimării libere, feedback-ul constructiv şi învăţarea interdisciplinară activă, formează, în timp, persoane capabile de autoreglare emoţională, gândire flexibilă şi reziliență, trăsături indispensabile în obţinerea performanţelor şcolare, profesionale şi sociale. Securitatea psihologică nu este doar o condiţie de bază pentru învăţare şi formare, ci devine, prin transfer, un fundament teoretico-aplicativ veritabil pentru eficienţa muncii în orice

domeniu, în special, în cele care implică adaptabilitatea, creativitatea şi munca în echipă. Această abordare susţine teza conform căreia, dezvoltarea proceselor cognitive, buna lor structurare şi antrenare în contexte securizante conduce la o performanţă profesională crescută, însoţită de calmitate, împlinire şi sănătate mintală, stabilitate emoţională [39, pp. 110-113].

La fel de importantă, este viziunea cercetătorului autohton **Igor Racu** (2023), ce a analizat (în cadrul conferinţei naţionale *Securitatea psihologică la copii în perioadă de criză*) modul în care anxietatea, climatul educaţional şi relaţiile familiale contribuie la vulnerabilizarea copiilor şi tinerilor faţă de apariţia ţi manifestarea insecurităţii psihologice. Valoros este faptul că cercetătorul subliniază importanţa intervenţiei timpurii şi a colaborării multidisciplinare pentru asigurarea unui climat psiho-emoţional echilibrat, accentuând nevoia dezvoltării rezilienţei şi a ataşamentului securizant în mediul familial şi şcolar. Potrivit autorului, *copiii care trăiesc într-un mediu nesigur şi instabil dezvoltă dificultăţi de adaptare şi un grad ridicat de vulnerabilitate psihologică*, ceea ce afectează capacitatea lor de reglare emoţională şi încrederea în sine. Aceste constatări pot fi extrapolate şi în mediul profesional, unde insecuritatea psihologică dobândită în copilărie poate persista şi influenţa modul în care adulţii gestionează relaţiile, stresul şi schimbările organizaţionale [36, p. 224].

O contribuţie semnificativă în abordarea securităţii psihologice la elevi aduce **Mihai Șleahtițchi** (2023), propunând ***o perspectivă a depistării şi lichidării didactogeniei****, care diminuează performanța şi securitatea psihologica.* Fenomenul *didactogeniei*, concept ce desemnează suferinţele psihologice produse de interacţiuni educaţionale toxice sau abuzive. Acestea includ comportamente, precum: *etichetarea elevilor*, *hipercriticismul, comparaţiile umilitoare sau lipsa recunoaşterii progresului individual* etc. Autorul susţine că o bună parte din dezechilibrele psihoemoţionale observate la copii şi adolescenţi

sunt cauzate de *stiluri educaţionale disfuncţionale* bazate pe rigiditate, frică şi autoritarism. În astfel de medii, se inhibă dezvoltarea autonomiei personale şi a motivaţiei intrinseci, ceea ce conduce la apariţia formelor cronice de nesiguranţă psihologică. La vârsta adultă, aceste traume educaţionale se pot observa prin dificultăţi în relaţiile de muncă, anxietate, lipsa de performanţă, lipsă de încredere în sine şi rezistenţă la asumarea riscurilor profesionale [46, pp. 114-123].

Ca remediu eficient, M. Şleahtiţchi propune o abordare ***depatologizantă în educaţie***, adică o schimbare de paradigmă dinspre control şi corecţie spre empatie, acceptare şi valorizare a potenţialului individual.

Concluzia autorului este că securitatea psihologică nu este doar o nevoie afectivă, ci şi o condiţie funcţională a motivaţiei de calitate şi a dezvoltării profesionale durabile. Totodată, reputatul cercetător susţine că *depatologizarea atitudinii faţă de învăţare* l*a elevi contribuie la formarea securităţii psihologice şi a intereselor cognitive* [Ibidem].

O contribuţie importantă aduce şi cercetătoarea autohtonă **Maria Pleşca**, în analiza sa, privind *mecanismele de coping* la adolescenţi, subliniind importanţa dezvoltării strategiilor de coping pentru a face faţă stresului cotidian. Ea susţine că adolescenţii care învaţă să utilizeze strategii de coping adaptative, cum ar fi planificarea şi autoreglarea, pot face faţă mult mai eficient provocărilor educaţionale şi sociale. Într-un mediu educaţional care sprijină aceste mecanisme, tinerii devin mai capabili să-şi gestioneze emoţiile şi să dezvolte o rezilienţă emoţională esenţială pentru succesul lor pe termen lung [34, p. 96].

În această ordine de idei considerăm oportun să precizăm unele perspective psihopdagogice cu caracter formativ privind valorizarea securităţii psihologice prin cultivarea permanentă a atitudinii pozitive faţă de semeni şi explorarea condiţiilor sociopsihopedagogice de promovare a fericirii/stării de bine, împlinirii în cadrul educaţiei familiale a copiilor, abordate într-

o strânsă legătură cu autoactualizarea părinților și cadrelor didactice. În viziunea cercetătoarei, **Larisa Cuznețov**, adulții-educatori (părinți, pedagogi etc.) sunt obligați să cunoască și să respecte drepturile omului/ copilului normele moral-etice, care, în esență, și sunt axate pe formarea securității psihologice și a încrederii în forțele proprii. Cercetătoarea menționează ***un moment-cheie al interacțiunilor adult-copil: acestea trebuie să aibă un caracter securizant, orientat spre prosperarea morală a individului.***

Așadar, asigurarea securității psihologice și valorizarea optimă a acesteia este consolidată prin cunoașterea și explorarea perspectivelor formative expuse.

SARCINI PRACTICE
Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Analizați perspectivele formative/educative de valorizare a securității psihologice în educația copiilor, elevilor, tinerilor, adulților.
- Stabiliți factorii care pot împiedica valorizarea securității psihologice în familie, mediul școlar, universitar și profesional.
- Determinați impactul insecurității psihologice asupra educației și instruirii elevilor, corelându-l cu exigențele *Codului deontologic profesional* (în pedagogie).
- Caracterizați modalitățile pedagogice de creare a condițiilor favorabile pentru dezvoltarea securității psihologice.
- Identificați și caracterizați conduita unui cadru didactic centrat pe securizarea psihologică a elevilor.
- Explicați exigențele *Convenției privind Drepturile Copilului* din perspectiva securizării lui psihologice.

2.3. ELEMENTE DE NEUROEDUCAȚIE AXATE PE DEZVOLTAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

Un alt cadru teoretic de referinţă pentru înţelegerea şi asigurarea ***securităţii psihologice*** este oferit de neuroştiinţe, în special de ***neuroeducaţie***, domeniu relativ nou interdisciplinar, care îmbină neurobiologia, neuropsihologia şi neuropedagogia pentru a aborda şi a valorifica eficient modul în care funcţionează creierul în variate contexte existenţiale. Studiile recente [10; 24; 31; 48 etc.] demonstrează că un mediu emoţional negativ, conflictual caracterizat de timiditate, frică, anxietate, presiune excesivă sau nesiguranţă relaţională, activează funcţia **amigdalei – element/organ important al sistemului limbic,** implicat în răspunsuri de tip *luptă, fugă, apărare sau pauză/amorţire*. Această activare provoacă inhibarea cortexului prefrontal, responsabil de luarea deciziilor, de gândirea logică, empatie şi autoreglare – funcţii esenţiale pentru învăţare, adaptare şi colaborare, *precizează* ***M. H. Immordino-Yang*** (2016).

Cercetătoarea subliniază că emoţiile nu sunt separate de procesele cognitive, ci constituie fundamentul lor, a motivaţiei şi al învăţării profunde. În domeniul neuroştiinţelor se menţionează că siguranţa psihologică este *o condiţie neurobiologică importantă, chiar decisivă pentru integrarea emoţională şi cognitivă*, susţinând performanţa adaptativă şi dezvoltarea personală [24].

De asemenea, neurobiologul **Robert Sapolsky** (2017), în volumul *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*, evidenţiază impactul stresului social şi al insecurităţii asupra funcţionării cerebrale, arătând că un climat bazat pe respect, apartenenţă şi încredere reglează axa hipotalamo-hipofizo-adrenală (HPA) şi susţine homeostazia neurochimică, ceea ce contribuie la apariţia şi păstrarea stării de bine psihologică şi la stimularea posibilităţilor de cooperare şi colaborare în grup [41]. La fel, **Joe Dispenza** (2015) subliniază faptul că gândurile şi emoţiile pozitive repetate creează circuite neuronale stabile, ceea ce influenţează modul în care se percepe realitatea socială. Astfel, un mediu care presupune siguranţă psihologică contribuie nu doar la reducerea stresului, ci şi la *recalibrarea şi fortificarea reţelelor*

neuronale implicate în dezvoltarea încrederii, empatiei şi autoreglării emoţionale [22].

Aşadar, cercetările din domenii neuroştiinţelor demonstrează faptul că **securitatea psihologică** nu reprezintă doar o condiţie sau o dimensiune relaţională şi organizaţională. Aceasta, având o bază biologică solidă reprezintă un suport vital pentru om. Deci, construirea unui climat axat pe empatie, susţinere, sprijin şi valorizare reciprocă devine un factor de eficientizare nu doar a învăţării, comunicării optime, ci asigură funcţionarea neurologică şi neuropsihologică armonioasa a persoanei.

Pedagogii şi specialiştii din **neuroeducaţie** ştiu că învăţarea este profund influenţată de starea emoţională şi de contextul social în care aceasta are loc.

În acest context, de reţinut că ***stresul cronic*** activează zonele primitive ale creierului, precum amigdala, ceea ce inhibă funcţionarea cortexului prefrontal, responsabil de raţionament, planificare şi autoreglare. Astfel, un mediu educaţional perceput ca ostil sau incert afectează negativ procesele cognitive şi cele de învăţare, memoria de lucru, reducând atenţia şi performanţa intelectuală a individului [Ibidem].

Cadrele didactice şi psihologii susţin că o educaţie eficientă trebuie să ţină cont de explorarea optimă a **trei factori teoretici fundamentali: *neuroştiinţele, psihologia cognitivă şi neurodidactica/ neuroeducaţia***. Evident că securitatea emoţională este una dintre condiţiile de bază ale activării resurselor intelectuale. În absenţa unui sentiment de siguranţă, respect, bunăvoinţă, elevul sau angajatul nu poate eficient activiza gândirea critică, imaginaţia şi creativitatea [48, p. 123-125].

În arealul românesc sunt cercetări interesante în domeniul vizat. Astfel, **Andreea Ciucă** (2021) aduce o contribuţie importantă în studiile neuroeducaţionale, prin precizarea importanţei conceptului de ***neuroeducaţie***. Cercetătoarea arată că relaţia ***profesor–elev*** sau ***lider-subordonat*** trebuie să fie marcată de empatie, predictibilitate, autocontrol şi validare emoţională. Absenţa acestor factori determină hiperactivarea sistemului limbic, ceea ce conduce la manifestarea comportamentelor defensive, lipsă de încredere şi evitarea riscului cognitiv [11]. În

acest context, cercetătoarea subliniază că anume, **neuroeducaţia** oferă un cadru explicativ solid pentru înţelegerea impactului pe care climatul emoţional îl are asupra învăţării şi dezvoltării personale. Studiile din domeniul neuroştiinţelor arată că un mediu educaţional bazat pe siguranţă psihologică, caracterizat prin empatie, acceptare şi validare emoţională susţine activarea zonelor cerebrale responsabile de atenţie, memorie, gândire, autoreglare, şi, invers, un mediu marcat de conflicte, frică, ruşine sau incertitudine declanşează răspunsuri de tip defensiv şi inhibă procesele cognitive esenţiale de învăţare [Ibidem]. Ideea vizată este susţinută de majoritatea cercetărilor realizate în neuroştiinţele educaţiei [11; 22; 24; 31 etc.].

La fel, **S. Chelcea (2018)** analizează rolul inteligenţei emoţionale în educaţie şi susţine că încrederea, sentimentul de apartenenţă şi sprijinul social sunt factori-cheie pentru o învăţare autentică şi eficientă. Cercetătorul menţionează că profesorii şi liderii trebuie să dezvolte competenţe interpersonale de asigurare a securităţii psihologice, să creeze un mediu sigur din punct de vedere afectiv şi să recunoască emoţiile elevilor şi colaboratorilor pentru a le facilita performanţa şi adaptarea [10, pp. 73-75].

Această abordare este susţinută şi în literatura autohtonă recentă. **S. Sanduleac** subliniază că mediul educaţional pozitiv reprezintă un factor major în asigurarea securităţii psihologice la copii şi tineri, punând un accent aparte pe perioadele de criză şi tranziţie. Cercetătorul a evidenţiat necesitatea unei colaborări active dintre cadrele didactice, părinţi şi psihologi pentru crearea unui climat educaţional pozitiv, bazat pe încredere, acceptare şi sprijin emoţional (Sanduleac, S., *Securitatea psihologică la copii în perioadă de criză*, Chişinău: Conferinţă naţională, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă", 25 mai 2023, p. 4-7).

De asemenea, cercetătoarea **Silvia Briceag**, susţine în lucrările sale importanţa integrării strategiilor psihopedagogice centrate pe elev, care ar favoriza dezvoltarea echilibrului emoţional şi a competenţelor relaţionale. Cercetătoarea accentuează necesitatea construirii unui climat şcolar sigur cu accent pe inteligenţa emoţională, feedback-ul constructiv şi incluziune [5, pp. 31-34].

Astfel, din punct de vedere psihopedagogic şi ale neurodidacticii, securitatea psihologică este menţinută şi prin explorarea metodelor didactice euristice şi interactive, a modului de oferire a feedback-ului pozitiv, evaluarea centrată pe progres, precum şi prin acceptarea diversităţii şi respectarea ritmului individual de învăţare. Pedagogii care creează un spaţiu predictibil, stimulativ şi deschis contribuie la edificarea şi explorarea unui mediu în care elevii se simt respectaţi acceptaţi, înţeleşi şi stimulaţi.

Aşadar, ***perspectiva neuroeducativă într-o îmbinare strânsă cu cea psihopedagogică*** oferă un cadru esenţial de înţelegere a modului în care securitatea psihologică sprijină dezvoltarea personală şi profesională, încurajează învăţarea activă şi susţine coeziunea pozitivă în mediile educaţionale şi organizaţionale.

SARCINI PRACTICE
Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Identificaţi specificul neuroeducaţiei.
- Analizaţi importanţa cunoaşterii elementelor neurobiologice pentru dezvoltarea securităţii psihologice.
- Identificaţi câteva perspective neuropsihologice de preîntâmpinare a instalării insecurităţii emoţionale la persoane de diferită vârstă (fragedă, preşcolară, şcolară mică, preadolescentă, adolescentă etc.).
- Determinaţi ce metode educaţionale vor fi eficiente în dezvoltarea-consolidarea securităţii psihologice (la elevii claselor claselor, gimnaziale şi liceale).
- Cu ce strategii pedagogice operează neurodidactica pentru a crea condiţii favorabile în dezvoltarea securităţii psihologice.
- Elaboraţi o agendă ce conţine elemente de neuroeducaţie pentru cadrele didactice.

2.4. MODELE EXPLICATIVE ALE SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

Securitatea psihologică nu reprezintă doar un concept esenţial pentru înţelegerea modului în care indivizii se simt protejaţi moral şi emoţional, ci este şi un fenomen psihosocial care denotă siguranţa omului. Aceasta influenţează profund motivaţia, performanţa, viaţa şi calitatea relaţiilor interpersonale. De-a lungul timpului, cercetătorii au propus diferite modele explicative pentru a înţelege mecanismele prin care securitatea psihologică funcţionează. Printre cele mai relevante modele sunt: ***Modelul explicativ al securizării individului prin asigurarea culturii organizaționale*** (E. Schein); ***Modelul asigurării securității psihologice în echipe*** (A. Edmondson); ***Teoria autodeterminării ce contribuie la asigurarea securității psihologice*** (E. Deci şi R. Ryan); ***Teoria atașamentului*** (J. Bowlby); ***Modelul Depășirii stresului și utilizarea strategiilor de tip coping*** (R. Lazarus şi S. Folkman) etc. Analiza acestor modele oferă o viziune destul de amplă privind modul în care securitatea emoţională este influenţată de un şir de ***factori individuali, sociali, educativi şi organizaționali***. În continuare propunem o trecere în revistă şi o analiză, apoi o expunere esenţializată a modelelor explicative nominalizate anterior.

Modelul explicativ al securizării individului prin asigurarea culturii organizaționale (Edgar Schein)

În viziunea savantului Schein (unul dintre cei mai influenţi teoreticieni ai culturii organizaţionale), securitatea psihologică nu poate fi analizată izolat, ci trebuie înţeleasă în contextul culturii organizaţionale în care funcţionează o echipă sau o organizaţie. În consens cu esenţa modelului dat, este evident că familia, colectivul de copii din instituţia preşcolară, colectivele şcolare de elevi, la fel, reprezintă mici organizaţii sociale, deci, instrumentul vizat poate fi aplicat cu succes şi în analiza securităţii în cadrul acestora. În lucrarea sa de referinţă, E. Schein menţionează că fiecare organizaţie conţine şi este modelată printr-un ansamblu de mecanisme culturale, care influenţează, direct sau indirect, comportamentele membrilor acesteia, inclusiv, calitatea

interacţiunilor umane şi formează climatul psihologic la locul de muncă. Securitatea psihologică, în această paradigmă/model, este un produs şi rezultat al unui climat cultural benefic, stabil şi coerent, bazat pe încredere, claritatea respectării normelor şi sprijinul acordat membrilor colectivului pentru a se exprimă liber şi a-şi asuma anumite responsabilităţi [42].

Astfel, ***Modelul lui E. Schein*** propune o structură clară axată pe trei niveluri ierarhice interdependente, care interacţionează constant şi influenţează dinamica organizaţională:

PRIMUL NIVEL

Artefactele reprezintă nivelul vizibil al culturii, care include elemente concrete, precum: *comportamentele observabile, limbajul utilizat, regulile de interacţiune, codurile vestimentare, arhitectura spaţiului de lucru, tehnologiile adoptate, documentele reglatoare sau ritualurile organizaţionale*. Deşi, uşor de identificat, primul nivel este dificil de interpretat fără o înţelegere a straturilor mai profunde, deoarece semnificaţia lor depinde de contextul cultural concret (Ibidem).

AL DOILEA NIVEL

Valorile declarate cuprind convingerile, normele şi principiile exprimate formal de lideri sau comunicate prin misiunea, scopul şi/sau strategiile de funcţionare a organizaţiei. Acestea pot include: *angajamente faţă de transparenţă, colaborare, învăţare continuă* şi *respectul faţă de angajaţi*. Valorile declarate ghidează comportamentele dorite şi servesc ca punte de reper între intenţiile exprimate şi practicile aplicate. Eficienţa lor depinde de asocierea valorilor cu toate nivelurile culturii.

AL TREILEA NIVEL

Principiile de bază, care formează nivelul cel mai profund, constant de norme, legităţi şi convingeri adânc înrădăcinate, care definesc specificul şi *adevărurile implicite* ale organizaţiei. Acestea pot include: *percepţii şi cunoştinţe despre natura umană* (de exemplu, încrezătoare sau suspicioasă); *rolul autorităţii; acceptabilitatea erorilor; natura relaţiilor interpersonale; valoarea învăţării* etc. Principiile uneori sunt discutate şi conştientizate, ele influenţează şi ghidează fundamental comportamentul colectiv şi climatul psihologic.

După cum se poate observa, securitatea psihologică în cadrul acestui model este susţinută atunci când cele trei niveluri culturale se interpătrund şi interacţionează în sensul promovării transparenţei, valorizării contribuţiilor individuale şi a dialogului autentic. De exemplu, dacă artefactele, cum ar fi, regulile de întâlnire sau stilul de comunicare al liderilor, valorile declarate (exemple: *încurajăm exprimarea liberă a ideilor* şi *principiile de bază*; *oamenii sunt bine intenţionaţi şi produc contribuţii valoroase*, *relaţiile sunt congruente* etc.), climatul organizaţional va facilita un nivel sporit de securitate psihologică. În astfel de medii, angajaţii se simt în siguranţă, îşi recunosc greşelile sale, exprimă dezacorduri sau propun soluţii inovatoare fără teama de critici distructive sau marginalizante.

Totodată, un decalaj între nivelurile culturale, de exemplu, când valorile declarate promovează dialogul, dar principiile implicite încurajează suspiciunea sau pedepsirea erorilor, situaţia dată generează ceea ce E. Schein o considera ***cultură incongruentă sau toxică***. În astfel de contexte securitatea psihologică este subminată, iar comportamentele de învăţare şi colaborare sunt înlocuite de conformism, lipsa iniţiativelor şi evitarea riscurilor, tăcerea defensivă etc. Cercetătorul subliniază că liderii joacă un rol decisiv în modelarea culturii prin comportamentele lor, deciziile luate şi mesajele transmise, care, consolidează sau erodează mecanismul expus mai sus [42].

Concluzionând, putem menţiona că *Modelul lui E. Schein* contribuie la înţelegerea securităţii psihologice ca pe o reflecţie despre sănătatea generală a culturii organizaţionale, subliniind că aceasta
nu poate fi cultivată prin iniţiative izolate, ci necesită o ***abordare holistică***. Astfel, managerii la serviciu, şi, părinţii în cadrul familiei, trebuie să cunoască şi să conştientizeze dinamica celor trei niveluri culturale, acţionând eficient şi constant pentru explorarea lor permanentă, inclusiv prin promovarea unui leadership autentic care ar încuraja dialogul deschis şi ar valoriza activ diversitatea de opinii. Fără această interacţiune, orice iniţiativă formală de creare a unui *spaţiu sigur* riscă să rămână o

retorică lipsită de impact transformator. E. Schein evidenţiază importanţa proceselor de schimbare culturală, care necesită timp, reflecţie critică constructivă şi implicare activă a manage-rilor/liderilor pentru a modifica principiile şi strategiile de bază necesare pentru a susţine un climat favorabil menţinerii şi consolidării securităţii psihologice [Ibidem].

Modelul asigurării securităţii psihologice în echipe (A. Edmondson)

Modelul teoretic al securităţii psihologice, elaborat de ***A. C. Edmondson*** se bazează pe ipoteza centrală, conform căreia performanţa echipelor şi a organizaţiilor moderne este influenţată direct de gradul în care membrii acestora se simt în siguranţă să se exprime, să-şi asume riscuri interpersonale şi să colaboreze deschis în contexte profesionale diverse. În acest sens, securitatea psihologică este conceptualizată ca o ***convingere colectivă a echipei***,ce reprezintă un spaţiu sigur pentru asumarea anumitor riscuri personale în care membrii acesteia pot vorbi liber fără teama de a fi ridiculizaţi, excluşi sau sancţionaţi pentru ideile expuse, întrebările adresate, erorile recunoscute sau incertitudinile formulate. Modelul propus de Edmondson are o structură cauzală coerentă, ***care integrează trei niveluri interdependente: antecedentele, climatul psihologic al echipei şi rezultatele comportamentale, inclusiv cele organizaţionale***. Printre factorii antecedenţi ai securităţii psihologice se numără ***stilul de leadership*** suportiv, climatul de respect reciproc şi încredere în forţa echipei, precum şi structura sarcinilor, în special, gradul de interdependenţă între roluri, care necesită colaborare şi comunicare constantă. Modelul în cauză poate asigura şi o perspectivă de abordare a securităţii în grupurile familiale (echipa părinţilor, copiilor, bunicilor). Aceşti factori contribuie la formarea unui climat de securitate psihologică perceput atât la nivel colectiv cât şi la nivele individuale, ceea ce implică o percepţie împărtăşită a siguranţei, influenţată de dinamica grupului. Climatul dat se manifestă prin libertatea membrilor de a pune întrebări, de a solicita sprijin, de a admite

greşeli sau de a exprima incertitudini fără riscul de a fi penalizaţi sau marginalizaţi. Astfel, securitatea psihologică facilitează un comportament de învăţare activă, caracterizat prin exprimarea ideilor, solicitarea de feedback, împărtăşirea erorilor şi colaborarea deschisă între colegi [23].

Consecinţele climatului pozitiv includ o mai mare adaptabilitate a echipei, o capacitate sporită de inovare, performanţă şi o implicare mai profundă a membrilor acesteia în procesele organizaţionale, inclusiv fortifică însăşi instituţia la general. De asemenea, securitatea psihologică contribuie la reducerea conformismului disfuncţional, prevenind apariţia variatelor conflicte care inhibă dezvoltarea personală, profesională şi progresul colectivului. Modelul a fost validat empiric în diverse contexte, inclusiv în spitale, unităţi industriale, echipe de cercetare şi variate organizaţii internaţionale, fiind ulterior chiar extins şi asupra echipelor de administrare a echipelor virtuale şi a reţelelor colaborative care operează în medii caracterizate de incertitudine şi schimbare rapidă. A. Edmondson demonstrează că securitatea psihologică funcţionează ca o variabilă mediatoare între caracteristicile echipei şi comportamentele de învăţare colectivă. În echipele cu un nivel sporit de securitate psihologică, greşelile sunt recunoscute şi raportate mai rapid, ideile circulă mai liber, iar procesele de învăţare adaptativă sunt mai eficiente [Ibidem].

Ca o concluzie finală, chintesenţa modelului descris rezidă în faptul că securitatea psihologică nu este un beneficiu opţional, ci o condiţie fundamentală pentru asigurarea succesului sustenabil al organizaţiilor, inclusiv al familiilor şi colectivelor şcolare, fiind strâns legată de un stil de leadership autentic şi de o cultură organizaţională, orientate spre învăţare, responsabilizare şi progres.

Teoria autodeterminării (E. Deci & R. Ryan)

Edward Deci şi **Richard Ryan** susţin că **securitatea psihologică** este esenţială pentru satisfacerea ***celor trei nevoi psihologice*** fundamentale: ***autonomia***, libertatea de a lua decizii fără constrângeri externe; ***competenţa***, încrederea în propriile

capacități și abilități și ***relaționare pozitivă***, care denotă apartenența la un mediu de suport. Dacă aceste nevoi sunt satisfăcute, indivizii devin mai motivați și mai implicați în sarcinile lor. În schimb, un mediu care impune constrângeri și limitează libertatea de exprimare, nu este cointeresat în dezvoltarea personală a membrilor săi, a cultivării responsabilității, ducând la *anxietate, stres și lipsa de angajament profesional* [21].

Teoria atașamentului (J. Bowlby)

John Bowlby a demonstrat că experiențele timpurii de atașament joacă un rol esențial în dezvoltarea securității psihologice la vârsta adultă. Conform *Teoriei atașamentului*, relațiile formate în copilărie, în special cu figurile de atașament primare (părinți sau îngrijitori), influențează modul în care o persoană percepe și gestionează relațiile interpersonale, inclusiv în mediul profesional [6].

J. Bowlby și ulterior Mary Ainsworth (1978) au identificat patru forme principale de atașament, fiecare având implicații asupra securității psihologice a persoanei. Așadar, aceste forme de atașament sunt caracterizate astfel:

- ***atașamentul securizant***. Persoanele cu acest tip de atașament au experimentat relații pozitive de îngrijire empatică, consistente și suportive în copilărie, fapt ce le-a permis să dezvolte încredere în ceilalți. Într-un mediu profesional, indivizii care au avut parte de atașament securizant sunt mai dispuși să-și exprime ideile și să-și asume riscuri, colaborând eficient în echipă;
- ***atașamentul anxios***. Caracterizat printr-o nevoie maximă de validare și teama de respingere și răspundere. Angajații cu acest stil de atașament pot evita să-și exprime propriile opinii din frica de a fi criticați sau pot căuta permanent aprobarea superiorilor;
- ***atașamentul evitant***. Persoanele evitante au tendința de a minimiza importanța relațiilor interpersonale și de a evita dependența emoțională. Într-un mediu organizațional,

acestea pot avea dificultăţi în a colabora cu echipa, fiind mai reţinute în acţiuni şi exprimarea opiniilor;

– ***ataşamentul dezorganizat*** se manifestă printr-o combinaţie de anxietate şi evitare, generând nesiguranţă şi îndoială în relaţiile interpersonale. Persoanele care au avut parte de aşa ataşament pot avea dificultăţi în gestionarea conflictelor şi pot percepe mediul de lucru ca fiind ostil sau imprevizibil [Ibidem].

Astfel, cunoaşterea şi *valorificarea Teoriei ataşamentului în orice mediu organizaţional*, inclusiv şcolar, familial, educaţional, profesional este importantă în contextul asigurării **securităţii psihologice**.

În esenţă, un climat bazat pe *lipsa sprijinului emoţional, pe critici excesive şi inconsistenţă în acţiuni* poate amplifica **insecuritatea psihologică**, atât în cadrul familiei sau în funcţia de elevi, studenţi, angajaţi. Deci, mediul care promovează un suport moral şi predictibil ajută la reducerea stresului şi la îmbunătăţirea sănătăţii emoţionale a persoanelor de orice vârstă.

Modelul depăşirii stresului şi utilizarea strategiilor de tip coping (Richard Lazarus & Susan Folkman)

Richard Lazarus şi Susan Folkman au întemeiat un model de evaluare a stresului, demonstrând că ***insecuritatea psihologică*** apare atunci când oamenii percep mediul ca fiind ameninţător şi consideră că nu au resurse suficiente pentru a-i face faţă. Procesul dat include două etape:

- ***evaluarea primară*** – analiza unei situaţii ca fiind o ameninţare sau o provocare;
- ***evaluarea secundară*** – identificarea resurselor necesare pentru a gestiona situaţia.

Dacă elevii sau angajaţii percep un climat de studii, lucru etc. ca ostil şi lipsit de sprijin, nivelul de stres creşte, ceea ce poate afecta sănătatea mintală şi performanţa profesională.

Reiterăm că modelele explicative ale ***securităţii psihologice*** analizate anterior subliniază importanţa unui mediu bazat pe încredere, comunicare deschisă şi sprijin reciproc. Fie că

securitatea psihologică este analizată din perspectiva modelelor culturii organizaţionale, a echipelor de lucru; a nevoilor psihologice fundamentale sau a mecanismelor de coping etc., acestea demonstrează bunăstarea emoţională, sănătatea, succesul profesional al persoanei, care depind de calitatea tuturor componentelor organizării, desfăşurării şi monitorizării activităţii instituţiilor şi grupurilor sociale. Integrarea şi explorarea acestor modele printr-o strategie coerentă poate contribui la crearea unor medii mai sănătoase şi mai productive.

Analiza modelelor explicative ale **securităţii psihologice** evidenţiază faptul că aceste constructe nu pot fi înţelese decât printr-o abordare multidimensională care îmbină perspectiva individuală, relaţională şi sistemică. De la dinamica profundă a ataşamentului şi până la cultura organizaţională, fiecare model contribuie la înţelegerea modului în care se formează şi se menţine sentimentul de siguranţă emoţională în variate contexte (familie, şcoală, universitate, loc de muncă etc.). Modelele propuse de cercetători, precum: **E. Schein, A. Edmondson, E. L.**

Deci, **R. M. Ryan, J. Bowlby** sau **R. S. Lazarus & S. Folkman,** oferă o bază teoretico-aplicativă solidă pentru realizarea unor intervenţii psihologice, pedagogice şi organizaţionale eficiente. Astfel, modelele expuse şi analizate permit evidenţierea perspectivelor ce integrează dimensiunea personală şi cea colectivă a securităţii psihologice, accentuând importanţa unei comunicări autentice şi a menţinerii climatului pozitiv de sprijin reciproc. Sintetizând, putem conchide că aplicabilitatea acestor modele explicative depăşeşte cadrul teoretic, constituind şi ansamblul de fundamente practice, esenţiale pentru construirea unor contexte organizaţionale şi educaţionale, axate pe siguranţă psihologică, coeziune relaţională şi stimularea autodeterminării, stimei de sine, a creativităţii, imaginaţiei şi a performanţei comportamentale, educaţionale, inclusiv a celei profesionale. Totodată, modelele pot servi ca repere metodologice pentru elaborarea strategiilor psihopedagogice cu caracter practic.

SARCINI PRACTICE
Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Caracterizaţi modelele explicative ale securităţii psihologice.
- Analizaţi fiecare model expus şi determinaţi impactul acestuia asupra dezvoltării-consolidării securităţii psihologice.
- Exersaţi elementele şi condiţiile fiecărui model la locul de studii şi/sau de muncă. Elaboraţi concluzii.
- Determinaţi axa teoretică ce reuneşte funcţionalitatea modelelor, elaborând strategii educative.
- Stabiliţi cel mai eficient model pentru dezvoltarea şi menţinerea securităţii psihologice. Argumentaţi.
- Elaboraţi strategii pedagogice complexe de valorificare a modelelor respective (pentru copii şi adulţi).

2.5. STRATEGII APLICATIVE AXATE PE DEZVOLTAREA-CONSOLIDAREA SECURITĂŢII PSIHOLOGICE ÎN CADRUL EDUCATIV FAMILIAL ŞI ŞCOLAR

Bineînţeles că în elaborarea şi explorarea experimentală a strategiilor aplicative am preluat ca reper epistemologic atât elementele neurobiologice, neuropsihologice cât şi modelele explicative ale securităţii psihologice. Totodată, am apelat la accepţiunile neuroştiinţelor cognitive [11; 18; 22; 31 etc.], la practicile transferabile ale neurodidacticii [38; 41; 48] şi neuroeducaţiei, cât şi la convergenţele pedagogice modelatoare [10; 16; 17; 31 etc.]. La fel, am ţinut cont de prevederile unor documente, acte şi coduri de norme moral-etice privind procesul de învăţământ, educaţie şi formare a personalităţii umane, precum: *Codul Educaţiei al Republicii Moldova* [13]; Strategia de

dezvoltare, *Educația 2030* [55]; C*odul familiei al Republicii Moldova* [12]; Convenția cu privire la Drepturile Copilului [56] etc.

În contextul dat, menționăm că ne-am condus și de exigențele prevăzute în: *Regulamentul intern al instituțiilor publice din Republica Moldova* (https//mecc.gov.md); deontologia profesională și Curriculumul Național al RM (destinat tuturor nivelurilor de învățământ).

Plecând de la reperele teoretice ale neuroștiințelor educației, domeniu relativ nou, epistemologic integrat în *Teoria educației cognitive*; esența profilului actorilor supuși influențelor și standardelor învățării sociale, școlare și profesionale; de la strategiile construcției posibilităților remodelării operaționale a patternurilor arhitecturale ale creierului uman, în special al copiilor [31, p. 80], care orientează cadrele didactice spre formarea altor deprinderi, stiluri și competențe de autoperfecționare personală, inclusiv, de realizare a propriei securități psihologice și creare a condițiilor optime pentru educația tinerei generații, propunem un ***ansamblu de strategii psihopedagogice/educaționale de asigurare a securității a copilului***, după cum urmează:

1. ***Strategia edificării și menținerii condițiilor și contextului ambiental decent pentru o viața securizată și existența optimă a persoanei*** (indiferent de vârstă). Această strategie cere eforturi economice, materiale și intelectuale pentru a oferi totul necesar copiilor cât și adulților. Se are în vedere: locuința, amenajarea ei, utilaje pentru administrarea gospodăriei, climatul nonconflictual, pozitiv; urmarea unui mod sănătos și echilibrat de viață (inventar sportiv, obiecte de uz casnic, cele mai simple gadjeturi etc.). Evident că strategia dată presupune nu numai cunoștințe și competențe de organizare-desfășurare eficientă a vieții în cadrul familiei, ci și anumite resurse economice, inclusiv valorificarea lor rezonabilă și gândită. De fapt, tot această strategie presupune și o anumită maturitate psihologică, inclusiv, asigurarea condițiilor economice, care ar facilita crearea securității psihologice.

2. **Strategia edificării şi menţinerii climatului psihomoral pozitiv în familie şi/sau şcoală**. În viziunea noastră, aceasta ar îmbina următoarele exigenţe: respectarea drepturilor copilului; comunicarea şi relaţionarea optimă; atitudinea pozitivă, empatică; evitarea şi dirijarea situaţiilor dificile/conflictuale; stimularea iniţiativelor şi creativităţii copiilor; colaborarea şi cooperarea membrilor familiei şi/sau a colectivului de elevi etc. cu alţi actori educaţionali.
   Un moment important în explorarea acestei strategii ar fi să avem grija de bunăstarea tuturor indivizilor pentru a nu permite apariţia unor persoane de tipul *autsiderilor/respinşi*, *stelelor/vedetelor* sau *ţapilor ispăşitori* (poziţii nesănătoase, din punct de vedere psihomoral, care se pot întâlni în variate grupuri şi colective, inclusiv cel familial, şcolar ş.a. Acestea sunt abordate şi detaliat descrise în psihologia socială).
   Aşadar, climatul psihomoral al familiei şi/sau cel din cadrul şcolar, universitar etc., reprezintă o condiţie şi un factor decisiv în dezvoltarea-consolidarea securităţii psihologice a copiilor şi tinerilor.
3. ***Strategia valorificării optime a formelor, metodelor şi procedeelor din perspectiva neuroştiinţelor educaţiei*** presupune o îmbinare gândită şi armonioasă a formelor (variate tipuri de activităţi: lecţii, serate tematice, festive; şedinţe de consiliere; drumeţii/turism; organizarea sărbătorilor etc.); ***metodelor*** cu caracter informativ, formativ-acţional (povestirea, conversaţia, lectura, jocul, convingerea, discuţia, prelegerea, problematizarea, elaborarea proiectelor etc.); ***procedeelor***, abordate ca componente/detalii ale metodelor (analiza celor relatate; polemică, chestionare; scrierea liberă, brainstorming-ul etc.). Totodată, ţinem să menţionăm că savanţii sin domeniul neuroştiinţelor educaţiei [Apud 11, pp.130-132] propun o multitudine de tehnici destinate dezvoltării-perfecţionării cogniţiei, gândirii ştiinţifice, gândirii critice, memoriei, imaginaţiei, creativităţii, limbajului, după cum

urmează: *tehnica formulării scopului şi a obiectivelor activităţilor intelectuale; elaborarea schemelor, modelelor, agendelor pe variate teme; tehnica codării şi/sau decodării informaţiei teoretice şi scrise; elaborarea prezentărilor în scris, în formă electronică de imagini; aplicarea diferitor algoritmi; tehnica sistematizării informaţiei, a generalizării şi/sau a elaborării concluziilor şi argumentărilor; tehnica transferului inovativ al informaţilor teoretice în activităţi cu caracter praxiologic*;

4. ***Strategia eficientizării parteneriatelor şi colaborării familie-şcoală*** axată pe asigurarea securităţii psihologice a copiilor presupune desfăşurarea activităţilor de informare şi formare a părinţilor, cadrelor didactice, educatorilor, diriginţilor etc. cu privire la garantarea respectării stricte a deontologiei profesionale, a drepturilor copilului şi desigur că a particularităţilor individual-tipologice în cadrul educaţiei. Rigorile nominalizate se vor respecta de către toţi actorii şi partenerii educaţionali.
5. ***Strategia consolidării competenţelor parentale privind organizarea şi asigurarea securizării psihologice a copiilor.*** Prevede acţiuni şi activităţi desfăşurate de mass-media, instituţiile educaţionale (şcoli, licee, centre de creaţie, de consiliere a familiilor etc.), axate pe asigurarea instruirii şi educaţiei părinţilor în scopul familiarizării cu tematica respectivă şi a exersării abilităţilor şi competenţelor de asigurare a securităţii psihologice în mediul familial şi cel şcolar.
6. ***Strategia cultivării modului sănătos de viaţă în contextul dezvoltării-consolidării securităţii psihologice a copiilor/ elevilor*** presupune utilizarea întregului sistem de măsuri *statale* (politici speciale), *sociale* (securitatea în comunitate), *instituţionale* (unităţi de învăţământ/grădiniţe de copii, şcoli, licee, centre pentru copii etc.) şi *familiale* (conduită parentală morală, educaţia familială optimă, comunicarea empatică şi relaţionarea pozitivă etc.),

integrându-le şi explorându-le într-un mod sistemic şi sistematic.

În concluzie, cunoaşterea şi urmarea permanentă a acestor strategii de către toţi actorii sociali va contribui la sporirea securităţii psihologice a generaţiei în creştere.

Analiza strategiilor permite să observăm o abordare interdisciplinară, una sistemică şi prospectivă a procesului de asigurare a securităţii psihologice a copiilor.

SARCINI PRACTICE

Analizăm – Exersăm – Consolidăm

- Analizaţi fiecare strategie şi proiectaţi obiectivele necesare de realizat (în familie, şcoală, comunitate).
- Caracterizaţi, dezvoltaţi şi completaţi strategiile expuse.
- Completaţi conţinutul strategiilor cu noi forme, metode, procedee şi tehnici, care pot fi explorate în educaţia copiilor.
- Delimitaţi şi concretizaţi trăsăturile care vor fi dezvoltate-consolidate în procesul valorificării fiecărei strategii.
- Elaboraţi *Schiţe cu caracter educativ pentru instituţiile de învăţământ şi comunitate, axate pe lichidarea bullyingu-lui*.
- Elaboraţi modele pedagogice şi perspective de consolidare a securităţii psihologice (în familie, şcoală etc.).

3.1. EXERCIȚII EDUCATIVE GENERALE DE AUTODEZVOLTARE A SECURITĂȚII PSIHOLOGICE LA COPII

Atât timp cât numai statul şi adulţii vor fi implicaţi în dezvoltarea securităţii copiilor, iar aceştia vor continua să rămână pasivi, indiferenţi de ceea ce se întâmplă cu ei, nu vor cunoaşte şi nu vor fi în stare să depună efort pentru a-şi îmbunătăţi propria condiţie psihofizică, emoţională, morală, intelectuală etc. şi să-şi antreneze corpul şi mintea în direcţia de formare a voinţei, deprinderilor şi competenţelor pro-sănătate, cultivarea self-managementului; călirea fizică şi morală – va fi imposibil de format o personalitate care se va simţi cu adevărat securizată din punct de vedere psihologic.

În acest context, venim cu propunerea unor ***exerciţii de autodezvoltare a securităţii psihologice la copii***.

În cadrul familiei sunt binevenite:

- ***explicaţiile*** efectuate de părinţi care conţin elemente de punctare a normelor, inclusiv a regulilor de comportare decentă. Paralel cu familiarizarea copiilor cu ceea ce se consideră moral/etic, se mai expun clar limitele, hotarele conduitei şi se anunţă formele şi condiţiile aplicării pedepselor;
- ***exersarea –*** repetarea unor acţiuni care vor contribui la cultivarea deprinderilor pozitive, centrate pe formarea modului sănătos de viaţă, comportare etică etc.;
- ***analiza modelelor/exemplelor pozitive ale părinţilor şi altor persoane (fie exemple reale, fie din alte surse:*** filme, cărţile lecturate, emisiuni ș.a.);
- ***crearea şi explorarea situaţiilor educative speciale*** în care se pot modela şi explica anumite pericole, ce se pot întâmpla în curte, pe stradă, în cadrul unor conflicte cu semenii etc.
- ***rezolvarea unor situaţii dificile şi modelarea strategiilor aplicate,*** care pot să apară în variate contexte: la plimbare, în cadrul jocurilor dinamice/sportive; în cadrul unor mici accidente (cădere, s-au lovit doi colegi, ciocnindu-se când

alergau; a început să plouă; a început o ceartă între colegi etc.);

- ***jocuri didactice și creative pentru repetarea și consolidarea regulilor*** de circulație pentru pietoni; de comportare în curte; în bazin; la antrenamente/secții sportive etc.**;**
- ***exersarea copilului în acțiuni de acordare a unui ajutor elementar, dar urgent:*** a oferi apă de băut în caz de insolație; de a pansa simplu un deget; de a trece peste un mic obstacol; de a alina un copil mai mic care plânge sau s-a speriat etc.

Evident că ***exercițiile educative*** trebuie să fie gândite, să corespundă vârstei și posibilităților psihofizice ale copiilor. La fel, în cadrul educației în instituțiile preșcolare, școală, liceu, centre de creație etc., copiii sunt exersați și învățați a depăși variate situații dificile. Totodată, copiii sunt familiarizați cu regulile de ocrotire a sănătății proprii în procesul studierii a așa discipline, ca: *Cultura fizică; Educația tehnologică, Educația muzicală; Chimia, Fizica* ș.a.

Având grijă de securitatea psihologică personală, să valorizăm activ potențialul intelectual și cognitiv al copiilor, dezvoltând: memoria, gândirea, spiritul de atenție, spiritul de observație, corectitudinea, curajul, perseverența, răbdarea, capacitatea de concentrare, reziliența și autoeficiența în luarea deciziilor și îndeplinirea acțiunilor necesare sau planificate.

În contextul determinării și descrierii ***reperelor teoretice*** (concepte, caracteristici ale securității psihologice și ale insecurității, avantajele securității psihologice, consecințele insecurității psihologice (Capitolul 1); reperelor metodologice obiectivate în: *suport epistemologic al securității psihologice, perspective formative, elemente de neuroeducație, modele explicative ale securității psihologice* (Capitolul 2), au fost edificate ***reperele praxiologice:*** strategiile aplicative/ educative, care conțin un ansamblu de condiții, metode procedee și tehnici (2.5) și exercițiile educative plus instrumentele de consiliere și evaluare a copiilor (Capitolul 3).

Astfel a apărut necesitatea elaborării unui construct pedagogic care, în mod schematic și sintetizat, include toate

componentele expuse anterior. Acesta a fost numit **Hartă orientativă de formare și consolidare a securității psihologice a copilului** (Figura 1).

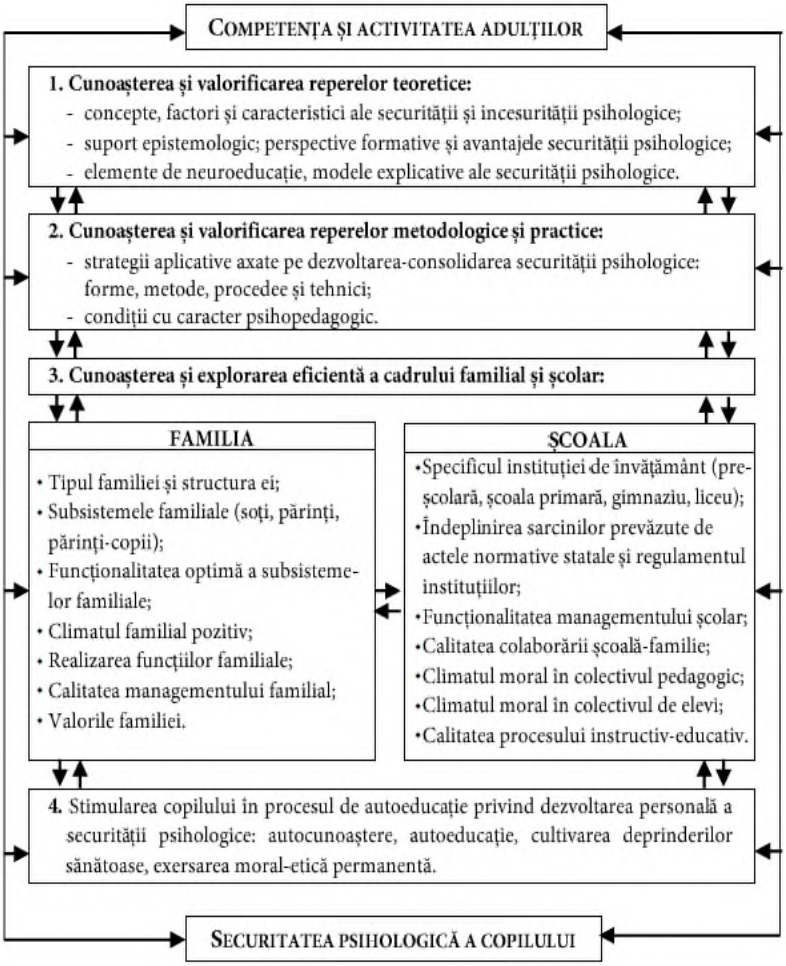


Figura 1. Harta orientativă de formare și consolidare a securității psihologice a copilului

După cum se poate observa, analizând conţinutul şi structura constructului propus (Figura 1), pedagogii şi specialiştii cointeresaţi în dezvoltarea şi consolidarea securităţii psihologice a copilului au posibilitate să valorifice şi să ghideze traseul şi priorităţile aplicativ-formative ale componentelor hărţii orientative a procesului respectiv. Totodată, harta orientativă sugerează şi permite să stabilim un şir de aspecte şi elemente importante codificate în conţinuturile componentelor acesteia, după cum urmează: actorii procesului educativ, axat pe dezvoltarea-consolidarea securităţii psihologice a copilului; factorii, metodologia şi condiţiile psihopedagogice.

Aşadar, reieşind din esenţa celor două componente centrale, ***familia şi şcoala, actorii de bază*** în dezvoltarea-consolidarea securităţii psihologice a copilului sunt: părinţii, pedagogii, psihologii şcolari, diriginţii şi managerii instituţiilor de învăţământ.

Factorii procesului vizat pot fi delimitaţi în ***macrostructurali***, centraţi pe elaborarea şi asigurarea îndeplinirii legilor constituţionale, actelor normative ce asigură stabilitatea şi ordinea în societate şi ***microstructurali***, care se manifestă prin acţiuni şi influenţe directe asupra copilului (familia, grădiniţa de copii, şcoala şi alte instituţii cu caracter instructiv-educativ).

Condiţiile psihopedagogice ale dezvoltării şi consolidării securităţii psihologice la copii au fost deduse din reperele teoretice, metodologice şi observaţiile personale de durată. Acestea au fost clasificate în următoarele patru categorii:

1. ***Condiţii de asigurare a susţinerii morale:***
   - securizare, cordialitate, respect şi politeţe;
   - ascultare şi alinare;
   - tehnici de anihilare a stresului, situaţiilor conflictuale tensionate, neplăcute;
   - oferirea şi analiza modelelor/exemplelor morale reale (proprii sau ale altor persoane).
2. ***Condiţii de asigurare a unui mediu favorabil şi pozitiv:***
   - empatie şi înţelegere;

- sentimente și gânduri pozitive;
- comportamente demne;
- comunicarea și relaționarea, centrate pe colaborare și cooperare, ajutor reciproc.
-

3. ***Condiții ce stimulează autoeducația:***
   - îndrumare și orientare spre autocunoaștere, autocorecție, reflecție;
   - explorarea resurselor interne privind formarea culturii emoționale;
   - explicarea importanței dezvoltării personale, axată pe exersarea calităților moral-volitive;
   - conștientizarea formării unității dintre conștiința și conduita morală.
4. ***Condiții de consolidare a securității psihologice:***
   - exersarea permanentă în depășirea temerilor;
   - experimentarea strategiilor de tip *coping*;
   - crearea situațiilor de obținere și trăire a succesului în variate contexte;
   - exersarea autocontrolului și a reflecției pe marginea conduitei autosecurizante.

În concluzie, toate aspectele descrise pot fi aplicate în modul propus cu anumite completări în funcție de vârsta copilului, starea lui morală, starea de sănătate, circumstanțele existențiale concrete și nevoile reale ale acestuia.

Sperăm că acest subcapitol va fi de un real folos pentru adulții care doresc să-și educe copiii într-un mod armonios, consolidând securitatea psihologică, echilibrul psihoemoțional și moral.

3.2. MODEL COMPLEX DE CONSOLIDARE A SECURITĂȚII PSIHOLOGICE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Modelul complex include un program de dezvoltare a securității psihologice și de gestionare a anxietății la copii și adolescenți. Acesta a fost conceput ca o intervenție

psihopedagogică structurată, centrată pe consolidarea echilibrului emoţional, a rezilienţei cognitive şi a sentimentului de siguranţă intrapersonală şi relaţională. Într-un context social şi educaţional marcat de incertitudine, competiţie şi supraîncărcare informaţională, tot mai mulţi copii şi adolescenţi manifestă dificultăţi de reglare emoţională, îngrijorare excesivă şi anxietate, fenomene care afectează semnificativ conduita, relaţionarea, starea lor de bine, implicarea familială şi implicarea şcolară.

Subiectul de bază al modelului îl constituie conceptul de *securitate psihologică*, definit ca stare ce se caracterizează prin percepţia individului care poate exprima gânduri, emoţii şi necesităţi fără teama de a fi judecat, criticat, agresat sau respins. ***Securitatea psihologică*** este o condiţie fundamentală a vieţii umane ce contribuie la învăţarea autentică, cooperarea şi dezvoltarea socio-emoţională. În absenţa acesteia, timiditatea, anxietatea şi reacţiile defensive se intensifică, iar comportamentele de evitare şi autoizolare devin dominante.

Componenta esenţială a modelului este programul care are ca scop dezvoltarea abilităţilor de autoreglare emoţională, recunoaştere şi restructurare a gândurilor anxiogene**,** precum şi consolidarea sentimentului de autocontrol şi competenţă personală de autpedicaţie. Intervenţiile propuse îmbină forme, metode, tehnici de terapie cognitiv-comportamentală: metode educative, exerciţii de relaxare, expunere graduală şi reflecţie ghidată cu activităţi formative de grup, menite să consolideze sprijinul, învăţarea socială şi încrederea reciprocă. Evident că programul poate fi modificat, completat sau, uneori, redus în funcţie de problemele stabilite şi scopul intervenţiei.

Evaluarea iniţială şi finală se realizează prin instrumente psihometrice, validate la nivel internaţional şi adaptate prin observaţie şi conversaţii cu copiii.

Programul include 15 şedinţe a câte 60-90 de minute, desfăşurate săptămânal, în format de grup (8-12 participanţi) sub îndrumarea unui psiholog sau consilier şcolar instruit. Activităţile se desfăşoară într-un climat de siguranţă şi respectare a exigenţelor de confidenţialitate, conform principiilor

deontologice ale intervenţiei psihologice cu minori. Astfel, consimţământul informat, protecţia datelor, identificarea cazurilor de risc şi respectarea drepturilor copilului, a diferenţelor individuale şi culturale – reprezintă exigenţele şi strategiile deontologice de bază.

Programul este orientat spre **consolidarea securităţii psihologice şi reducerea anxietăţii la copii şi adolescenţi.** În sens mai larg, el contribuie la formarea unei culturi şcolare bazate pe încredere, empatie şi cooperare – condiţii esenţiale pentru ocrotirea sănătăţii mintale a individului şi dezvoltarea lui personală durabilă.



1. Stabilirea regulilor în cadrul grupului

Obiective: formarea unor deprinderi de respect reciproc şi dezvoltarea abilităţilor de exprimare şi colaborare în grup.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: foi mari pentru flipchart, marchere.

Desfăşurarea activităţii: În cadrul primei întâlniri se explică copiilor procesul practic din cadrul şedinţei şi beneficiile acesteia pentru ei, inspirându-le siguranţă şi încredere. Se stabileşte durata şi frecvenţa întâlnirilor, în acelaşi timp li se explică copiilor ce înseamnă confidenţialitate, asigurându-i că ceea ce spun şi simt este tratat cu respect şi atenţie. De asemenea, în cadrul primei întâlniri se stabilesc regulile necesare pentru o interacţiune eficientă în cadrul grupului, care vor fi asigurate pe parcursul întregului **program**. Aceste reguli vor fi stabilite cu implicarea şi acordul grupului de participanţi, cele mai semnificative includ:

- punctualitatea şi respectul;
- acceptarea părerii celorlalţi şi toleranţa reciprocă;
- evitarea criticilor şi tachinării, desconsiderării şi indiferenţei;
- ascultarea activă şi empatică;
- respectarea confidenţialităţii şi a drepturilor copiilor;

- implicarea activă şi sinceră;
- telefoanele sau alte gadgeturi ce pot sustrage se lasă la intrare.

2. Exerciţiu de cunoaştere

Obiective: formarea abilităţilor de exprimare în grup şi identificare a stărilor emoţionale.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: două cuburi mici şi cărţi metaforice ce reprezintă imagini vesele, situaţii cotidiane.

Desfăşurarea activităţii: Activitatea are drept scop *spargerea gheţii,* adică descătuşarea grupului şi amplifică interacţiunea dintre participanţi. Psihologul propune copiilor să arunce cuburile peste cărţile metaforice aranjate într-un cerc şi să se prezinte, spunând ce le place şi ce nu le place din ceea ce este reprezentat în imagini. Spre exemplu: *Mă numesc Ana, îmi place să pictez, dar nu-mi place să fac ordine în odaie*. Participanţii se aplaudă reciproc.

3. Sentimentele trăite în ultima lună

Obiective:

- dezvoltarea abilităţilor de coping;
- exprimarea adecvată a sentimentelor;
- identificarea propriilor gânduri pozitive.

Durata: 25-30 minute.

Desfăşurarea activităţii: Această tehnică poate fi folosită pentru a permite participanţilor să-şi identifice corect şi să-şi exprime **adecvat** sentimentele, amintindu-şi de situaţiile trăite în ultima lună, care, deseori, duc la dificultăţi în relaţiile interpersonale. Psihologul îi îndeamnă pe copii să deseneze un *omuleţ vesel* şi să identifice sentimentele pe care le trăiesc. Specialistul încurajează copiii să-şi expună emoţiile şi sentimentele identificate, astfel dezvoltând *vocabularul lor*. Această practică le oferă un sentiment de control şi reflecţie, îi implică activ pe copii în proces. După ce copilul/adolescentul a completat *Lista emoţiilor şi a sentimentelor*, alege o culoare pentru fiecare şi face un semn lângă denumirea emoţiei/sentimentului cu creionul sau pixul colorat. Alegerea culorii de către copil oferă indicii privind modul în care

percepe şi asociază această emoţie/sentiment. În continuare, specialistul foloseşte o situaţie emoţională şi îl îndeamnă pe copil să-şi amintească un eveniment specific care i-a provocat emoţii puternice. Totodată, se propune ca copilul să deseneze cu culorile care îi par potrivite emoţiei trăite. După finalizarea desenului, psihologul îl analizează cu atenţie împreună cu copilul. Se acordă o atenţie deosebită *reacţiei corporale* prin care este exprimată emoţia şi modul în care aceasta se manifestă ca răspuns la diferite situaţii. Această tehnică poate fi explorată diferit: pot fi elaborate desene, liste ale emoţiilor/ sentimentelor trăite; să fie alese culorile pentru fiecare emoţie/sentiment; stimulând copilul să se autoobserve şi să exprime trăirile sale etc. Totodată, se încurajează comunicarea deschisă, sinceră şi desigur că analiza şi autoobservarea. Pe măsură ce copilul construieşte *Lista sentimentelor*, discută cu specialistul despre fiecare sentiment şi despre contextul/adolescentul asociat. La finalul activităţii, psihologul ajută adolescentul să elaboreze concluzii şi să identifice strategii pentru gestionarea emoţiilor şi sentimentelor.

4. Tehnica de relaxare: respiraţie în culori şi imagini plăcute

Obiective:

- reducerea tensiunii emoţionale şi a stresului;
- creşterea conştientizării reacţiilor corporale;
- stimularea echilibrului interior şi a stării de calmitate.

Durata: 15 minute.

Materiale: o sală liniştită cu lumină moderată şi muzică relaxantă şi plăcută.

Desfăşurarea activităţii: Specialistul invită participanţii să adopte o poziţie confortabilă în fotoliu, pe canapea sau pe covor cu ochii închişi. Se efectuează cu voce calmă, aproximativ, următoarea sugestie verbală:

Inspiră adânc o lumină de culoare verde-aurie... las-o să pătrundă în tot corpul tău... expiră lent şi simte cum tensiunea se dizolvă dispare... Cu fiecare inspiraţie, culoarea calmă te învăluie, tu vezi verdele pădurii, galbenul soarelui, albăstriul cerului şi liniştii interioare...

Lasă aceste culori să se aşeze acolo unde corpul tău are nevoie delinişte şi echilibru.

Pot fi adăugate sugestii personalizate pentru relaxarea musculaturii (*simţi cum umerii devin mai uşori... fruntea se netezeşte...*) sau pentru amplificarea stării de siguranţă: *eşti într-un spaţiu calm, protejat, unde te poţi odihni în voie…*

După aproximativ 10 minute, specialistul ghidează revenirea treptată la realitate:

Revenim încet la momentul prezent ... ne aşezăm, simţim podeaua sub picioare, aerul pe piele... când eşti gata, deschide ochii, zâmbeşte şi respiră adânc.

Încheiere: Participanţii sunt invitaţi să explice cum s-au simţit, ce culoare i-a ajutat cel mai mult şi ce senzaţie corporală a rămas predominantă. Discuţia finală consolidează conştientizarea emoţiilor şi a modului în care pot fi autoreglate prin relaxare, autoalinare, respiraţie şi imaginaţie.

Temă pentru acasă: Scrie 3 lucruri care ţi-au plăcut la şedinţa de azi şi 3 aşteptări pentru următoarele întâlniri. (Scop: sporirea interesului, responsabilităţi şi clarificarea motivaţiei personale.)



1. Cum putem să identificăm emoţiile, sentimentele, simptomele şi gândurile (Kaduson H.G.)

Durata: 25-30 minute.

Desfăşurarea activităţii: În prima etapă a intervenţiei, trebuie să explicăm copilului natura şi diferenţele dintre emoţii, gânduri şi sentimente. ***Emoţiile:*** ne propunem să aprofundăm cu copiii diferenţele dintre diverse stări emoţionale. Implicăm copiii într-o activitate de *brainstorming, pentru a genera şi nota pe o tablă cuvintele care descriu emoţiile. De exemplu: Spune-mi cât mai multe cuvinte care ar descrie cum te-ai simţi dacă ţi-ai pierde portmoneul ? ... dacă ai fi fost urmărit de un câine agresiv ? ... dacă ai obţine nota cea mai mare la examen ?* etc. Cel mai important

moment rezidă în faptul că psihologul îi ajută pe copii să înțeleagă că emoțiile lor nu sunt doar reacții simple care apar prompt, ci că ele variază în funcție de situație și context. A învăța copiii să gândească, analizând intensitatea emoțiilor pozitive sau negative, a anxietății reprezintă un aspect fundamental, deoarece pe parcursul valorificării tehnicii, copiii vor fi solicitați să-și evalueze nivelul anxietății. Începem prin a le prezenta copiilor o scală de la 0 la 10 pe care sunt identificate diferite niveluri de anxietate și îngrijorare. Apoi, purtăm o discuție în care contextualizăm variate niveluri de anxietate, reprezentată prin referiri la diverse situații care o provoacă. De exemplu: *Cât de teamă ți-ar fi, dacă ar trebui să sari cu paraşuta dintr-un avion sau dacă ai vedea un câine agresiv ? ... dacă ai vedea un păianjen mare ?* etc. În continuare propunem copiilor să facă deosebire între emoții și sentimente. De exemplu: cum înțelegi starea de bucurie, plăcere, furie, frică, liniște, curiozitate etc. ?

Simptomele. În această etapă, scopul este de a-i determina pe copii să conștientizeze tipurile de senzații fizice corelate cu anxietatea sau alte stări analizate anterior. Un exercițiu amuzant presupune să le cerem copiilor/adolescenților să gândească ce se întâmplă cu animalele când acestea sunt speriate. Să realizăm o discuție despre ce putem observa, de exemplu la o pisică speriată. După ce discutăm despre animale, copiilor li se va propune să se gândească la modificările care apar în propriul corp, atunci când se simt speriați, îngrijorați sau agitați. Un alt exercițiu presupune să le oferim o schiță a corpului uman și să le cerem să marcheze diferite zone unde apar schimbări atunci când se simt anxioși. Folosim o coală mare de hârtie mai groasă, îi propunem copilului să se întindă pe ea și apoi să trasăm cu o carioca conturul corpului lui. Copilul poate folosi această schemă a propriului corp pentru a indica unde au loc modificări atunci când simte anxietate.

Gândurile. Cea mai bună modalitate de a-i face pe copii să discute despre tipurile gândurilor pe care le au atunci când sunt anxioși. Îi învățăm a ilustra legăturile dintre situații, gânduri și emoții. Acest lucru reprezintă o premisă pentru restructurarea cognitivă. Începem prin a oferi câteva exemple de situații concrete și apoi propunem copilului să expună gândurile și emoțiile trăite.

De exemplu: *Imaginează-ți că susții un test la școală și că observi cum colegul tău de bancă se uită în lucrarea ta. La ce crezi că te-ai gândi ? Ce ai simți ? Imaginează-ți că ajungi acasă și mama îți spune că în weekendul următor vei merge la mare. Care crezi ca ar fi gândurile tale? Cum crezi că te-ai simți ?* Descrie în detalii.

Apoi folosim aceste exemple pentru a arăta cum diferite gânduri sunt asociate cu diferite emoții și sentimente. În continuare, explicăm cum și de ce frecvent, apar mai multe gânduri și emoții. Cu alte cuvinte, uneori situația este complicată, iar modul în care te vei simți va depinde de modul în care gândești. Ilustrăm acest lucru prin exemple: *Imaginează-ți că vorbești în fața clasei, iar unii copii încep să vorbească și să râdă. Ce ai putea să gândești ? Cum te-ai simți ? Acum încearcă să-mi spui ce gând ar putea să-ți treacă prin minte. Cum crezi că te-ai simți în acest caz ? Imaginează-ți că vine un copil spre tine în curtea școlii și îți spune că te cheamă directorul la el. La ce ai putea să te gândești în această situație ? Cum te-ai simți ? Acum încearcă să-mi spui alt gând care ar putea să-ți treacă prin minte. Cum crezi că te-ai simți în acest caz ?* În ambele cazuri, ne vom aștepta din partea copilului anxios să facă inițial referire la un gând negativ (*S-a întâmplat ceva rău acasă*) și să nu se simtă bine în legătură cu aceasta. La a doua încercare, se urmărește ca el să facă referire la un gând mai neutru sau la unul pozitiv (*A venit mama și a rezolvat*) și astfel să observe că s-ar simți indiferent sau chiar bucuros. Dacă face referire la aceste tipuri de gânduri în ordine inversă (gândul neutru inițial și apoi cel anxios), acest lucru nu reprezintă o problemă pentru scopul exercițiului. Dacă copilul are dificultăți în a-și identifica gândurile, este nevoie să-i oferim ajutor. Ideea pe care trebuie să o explicăm copiilor este că tipul de gânduri pe care le avem într-o anumită situație poate să varieze și că ceea ce gândim poate să ne modifice emoțiile.

2. Cum te simți astăzi ?

Obiective:

- identificarea stărilor emoționale;
- exprimarea liberă a emoțiilor și sentimentelor.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: fișe de lucru cu reprezentarea emoțiilor.

Desfășurarea activității: Exercițiile propuse solicită copilului să aleagă un moment din timpul zilei în care s-a simțit îngrijorat și să noteze: *(a) situația, (b) gândurile în situația respectivă, (c) emoțiile care au apărut și (d) nivelul general de anxietate evaluat pe o scală de la 0 la 10.* Acest exercițiu ar trebui realizat când copilul se simte anxios, cel puțin o dată pe zi. Copiii sunt încurajați să păstreze o fișă de monitorizare necompletată în locuri cât mai la îndemână (cum ar fi, lângă pat sau pe masa de lucru), astfel încât să realizeze însemnări în fiecare zi. La întâlnirea următoare, completarea cu succes a fișelor trebuie să fie aprobată prin laude. Acest exercițiu este important, deoarece îi determină pe copii să înceapă a se gândi la modul în care anxietatea lor variază în timp, precum și ce tip de modificări se asociază cu aceste variații (concretizarea modificărilor la nivelul gândurilor).

3. Scala furiei

Obiectiv: învățarea copilului să-și controleze puterea emoțiilor.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: o minge de tenis; o placă sau altă suprafață dură.

Desfășurarea activității: Pe tablă este reprezentată o țintă. Copilul trebuie să arunce mingea în țintă. La începutul exercițiului se explică copilului stare de *iritație,* care este *un grad ușor de furie*, dar ea poate fi diferită. Mingea se va arunca în diferite stări. Se propune copilului

să se gândească și să spună ceva care nu-l enervează foarte tare. Exemplu: *M-am supărat puțin de tot când....* Cu cuvintele *M-am supărat mai mult când...* – mingea este aruncată cu mai multă forță, și, în sfârșit, copilul aruncă cu toată puterea mingea, spunând: *M-am supărat foarte tare când...* După aceea, se discută ce a simțit copilul în momentul furiei pentru a putea identifica nivelurile ei (slab, mediu, puternic).

4. Scenariul unei emisiuni TV (Loretta Gallo-Lopez)

Obiective:

- sporirea unei stări de confort și încredere;
- formarea unui sentiment de siguranță și securitate.

Durata: 30-35 minute.

Materiale: foi A 4, foi mari pentru flipchart, creioane, acuarele, marchere, foarfece, adeziv, foi colorate pentru colaj.

Majoritatea copiilor au rezistenţă faţă de discutarea deschisă şi dezvăluirea sentimentelor lor legate de probleme sau evenimente perturbatoare. Copiii care au trecut printr-o trauma sunt deosebit de atenţi şi precauţi în terapie, fiindu-le deseori dificil să aibă încredere în adulţi. Totuşi, s-a demonstrate că aceşti copii răspund pozitiv la tehnicile prin joc şi la terapia expresivă. Tehnica data oferă copiilor traumatizaţi un mod amuzant, neamenințător şi interesant de explorare a problemelor semnificative.

Desfăşurarea activităţii: Înaintea şedinţei, psihologul pregăteşte cadranele scenariului ilustrat. Sunt pregătite mai multe planşe pe care copiii pot realiza un desen despre o situaţie de viaţă. Acestea vor fi alipite pe o planşă mai mare care va reprezenta ecranul unui televizor. Copiii sunt îndemnaţi să dea emisiunii un nume. Unii copii pot fi capabili să creeze singuri poveştile lor, însă, alţii vor avea nevoie să fie ghidaţi de adult prin întrebări: *Cum se numeşte emisiunea ta ? Hai să inventăm o poveste despre… Cine sunt invitaţii, eroii ? Ce se întâmplă ? Cum se va termina emisiunea ?* Psihologul poate începe propoziţia, astfel ca copilul să poată continua. Fiecare planşă creată, va fi un cadru TV. Vor fi create atâtea cadre TV de câte va considera copilul că are nevoie pentru a exterioriza trăirile sale.

5. Reflecţii asupra şedinţei: analize, opinii, concluzii…

Obiective:

- dezvoltarea capacităţii de autoobservare şi de exprimare emoţională;
- consolidarea sentimentului de siguranţă şi apartenenţă;
- încheierea pozitivă a şedinţei şi crearea unei punţi către următoarea întâlnire.

Durata: 10-15 minute.

Descriere generală: La finalul şedinţei, copilul este invitat să reflecteze asupra experienţelor trăite în cadrul activităţilor. Reflecţia are scopul de a consolida conştientizarea emoţiilor, de a

facilita integrarea învățămintelor și de a stimula exprimarea liberă a sentimentelor într-un mediu sigur și suportiv.

Întrebări orientative pentru reflecție:

- Ce moment ți-a plăcut cel mai mult ?
- Ce emoții ai simțit pe parcursul activității ?
- A fost ceva ce te-a surprins sau te-a făcut să te gândești altfel ?
- Ce ai învățat despre tine astăzi ?
- Ce ai dori să încerci sau să schimbi până la următoarea întâlnire ?

Modalitate de desfășurare: Reflecția se poate realiza printr-o scurtă conversație liberă, prin desen simbolic sau completarea unei fișe cu expresii precum: *Astăzi m-am simțit... pentru că...* În cazul grupurilor, se poate organiza un cerc al reflecției, unde fiecare participant exprimă o idee sau un cuvânt care descrie starea trăită și percepută de copil.

Încheiere:

Psihologul finalizează întâlnirea printr-un mesaj de încurajare și validare: *Astăzi am învățat că fiecare emoție are locul ei și ne poate ajuta să ne cunoaștem mai bine. Mulțumesc pentru implicare și sinceritate !*

Temă pentru acasă: A completă timp de 3 zile un mini-jurnal al emoțiilor (dimineața, la prânz, seara) răspunzând la întrebările: Ce am simțit ? Ce am gândit ? Ce am făcut ? (Scop: antrenarea conștientizării emoțiilor și a gândurilor).



1. Desenează-ți frica

Obiective:

- depășirea experiențelor negative;
- reducerea stresului emoțional.

Durata: 20-25 minute.

Materiale: creioane colorate, foi A 4.

Desfăşurarea activităţii: Copiii sunt încurajaţi să-şi deseneze frica şi să-i dea un nume. Apoi fiecare vorbeşte despre desenele realizate şi emoţiile trăite. După aceea, copiilor li se oferă mai multe opţiuni cum să aleagă ca să scape de frica lor. De exemplu: să distrugă desenul; să transforme desenul în ceva amuzant, completându-l; sau poate încerca versiunea proprie. Discuţie în baza desenului: *Ce ai reprezentat ? Spune-ne mai multe despre asta. Ce ai simţit când ai desenat? S-a schimbat acum atitudinea ta faţă de această frică ? Ce metodă de a scăpa de frică ai ales ?*

2. Tehnica *Cartonaşe pozitive pentru exersarea strategiilor de coping*

Obiective:

- creşterea nivelului de siguranţă;
- dezvoltarea abilităţilor de autocontrol.
- *Durata:* 15-20 minute.

Materiale: foi, creioane şi alte materiale.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul propune copiilor crearea unor cartonaşe cu imagini pozitive care îi vor ajuta în situaţii de stres. Sunt rugaţi să reflecteze asupra activităţilor din timpul şedinţelor şi să reprezinte în formă de desen câteva acţiuni de ale lor care le-au trezit sentimente negative. Pentru început copiii vor împărţi foaia în şase cadrane, iar în fiecare vor desena ceea ce pentru ei poate fi numit *acţiune de apărare în situaţii neplăcute*. Spre exemplu: *un coleg de clasă te-a etichetat urât; ai observat că a dispărut de pe bancă penalul tău etc.* Apoi copiii sunt îndemnaţi ca în dreptul fiecărei imagini să scrie câte un gând care îi va face mai puternici la moment, ca de exemplu: *Sunt puternic; Nu sunt singur; Deţin controlul* etc.

3. Tehnica *Etichetele adezive ale sentimentelor*

Obiective:

- identificarea şi exprimarea liberă a sentimentelor;
- normalizarea şi validarea sentimentelor.

Durata: 30-35 minute.

Materiale: muzică relaxantă.

Desfășurarea activității: Copiii și specialistul stau pe podea. Pe o coală de hârtie mare este trasat conturul copilului (copiii se pot ajuta reciproc). Psihologul începe activitatea spunând: astăzi, vom face ceva care ne va ajuta să vorbim despre sentimente. Toată lumea are sentimente. Uneori trăim sentimente plăcute, cum ar fi fericirea și mândria, alteori trăim sentimente neplăcute, cum ar fi tristețea sau furia. Este normal să avem sentimente atât plăcute cât și neplăcute. Copilul poate personaliza conturul corpului prin culori. Apoi se trece la folosirea etichetelor, identificarea sentimentelor plăcute în corp, după care se lucrează cu cele neplăcute. Copiii sunt îndemnați să deseneze fețe în dependență de emoțiile trăite. La fel, sunt utilizate și alte tipuri de etichete. De exemplu: *șopârla va reprezenta frica, stelele – demnitatea* etc. La sfârșitul activității copiii primesc hârtie și diferite etichete pentru a face un *Caiet de etichete* pe care să-l poată lua acasă. Această activitate oferă copiilor un sentiment de stăpânire și autocontrol. Copiii vor decide ce emoții și experiențe vor fi discutate prin folosirea întrebărilor deschise și a comentariilor de susținere. Totodată, va fi încurajată *sinceritatea/deschiderea* copilului.

4. Tehnica *Completarea fișei Jurnalul cufărului meu cu comori*

Obiective: identificarea experiențelor emoționale și formarea concepției despre sine.

Durata: 15-20 min.

Desfășurarea activității: Tehnica *Jurnalul cufărului meu cu comori* este o metodă creativă și terapeutică folosită în lucrul cu copiii pentru a-i ajuta să exploreze și să identifice resursele, calitățile și experiențele pozitive din viața lor. Această tehnică implică utilizarea unui jurnal sau a unui *cufăr* simbolic în care copiii își pot *depune* gândurile, emoțiile și experiențele valoroase/pozitive.

Prezentarea conceptului: psihologul începe prin a explica copiilor ideea că fiecare dintre ei are *comori*, adică lucruri valoroase în interiorul său, cum ar fi: *calități personale, realizări* sau *momente fericite*. Le explică că acest *jurnal* sau *cufăr* va fi un

loc special unde ei pot să-şi înregistreze şi să-şi păstreze aceste comori. Decorarea şi personalizarea jurnalului sau a cufărului: copiii sunt încurajaţi să decoreze şi să personalizeze jurnalul sau cufărul într-un mod care să oglindească personalitatea şi interesele lor. Ei pot folosi desene, culori şi alte materiale creative pentru a face acest proces distractiv şi personal. ***Identificarea comorilor:*** copiii sunt ghidaţi să reflecteze asupra experienţelor lor pozitive, realizărilor, calităţilor personale care îi fac să se simtă bine. Ei sunt încurajaţi să noteze aceste comori în jurnal sau/şi să le pună în cufăr, fie sub formă de desen, cuvinte sau alte simboluri. ***Împărtăşirea şi explorarea:*** copiii au opţiunea de a împărtăşi comorile lor cu grupul, cu părinţii sau cu psihologul. În timpul acestor discuţii, ei pot explora mai profund semnificaţia şi importanţa acestor comori în viaţa lor şi cum acestea îl pot ajuta să facă faţă dificultăţilor sau să-şi sporească încrederea în sine. ***Continuarea explorării:*** tehnica poate fi utilizată în mod continuu pe parcursul trainingului şi după, iar copiii sunt încurajaţi să adauge noi comori în jurnal sau în cufăr, pe măsură ce descoperă şi alte aspecte pozitive ale vieţii lor. Acest lucru poate servi ca un exerciţiu constant de autocunoaştere, apreciere a propriei valori şi resurse interne.

5. Tehnica *Reflecţie asupra şedinţei*

Obiective:

- conştientizarea emoţiilor trăite în timpul şedinţei;
- consolidarea sentimentului de progres personal;
- consolidarea stimei de sine şi a sentimentului de siguranţă;
- facilitarea tranziţiei emoţionale către încheierea activităţii.

Durata: 10-15 minute.

Descriere generală: Reflecţia finală are rolul de a încheia procesul terapeutic într-un mod conştient, oferindu-le copiilor posibilitatea de a-şi exprima stările şi gândurile trăite în timpul şedinţei. Această etapă facilitează integrarea emoţională a exerciţiilor şi consolidarea sentimentului de reuşită personală.

Întrebări orientative pentru reflecţie:

- Ce exercițiu ți-a plăcut cel mai mult astăzi ? De ce ?
- Ce emoție a fost cea mai puternică pe parcursul activităților ?
- Cum te-ai simțit când ai reușit să transformi frica ta în ceva amuzant sau mai ușor de suportat ?
- Ce ai descoperit despre tine în timpul activității *Cufărul meu cu comori* ?
- Dacă ar fi să alegi o *comoară emoțională* din ziua de azi, care ar fi aceasta ?

Modalitate de desfășurare: Reflecția poate fi realizată sub formă de discuție liberă în grup, prin completarea unei fișe simbolice (*Astăzi am învățat că…, Mă simt…*), sau printr-un desen final care exprimă starea generală de la finalul întâlnirii. Specialistul validează răspunsurile, oferind feedback pozitiv și încurajări, pentru a consolida încrederea și deschiderea emoțională a copiilor.

Încheiere propusă:

Astăzi ați fost curajoși și creativi. Fiecare desen, gând sau cuvânt spus a fost o parte din drumul vostru spre a vă cunoaște mai bine. Mulțumesc pentru sinceritate și pentru bucuria de a lucra împreună.

Temă pentru acasă:

Observă zilnic o emoție pozitivă și notează ce ai făcut pentru a o obține. Încearcă să o repeți și s-o reconstruiești conștient a doua zi. (Scop: consolidarea trăirilor pozitive.)



1. Prinde mingea și spune ce simți

Obiective:

- identificarea stărilor emoționale;
- exprimarea liberă a emoțiilor și sentimentelor.

Durata: 5-10 minute

Materiale: o minge.

Desfășurarea activității: Copiii sunt invitați să stea în cerc. Specialistul le propune ca în timp ce aruncă mingea unui coleg să întrebe cum acesta se simte. Ex: *Cum te simți astăzi ?* Copilul care prinde mingea îi răspunde, exemplu: *astăzi, eu sunt trist (vesel, îngândurat* etc.). Mingea se aruncă înapoi după ce spune ce aşteptări are de la această întâlnire. Exerciţiul continuă până ce fiecare copil şi-a exprimat emoţiile. Acest exerciţiu ajută copiii să interacţioneze şi să fie atent faţă de emoţiile celor din jur.

2. Tehnica *Pietricica din pantof*

Obiective: dezvoltarea abilităţilor de comunicare, folosind metafora şi identificarea propriilor stări.

Durata: 20-25 minute.

Materiale: mai multe pietricele de diferite mărimi şi forme (toate trebuie să fie netede).

Desfășurarea activității: Copiii sunt rugați să-și pună în pantof o pietricică, apoi să meargă prin sala de clasă. În timp ce se deplasează, ei sunt întrebați: *Poți să-mi spui ce se întâmplă când simți piatra din pantof ? Ce sentimente îți trezește aceasta ? Ce acțiuni ai vrea să întreprinzi ca să schimbi situația ? Dacă nu-ți reușește îndată, cum procedezi ?* Poate că această pietricică nu te supără foarte mult şi laşi totul aşa cum este ? Se poate chiar întâmpla să uiţi de pietricica neplăcută şi te culci, iar dimineaţa îţi pui pantofii iarăşi, uitând să scoţi pietricica din ei. După un timp, observi că te doare piciorul. În cele din urmă, această mică pietricică este deja percepută ca un fragment dintr-o *stâncă* întreagă. Apoi îţi scoţi pantofii. Este posibil să existe deja o mică traumă la picior şi aşa înţelegi că o mică problemă devine o mare problemă. Când suntem supăraţi, anxioşi pentru ceva, la început aceste emoţii sunt percepute ca o *mică pietricică* într-un pantof. Dacă avem grijă să scoatem pietricica la timp, atunci piciorul rămâne în siguranţă, dacă nu, atunci pot apărea probleme considerabile. Prin urmare, este întotdeauna util, atât pentru adulţi, cât şi pentru copii, să vorbească despre problemele lor imediat ce le observă. Dacă spui: *Am o pietricică în pantof*, atunci vom şti cu toţii că ceva te deranjează şi vom putea vorbi despre asta. Spre exemplu: **Nu-mi place că colegul X râde de ochelarii mei.** Lăsăm copiii să experimenteze cu fraze de acest gen

în funcţie de starea lor. Apoi discutăm despre *pietricele individuale* şi despre paşii care urmează să fie întreprinşi pentru a scăpa de aceste pietricele.

3. Tehnica *Prognoză meteo*

Obiective:

- formarea deprinderilor de a vorbi despre propriile emoţii;
- dezvoltarea respectului faţă de starea de spirit a altei persoane.

Materiale: foi albe de hârtie, creioane colorate.

Durata: 20-25 min.

Desfăşurarea activităţii: există momente când fiecare dintre noi simte nevoia să fie singur cu gândurile sale, mai ales, când suntem afectaţi de anumite aspecte ale vieţii noastre de zi cu zi. Este perfect să cerem timp pentru noi înşine, pentru a ne regăsi echilibrul interior. În aceste momente este important să comunicăm celor din jurul nostru că avem nevoie de timp şi spaţiu pentru a ne reface. Cum putem face acest lucru ? Folosind o tehnică simplă numită ***Prognoza meteo***. Specialistul încurajează copiii să creeze câteva cartonaşe care să reprezinte diferite stări pe care le-ar putea avea în situaţii de stres. Aceste imagini pot include un cartonaş cu cuvintele: *Avertisment de furtună*, scrise cu litere mari şi colorate. Atunci când simt nevoia de linişte, copiii pot aşeza acest cartonaş pe masă, semnalizând că au nevoie de timp pentru ei înşişi. Când se simt mai bine, pot ascunde cartonaşul sau pot înlocui imaginea cu una în care soarele străluceşte puternic. Încurajarea utilizării tehnicii *Prognoza meteo* de către copii va contribui la crearea unei atmosfere mai armonioase în grup şi îi va învăţa să fie mai atenţi la starea de spirit a lor şi a celorlalţi.

4. Tehnica *Furtuna potolică*

Obiectiv: eliberarea tensiunii musculare.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: ziare sau hârtie.

Desfăşurarea activităţii: Se ia o legătură de ziare şi se rupe în părţi mici (3-4 cm). Copiii pot fi împărţiţi în echipe. Se propune copiilor să se implice la maxim, să-şi perceapă toate emoţiile nega-

tive. La dorinţă să vorbească despre starea lor de moment. Apoi toate bucăţile de ziar sunt plasate la marginea mesei. Copiii trebuie să sufle asupra acestor bucăţi de hârtie/ziar, în aşa fel ca ele să se mute uniform în capătul celălalt de masă. Sarcinile exerciţiului pot fi complicate. Copiilor li se propune ca din aceste bucăţi mici, prin suflare, să formeze o formă oarecare. Implicarea în acest exerciţiu permite copiilor scăderea tensiunii musculare şi emoţionale, psihologul, atrăgând atenţie asupra schimbărilor corporale.

Temă pentru acasă: Scrie o situaţie stresantă din ultimele zile şi notează cum ai reacţionat (gânduri, emoţii, comportament). Apoi gândeşte 1-2 alternative mai sănătoase. (Scop: conştientizarea tiparelor de reacţie.)



1. Tehnica *Pungii de gunoi* (H. G. Kaduson)

Obiective: să găsească soluţii la probleme, pentru a face faţă dificultăţilor cotidiene din viaţă.

Durata: 10-15 minute.

Materiale necesare: două pungi de hârtie/pachete speciale folosite în comerţ; creioane colorate, bucăţele de hârtie pentru notarea problemelor.

Se propune ca copiii/adolescenţii să se focalizeze pe problemele lor şi să găsească soluţii pentru a face faţă dificultăţilor cotidiene din viaţa lor. Aplicând tehnica *pungii de gunoi*, copiii îşi notează lucrurile care îi deranjează (acasă şi la şcoală), apoi se concentrează pe descoperirea soluţiilor la aceste probleme. Acţiune care le dă putere să se simtă mai stăpâni pe viaţa lor şi să fie mai responsabili faţă de ei înşişi. Pentru copii este foarte dificil să comunice despre problemele sale. Prin intermediul tehnicii, ei se simt capabili să înţeleagă cum să *verbalizeze*, care sunt problemele lor şi cum să le *rezolve*, astfel, încât să se poată elibera de presiunea pe care o poate cauza neverbalizarea acestora.

Desfășurarea activității: *Psihologul vorbește ce-ar fi dacă tot gunoiul pe care îl aruncăm la coș nu ar fi aruncat niciodată. Ce ar fi dacă gunoiul ar rămâne în casă săptămâni după săptămâni, luni și luni de zile ? Atunci n-ar mai exista niciun loc pe unde să trecem sau unde să ne așezăm și ar trebui să vedem gunoi peste tot. Ar trebui să ducem gunoiul peste tot: la școală, la aniversările zilelor de naștere, să-l luăm cu noi în pat și n-am mai scăpa niciodată de el. Noi, la fel, ținem mult gunoi înăuntrul nostru. Lucruri care ne deranjează. Lucruri la care ne gândim permanent.*

Propun să luați șase hârtiuțe ca să putem scrie pe fiecare cele șase dintre ***gunoaiele*** *noastre personale și să le punem în punga noastră de gunoi. Să începem cu ceva ce te deranjează mult, pe care-l poți nota pe bucățica ta de hârtie.* Specialistul notează o problemă pe care știe că o are copilul și spune cu voce tare ce a scris. Acest lucru îl va ghida pe copil cum să înceapă să-și *scrie și el propriul gunoi* pe hârtie. După ce copilul a notat trei probleme, psihologul îl ghidează să scrie problemele de la școală. *Acum, avem câte trei gunoaie de acasă, hai să scriem pe hârtie și trei gunoaie pe care le putem resimți la școală.* Acum psihologul spune: *o să închidem aceste pungi de gunoi și o să le lăsăm așa până data viitoare. Apoi veți putea alege un gunoi din oricare pungă și o să ne jucăm cu el ca să aflăm ce putem face în privința lui, o să gândim cum să-l lichidăm.*

2. Tehnica *Găsește un loc sigur*

Obiective:

- dezvoltarea strategiei creative de gestionare a emoțiilor;
- explorarea sentimentului de siguranță internă și externă.

Durata: 15-20 minute.

Materiale: muzică relaxantă.

Desfășurarea activității: Copiii sunt invitați să adopte o poziție confortabilă. Psihologul le propune să-și imagineze un loc sigur. Sunt încurajați să-și amintească locuri, persoane sau alte obiecte care le conferă acest sentiment de siguranță. Acțiunea poate fi făcută cu ochii închiși. Specialistul le sugerează să fie atenți la senzațiile fizice care apar în acel moment, să identifice

unde, anume, în corp sunt resimţite şi cât de intense sunt. Apoi propune copiilor să reflecteze asupra emoţiilor pe care le trăiesc când se concentrează asupra lor. *Psihologul întreabă: Ce vezi în faţa ochilor tăi (forme, culori, obiecte) ? Ce simţi în corpul tău ? Unde simţi aceste senzaţii? Ce emoţii apar în acest moment ?*

Reflecţie asupra exerciţiului de relaxare.

Durata: 5-10 minute.

Fiecare copil este invitat să împărtăşească ceea ce a simţit în timpul acestui exerciţiu, cum se simte după efectuarea lui şi ce ar dori să ia cu el când pleacă de la şedinţă.

3. Tehnica *Lista mea cu activităţi plăcute*

Obiective:

- sporirea dispoziţiei pozitive;
- fortificarea gândurilor pozitive despre sine.

Durata: 20-25 minute.

Materiale: muzică relaxantă, creioane.

Desfăşurarea activităţii: Copiii sunt îndemnaţi să întocmească o listă a activităţilor preferate sau care şi le-ar dori să le desfăşoare în timpul apropiat. Fiecare scrie propria listă de piese, care vor avea un nume al activităţilor preferate. Copiii vor fi axaţi pe două tipuri de *playlist*, unul care va reprezenta activităţi individuale şi altul – activităţi cu familia sau prietenii.

4. Tehnica *Reflecţie asupra şedinţei*

Obiective:

- conştientizarea trăirilor emoţionale;
- consolidarea sentimentului de control şi a siguranţei interioare;
- creşterea încrederii în resursele proprii;
- integrarea pozitivă a experienţelor din timpul şedinţei;
- încheierea procesului terapeutic în condiţia unui climat de acceptare şi susţinere.

Durata: 10-15 minute.

Descriere generală: Reflecţia finală are rolul de a încheia şedinţa într-o manieră conştientă şi integrativă, oferind copiilor posibilitatea de a verbaliza şi de a înţelege trăirile experimentate în timpul activităţilor. Este momentul în care copiii sunt încurajaţi

să observe transformările emoționale, să recunoască progresele personale și să plece cu un sentiment de ușurare și echilibru.

Întrebări orientative pentru reflecție:

- Cum te simți după toate activitățile de astăzi ?
- Ce exercițiu ți-a plăcut cel mai mult ? De ce ?
- Ce ai învățat despre tine în timpul acestor activități ?
- Cum te-ai simțit când ai *aruncat gunoiul* emoțional ?
- Ce ai descoperit în locul tău sigur ?
- Ce emoție plăcută sau gând pozitiv trăiești astăzi ?

Modalitate de desfășurare: Discuția se desfășoară în cerc într-o atmosferă calmă cu fundal sonor relaxant. Fiecare copil este invitat să împărtășească verbal sau printr-un desen simbolic, cum se simte la finalul ședinței. Psihologul reflectă empatic și validează răspunsurile, subliniind capacitatea fiecărui copil de a recunoaște, gestiona și transforma propriile emoții.

Încheiere propusă:

Astăzi ați avut curajul să vă priviți emoțiile, să le înțelegeți și să le transformați. Fiecare pas făcut aici arată că aveți puterea de a vă face viața mai ușoară și mai luminoasă. Vă mulțumesc pentru sinceritate, creativitate și încredere.

Temă pentru acasă: Alege un *gunoi emoțional* (gând negativ: rușine, frică) și notează ce ai putea face pentru a-l diminua, transforma sau lichida. (Scop: declanșarea procesului de restructurare cognitiv-emoțională.)



1. Tehnica *Identifică și numește emoția*

Obiective:

- stimularea autocunoașterii;
- conștientizarea nevoilor și emoțiilor proprii.

Durata: 5-10 minute.

Materiale: foi A4, creioane.

***Desfăşurarea activităţii*:** Copiii/adolescenţii primesc câte o foaie A4 pe care este reprezentat un cerc împărţit în patru. În interiorul fiecărui spaţiu copiii sunt îndemnaţi să noteze:

1. Preferinţele sale.
2. Prietenii săi.
3. Calităţile sale.
4. Amintirile plăcute

După ce au notat, fiecare copil îşi va împărtăşi experienţa acestui exerciţiu cu ceilalţi participanţi şi va reflecta despre cele scrise.

2. Tehnica *Animalul din vasul de sticlă*

Obiective:

- identificarea rolului în mediul familial;
- dezvoltarea conştiinţei despre propria lume interioară.

Această tehnică permite copiilor, prin desen, să-şi descopere punctele forte şi să înţeleagă rolul lor în familie. De asemenea, tehnica ajută adultul să înţeleagă nevoile copilului în mediul familial şi emoţiile pe care le trăieşte în cadrul acestuia.

Durata: 30-35 minute.

Materiale: foi A 4, creioane.

Desfăşurarea activităţii: Copiilor li se propune să deseneze un **animal închis** într-un vas de sticlă, oferind 5-7 minute pentru această etapă. După desen, psihologul îi invită pe copii să răspundă la câteva întrebări: *Cum se simte animalul din vasul de sticlă ? Cum arată vasul de sticlă ? Ce vise poate avea animalul ? Ce vise poate avea vasul de sticlă ? De ce ar putea fi îngrijorat animalul ? Ce ar putea deranja vasul de sticlă ?*

Interpretarea desenului: animalul reprezintă autorul desenului, iar vasul de sticlă reprezintă familia. Un animal desenat pozitiv sugerează că copilul se simte bine în familie, în timp ce un desen negativ poate indica probleme de acceptare familială. Prezenţa coarnelor şi a picioarelor sugerează încăpăţânare şi rezistenţă faţă de părinţi. Liniile ondulate ale vasului de sticlă indică ataşamentul faţă de mamă şi nevoia de atenţie, în timp ce liniile drepte sugerează apropierea de tată. Poziţia animalului în vasul de sticlă este de asemenea semnificativă: dacă animalul este

la baza vasului, stând ferm pe picioare, înseamnă că copilul simte stabilitate şi susţinere în familie. Dacă animalul este aproape de ieşirea din vasul de sticlă, indică dorinţa de a părăsi familia sau de a se distanţa de părinţi. Dacă animalul este cu spatele la ieşire, sugerează teama de independenţă. Vasul de sticlă cu capac simbolizează hiperprotecţia părinţilor, unde toate deciziile sunt luate de părinţi, iar copilul se simte permanent controlat. Dacă vasul este decorat cu elemente frumoase, aceasta indică un mediu confortabil creat de părinţi, dar şi o lipsă de independenţă. Crăpăturile sau cioburile în vasul de sticlă sugerează relaţii defectuoase în familie sau existenţa unor traume psihologice.

3. Tehnica *Explorarea sentimentului de siguranţă*

Obiective:

- dezvoltarea strategiei creative de a-şi gestiona emoţiile;
- construirea unei relaţii sigure cu sine;
- explorarea sentimentului de siguranţă internă şi externă.

Durata: 30-35 minute.

Materiale: muzică relaxantă.

Desfăşurarea activităţii: Pentru prima etapă, copilul este invitat să ia o poziţie confortabilă, după care să-şi amintească când ultima data s-a simţit în siguranţă. Este ajutat să-şi amintească anumite locuri, persoane sau obiecte. O poate face cu ochii închişi. Psihologul îi sugerează să fie atent la senzaţiile fizice care îi apar pe moment, unde sunt simţite şi cât de intens. Apoi să se gândească la emoţiile pe care le trăieşte atunci când se concentrează la locul său sigur. Pentru a doua etapă, copilului i se propune să completeze un tabel, alegând metoda care îi este mai confortabilă: să scrie, să deseneze sau să facă aplicaţii. Pentru etapa finală, specialistul analizează cu copilul răspunsurile acestuia sau poate fi dusă o discuţie privind imaginile realizate de copil în fişă.

4. Tehnica *Reflecţie asupra şedinţei*

Obiective:

- conştientizarea emoţiilor şi a nevoilor exprimate în activităţile desfăşurate;
- integrarea experienţelor simbolice şi corporale trăite în timpul şedinţei;
- consolidarea sentimentului de siguranţă interioară;
- dezvoltarea unei atitudini pozitive faţă de sine şi faţă de mediul familial.

Durata: 10-15 minute.

Descriere generală: Reflecţia finală are rolul de a facilita integrarea emoţională a activităţilor prin care copilul a trecut. În această etapă participanţii sunt încurajaţi să exprime verbal sau nonverbal cum s-au simţit în timpul exerciţiilor, ce au descoperit despre sine şi ce emoţii predomină la finalul întâlnirii.

Întrebări orientative:

- Cum te-ai simţit în timpul şedinţei de astăzi ?
- Ce exerciţiu ţi-a plăcut cel mai mult ? De ce ?
- Cum ai simţit emoţia siguranţei în corpul tău ?
- Ce ai descoperit despre tine desenând „animalul din vasul de sticlă" ?
- Ce gânduri sau emoţii vrei să păstrezi după această întâlnire ?

Modalitate de desfăşurare: Discuţia se desfăşoară într-o atmosferă relaxantă, de preferat în cerc cu un ton cald şi empatic. Fiecare copil este încurajat să-şi exprime starea într-un mod liber, prin cuvinte, gest, desen sau alegerea unei culori care îl reprezintă. Psihologul reflectă şi validează emoţiile, evidenţiind evoluţia şi progresul personal observat la copil/adolescent.

Încheiere propusă:

Astăzi aţi avut ocazia să vă priviţi emoţiile cu sinceritate şi să descoperiţi ce înseamnă pentru voi siguranţa. Fiecare desen, fiecare gând a fost un pas spre o mai bună înţelegere de sine. Vă felicit pentru curajul şi deschiderea de a fi sinceri şi autentici.

Temă pentru acasă: Alege o emoţie intens trăită în ultimele zile şi scrie ce gând a declanşat-o. Întreabă-te: *Ce dovadă am că acest gând e adevărat ?* (Scop: identificarea şi analiza gândurilor neplăcute.)



1. Tehnica *Oglinda*

Obiective: crearea unei atmosfere relaxante; formarea abilităților de interacțiune.

Durata: 5-10 minute.

Desfășurarea activității: Copiii/adolescenții sunt împărțiți în perechi și stau față în față. Primul dintr-o pereche este *persoană*, al doilea – *oglindă*. *Persoana* începe să-și miște mâinile încet și lin, iar *oglinda* încearcă să repete mișcările cât mai precis posibil. *Oglinda* poate simți ritmul respirației *persoanei* și să-și sincronizeze respirația cu aceasta. După câteva minute se schimbă rolurile. La sfârșitul exercițiului, copiii își împărtășesc emoțiile trăite în acest exercițiu și povestesc despre rolul mai ușor, menționând ce deosebiri au simțit.

2. Tehnica *Harta inimii*

Obiective:

- conștientizarea lumii sale interioare;
- reducerea stresului emoțional.

Durata: 30-35 minute

Materiale: creioane colorate, foaie A4.

Desfășurarea activității: Psihologul explică: *imaginați-vă că sunteți niște exploratori care pleacă într-o călătorie magică, iar acest teritoriu nu este unul geografic, ci unul despre emoții și sentimente. Scopul acestei călătorii interioare este întocmirea unei hărți proprii a inimii. În desenul conturul inimii, puteți scrie sau desena sentimentele pe care le trăiți zi de zi: bucurie, frică, tristețe, curaj, teamă, dezamăgire, curiozitate etc*. Copiii sunt îndemnați ca în desenul lor, fiecare emoție să aibă asociere cu un fenomen al naturii și să-l denumească conform emoției trăite, exemplu: *Munții Fericirii, Vulcanul Furiei, Insula Frumosului, Pădurea Fricii* etc. După realizarea desenelor fiecare copil își va prezenta harta inimii.

3. Tehnica *Adăpost*

Obiectiv: stabilirea confortului emoțional.

Materiale: înregistrare audio cu muzică de relaxare.

Durata: 15-20 minute.

Desfășurarea activității: Participanții sunt invitați să se relaxeze și să-și imagineze mental un refugiu, un loc sigur și confortabil. Psihologul propune: *acum te rog să-ți imaginezi un refugiu, un loc unde te simți extrem de calm și confortabil, unde nimeni nu te poate deranja fără permisiunea ta. Poate fi orice loc: odaia ta, o colibă la munte, o colibă în pădure, o plajă la mare sau chiar o altă planetă. Singura cerință este să te simți liniștit, confortabil și în siguranță. Când ai găsit locul sigur poți să dai din cap și voi ști că l-ai găsit. Permite-ți să fii complet acolo..., simțind aceste sentimente plăcute de încredere, pace și confort... Evident că în această stare timpul poate trece diferit... câteva momente acum pot să pară altfel. Rămâi acolo și petrece câteva minute în acest loc... pentru a te odihni... a-ți recăpăta puterea... doar aici poți descoperi frumusețea ta interioară.*

Discuție: *Cum te-ai simțit în timpul exercițiului ? Ce beneficii ai simțit ? Ce ți-a adus acest exercițiu ?*

4. Tehnica *Reflecție asupra ședinței*

Obiective:

- conștientizarea emoțiilor trăite în timpul activităților;
- integrarea experiențelor de conectare și relaxare;
- consolidarea sentimentului de siguranță și apartenență;
- dezvoltarea exprimării autentice a emoțiilor.

Durata: 10-15 minute.

Descriere generală: Reflecția finală urmărește conștientizarea și exprimarea trăirilor acumulate pe parcursul ședinței. Copiii sunt invitați să împărtășească modul în care s-au simțit în timpul activităților, să spună ce exercițiu le-a plăcut cel mai mult și ce emoții predomină la final. Această etapă facilitează o încheiere calmă și pozitivă, sprijinind echilibrul interior și învățarea experiențială.

Întrebări orientative:

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului *Oglinda* ? Ce rol ți-a plăcut mai mult ?
- Ce ai descoperit, desenând *Harta inimii* ? Ce emoții au apărut cel mai clar ?

- Cum ai perceput locul tău sigur de refugiu ? Ce te-a ajutat să te relaxezi ?
- Ce emoție pozitivă dorești să te însoțească după această ședință ?

Modalitate de desfășurare: Reflecția se desfășoară în cerc, într-un cadru relaxant și securizant cu fundal sonor calm. Fiecare copil își exprimă starea actuală printr-un cuvânt, o culoare, o expresie facială sau un gest simbolic. Psihologul oferă feedback pozitiv, validează emoțiile exprimate și încurajează autocunoașterea și empatia reciprocă.

Încheiere propusă: *Astăzi ați explorat cum este să vă priviți pe voi în oglinda celuilalt, să descoperiți harta propriilor emoții și să vă găsiți locul sigur. Fiecare pas făcut în aceste activități vă ajută să vă cunoașteți mai bine și să vă simțiți mai puternici și mai încrezuți în sine.*

Temă pentru acasă: Aplică metoda *detectivul gândurilor* pentru o situație reală. Notează dovezile pro- și contra- gândului negativ și a celui pozitiv. (Scop: antrenarea gândirii realiste și echilibrate.)



1. Tehnica *Caruselul*

Obiective:

- dezvoltarea abilităților de interacțiune;
- consolidarea credințelor despre sine.

Durata: 10-15 minute.

Desfășurarea activității: Participanții formează două cercuri, unul în interiorul altuia și se plasează față în față. Psihologul anunță de fiecare dată o temă de discuție, iar peste un minut, cercul din afară se mișcă peste una sau două persoane în stânga, apoi în dreapta. Temele de discuție pot fi modificate în funcție de specificul grupului. Exemple: activități preferate; o amintire plăcută; anotimpul preferat; genul preferat de sport; locuri în care dorește copilul să călătorească.

2. Tehnica *Emoțiile din corpul meu*

Obiective:

- stimularea exprimării emoţionale;
- creşterea încrederii în sine.

Durata: 25-30 minute.

Materiale: foi A4, creioane colorate.

Desfăşurarea activităţii: Specialistul îndeamnă copiii să identifice emoţiile care trăiesc în corpul lor. Pe o foaie, fiecare copil trasează conturul propriului corp sau li se propune un contur deja gata. Prin ghidarea cu întrebări, copiii vor realiza desenul emoţiilor sale din corp: *Ce emoţii simţi la moment ? Scrie pe foaie aceste emoţii. Unde simţi aceste emoţii ? Trasează câte o linie spre acel loc din corp. Ce formă s-au culoare au aceste emoţii ? Pe o scara de la 0 la 10 notează intensitatea acestor emoţii. Apoi scrie în dreptul fiecărei emoţii cum arată ea în corpul tău ?* Realizează acest desen.

3. Tehnica *Cartea mea de vizită*

Obiective:

- autocunoaştere;
- îmbunătăţirea stimei de sine.

Durata: 25-30 minute.

Materiale: foi cartonate, creioane.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul îndeamnă copiii să realizeze o *carte de vizită* care îi reprezintă. Copiii vor desena un simbol care îi reprezintă, după aceasta vor prezenta simbolurilor tuturor. Fiecare copil va fi încurajat cu aplauze. Reflecţie.

4. Tehnica *Povestea terapeutică* „Caracatiţa curajoasă"

Obiective:

- dezvoltarea încrederii în sine;
- stimularea gândirii creative şi a capacităţilor de rezolvare a problemelor;
- identificarea resurselor personale şi emoţionale;
- formarea unei atitudini pozitive faţă de dificultăţi.

Durata: 20-25 minute.

Materiale: povestea, textul ei, fundal muzical relaxant (sunete de tip marin/valuri), foi şi creioane colorate pentru reflecţia finală.

Desfășurarea activității:

Introducere: Specialistul creează o atmosferă calmă, cu lumină difuză și muzică liniștită a valurilor de mare și le spune copiilor:

vă invit să ascultați o poveste despre o caracatiță specială, care a descoperit că puterea adevărată nu vine din numărul de tentacule, ci din curajul inimii.

Povestea: *Caracatița curajoasă*

În adâncul mării trăia o caracatiță pe nume *Tina*. Avea opt tentacule colorate, fiecare cu o putere diferită: unul era al bucuriei, altul al fricii, apoi al curiozității, al încrederii, tristeții, furiei, blândeții și prieteniei.

Într-o zi marea s-a tulburat, au apărut valuri mari, furtuna a început... Tina s-a rătăcit de prietenii ei. Curentul apei a dus-o într-o parte necunoscută a mării plină de umbre și creaturi străine. S-a simțit singură și speriată. Tentaculele s-au strâns de frică...

... După un anumit timp și-a amintit de vocea înțeleaptă a delfinului bătrân, care îi spusese:

Când valurile devin mari și necunoscute, caută în tine tentaculul curajului. El știe drumul spre lumină.

Tina a închis ochii și a început să respire adânc. A simțit cum din interiorul ei se ridică o căldură plăcută. Tentaculul curajului a început să lumineze ușor, apoi tot mai puternic. Cu ajutorul acelei lumini a început să vadă drumul spre casă...

Pe drum, a întâlnit o stea de mare prinsă într-o plasă. Deși încă se temea puțin, Tina a decis s-o ajute. Cu fiecare mișcare curajoasă, lumina din interiorul ei creștea. Când a ajuns acasă, toți prietenii au îmbrățișat-o, iar Tina a înțeles că frica nu dispare, dar curajul e mult mai puternic atunci când îți dorești să învingi careva obstacole.

Reflecție și activitate după ascultarea acesteia povești:

Psihologul propune copiilor o discuție ghidată:

Întrebări orientative:

- Ce emoții ați simțit în timp ce ascultați povestea ?
- Ce *tentacul* credeți că e cel mai important pentru voi acum ?

- Ce calităţi are caracatiţa Tina ?
- Ce a ajutat-o să depăşească frica ?
- Ce credeţi că înseamnă *lumina curajului* în poveste ?
- Dacă aţi avea şi voi opt tentacule, ce puteri aţi dori să aibă fiecare tentacul ?

Activitate finală (opţională): Copiii pot desena propria lor *Caracatiţă a emoţiilor*, colorând fiecare tentacul într-o nuanţă care reprezintă o emoţie sau o resursă personală (curaj, încredere, prietenie, bucurie etc.).

Mesaj final: Fiecare dintre noi are o lumină a curajului în interior. Chiar dacă, uneori, valurile vieţii par mari, întotdeauna există în voi o forţă care vă poate ajuta să mergeţi mai departe, să descoperiţi soluţii şi să vă regăsiţi echilibrul.

Temă pentru acasă: Notează 3 calităţi personale şi o situaţie concretă în care ai demonstrat curaj. (Scop: consolidarea imaginii de sine şi creşterea stimei de sine.)



1. Tehnica *Găsirea echilibrului pe o pistă de echilibristică*

Obiectivele:

- experimentarea senzaţiei de control;
- asumarea riscurilor moderate;
- dezvoltarea încrederii în sine.

Durata: 15-10 minute.

Materiale: muzică relaxantă.

Desfăşurarea activităţii: jocul activ de tip fizic, care antrenează copiii simultan la nivel psihofizic, cognitiv, emoţional, social şi somatic. Mişcarea expresivă şi jocul nonverbal, activ fizic, provoacă o comunicare imediată şi uneori mai autentică (sau mai puţin defensivă). De asemenea, activitatea poate fi utila şi în formularea unor obiective concrete de lucru ce implică, atât sporirea emoţiilor pozitive cât şi realizările fizice. O pistă plană este plasată pe un cilindru. Psihologul îi poate demonstra copilului drept exemplu de menţinere a echilibrului. Copilul este îndemnat

să urce pe pista dată, iar psihologul îi va oferi suport, treptat lăsându-l pentru a-şi controla de unul singur echilibrul. Totodată, specialistul oferă copilului şi posibilitatea de a învăța să accepte sprijinul, la propriu, din partea unui adult. Cu copiii care îşi găsesc echilibrul repede se poate încerca şi alte trucuri, îndoirea genunchilor, jonglarea cu obiecte, aruncarea mingii etc. Copilul învaţă să fie calm şi centrat pe ceea ce are de făcut, indiferent de obstacole. Acest joc poate fi folosit în cazul copiilor cu încredere şi stimă de sine scăzută.

2. Tehnica *Te invit sub umbrela mea*

Obiective: dezvoltarea abilităţilor de interacţiune; sporirea unei stări de confort şi încredere;

Durata: 20-25 minute.

Materiale: câteva umbrele.

Desfăşurarea activităţii: Se explică că, umbrela este un simbol de protecţie, iar faptul că copiii vor auzi cuvinte pozitive sub aceasta le va spori gândirea pozitivă şi dorinţa de a face bine, totodată, acest exerciţiu oferă copiilor posibilitatea de a spune lucruri frumoase celor care poate încă nu au reuşit să le audă. Copiilor li se propune să facă un cerc, un copil va ieşi în mijlocul cercului cu umbrela. Va invita aleatoriu un alt coleg sub umbrelă, şi-i va spune o urare de bine, după care se vor schimba cu locul. Se va monitoriza ca fiecare copil să fie invitat sub umbrelă. Reflecţie. Descrierea stării emoţionale (copiii demonstrează emoţiile trăite în exerciţiu, folosind emoticoane).

3. Tehnica *Magia din mine*

Obiective:

- recunoaşterea resurselor interioare şi fortificarea acestora;
- redescoperirea forţelor interioare şi conectarea la lumea interioară.

Durata: 5-10 minute.

Materiale: muzică relaxantă.

Desfăşurarea activităţii: Copiilor li se citesc versuri. Se oferă timp pentru a explora ce simte corpul lui, fiind îndemnat să-şi perceapă senzaţiile. Versurile pot fi citite *separat sau pot fi*

utilizate ca punct de plecare, apoi se propune: o să ne jucăm, dar întâi e mai bine să găseşti tu singur ***magia din tine****. Câteva minute vreau să simţi şi să vezi ce lucruri minunate cu corpul tău poţi obţine. Să zicem că eşti un copac cu ramuri ce se întind atât de mult, încât pot să atingă cerul. Imaginaţi-vă că sunteţi un stejar mare...*

Propunem copiilor să se înalţe ca un stejar, apoi să tropăie din picioare ca să exploreze legătura cu pământul. După ce au simţit legătura cu pământul sunt rugaţi să-şi mişte braţele asemenea unor ramuri bătute de vânt şi să observe cât de aproape de pământ pot să ajungă, găsindu-şi centrul de echilibru. Continuăm versurile, sau le spunem că pot fi ca un râu care curge limpede şi lin… *din înaltul munţilor direct în mare ... Simţi respiraţia cum trece prin tine ca un torent din cap până-n picioare ! Acum eşti conectat la pământ şi la cer. Toate aceste te pot face să râzi, te pot face să plângi, dar nu contează, când te laşi dus de curent… şi ai ramurile sus de tot, iar rădăcinile sunt ancorate adânc în pământ. Ascultă respiraţia din corpul tău, dacă eşti atent ea începe să cânte... Acum eşti pregătit pentru orice în viaţă ta.*

Paralel, poate fi conectată o muzică cu brize uşoare sau furtuni tropicale. Este important ca copiii să vadă implicarea noastră, astfel le putem sugera câteva mişcări. Ne asigurăm că acest exerciţiu este o distracţie pentru copii. Se discută răspunsurile şi întrebările adresate de către fiecare copil.

Temă pentru acasă: Scrie 3 lucruri de care eşti mândru din ultima săptămână (oricât de mici) Citeşte-le zilnic. (Scop: antrenarea autoaprecierii pozitive.)



1. Tehnica *Ghiozdanul cu surprize*

Obiective:

- dezvoltarea abilităţilor de comunicare în grup;
- conştientizarea punctelor forte.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: foi A4, creioane colorate.

Desfășurarea activității: Într-un ghiozdan se pun diferite obiecte: o jucărie, un fruct, o legumă, un articol vestimentar, alte rechizite, etc. Participanţii extrag pe rând câte un obiect din ghiozdan şi-l prezintă celor din jur. Pot fi formulate întrebări despre obiectul prezentat. După ce participantul îşi termină prezentarea, ghiozdanul merge la alt participant, care, la rândul său, extrage un obiect şi găseşte asemănări şi deosebiri. Urmează un şir de întrebări şi discuţii.

2. Tehnica *Cheia magică* (Gabriela Maalouf)

Obiective:

- dezvoltarea abilităţilor de relaxare;
- formarea încrederii în sine.

Durata: 20 minute.

Materiale: foi A4, creioane colorate.

Desfășurarea activității: rugăm copiii să-şi confecţioneze o cheie, aşa cum doresc ei, de orice culoare şi orice formă. După aceasta copiii aleg o poziţie confortabilă, relaxantă şi închid ochii. Le oferim spre ascultare o poveste imaginară despre ei: *a fost odată ca niciodată un castel mare, mare, mare cu foarte multe odăi, dar, numai într-o singură odaie se afla un obiect care te face foarte fericit. Acum luăm cheia şi ne imaginăm că deschidem fiecare odaie. Evident că se va deschide cu ajutorul* ***cheii magice*** *doar o odaie în care se află obiectul sau lucrul care te face fericit. Întrebări: Ce vezi acolo ? Ce este acolo ? Ce lucru sau obiect te face cel mai fericit ? Ce lucru îţi lipsea pentru a fi fericit ?* După aceasta, rugăm copiii să deseneze ce şi-au imaginat şi se discută cu ei despre emoţiile şi senzaţiile trăite în timpul exerciţiului.

3. Tehnica *Afișul meu publicitar*

Obiective:

- creşterea stimei de sine;
- dezvoltarea atitudinii pozitive faţă de sine;
- formarea deprinderilor în exprimarea liberă a gândurilor.

Durata: 35-40 minute.

Materiale: foi, creioane, markere, popice, adeziv.

Desfăşurarea activităţii: Scriem clar numele emoţiei şi desenăm faţa corespunzătoare pe fiecare popice. Copiii sunt îndemnaţi, pe rând, să arunce mingea spre popice. În funcţie de popicele pe care l-au dat jos le punem întrebări. *Exemple: Ce reprezintă desenul de pe popice ? Când te-ai simţit bucuros ? Oare ce poate să facă un copil să nu fie trist ? Ce poate face un copil să nu fie speriat ? Când te-ai simţit furios ultima dată ? Ţi-a plăcut jocul cu popicele ?* etc. Tot aşa, punem fel de fel de întrebări pentru a-i ajuta să-şi înţeleagă mai bine emoţiile trăite.

4. Tehnica *Florile sentimentelor*

Obiective:

- dezvoltarea abilităţilor de coping;
- exprimarea adecvată a sentimentelor;
- identificarea gândurilor proprii pozitive.

Durata: 25-30 minute.

Materiale: muzică relaxantă, plastilină coloră, lista emoţiilor.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul propune copiilor să revină la *grădina sentimentelor sale*, care au desenat-o la primele şedinţe. Copiii vor modela flori sau alte forme.

5. Tehnica *Exerciţiu de relaxare* „Respiraţia curcubeu"

Obiective:

- inducerea stării de calm şi relaxare;
- integrarea pozitivă a experienţelor din program.

Durata: 10-15 minute.

Desfăşurarea activităţii: Copiii sunt invitaţi să stea confortabil cu ochii închişi.

Psihologul ghidează exerciţiul, spunând: *Imaginaţi-vă un curcubeu... inspirăm o rază roşie de energie şi curaj... expirăm toate grijile. Inspirăm culoarea portocalie, ceea ce înseamnă bucurie... expirăm tensiunea; inspirăm raza galbena, care desemnează lumină şi încredere... expirăm frica; inspirăm raza verde, care înseamnă linişte... expirăm furia; inspirăm raza albastră – claritate... expirăm tristeţea; inspirăm raza violetă – pace... expirăm tot ce nu ne mai foloseşte.*

Exerciţiul se încheie cu o scurtă reflecţie despre faptul ce culoare i-a ajutat cel mai mult şi ce emoţie pozitivă vor lua cu ei.

Temă pentru acasă: Realizaţi acasă un mic colaj (pe o foaie A4) cu imagini care te reprezintă şi te fac să te simţi puternic. (Scop: consolidarea identităţii personale şi a sentimentului de valoare.)



1. Introducere: Ce este relaxarea şi de ce avem nevoie de ea

Obiective:

- conştientizarea rolului relaxării în gestionarea stresului şi anxietăţii;
- motivarea copiilor pentru practicarea tehnicilor de relaxare;
- formarea unei atitudini pozitive faţă de echilibrul interior.

Durata: 10-15 minute.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul prezintă, într-un limbaj simplu şi accesibil, scopul şi beneficiile relaxării. Se discută cu copiii/ adolescenţii despre faptul că stresul şi tensiunea sunt reacţii normale dar pot fi controlate prin exerciţiu.

Informaţia propusă: *Când învăţăm să ne relaxăm, corpul şi mintea noastră se simt foarte bine. E ca şi cum am apăsa un buton de pauză pentru gândurile şi emoţiile pe care le simţim.*

Beneficiile relaxării:

- te simţi mai calm şi mai relaxat;
- simţi că deţii controlul asupra corpului şi emoţiilor tale;
- ai mai puţină tensiune în muşchi;
- eşti mai puţin nervos sau iritabil;
- te poţi concentra mai uşor;
- adormi mai repede şi dormi mai bine;
- ai mai puţine dureri de cap sau de stomac;
- te poţi bucura mai mult de lucrurile simple.

Psihologul poate propune un mic dialog de conştientizare:

Când a fost ultima dată să simţi că eşti prea tensionat? Ce ai putea face pentru a te relaxa.

2. Tensiune versus relaxare

Obiective:

- conştientizarea diferenţei dintre tensiune şi relaxare;
- identificarea senzaţiilor corporale asociate cu stresul şi calmul;
- dezvoltarea capacităţii de reglare emoţională prin exerciţiu corporal.

Durata: 20-25 minute.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul le aminteşte copiilor de discuţiile anterioare despre cum reacţionează corpul la emoţii (inimă grăbită, respiraţie scurtă, muşchi încordaţi). Apoi îi ghidează într-un exerciţiu comparativ de tensiune şi relaxare:

1. Copiii îşi strâng puternic pumnii timp de 5 secunde (muşchii tensionaţi).
2. Apoi lasă pumnii, observând senzaţia de relaxare.
3. Se repetă exerciţiul pentru umeri, picioare şi faţă.

După fiecare etapă, adultul întreabă:

Cum s-a simţit corpul tău când era încordat ? Dar acum, când e relaxat ?

Urmează o **activitate de joc expresiv:** Copiii, pe rând, *joacă o stare – tensionat sau relaxat.* Grupul trebuie să ghicească starea, observând postura, faţa şi tonusul corporal. Pentru copiii mai mici, psihologul poate introduce o metaforă amuzantă:

Acum eşti un robot ţeapăn din metal! Iar acum eşti ... o păpuşă moale din cârpă!

Mesaj esenţial transmis:

- Când suntem nervoşi, corpul nostru se încordează, dar putem învăţa să-l liniştim.
- Toată lumea simte uneori tensiune.
- Primul pas este să observăm când suntem tensionaţi.
- A fi relaxat înseamnă a te simţi *calm*, *moale* şi *liniştit*.

3. Activitate practică: *La pescuit (E. Taranina)*

Obiectiv:

- dezvoltarea abilităţilor de concentrare şi autocontrol în situaţii de stres;
- *descărcarea* emoţiilor negative într-un mod jucăuş.

Durata: 15-20 minute.

Materiale: un vas mare cu nasturi de diferite forme şi culori, o baghetă cu sfoară şi un cârlig magnetic.

Desfăşurarea activităţii: Copiii participă la un joc simbolic de relaxare activă.

Într-un vas se află numeroşi nasturi. Fiecare copil *pescuieşte* un nasture şi povesteşte ce culoare acesta are; ce emoţie crede că simbolizează; de ce crede că i-a atras atenţia acel nasture; ce a simţit atunci când nu a reuşit să-l prindă din prima etc...

Psihologul le poate schimba regulile jocului, de exemplu:

- *Acum pescuiţi doar nasturii care vă plac cel mai mult;*
- *Acum alegeţi un nasture care vă aminteşte de o emoţie frumoasă etc. ...*

Prin acest joc, copiii exersează răbdarea, controlul fizic şi emoţional, dar şi capacitatea de a reflecta asupra propriilor trăiri.

Reflecţie finală:

Ce ai simţit când nu ţi-a ieşit din prima ? Cum te-ai simţit când ai reuşit să prinzi nasturele dorit ? Cum te poate ajuta răbdarea şi calmul în viaţa de zi cu zi ?

4. Încheiere – Exerciţiu de respiraţie *Marea liniştită*

Obiective:

- ancorarea în starea de calm;
- integrarea senzaţiei de control şi siguranţă interioară.

Durata: 10-15 minute.

Desfăşurarea activităţii: Copiii se aşează confortabil, închid ochii şi sunt ghidaţi de psiholog:

Imaginează-ţi că eşti pe malul mării. Valurile vin uşor, iar tu respiri în acelaşi ritm cu ele. Inspiră când valul vine... expiră când valul pleacă... Inspiră linişte... expiră grijile... Inspiră calm... expiră tensiunea...

Exerciţiul se încheie cu o scurtă reflecţie:

Ce val ai vrea să păstrezi în tine – valul curajului, al calmului al bucuriei sau al tensiunii ...

Mesaj final al şedinţei:

Relaxarea nu înseamnă doar odihnă, ci şi puterea de a-ţi controla emoţiile. Cu cât o exersezi mai des, cu atât devii mai stăpân pe tine.

Temă pentru acasă: Ascultă o înregistrare audio de relaxare sau foloseşte exerciţiul respirator 4–4–4–4 de cel puţin 3 ori pe săptămână. (Scop: automatizarea răspunsului de calmare.)



1. Restructurarea cognitivă (pentru adolescenţi)

Obiective:

- creşterea nivelului de siguranţă;
- dezvoltarea abilităţilor de control.

Durata: 30-35 min.

Desfăşurarea activităţii: Această şedinţă de tip terapeutic se axează pe prezentarea şi aplicarea restructurării cognitive (un concept esenţial în tratarea anxietăţii la adolescenţi). În cadrul sesiunii, adolescenţii sunt expuşi unor exemple relevante ce ilustrează modul în care gândurile influenţează emoţiile şi reacţiile lor la diverse evenimente. Un exemplu practic şi pertinent este oferit adolescenţilor: să-şi imagineze o situaţie în care aşteaptă pe cineva la o întâlnire şi acea persoană întârzie. În acest scenariu, ei sunt încurajaţi să-şi reevalueze modul de gândire prin intermediul unei analogii privind *timpul pierdut*. Această analogie demonstrează că emoţiile nu sunt întotdeauna determinate de circumstanţele externe, ci sunt influenţate de gândurile şi credinţele noastre. De asemenea, se subliniază două distorsiuni cognitive comune, întâlnite în cazul persoanelor anxioase: supraestimarea probabilităţii unor evenimente negative şi supraestimarea consecinţelor negative ale acestor evenimente. Aceste aspecte sunt clarificate printr-o serie de exemple relevante, cum ar fi anticiparea unei prezentări în public sau a unui eveniment social. Pentru a facilita înţelegerea şi aplicarea acestor concepte se evidenţiază importanţa restructurării cognitive. Adolescenţii sunt îndrumaţi să înţeleagă că restructurarea cognitivă nu are ca scop

promovarea doar a gândirii pozitive, ci își propune să promoveze o gândire mai realistă și să corecteze credințele extreme și nerealiste. Această practică nu este ușoară, dar, cu exersări și perseverență, adolescenții pot învăța să-și schimbe modul de gândire și să reducă anxietatea asociată.

2. Tehnica *Identificarea gândului din spatele emoției*

Obiective:

- creșterea nivelului de siguranță;
- dezvoltarea abilităților de control.

Durata: 30-35 minute

Desfășurarea activității: Ajutam adolescenții să identifice gândurile nerealiste, punându-le câteva întrebări, cum ar fi: *Ce vă face să vă speriat ? Ce lucru rău așteptați să se întâmple în această situație* ? Sarcina principală constă în a identifica evenimentul neplăcut pe care adolescentul îl așteaptă să se întâmple într-o anumită situație. Recomandăm ca aceste gânduri să fie descrise printr-o expresie de tipul *gânduri îngrijorătoare*, deoarece etichetele puse îl ajută pe adolescent să-și formeze o imagine mai clară.

Este important să se identifice așteptările negative ale adolescentului sub forma unor afirmații cât mai explicite.

3. Tehnica *Detectiv în căutare de dovezi*

Obiective:

- creșterea nivelului de siguranță;
- dezvoltarea abilităților de identificare a gândurilor negative.

Desfășurarea activității:

Când se caută dovezi în legătură cu gândul îngrijorător, este utilă analogia cu munca unui detectiv. De obicei, începem prin a-i propune copilului să aleagă detectivul sau *super-eroul faimos* preferat, care și-ar dori să-l ajute în a căuta dovezi pentru gândul lor îngrijorător. Principalul aspect pe care copiii trebuie să-l înțeleagă este faptul că e necesar să caute dovezi prin referire la lumea reală, exact așa cum o fac detectivii când caută dovezi ale unei crime. Dovezile copiilor vor fi asociate cu gândurile lor îngrijorătoare sau cu cele plăcute. Gândurile identificate trebuie tratate

ca idei care necesită testare şi verificare. Întrebările utile pentru copii în căutarea dovezilor de a identifica gândul, ar fi cele de genul: *De unde ştiu eu că acest gând chiar se va realiza ? Ce dovezi există care ar sugera că acest gând se va realiza ? Ce dovezi ai că gândul neplăcut nu se va realiza ? etc.* Recompensăm copiii cu laude şi cu multă atenţie, chiar şi pentru sugerarea unor dovezi vag relevante. Cele mai utilizate surse de dovezi includ:

- *experienţele anterioare;*
- *alternativele;*
- *cunoştinţele generale;*
- *adoptarea unei alte perspective.*

Experienţele anterioare, acest tip de dovezi se numără printre cele mai uşor identificabile de către copii. De obicei, au existat multe alte situaţii în care copilul a aşteptat un rezultat negativ, dar rezultatul real a fost unul mult mai plăcut. Aşadar, gândindu-se la ceea ce s-a întâmplat în trecut, copilul poate aduna dovezi foarte valoroase. În cazul copilului care este convins că *fratele lui a avut un accident grav*, o întrebare adecvată ar putea fi: *A mai avut anterior fratele tău vre-un accident grav ?* În ceea mai fericită situaţie răspunsul va fi **Nu**.

Temă pentru acasă: Alege un gând negativ şi scrie o versiune a lui realistă/constructivă. Repet-o de câteva ori pe zi. (Scop: antrenarea restructurării cognitive.)



ŞEDINŢA XIII

1. Introducere şi recapitulare: Cum funcţionează gândurile, emoţiile şi comportamentele

Obiective:

- consolidarea înţelegerii legăturii dintre gânduri, emoţii şi comportamente;
- recunoaşterea tipurilor de gânduri care declanşează anxietatea;
- motivarea pentru utilizarea tehnicilor de restructurare cognitivă.

Durata: 10-15 minute.

Materiale: tablă, markere, fișe de lucru.

Desfășurarea activității:

Psihologul/consilierul reamintește copiilor/adolescenților că între gândurile noastre și modul în care ne simțim există o legătură directă.

Pe tablă se notează schema:

GÂND → EMOȚIE → COMPORTAMENT

Se discută variate exemple:

- *Dacă gândesc că toți colegii vor râde de mine ? Cum mă simt ?*
- *Dacă am promis prietenului meu o ieșire la plimbare, însă nu am îndeplinit promisiunea, cum mă simt ?*
- *Dacă gândesc că pot greși, cum mă simt ?*

Scopul este ca participanții să înțeleagă faptul că *modul de interpretare a evenimentului* determină reacția emoțională, dar nu situația în sine.

2. Exercițiul *Gândirea unui detectiv bun/competent*

Obiective:

- dezvoltarea gândirii critice și a capacității de a analiza gândurile negative;
- identificarea și combaterea distorsiunilor cognitive;
- creșterea sentimentului de control asupra propriilor emoții.

Durata: 15-20 minute.

Materiale: fișe de lucru, pixuri, exemple de situații.

Desfășurarea activității:

Psihologul explică ideea centrală: *Uneori mintea ne păcălește. Gândurile nu sunt fapte – sunt doar ipoteze. Azi învățăm să fim detectivi buni care caută dovezi clare/veritabile.*

Participanții primesc fișe de lucru și completează modelul de analiză cognitivă pentru o situație recentă:

Exemplu de fişă: Gândirea unui detectiv bun

Etapă	Întrebări	Răspunsul meu
Eveniment	În legătură cu ce sunt îngrijorat/ă	
Dovezi	Ce dovezi am că gândul meu este adevărat ? Ce s-a întâmplat în trecut, când am avut o teamă asemănătoare ?	
Date alternative	Există alte explicaţii posibile ? Ce altceva s-ar putea întâmpla ?	
Gând/realist	Cum pot reformula gândul într-un mod mai pozitiv ?	
Rezultat realist	Ce cred că se va întâmpla de fapt ?	

Exemplu ghidat:

Eveniment: Mă tem că voi spune ceva greşit în faţa clasei.

Dovezi: De obicei, mă gândesc bine, apoi vorbesc şi colegii mă ascultă atent, nu râd.

Alternative: Poate colegii mă vor încuraja.

Gând realist: Chiar dacă greşesc, pot continua fără ruşine.

Rezultat: Mă simt calm şi pot vorbi mai uşor.

După completare, adolescenţii discută în grup despre modul în care analiza le-a schimbat aşteptările şi emoţiile.

3. Exerciţiul Gândirea realistă

Obiective:

- exersarea acceptării situaţiilor neplăcute fără *catastrofizare*;
- dezvoltarea gândirii constructive şi flexibile;
- creşterea rezilienţei psihologice.

Durata: 15 minute.

Materiale: fişe de lucru, creioane, markere.

Desfăşurarea activităţii:

Psihologul explică: *Uneori, chiar dacă se întâmplă ceva de care ne temem, totuna putem face faţă. A fi realist nu înseamnă a ignora pericolele, ci a recunoaşte că avem resurse pentru a le depăşi.*

Participanții lucrează individual pe fișa de *gândire realistă*, care include și etapa finală – *Chiar dacă se întâmplă ?*

Exemplu de fișă: Gândirea realistă

Etapă	Întrebări	Răspunsul meu
Eveniment	În legătură cu ce sunt îngrijorat/ă ?	
Dovezi	Ce dovezi am că gândul meu este adevărat ?	
Alternative	Ce altceva s-ar putea întâmpla ?	
Gând realist	Cum pot reformula gândul într-un mod constructiv ?	
Dacă se întâmplă?	Ce pot face pentru a gestiona situația ?	

Exemplu:

Eveniment: Mă tem că nu voi lua o notă bună la test.

Dovezi: Am învățat bine și am reușit anterior.

Alternative: Poate testul va fi mai ușor decât cred.

Gând realist: Chiar dacă nu primesc cea mai bună notă, pot învăța și din greșeli. Voi analiza greșelile și voi merge mai departe sau voi susține testul repetat.

După exercițiu, specialistul încurajează împărtășirea exemplelor proprii și validează efortul fiecărui participant.

4. Reflecție și consolidare

Obiective:

- integrarea tehnicilor de restructurare cognitivă în rutina zilnică;
- conștientizarea modului în care gândurile influențează starea emoțională;
- creșterea motivației pentru aplicarea lor în viața cotidiană.

Durata: 5-10 minute.

Materiale: cerc de discuție, fișe de reflecție.

Desfășurarea activității: Se organizează o discuție ghidată. Întrebări posibile: *Cum te-ai simțit când ai analizat gândurile tale ?*

Ce ai descoperit despre tine ? Cum te poate ajuta această tehnică atunci când eşti îngrijorat ?

Psihologul oferă *feedback pozitiv şi încurajări*, subliniind că restructurarea cognitivă este un proces care necesită exersare constantă şi conştientizare.

Mesaj final al şedinţei:

Nu putem controla toate evenimentele, dar putem alege cum le interpretăm. Cu fiecare gând realist, devenim mai conştienţi, siguri, mai calmi şi mai liberi.

Temă pentru acasă: Scrie o situaţie care îţi provoacă îngrijorare şi răspunde: Ce e cel mai rău care s-ar putea întâmpla ? / Cum ai face faţă ? (Scop: reducerea temerilor, anxietăţii şi sporirea rezilienţei la incertitudine.)



1. Elaborarea unei liste de temeri şi subiecte de îngrijorare

Obiective:

- identificarea şi conştientizarea situaţiilor generatoare de frică şi anxietate;
- dezvoltarea responsabilităţii faţă de propriile gânduri şi emoţii;
- învăţarea diferenţierii între temeri realiste şi nerealiste;
- formarea unei ierarhii a temerilor, ca bază pentru expunerea exersarea treptată.

Durata: 30 minute.

Materiale: coli A4, pixuri, fişe de lucru, markere colorate.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul deschide activitatea printr-o discuţie despre temeri/frică şi anxietate: *Fiecare persoană uneori simte teamă/frică. Frica nu e o slăbiciune, ci este un semnal de alarmă care ne protejează. Totuşi, uneori ea devine prea puternică şi ne limitează, provocând tensiune. Azi vom învăţa să cunoaştem mai bine temerile noastre.*

Se invită copii/adolescenții pentru a identifica *situațiile care le provoacă teamă sau îngrijorare* (ex: vorbitul în public, evaluări, respingere, singurătate, greșeală, schimbare etc.).

Împreună cu specialistul elevii construiesc *Lista de temeri și subiecte de îngrijorare*, notând tot ce le produce disconfort.

Apoi, fiecare adolescent *evaluează intensitatea fiecărei temeri* pe o scală de la *0 la 10*, unde:

- 0 = deloc îngrijorat;
- 5 = moderat îngrijorat;
- 10 = foarte îngrijorat / teamă intensă.

Teama/frica este apoi clasificată în trei niveluri:

- **Nivel scăzut (0–3)** – situații ușor inconfortabile;
- **Nivel mediu (4–6)** – situații care provoacă tensiune și ezitare;
- **Nivel înalt (7–10)** – situații care declanșează anxietate majoră.

Exemplu de fișă: Lista de temeri și îngrijorări

Situația/ Subiectul de îngrijorare	Nivel de teamă (0–10)	Categoria (scăzut/mediu/înalt)
Să vorbesc în fața clasei	7	Înalt
Să greșesc la un test	6	Mediu
Să fiu ignorat de colegi	4	Mediu
Să merg singur într-un loc nou	2	Scăzut

Instrucțiuni cu caracter psihopedagogic: Psihologul încurajează formularea realistă a obiectivelor personale (să mă simt mai calm la test; să nu mai am niciodată frică) și subliniază importanța progresului treptat dar nu a perfecțiunii.

2. Elaborarea unui plan de expunere

Obiective:

- dezvoltarea curajului și a autoeficienței prin confruntarea graduală cu situațiile anxiogene;
- formarea unei ierarhii a stimulilor anxiogeni;
- creșterea rezilienței și a sentimentului de control;
- consolidarea încrederii în propriile resurse.

Durata: 25-30 minute.

Materiale: fișe de planificare, pixuri, flipchart.

Desfășurarea activității: Pornind de la lista de temeri, fiecare adolescent selectează o situație concretă asupra căreia dorește să lucreze (preferabil una de intensitate medie). Psihologul ghidează elaborarea ierarhiei de expunere, organizată pe pași progresivi – de la cel mai ușor la cel mai dificil.

Exemplu de fișă: Plan de expunere

Situația aleasă	Pas	Descrierea acțiunii	Nivel de anxietate estimat (0-10)
Vorbitul în public	1	Îmi imaginez că vorbesc în fața colegilor	4
	2	Citesc un text scurt în fața unui prieten	5
	3	Vorbesc un minut în fața a 3 colegi	6
	4	Prezint un proiect scurt în fața clasei	8

Specialistul îi sprijină pe adolescenți în alegerea pașilor mici și realiști, evitând salturile prompte de dificultate. Se încurajează exersarea zilnică a pașilor, expunerea lor, iar efortul este recunoscut prin feedback pozitiv și recompense simbolice (laudă, gesturi, încurajatoare etc.).

Scopul este desensibilizarea treptată față de stimulul anxiogen și creșterea încrederii în capacitatea proprie de gestionare a emoțiilor.

3. Activitate de reflecție: Supererou (Nickerson, E.)

Obiective:

- evaluarea progresului personal și a abilităților dobândite în cadrul programului;
- dezvoltarea unei perspective optimiste pentru sine;
- consolidarea resurselor interioare și a încrederii în sine;
- integrarea achizițiilor terapeutice în imaginea de sine.

Durata: 20-25 minute.

Materiale: coli, creioane colorate, fișe de reflecție, muzică ambientală (opțional).

Desfășurarea activității: Psihologul/consilierul expune exercițiul printr-o metaforă motivațională: *Fiecare dintre voi are în interior un erou – o parte curajoasă, calmă și înțeleaptă. Azi vom desena sau descrie acel Supererou – versiunea voastră de mâine, care a învățat să se liniștească, să gândească realist și să-și depășească temerile.*

Participanții pot desena sau descrie în scris eroul lor interior, adăugând detalii despre acesta:

- cum arată;
- ce puteri are (ex. curaj, înțelepciune, echilibru, empatie);
- cum reacționează în fața fricii;
- ce a învățat pe parcursul ședințelor.

Reflecție și dialog: Fiecare copil/adolescent este invitat să împărtășească o parte din descriere. Specialistul facilitează discuția prin întrebări:

Ce ai învățat despre tine în acest program ? Ce calități dorești să păstrezi și să folosești mai des ? Cum te va ajuta Supereroul din tine în viața de zi cu zi ?

În final se subliniază *continuitatea procesului de dezvoltare*: teama nu dispare complet, dar poate fi înțeleasă și controlată.

4. Reflecție finală asupra ședinței

Obiective:

- integrarea învățămintelor obținute (a noilor cogniții);
- consolidarea sentimentului de progres;
- stimularea autoevaluării și a motivației pentru practica individuală.

Durata: 10 minute.

Întrebări de reflecție:

1. Care a fost momentul cel mai valoros al acestei ședințe ?
2. Ce am descoperit despre fricile mele ?
3. Ce pas concret pot face săptămânal pentru a mă apropia de Supereroul meu ?

4. Ce emoţie percep acum când privesc parcursul meu ?

Mesaj de încheiere:

Curajul nu înseamnă absenţa fricii, ci decizia şi învăţarea de a merge mai departe chiar şi atunci când îţi este teamă. Supereroeul din tine este dovada că ai crescut.

Temă pentru acasă: Alege 3 situaţii anxiogene minore din ierarhia ta şi confruntă câte una zilnic, notând nivelul anxietăţii înainte şi după (scara 0-10). (Scop: desensibilizarea progresivă şi consolidarea autoeficacităţii.)



[redacted]de încheiere)

1. Recapitularea metodelor, tehnicilor şi a exerciţiilor aplicate; a progresului personal

Obiective:

- consolidarea achiziţiilor cognitiv-emoţionale şi a strategiilor de autoreglare;
- conştientizarea progresului individual şi de grup;
- identificarea tehnicilor preferate şi a contextelor de aplicare;
- consolidarea sentimentului de autoeficienţă şi responsabilitate personală.

Durata: 30 minute.

Materiale: flipchart, markere, fişe de reflecţie, lista tehnicilor folosite în program.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul/consilierul reaminteşte participanţilor parcursul lor în cadrul şedinţelor, evidenţiind efortul, implicarea şi progresul fiecărui copil/adolescent.

Astăzi ne uităm înapoi la drumul parcurs. Ce am învăţat, ce ne-a ajutat cel mai mult şi ce vom lua cu noi mai departe ?

Împreună, se trece în revistă lista metodelor/tehnicilor exersate:

- identificarea şi restructurarea gândurilor negative;
- exerciţiile de gândire realistă;
- tehnicile de relaxare;

- elaborarea listei de temeri şi a planului de expunere;
- comunicarea asertivă şi exprimarea emoţiilor;
- reflecţiile prin analize şi metafore.

Specialistul încurajează copiii/adolescenţii să aleagă tehnicile care le-au fost cele mai utile şi să explice cum le pot aplica în viaţa lor cotidiană. Se propun un şir de întrebări:

– Ce vei continua să foloseşti din cele învăţate aici, când vei avea o situaţie stresantă sau o frică ?

– Ce metoda sau tehnică vei pute aplica (se propune o situaţie ipotetică).

De exemplu: Imaginaţi-vă că trebuie să plecaţi singuri la muncă într-un alt oraş sau în străinătate. Este o schimbare mare şi stresantă. Ce gânduri ar putea apărea ? Ce tehnici din cele învăţate v-ar putea ajuta să faceţi faţă gândurilor neplăcute ?

Discuţia este ghidată spre recunoaşterea resurselor interioare (curaj, încredere, calm, planificare) şi spre aplicarea concretă a strategiilor cognitive şi emoţionale**.**

2. Discuţie ghidată: menţinerea progresului şi prevenirea dificultăţilor posibile

Obiective:

- înţelegerea riscului de recădere şi a modului de gestionare a acestuia;
- conştientizarea faptului că o recădere nu este un eşec, ci o oportunitate de reînvăţare;
- dezvoltarea rezilienţei şi a capacităţii de autoreglare pe termen lung.

Durata: 20 minute.

Materiale: flipchart, notiţe personale, lista tehnicilor de bază.

Desfăşurarea activităţii: Psihologul explică natura firească a eventualelor dificultăţi: *Anxietatea poate reveni uneori, mai ales când uităm să exersăm sau trecem prin perioade dificile. Dar aşa cum am învăţat, aceasta nu înseamnă eşec, ci doar un semnal că trebuie să reîncepem a folosi instrumentele noastre cunoscute.*

Se discută cauzele posibile ale recăderii (comoditate, stres, evenimente majore de viaţă) şi se formulează perspective şi planuri personale de prevenţie:

- revenirea la exerciţiile de relaxare;
- reluarea ţinerii jurnalului gândurilor neplăcute;
- aplicarea gândirii realiste;
- căutarea sprijinului social şi emoţional.

Specialistul subliniază mesajul central:

Odată ce ai învăţat să faci faţă anxietăţii, această abilitate nu mai poate fi uitată. Poate fi doar reactivată şi consolidată.

3. Exerciţiu aplicativ: Resursele mele pentru viitor

Obiective:

- identificarea şi valorizarea resurselor personale;
- consolidarea încrederii în propriile capacităţi;
- integrarea experienţelor pozitive din program în planul şi conduita de viaţă.

Durata: 15-20 minute.

Materiale: fişe ***Resursele mele pentru viitor***, creioane colorate.

Desfăşurarea activităţii:

Participanţii completează fişa:

Fişă de reflecţie – *Resursele mele pentru viitor*

1. Ce am învăţat cel mai valoros despre mine în acest program?
2. Ce tehnică m-a ajutat cel mai mult şi de ce ?
3. Ce voi face data viitoare când voi simţi teamă sau nesiguranţă ?
4. Care sunt calităţile mele care mă ajută să fiu puternic ?
5. Ce plan am pentru a continua să exersez aceste abilităţi ?

După completare, fiecare participant poate împărtăşi un gând cu grupul. Psihologul validează şi încurajează exprimarea emoţiilor pozitive legate de progresul realizat.

4. Ceremonia de încheiere şi celebrarea progresului

Obiective:

- marcarea finalului pozitiv al procesului de intervenţie psihopedagogică;

- consolidarea coeziunii de grup şi a sentimentului de reuşită;
- crearea şi consolidarea unei amintiri simbolice a experienţei comune.

Durata: 15-20 minute.

Materiale: certificate de participare, muzică relaxantă, gustări simbolice.

Desfăşurarea activităţii: Specialistul oferă fiecărui participant un ***certificat de absolvire***, care marchează succesul lor şi efortul depus. Grupul aplaudă fiecare coleg, exprimă sprijin şi recunoştinţă.

Textul final: *Aceasta nu este doar o încheiere, ci şi un nou început. Aţi învăţat să recunoaşteţi frica, să o înfruntaţi şi să mergeţi mai departe. Acum aceste abilităţi vă aparţin.*

Activitatea se încheie cu o mică petrecere simbolică, o fotografie de grup (dacă este cazul) şi un moment de reflecţie colectivă:

Ce înseamnă pentru mine acest certificat ?

Ce am câştigat din această experienţă ?

Mesajul final al programului:

Nu există curaj fără teamă. Ceea ce face diferenţa este alegerea ta de a merge înainte, folosind instrumentele cunoscute şi înţelepciunea dobândită. ***Fiecare pas mic spre siguranţă este o mare victorie*** *!*

Temă pentru acasă: Scrie o scrisoare către tine din viitor (peste 6 luni), răspunzând la aceste întrebări: Ce am învăţat din acest program ? Cum îmi menţin echilibrul emoţional ? (Scop: consolidarea progresului şi internalizarea schimbării.)

Notă: Prezentăm aici bibliografia după care Vă puteţi conduce în elaborarea şi aplicarea instrumentarului valorificat în acest subcapitol. Au fost incluse şi surse în care autorii lucrărilor redau şi explică utilizarea instrumentelor expuse în subcapitol.

Bibliografie

1. KADUSON, K.G., SCHAEFER, C.H. 101 Tehnici favorite ale terapiei prin joc. Editura Trei, 2015. 564p. ISBN 978-606-719-148-6
2. ROBERT, D., FRIEDBERG, JESSICA M. MCCLUR, JOLENE HILLWIG GARCIA. Trad. M. M. Mihailaş. Tehnici de terapie cognitivă pentru copii şi adolescenţi. ASCR 2013. 338 p. ISBN: 978-606-8244-70-9
3. SANDULEAC, S., BODIU, L. Securitatea psihologică a copiilor abuzaţi fizic şi neglijaţi: Monografie. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chişinău. Laboratorul de cercetare a securităţii psihologice. Chişinău: S. n., 2022 (CEP UPSC). 215 p. ISBN: 978-9975-46-675-2
4. SANDULEAC, S., PERJAN, C. Culegere de teste pentru diagnosticarea securităţii psihologice la copii. Chişinău: Pulsul Pieţei. Editor: Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chişinău. ISBN: 978-9975-3342-7-3
5. TARANINA, E. Practicum po art-terapii: şcatulca mastera: nauc.-metod. posob. Kiev ASTAMIR-V, 2016. 224 p. ISBN 978-617-7083-16-9.

3.3. UNELE INSTRUMENTE PSIHOMETRICE DE EVALUARE A STĂRII COPILULUI

Scala GAD-7
(Generalized Anxiety Disorder – 7 items)

Scala GAD-7 (Generalized anxiety disorder – 7 items) este un instrument psihometric elaborat de Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. şi Löwe, B. în anul 2006, pentru evaluarea severităţii simptomelor de anxietate generalizată. Instrumentul este parte a seriei de chestionare PHQ (Patient Health Questionnaire), care este utilizat la nivel internaţional pentru *screeningul tulburărilor de anxietate*. Scala a fost tradusă şi validată în numeroase limbi, inclusiv în limba română, menţinând o consistenţă internă sporită (α = .89) şi o validitate convergentă foarte bună în comparaţie cu alte măsurătoare de anxietate.

Instrumentul este format din 7 itemi, fiecare evaluează frecvenţa simptomelor de anxietate în ultimele două săptămâni. Răspunsurile sunt cotate pe o scală Likert de la 0 la 3, unde scorul total poate varia între 0 şi 21.

Pragurile de interpretare sunt următoarele:

- 0-4: anxietate minimă;
- 5-9: anxietate uşoară;
- 10-14: anxietate moderată;
- 15-21: anxietate severă.

Scala GAD-7 este recomandată pentru utilizare în contexte clinice şi educaţionale cu copiii, inclusiv în lucrul cu adolescenţii (13-17 ani). Se cere adaptarea limbajului la nivelul de dezvoltare. Pentru adolescenţi, pragul de alertă sugerat este ≥ 8, conform studiilor recente (CAPMH, 2024).

Instrucţiuni (întrebări)

În ultimele 2 săptămâni, cât de des te-au deranjat următoarele probleme ? Bifează varianta care te descrie cel mai bine.

Întrebarea	Deloc (0)	Câteva zile (1)	Peste jumătate din zile (2)	Aproape zilnic (3)
1. Sentimentul de nervozitate, anxietate sau tensiune	☐	☐	☐	☐
2. Incapacitatea de a te opri sau controla îngrijorarea	☐	☐	☐	☐
3. Îngrijorarea excesivă pentru diverse lucruri	☐	☐	☐	☐
4. Dificultăți de relaxare	☐	☐	☐	☐
5. O neliniște excesivă, din cauza căreia ți-a fost dificil să stai liniștit	☐	☐	☐	☐
6. Apariția a enervării sau iritabilității ușoare	☐	☐	☐	☐
7. Un sentiment de teamă ca și cum s-ar putea întâmpla ceva groaznic	☐	☐	☐	☐

Scor total: ___ / 21

Interpretare:

- 0-4: Anxietate minimă
- 5-9: Anxietate ușoară
- 10-14: Anxietate moderată
- 15-21: Anxietate severă

Autorii originali: Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.

Drepturi: Instrumentul poate fi utilizat liber în scopuri educaționale și clinice non-comerciale. Traducerea românească este oferită de PHQ Screeners (Pfizer Inc.).

Referințe bibliografice

1. SPITZER, Robert L., KROENKE, Kurt, WILLIAMS, Janet B.W. şi LÖWE, Bernd. *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7.* În: *Archives of Internal Medicine*, 2006, vol. 166, nr. 10, p. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte. 166.10.1092 PFIZER INC.
2. *GAD-7 – Generalized Anxiety Disorder scale (Romanian version for Romania).* PHQ Screeners, 2014. Disponibil la: https://www.phqscreeners.com. [Accesat la: 11 octombrie 2025].
3. SILWAL, Prakash R., SHARMA, Bipin, SHRESTHA, Nabaraj şi KOHRT, Brandon A. *Psychometric validation of the GAD-7 among adolescents in Nepal.* În: *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2024, vol. 18, nr. 1, art. 7. DOI: 10.1186/s13034-024-00763-7.

Short Warwick–Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS)

Scala SWEMWBS este un instrument psihometric scurt, format din 7 itemi, dezvoltat de Universitățile Warwick şi Edinburgh în cadrul unui proiect finanţat de NHS Health Scotland (Tennant et al., 2007). Versiunea scurtă a fost validată de Stewart-Brown et al. (2009) şi este utilizată pe scară largă în evaluarea stării de bine mentală a adolescenților şi adulților.

Scop şi structură

Scala evaluează funcționarea psihologică pozitivă, incluzând sentimente de optimism, utilitate, calm, energie, interes şi conectare socială. Răspunsurile se oferă pe o scală Likert în 5 trepte:

1 = Niciodată
2 = Rareori
3 = Uneori
4 = Deseori
5 = Tot timpul

Tabel de răspunsuri pentru autoevaluare (scala Likert în 5 trepte):

1 = Niciodată
2 = Rareori

3 = Uneori
4 = Deseori
5 = Tot timpul

Item	1	2	3	4	5
1. M-am simţit capabil(ă) să mă adaptez la lucrurile neprevăzute.	☐	☐	☐	☐	☐
2. M-am simţit util(ă).	☐	☐	☐	☐	☐
3. M-am simţit relaxat(ă).	☐	☐	☐	☐	☐
4. Am avut energie să fac lucrurile pe care mi le-am propus.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Am fost interesat(ă) de ceea ce se întâmplă în jurul meu.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Am simţit că pot lua decizii cu încredere.	☐	☐	☐	☐	☐
7. M-am simţit apropiat(ă) de alte persoane.	☐	☐	☐	☐	☐

Scor şi interpretare

Scorul total se obţine prin însumarea punctelor acordate fiecărui item (între 7 şi 35). Scorurile mai mari indică o stare de bine mentală mai ridicată. Pentru interpretare avansată se pot utiliza tabelele de conversie standardizată publicate de University of Warwick.

Proprietăţi psihometrice:

- Consistenţă internă (α): 0.84-0.89.
- Validitate convergentă sporită (măsurării de satisfacţie privind propria viaţa şi rezilienţă).
- Validată intercultural pentru adolescenţi în Europa şi Asia.

Referinţe bibliografice

1. TENNANT, R., HILLER, L., FISHWICK, R., PLATT, S., JOSEPH, S., WEICH, S. ş.a., STEWART-BROWN, S. *The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):*

Development and UK validation. In: *Health and Quality of Life Outcomes*, 2007, vol. 5, p. 63. Disponibil: https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63

2. STEWART-BROWN, S., TENNANT, A., TENNANT, R., PLATT, S.**,** PARKINSON, J., WEICH, S. *Internal construct validity of the Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey.* In: *Health and Quality of Life Outcomes*, 2009, vol. 7, p. 15. Disponibil: https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15

3.4. TESTUL DE VERIFICARE A ANXIETĂȚII ȘCOLARE (PHILLIPS)

Descriere generală: Testul de anxietate şcolară **Phillips** (*School Anxiety Test – Phillips, 1978*) este un instrument psihodiagnostic, elaborat pentru a evalua nivelul global şi caracterul anxietăţii legate de mediul şcolar la elevii din clasele primare şi gimnaziale. Scopul său este de a identifica situaţiile şi factorii şcolari care provoacă stres, teamă sau disconfort emoţional elevilor, afectând motivaţia, randamentul şi adaptarea şcolară. Testul se bazează pe o concepţie multifactorială a anxietăţii şcolare, considerând că aceasta nu este un construct unitar, ci o combinaţie de reacţii emoţionale, cognitive şi fiziologice declanşate de situaţii percepute ca ameninţătoare în contextul şcolar (evaluare, competiţie, relaţia cu profesorii şi colegii etc.).

Structura testului: Instrumentul conţine 58 de itemi (enunţuri descriptive) la care elevul răspunde prin „Da" sau „Nu", în funcţie de modul în care se regăseşte în fiecare afirmaţie. Testul este destinat elevilor de vârstă şcolară mică şi preadolescenţilor (7-14 ani) şi se aplică individual sau în grup, în aproximativ 15-20 de minute.

Instrucţie: Vă propunem un chestionar care constă dintr-un şir de întrebări ce se referă la felul în care vă simţiţi la şcoală. Daţi răspunsuri sincere. Aici nu sunt răspunsuri corecte sau greşite. Dacă răspunsul la întrebare este afirmativ, puneţi semnul „+", dacă negativ – „ - ".

Textul chestionarului:

1. Îţi vine greu să te menţii la acelaşi nivel cu toată clasa ?
2. Te nelinişteşti dacă învăţătorul îţi spune că are de gând să-ţi verifice cunoştinţele ?
3. Îţi vine greu să faci faţă cerinţelor profesorului sau să înveţi la nivelul cerinţelor învăţătorului ?
4. Gândeşti câteodată că profesorul este furios din cauza că nu ai făcut temele ?
5. S-a întâmplat ca cineva din clasa ta să te lovească sau să te bată ?
6. Deseori ţi se întâmplă să-ţi doreşti ca profesorul să nu se grăbească în explicarea temei noi pentru a avea timp să înţelegi ceea ce el spune ?
7. Te neliniştesti mult când răspunzi sau îndeplineşti o sarcină ?
8. Se întâmplă ca să-ţi fie frică să te exprimi la lecţie, deoarece te temi să nu faci o simplă greşeală ?
9. Îţi tremură genunchii când eşti chemat la răspuns ?
10. Deseori colegii râd de tine când vă jucaţi în diferite jocuri ?
11. Se întâmplă să fii notat cu o notă mai joasă decât te-ai aşteptat ?
12. Te nelinişteşte gândul că vei rămâne corigent?
13. Te străduieşti să eviţi jocurile, în care se face alegerea colegilor deoarece, de regulă, pe tine nimeni nu te alege ?
14. Se întâmplă să tremuri când eşti chemat la răspuns ?
15. Deseori apare senzaţia că nimeni dintre colegii tăi nu vrea să facă ceea ce vrei să faci tu ?
16. Te neliniştesti mult înainte de a începe să îndeplineşti sarcina ?
17. Îţi vine greu să fii apreciat cu notele la care se aşteaptă de la tine părinţii ?
18. Te temi uneori că ţi se va face rău în clasă ?
19. Vor râde de tine colegii dacă vei răspunde greşit la lecţii ?
20. Ai asemănări cu colegii de clasă ?
21. După ce îndeplineşti sarcina te neliniştesti dacă ai făcut totul corect ?
22. Când lucrezi în clasă, eşti sigur că ai memorizat totul corect ?

23. Îţi imaginezi uneori că eşti la şcoală şi nu poţi răspunde la întrebarea profesorului ?
24. Eşti în relaţii de prietenie cu majoritatea colegilor ?
25. Lucrezi mai sârguincios dacă ştii că rezultatele tale vor fi comparate cu rezultatele colegilor ?
26. Deseori doreşti să te neliniştești mai puţin când eşti întrebat la lecţie ?
27. Te temi uneori să discuţi sau să dezbaţi un anumit subiect ?
28. Simţi că inima începe să bată mai tare când profesorul spune că are de gând să-ţi verifice temele ?
29. Atunci când eşti înalt apreciat, crede cineva dintre colegii tăi că *ai vrea să te dai mare sau deosebit pe lângă învăţător* ?
30. Te simţi bine cu colegii faţă de care elevii au o atitudine pozitivă deosebită ?
31. Se întâmplă ca colegii de clasă să-ţi spună ceva ce te afectează ?
32. Cum crezi, elevii care nu fac faţă la învăţătură îşi pierd reputaţia ?
33. Consideri că majoritatea colegilor nu-ţi acordă atenţie ?
34. Deseori te temi să pari caraghios ?
35. Eşti mulţumit de atitudinea profesorilor faţă de tine ?
36. Contribuie părinţii tăi, la fel ca şi alţi părinţi, la organizarea seratelor şcolare ?
37. A fost important pentru tine cândva faptul ce cred despre tine cei din jur?
38. Ai speranţe ca pe viitor să înveţi mai bine ?
39. Consideri că vestimentaţia ta şcolară este la fel de bună ca şi a colegilor tăi ?
40. Deseori te prinzi la gândul că te preocupă ceea ce cred despre tine colegii în timp ce răspunzi ?
41. Elevii dotaţi beneficiază de anumite drepturi pe care nu le au alţi elevi din clasă ?
42. Te supără unii colegi când tu dai un răspuns mai bun decât ei ?
43. Eşti mulţumit de atitudinea colegilor faţă de tine ?
44. Te simţi bine când rămâi de unul singur cu profesorul ?
45. Râd uneori colegii pe seama ta şi a vestimentaţiei tale ?

46. Te neliniştești de treburile tale şcolare mai mult decât alţi elevi ?
47. Simţi că-ţi vine să plângi când nu poţi să răspunzi ?
48. Seara, când eşti culcat, te frământă uneori gândul ce va fi mâine la şcoală ?
49. Lucrând la o sarcină dificilă ai senzaţia că ai uitat lucrurile pe care deja le ştiai bine ?
50. Îţi tremură puţin mâna când lucrezi asupra sarcinii ?
51. Simţi că începi să te enervezi când profesorul spune că are de gând să dea o sarcină clasei ?
52. Îţi este frică de verificarea temelor la şcoală ?
53. Când profesorul spune că are de gând să dea o sarcină clasei, simţi că ţi-i frică sa nu faci faţă ?
54. Gândeşti uneori că colegii de clasă pot face lucruri pe care nu le poţi face tu ?
55. Când profesorul explică tema nouă, ţi se pare că colegii o înţeleg mai bine decât tine ?
56. În drum spre şcoală te neliniştești că profesorul poate să dea o lucrare de evaluare ?
57. Când realizezi sarcina, simţi, de regulă, că nu ai făcut-o bine ?
58. Îţi tremură puţin mâna când învăţătorul cere să îndeplineşti sarcina la tablă în faţa clasei ?

Prelucrarea şi interpretarea rezultatelor

În cadrul prelucrării rezultatelor se atrage atenţie la întrebările care nu corespund cu cheia testului. Răspunsurile care nu corespund cu cheia testului ce denotă manifestarea anxietăţii.

La prelucrarea testului se calculează:

1. Numărul total de necorespunderi ale răspunsurilor cu cheia testului. Dacă numărul este mai mare de 50%, e vorba de o anxietate evidentă; dacă este mai mare de 75% – nivel sporit de anxietate;
2. Numărul de necorespunderi la fiecare factor evidenţiat în test. Nivelul anxietăţii se determină la fel ca şi în primul caz; Raportarea întrebărilor la parametrii anxietăţii propuse de test.

Răspunsurile la numărului întrebărilor 1, 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 = 22 anxietate generală şcolară;

3. Stresul social
   5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 = 11;
4. Frustrarea necesităţii în realizarea succeselor
   1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 = 13;
5. Frica de automanifestare
   27, 31, 34, 37, 40, 45 = 6;
6. Frica de verificare a cunoştinţelor
   2, 7, 12, 16, 21, 26 = 6;
7. Frica de a nu corespunde aşteptărilor altora
   3, 8, 13, 17, 22 = 5;
8. Rezistenţă fiziologică scăzută la stres.
   9, 14, 18, 23, 28 = 5;
9. Probleme şi frici în relaţia cu profesorul
   2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 = 8
   Cheia răspunsurilor „+" – da – 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44.
   Răspunsul nu – la restul întrebărilor.

Caracteristica de conţinut al fiecărui factor

1. Anxietate generală în şcoală – starea generală emoţională a copilului legată de diferite forme de încadrare în viaţa şcolară.
2. Stresul social – starea emoţională a copilului pe fonul căruia se dezvoltă contactele lui sociale (în primul rând cu semenii).
3. Frustrarea necesităţii în realizarea succeselor – fon psihic nefavorabil ce nu permite copilului să-şi dezvolte necesităţile cu privire la succes şi atingerea unui rezultat înalt.
4. Frica de automanifestare – emoţii negative ce însoţesc situaţiile care necesită automanifestare, demonstrare a posibilităţilor personale şi autoprezentarea pentru alţii.
5. Frica de verificare a cunoştinţelor – atitudine negativă şi anxietate în situaţiile de verificare (mai ales publică) a cunoştinţelor, realizărilor, posibilităţilor.
6. Frica de a nu corespunde aşteptărilor altora – orientare spre valoarea altora în aprecierea rezultatelor proprii, a faptelor,

gândurilor; anxietate legată de aprecierile date de alţii, aşteptarea aprecierilor negative.

7. Rezistenţă fiziologică scăzută la stres – particularităţile psihofiziologice ce micşorează adaptabilitatea copilului la situaţiile provocatoare de stres ce măresc probabilitatea reacţiei neadecvate, distructive la factorul de mediu stresant.
8. Probleme şi frici în relaţia cu profesorul – fon general emoţional negativ de relaţii cu adulţii în şcoală ce reduce eficienţa instruirii copilului în şcoală.

3.5. EVALUAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Chestionar pentru evaluarea securităţii psihologice la copii şi adolescenţi

Descriere generală: Chestionarul pentru evaluarea securităţii psihologice la copii şi adolescenţi (Sanduleac & Perjan, 2020) este un instrument psihologic elaborat în cadrul *Universităţii Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chişinău, în Laboratorul de studii strategice în domeniul securităţii psihologice (SSPLab***)**. Scopul său este de a măsura nivelul perceput al securităţii psihologice la copii şi adolescenţi în mediul familial, prin investigarea dimensiunilor fundamentale ale sprijinului emoţional, protecţiei, comunicării şi încrederii.

Chestionarul pentru evaluarea securităţii psihologice la copii

şi adolescenţi (Sanduleac & Perjan, 2020) a fost conceput în baza modelului teoretic al securităţii psihologice, elaborat de A. D. Baeva (2002, 2006, 2018), fiind adaptat cultural şi lingvistic pentru contextul educaţional al Republicii Moldova. Modelul lui Baeva defineşte securitatea psihologică drept un sentiment subiectiv de protecţie împotriva ameninţărilor psihologice din mediul social şi educaţional, care permite copilului autodezvoltarea, exprimarea liberă şi menţinerea integrităţii

personale. Pornind de la această bază teoretică, chestionarul elaborat în Republica Moldova a fost reconstruit astfel încât să:

- elucideze realităţile psihosociale şi familiale actuale ale copiilor şi adolescenţilor;
- includă itemi relevanţi şi accesibili din punct de vedere lingvistic, pentru mediul educaţional şi familial;
- asigure structura dimensională de bază: *sprijin – protecţie – autonomie – comunicare – încredere*.

Instrumentul se bazează pe conceptul de *securitate psihologică* definit ca o stare internă de calm, stabilitate şi încredere, care permite persoanei să se exprime liber, să se simtă acceptată, protejată şi valorizată în mediul său apropiat (familial, şcolar sau social). În plan teoretic, chestionarul valorifică abordările moderne din psihologia pozitivă şi psihologia dezvoltării, considerând securitatea psihologică o condiţie esenţială pentru dezvoltarea emoţională sănătoasă şi adaptarea socială a copilului.

Chestionarul conţine 17 itemi, organizaţi în şase componente:

1. **Sprijin şi ajutor social** – percepţia copilului asupra disponibilităţii familiei de a oferi sprijin emoţional şi ajutor concret în situaţii dificile;
2. **Protecţie şi siguranţă** – sentimentul de protecţie şi absenţa fricii de respingere sau pedeapsă neobiectivă;
3. **Stare emoţională** – climatul afectiv intern, dominat de calm, înţelegere şi stabilitate;
4. **Comunicare şi exprimare liberă** – libertatea de a exprima emoţii, opinii şi nevoi fără teamă de critică;
5. **Autonomie personală** – gradul de libertate în luarea deciziilor şi autoreglarea comportamentală;
6. **Stabilitate şi încredere** – siguranţa în relaţiile familiale, încrederea în sprijinul părinţilor şi în iubirea necondiţionată.

Răspunsurile se acordă pe o scară Likert cu 4 trepte, de la *„Nu” (0 puncte)* până la *„Da, întotdeauna” (3 puncte)*. Scorul total poate varia între 0 şi 51 de puncte. Un scor ridicat indică o stare

de securitate psihologică înaltă, caracterizată prin relaţii familiale stabile,
sprijin emoţional şi sentimentul de apartenenţă. Un scor scăzut reflectă insecuritate emoţională, anxietate relaţională şi lipsa încrederii.

Instrumentul a fost validat psihometric în studii-pilot realizate la UPSC (anii 2022-2023), prezentând consistenţă internă sporită (α Cronbach = 0,89) şi corelaţii semnificative cu alte scale relevante: *Scala de anxietate şcolară Phillips* (r = –0,61) şi *Scala de stimă de sine Rosenberg* (r = 0,57).

Prin structura sa clară şi limbajul adaptat vârstei şcolare, chestionarul se recomandă pentru:

- diagnostic psihologic şi educaţional,
- monitorizarea adaptării emoţionale,
- consilierea individuală şi familială,
- evaluarea efectelor programelor de intervenţie psihopedagogică.

Instrucţiune: Citeşte fiecare afirmaţie şi marchează varianta care te descrie cel mai bine:

- **Da, întotdeauna** – 3 puncte,
- **De obicei, da** – 2 puncte,
- **Uneori** – 1 punct,
- **Nu** – 0 puncte.

I. Sprijin şi ajutor social

1. Dacă am o problemă, pot conta pe ajutorul familiei mele.
2. Când sunt trist sau supărat, părinţii mă ascultă şi mă încurajează.
3. Dacă am un conflict cu cineva, familia mă ajută să-l rezolv.

II. Protecţie şi siguranţă

4. Mă simt protejat de critici şi ameninţări din partea celor apropiaţi.
5. Ştiu că acasă nu voi fi respins sau pedepsit pe nedrept.
6. Familia mea are grijă să mă simt în siguranţă.

III. Stare emoţională

7. Acasă mă simt liniştit şi în largul meu.
8. Rareori simt frică, furie sau tensiune în familie.
9. Mă simt înţeles de cei apropiaţi.

IV. Comunicare şi exprimare liberă

10. Pot să-mi spun părerea liber, chiar dacă nu sunt de acord cu ceilalţi.
11. Pot vorbi despre sentimentele mele fără frică de a fi judecat.
12. Când vorbesc ceilalţi mă ascultă cu atenţie.

V. Autonomie personală

13. Am libertatea de a refuza lucrurile care nu-mi plac.
14. Pot lua singur decizii legate de activităţile mele zilnice.

VI. Stabilitate şi încredere

15. Ştiu că părinţii mă vor iubi indiferent de greşelile mele.
16. Pot avea încredere că familia mă va proteja în situaţii dificile.
17. Mă simt în siguranţă acasă, chiar şi atunci când apar probleme.

Cotare şi interpretare

- **Scor total maxim:** 51 puncte
- **Scor minim:** 0 puncte

Interval	Nivel	Interpretare
40-51 p.	**Înalt**	Stare stabilă de securitate psihologică, relaţii armonioase, încredere şi protecţie emoţională.
25-39 p.	**Mediu**	Există sentiment general de siguranţă, dar şi zone de vulnerabilitate (critici, lipsă de ascultare, anxietate).
0-24 p.	**Scăzut**	Insecuritate emoţională, lipsa sprijinului şi a încrederii în relaţiile familiale.

Referinţe bibliografice

1. SANDULEAC, S., PERJAN, C. Culegere de teste pentru diagnosticarea securităţii psihologice la copii. Chişinău: Pulsul Pieţei. Editor: Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chişinău. ISBN: 978-9975-3342-7-3
2. БАЕВА, И. А. *Психологическая безопасность в образовании*. Санкт-Петербург: Изд-во «СОЮЗ», 2002. 271 с. ISBN 5-94033-148-3. Disponibil: https://www.academia.edu/35689297/

Баева_И_А_Психологическая_безопасность_в_образовании_1_ Academia+1

3. БАЕВА, И. А., ВОЛКОВА, Е. Н., ЛАКТИОНОВА, Е. Б. *Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие/ Под ред. И. А. Баевой*. Москва: Экон-Информ, 2009. 248 с. ISBN 978-5-98187-638-7. Disponibil: https://nestorbook.ru/ baeva-i-a-volkova-e-n-laktionova-e-b-psihologicheskaya-bezopasnost-obrazovatelnoy-sredy-razvitie-lichnosti

3.6. INSTRUMENTE AUXILIARE DE EVALUARE A BUNĂSTĂRII COPILULUI

Scala evaluării securității psihologice în cadru urban (URPS)

Descriere generală: Scala de securitate psihologică urbană (URPS – *Urban Residents Psychological Security Scale*) a fost elaborată de Jiaqi Wang**,** Ruyin Long**,** Hong Chen și Qianwen Li în anul 2019, în cadrul cercetărilor publicate în revista *Frontiers in Psychology*. Instrumentul a fost construit și validat pe un eșantion extins de rezidenți urbani din China, cu scopul de a măsura sentimentul de securitate psihologică într-un context socio-ecologic complex, influențat de schimbări economice, sociale și de mediu.

Instrucțiuni pentru participanți

„De citit fiecare afirmație și de încercuit varianta de răspuns care descrie cel mai bine situația ta actuală. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, important este să răspundeți sincer".

Scala de răspuns:

- „Da, întotdeauna" – 3 puncte
- „De obicei da" – 2 puncte
- „Uneori" – 1 punct
- „Nu" – 0 puncte

Itemii scalei (20 afirmații)

I. Securitatea psihologică personală (SPP)

1. Oamenii din jurul meu cred că sunt timid(ă) și introvertit(ă).

2. Îmi este teamă să stabilesc şi să menţin relaţii apropiate cu alţii.
3. Nu îndrăznesc niciodată să iau iniţiativa de a spune ceea ce gândesc.
4. Mă îngrijorez mereu că *viaţa mea se va da peste cap*.
5. Deseori, mă tem că voi pierde controlul asupra gândurilor sau emoţiilor mele.
6. Simt că viaţa este mereu plină de incertitudine şi imprevizibilitate.

II. Securitatea mediului social (SMS)

7. Cred că oraşul meu este perfect şi îmi poate satisface toate nevoile.
8. Oraşul meu este dezvoltat din punct de vedere economic şi economia se dezvoltă rapid.
9. În oraşul în care trăiesc, pot găsi un loc de muncă care să mă mulţumească.
10. Am un loc de muncă stabil şi nu mă îngrijorez de şomaj, decât dacă aş demisiona voluntar.
11. Munca mea este aproape lipsită de riscuri şi pot face faţă sarcinilor pe care le am.
12. Mă îngrijorează foarte mult problemele medicale, atât pentru mine, cât şi pentru familia mea.
13. Mă îngrijorează problema îngrijirii la bătrâneţe, deoarece sistemul de pensii nu este încă suficient de bine pus la punct.
14. Mă îngrijorează problemele de sănătate atunci când cumpăr mâncare sau mănânc în oraş.
15. Deşi, reţelele sociale se dezvoltă din ce în ce mai mult, am mereu senzaţia că oamenii devin tot mai alienaţi.

III. Securitatea mediului natural (SMN)

16. Nu mă îngrijorează efectele poluării aerului, asupra sănătăţii mele cum ar fi smogul.
17. Nu mă îngrijorează problema poluării apei.
18. Nu mă îngrijorează schimbările climatice extreme (căldură excesivă vara, frig excesiv iarna).
19. Nu mă îngrijorează creşterea nivelului mării cauzată de schimbările climatice.

20. Nu mă îngrijorează dezastrele naturale, cum ar fi: cutremure, alunecări de teren, furtuni puternice, taifunuri etc.

Grilă de scorare

- **SPP** (itemii 1–6) → max. 18 puncte
- **SMS** (itemii 7–15) → max. 27 puncte
- **SMN** (itemii 16–20) → max. 15 puncte
- **Total** → max. 60 puncte
  Interpretare cantitativă (scor total)
- **0–20 puncte** → Nivel scăzut de securitate psihologică (vulnerabilitate ridicată, anxietăţi intense, percepţie de instabilitate).
- **21–40 puncte** → Nivel mediu de securitate psihologică (stabilitate parţială, dar şi zone de insecuritate).
- **41–60 puncte** → Nivel sporit de securitate psihologică (echilibru emoţional, încredere în mediul social şi natural).
  Interpretare calitativă pe dimensiuni
- **SPP:** Scoruri mici = anxietate, nesiguranţă, dificultăţi relaţionale. Scoruri mari = stabilitate emoţională, încredere în sine.
- **SMS:** Scoruri mici = lipsă de încredere în economie, servicii sociale şi comunitate. Scoruri mari = percepţie pozitivă a stabilităţii sociale şi a sprijinului comunitar.
- **SMN:** Scoruri mici = anxietăţi legate de mediu şi catastrofe. Scoruri mari = percepţie redusă a riscului şi încredere în protecţia mediului.

Referinţe bibliografice

WANG JIAQI, LONG RUYIN, CHEN HONG, LI QIANWEN Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale. Frontiers in Psychology. Volume 10 - 2019. tps://www.frontiersin.org/journals/ psychology/articles/ 10.3389/ fpsyg.2019.02423 DOI=10.3389/ fpsyg.2019.02423 ISSN=1664-1078

Scala evaluării stimei de sine (Rosenberg RSES-10)

Descriere generală: Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES-10) este cel mai utilizat instrument psihometric pentru evaluarea stimei de sine globale, fiind elaborat de Morris Rosenberg (1965**)** la Universitatea din Maryland. Scala măsoară percepţia generală a individului despre propria valoare personală şi atitudinea de acceptare sau respingere de sine.

Este un instrument unidimensional, dar unele cercetări au evidenţiat o structură bidimensională (auto-încredere vs. autodevalorizare). Scala a fost tradusă şi validată în limba română de numeroşi autori, de exemplu: Iamandescu, 2002, păstrând o consistenţă internă ridicată şi o bună stabilitate temporală.

Scop şi structură: RSES conţine 10 itemi care evaluează atitudinile pozitive şi negative faţă de sine.

Răspunsurile se acordă pe o scară Likert în 4 trepte**:**

1 = Total dezacord 2 = Dezacord 3 = Acord 4 = Total acord

Itemi

Nr.	Afirmaţie	1	2	3	4
1	În general, sunt mulţumit(ă) de mine.				
2	Uneori simt că nu sunt deloc bun(ă) de nimic.				
3	Simt că am o serie de calităţi pozitive.				
4	Pot face lucrurile la fel de bine ca majoritatea oamenilor.				
5	Simt că nu am prea multe de care să fiu mândru(ă).				
6	În general, am o atitudine pozitivă faţă de mine.				
7	În ansamblu, sunt înclinat(ă) să cred că sunt în eşec.				
8	Simt că sunt o persoană valoroasă, cel puţin egală cu ceilalţi.				
9	Doresc să mă respect mai mult pe mine însumi.				
10	Mă simt uneori inutil(ă).				

Scorare și interpretare

Itemii **2, 5, 7, 9, 10** sunt **formulați negativ** și se **inversă scorarea** (1↔4, 2↔3).

Scorul total variază între **10 și 40**, unde:

- **30–40** → stimă de sine ridicată
- **20–29** → stimă de sine medie
- **10–19** → stimă de sine scăzută

Proprietăți psihometrice

- **Consistență internă:** α Cronbach = .82–.88 (conform studiilor internaționale și românești),
- **Fidelitate test–retest:** r = .85 (pe intervale de 2-4 săptămâni),
- **Validitate convergentă:** corelații pozitive cu satisfacția vieții, optimismul și reziliența; negative, ca depresia și anxietatea,
- **Durata aplicării:** aproximativ 3-4 minute.

Utilizare

Scala este adecvată pentru:

- **adolescenți (≥13 ani)** și adulți,
- **evaluări clinice, educaționale, psihologice și de consiliere**,
- măsurarea schimbărilor post-intervenție în programe de dezvoltare personală, mindfulness sau terapie cognitiv-comportamentală.

Condiții de utilizare

Instrumentul este liber pentru uz științific și educațional non-comercial, cu menționarea autorului și a sursei bibliografice originale.

Referințe bibliografice

1. ROSENBERG, Morris. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. ISBN 978-0-691-01159-4.
2. IAMANDESCU, Ion. Psihologie medicală și psihosomatică. București: Editura Infomedica, 2002. 173 p. ISBN 973-7912-51-9.

Scala evaluării stresului perceput (PSS-10)

Descriere generală: Scala Stresului Perceput (PSS-10) este unul dintre cele mai utilizate instrumente psihologice pentru măsurarea nivelului de stres perceput subiectiv. A fost elaborată de Sheldon Cohen şi Gail Williamson (1988), pornind de la conceptul de stres ca percepţie individuală asupra neconcordanţei dintre cerinţele mediului şi resursele personale de a le gestiona.

Versiunea în 10 itemi (PSS-10) este derivată din forma iniţială de 14 itemi şi oferă un echilibru optim între acurateţe şi eficienţă de aplicare. În România, scala a fost tradusă şi adaptată cultural de Adriana Băban (1996), fiind utilizată frecvent în cercetarea psihologică, educaţională şi medicală.

Proprietăţi psihometrice

- **Consistenţă internă:** α Cronbach între 0.78-0.91 (dovedită pe eşantioane internaţionale şi româneşti);
- **Validitate convergentă:** corelaţii pozitive cu simptomele de anxietate şi depresie, negative cu satisfacţia vieţii şi stima de sine;
- **Sensibilitate:** permite măsurarea diferenţelor individuale şi a schimbărilor pre–post intervenţie;
- **Durata de aplicare:** 3–5 minute.

Scala poate fi utilizată la adolescenţi (≥13 ani) şi adulţi, în contexte educaţionale, clinice sau de consiliere psihologică.

Instrucţiuni: Următoarele afirmaţii se referă la sentimentele şi gândurile dvs. din ultima lună. Indicaţi cât de des v-aţi simţit sau aţi gândit în felul descris. Încercuiţi sau bifaţi opţiunea corespunzătoare pentru fiecare afirmaţie.

Nr.	**Afirmație în ultima lună**	**Niciodată (0)**	**Aproape niciodată (1)**	**Uneori (2)**	**Destul de des (3)**	**Foarte des (4)**
1	Cât de des v-aţi deranjat din cauza unui eveniment neaşteptat ?					
2	Cât de des aţi simţit că nu puteţi controla lucrurile importante din viaţa dvs. ?					
3	Cât de des v-aţi simţit nervos(ă) sau stresat(ă) ?					
4	Cât de des v-aţi simţit încrezător(oare) în abilitatea dvs. de a face faţă problemelor personale ?					
5	Cât de des aţi simţit că lucrurile merg bine pentru dvs. ?					
6	Cât de des aţi simţit că nu puteţi face faţă tuturor lucrurilor pe care trebuie să le faceţi ?					

Nr.	Afirmație	Niciodată (0)	Aproape niciodată (1)	Uneori (2)	Destul de des (3)	Foarte des (4)
7	Cât de des aţi reuşit să controlaţi iritările din viaţa dvs. ?					
8	În ultima lună, cât de des aţi simţit că deţineţi controlul asupra situaţiilor din viaţa dvs. ?					
9	Cât de des v-aţi simţit că dificultăţile se acumulează atât de mult încât nu le puteţi depăşi ?					
10	Cât de des aţi fost capabil(ă) să gestionaţi eficient problemele cotidiene ?					

Scorare:

Itemii 4, 5, 7, 8 şi 10 sunt inversaţi (0↔4, 1↔3, 2 rămâne 2). Scor total = suma tuturor celor 10 itemi (0-40).

Interpretare:

- 0-13 = stres scăzut,
- 14-26 = stres moderat,
- 27-40 = stres ridicat,

Referințe bibliografice:

1. COHEN, Sheldon **şi** WILLIAMSON, Gail. *Perceived stress in a probability sample of the United States.* În: SPACAPAN, S. şi OSKAMP, S. (coord.). *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology.* Newbury Park: Sage Publications, 1988, p. 31-67.
2. BĂBAN, Adriana. *Stresul şi personalitatea.* Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană, 1996. ISBN 973-9080-08-3.

3.7. SCHIȚA GENERALĂ A MANAGEMENTULUI EDUCATIV PRIVIND DEZVOLTAREA ŞI CONSOLIDAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE A COPILULUI

În finalul ghidului propunem structura unei ***Schiţe generale a managementului educativ privind procesul dezvoltării şi consolidării securităţii psihologice a copilului*.** Sperăm că aceasta va ajuta cadrele didactice, psihologii, consilierii şcolari şi familiali, inclusiv părinţii să observe, să mediteze asupra dezvoltării securităţii psihologice a copilului şi să conştientizeze acţiunile şi intervenţiile preconizate.

Aşadar, fundamentarea teoretică, conceptuală şi metodologică este elucidată în primele două capitole a lucrării, iar în subcapitolul dat, vom oferi schiţa acţiunilor care urmează a fi realizate în procesul dezvoltării şi consolidării securităţii psihologice a copilului. Evident că aceasta poate fi revizuită, completată în funcţie de vârsta copilului şi contextul concret (familie, şcoală etc.).

Scopul: dezvoltarea şi consolidarea securităţii psihologice a copilului prin crearea şi valorificarea întregului complex de acţiuni educative.

Obiectivele
- **Informarea adulţilor (pedagogi, psihologi, părinţi etc.);**
- **Informarea copiilor despre importanța securității psihologice;**
- **Crearea condițiilor optime în mod sinergetic (familie, școală etc.);**
- **Valorificarea acțiunilor și activităților formative.**

Organizarea vieții și activității copilului
- Structurarea resurselor umane şi pregătirea lor preventivă (informarea şi implicarea părinţilor, pedagogilor, psihologilor şcolari);
- Structurarea activităţilor/acţiunilor şi a responsabilităţilor.

Coordonare
- Asigurarea informării şi formării adulţilor implicaţi;
- Dirijarea activităţilor şi motivarea persoanelor implicate;
- Asigurarea coerenţei acţiunilor.

Monitorizare
- Evidența întregului complex de acțiuni/activități;
- Evidența operațională a progresului și compararea performanțelor obținute;
- Realizarea unor acţiuni de corecţie, completare, argumentare etc.

Strategii aplicative:
- Strategia creării și valorificării condițiilor optime de educație și dezvoltare a securității psihologice a copilului;
- Strategia îmbinării variatelor forme, metode, procedee şi tehnici educative şi/sau corecţionale.

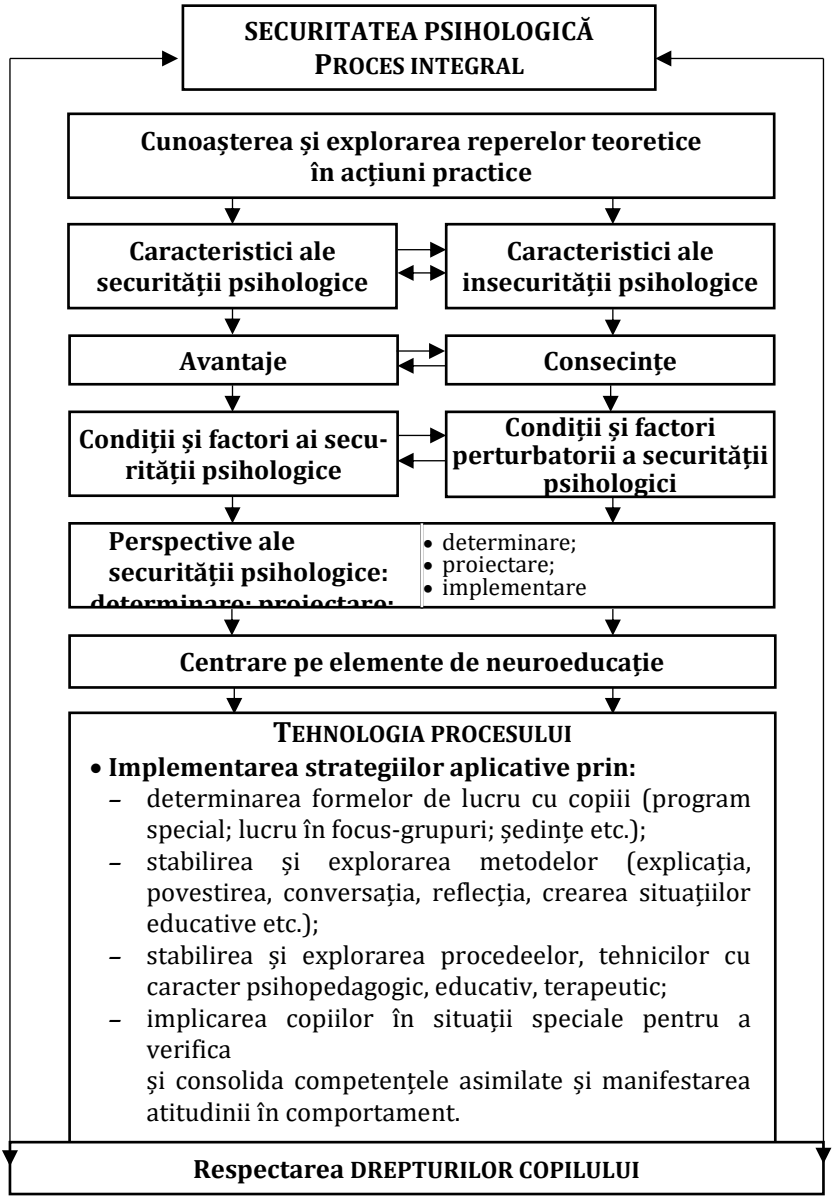


Figura 2. Schița generală a managementului educativ privind procesul dezvoltării și consolidării securității psihologice a copilului

Suntem tentaţi să credem că schema propusă (Figura 2) va orienta cititorul în acţiunile care vor fi întreprinse pentru a dezvolta şi consolida securitatea psihologică la copii şi adolescenţi.

Concluzie:

În esenţă, fiecare om, copil sau adult, are nevoie de securitate psihologică. Important este să conştientizăm faptul că securitatea psihologică depinde nu numai de circumstanţele externe, sociale, ci şi de cele intrinseci, mai precis, de tendinţa şi capacităţile individului de a se autoeduca şi autoperfecţiona în direcţia vizată şi, desigur, că a urma permanent un mod sănătos de viaţă.

BIBLIOGRAFIE

1. ARGYRIS, C. *Knowledge for Action: A Guide to Overcoming Barriers to Organizational Change*. San Francisco: Jossey – Bass. 1993. ISBN: 978-078-790-24-45. Disponibil: https://www.academia. edu.
2. ARISTOTEL. *Etica Nicomahică*. Iaşi: Polirom, 1998. ISBN: 978-973-461-084-9.
3. BANDURA, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company, 1997. ISBN: 978-071-672-85-04.
4. BOLBOCEANU, A. Stările afective ale elevilor şi securitatea psihologică. În: *Univers Pedagogic*, 2014, nr.1, pp.47-52.
5. BRICEAG, S. Dimensiunea emoțională a securității psihologice în relațiile educaționale. În: *Asistență psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele conferinței științifice cu participarea internațională. Universitatea de Stat „Al. Russo" din Bălți. 2023, pp.31-34.
6. BOWLBY, J. *Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969. ISBN: 978-046-5005-43-7.
7. CALARAȘ, C. *Caleidoscop existențial.* Ediția a II-a completată și revăzută. Chișinău: CEP UPSC, 2022. ISBN: 078-9975-46-674-5.
8. CALARAȘ, C. *Pedagogia și sociologia educației familiale*. Chișinău: Primex-com SRL, 2017. 304 p. ISBN: 978-9975-110-78-1.
9. CAMERON, W.; T. McCORMICK, Concepts of Security and Insecurity. În: *American Journal of Sociology*. Vol. 59. no. 6. Disponibil: https://www.istor.org/stable 2772598.
10. CHELCEA, S. *Inteligența emoțională în educație și societate*. București: Editura Economică, 2018. ISBN: 978-973-7099-67-3.
11. CIUCĂ, A. *Educația în cheie neuroștiințifică: elemente de neuroeducație pentru profesori*. Iași: Polirom, 2021. ISBN: 978-973-4684-38-4.
12. *Codul Familiei al Republicii Moldova*. Disponibil: https://www.legis.md.

13. *Codul Educației al Republicii Moldova*. Registrul de Stat. Disponibil: https://www.legis.md.
14. CONFUCIUS. *Analectele*. Bucureşti: Herald, 2016. ISBN: 978-973-111-54-08.
15. CSIKSZEMENTMIHALYI, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper and Row, 1990. ISBN: 978-006-09-20-432.
16. CUCOŞ, C. *Pedagogie.* Ediția a II revăzută. Iași: Polirom, 2006. ISBN: 973-681-063-1.
17. CUZNEȚOV, Larisa. *Universul familiei: familia ca proiect existențial și cultura educației familiale*. Chișinău: Lexon-Prim, 2024. ISBN: 978-9975-173-03-2.
18. CUZNEȚOV, Larisa; C., Calaraș. *Consilierea, terapia și educația familiei cu elemente practice de psihogenealogie*. Chișinău: Lexon-Prim. ISBN: 978-9975-173-49-0.
19. CUZNEȚOV, Larisa. Educație școlară: cultivarea fericirii și stării umane fundamentale la elevi. În: *Didactica-Pro…* nr.3-4 (15-152), pp. 3-7, 2025. ISSN: 1810-6453.
20. CUZNEȚOV, Larisa. Familia în postmodernitate: cultura relațiilor familiale și calitatea vieții din perspectiva cunoașterii cotidiene și cunoașterii științifice. În: *Familia ca factor existențial de promovare a valorilor etern-umane.* Materialele conferinței științifice cu participare internațională. Ediția a III-a. Chișinău: CEP UPSC, 2023, pp.9-26. ISBN: 978-9975-46-803-9.
21. DECI, E.; R., RYAN. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilbord Press, 2018. ISBN: 978-1462-9-66.
22. DISPENZA, J. *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*. Carlsbad: CAȘ Hay House, 2015. ISBN: 978-1401-939-0-93.
23. EDMONDSON, A. C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teanis. In: *Adminstrative Science Quarterly*. Vol. 44. nr. 2, 1999, pp. 350-383. ISSN: 0001-8392.

24. IMMORDINO-YANG, M. H. *Emotions Learning and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*. New York: W. W. Norton & Company, 2016. ISBN: 978-039-370-98-19.
25. KAHN, W. A. Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. În: *Academy of Management Journal*. Vol. 33. Nr. 4, 1990, pp. 692-724. ISSN print: 0001-4273.
26. LAO ZI. *Dao De Jing*. București: Polirom, 2012. ISBN: 978-973-4618-93-7.
27. LEWIN, K. *Fild Theory in Social Science.* New York: Harper and Row, 1951. ISBN: 978-091-615-92-13.
28. MASLACH, C.; M., LEITER. T*he Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About it.* San Francisco: Jossey-Bass, 1997. ISBN: 978-078-790-87-44.
29. MASLOW, A. *Motivation and Personality*. New York: Longman. 1987. ISBN: 978-0060-419-875.
30. MASLOW, A. The Dinamics of Psychological Security Insecurity. *Journal of Personality*, 1942. Vol. 10. Is. 4, pp. 331-344. ISSN: 0022-3506.
31. NEACȘU, I. *Neurodidactica învățării în psihologia cognitivă. Ipoteze. Conexiuni. Mecanisme*. Iași: Polirom, 2019. ISBN: 978-973-46-7849-5.
32. PITAGORA. *Fragmenta Pythagoreorum*. București: Univers Enciclopedic, 2005. ISBN: 978-973-450-03-49.
33. PLATON. *Republica*. București: Humanitas, 2001. ISBN: 978-073-5021-8-42.
34. PLEȘCA, M. *Mecanisme de apărare și strategii de coping la adolescenți*. Chișinău: UPSC, 2023. ISBN: 978-9975-46-928-5.
35. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de Psihologie*. București: Albatros, 1978. Disponibil: https://ro.scribd.com>doc.
36. RACU, I. Securitatea psihologică la copii în perioada de criză: între atașament, reziliență și sprijin educațional. În: *Cercetarea psihologiei copilului în contextul provocărilor contemporane*. Materialele conferinței științifice

internaționale. Chișinău: IȘE, 2023, pp.222-226. ISBN: 978-9975-337-13-1.
37. ROGERS, C. *On Becoming a Person*. Boston: Honghton Mifflin, 1961. ISBN: 978-039-5755-3-10.
38. SANDULEAC, S. Securitate psihologică versus siguranță psihologică. În: *Moldoscopie,* nr. 4(95). Chișinău: ICJPS, 2021, pp.100-106. ISSN: 1812-2566.
39. SANDULEAC, S. Securitate psihologică a elevilor prin exercitarea modelării versus formării gândirii științifice. În: *Securitatea psihologică la copii în perioada de criză.* Culegere, 2023. Chișinău: UPSC, pp.110-113. ISBN: 978-9975-46-824-4.
40. SANDULEAC, S.; L., BODIU. *Securitatea psihologică a copiilor abuzați fizic și neglijați*. Chișinău: UPSC, 2022. ISBN: 978-9975-46-675-2.
41. SAPOLSKY, R. M. *Behave. The biology of Humans at Our Best and Worst.* New York: Penguin-Press, 2017. ISBN: 978-1594-205-07-1.
42. SCHEIN, E. *Organizational Culture and Leadership.* San Francisco: Gossey-Bass, 2010. ISBN: 978-047-018-58-65.
43. SHORE, L. Inclusion and Diversity in Work Groups: A. Review and Model for Future Research. *Journal of Management*, vol. 37, nr. 4, 2011, pp. 1262-1289. ISSN: 0149-2063.
44. SELIGMAN, M. *Flourish a Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. ISBN: 978-143-919-07-60.
45. SENGE, P. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*, 2006. Cluj-Napoca: Dacia. ISBN: 978-973-3518-29-1.
46. SLEAHTIȚCHI, M. Strategii de securizare psihologică a elevilor expuși didactogeniei: depatologizarea atitudinii față de învățare. În: *Securitatea psihologică la copii în perioada de criză*. Culegere. Chișinău: UPSC, 2023, pp.114-123. ISBN: 978-9975-46-824-4.
47. TAIFEL, H.; J., TURNER; et. al. The social Identity, Theory of Integroup Behavior. In: *Psychology of Intergroup Relations*.

2 nd. Ed. Chicago: Helson-Hall Publishers, 1986, pp.7-24. ISBN: 978-083-041-07-50.
48. TOKUHAMA-ESPINOZA, T. *Mind, Brain, and Education Science: A Comprehensive Guide to the New Brain-Based Teaching.* New York: W. W. Norton & Company, 2011, ISBN: 978-039-370-68-18.
49. LAZARUS, R.; S. FOLKMAN. *Sress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. ISBN: 978-00826-141-910.
50. BOULBI, D. *Priveazannosti*. Moscva 2003. Disponibil: https://nkozlov. ru/library/psychology/d4590/
51. EFIMOVA, N. S. *Osnovî psihologicescoi bezopasnosti*. Moskva: Forum. Disponibil: https://ozon.ru.

Dicţionare şi documente de Politici educaţionale

52. Dicţionar Explicativ al Limbii Române. Disponibil: https://dexonline.ro/definiţie-dex/securitate.
53. Dicţionar de Psihologie Larousse. Bucureşti: Univers Enciclopedic. 2000. ISBN: 973-9243-25-8.
54. Dicţionar Oxford. Disponibil: https://www.oxford-learnersdicţionaries.com/
55. Strategia de dezvoltare, Educaţia 2030. Disponibil: https://meec.gov.md (DOC).
56. Convenţia cu privire la Drepturile Copilului. Disponibil: https://www. unicef.org PDF.

LARISA CUZNEȚOV SERGIU SANDULEAC

SECURITATEA PSIHOLOGICĂ A COPILULUI: CONTEXT EDUCATIV

Coli de autor 6,5. Coli de tipar 8,5.
Tirajul 200 ex.
Chișinău: Editura „Pulsul Pieței” SRL, 2026