

Cum se vor desfășura ședințele de consiliere?



Ședințele se pot desfășura
-individual
-în grup mic (2-4 persoane)
-în grup mare la clasă

Elevii minori au nevoie de acord parental!

Ședințele pot fi organizate la cererea elevului, părintelui sau a cadrului didactic cu acordul părintelui/tutorelui legal

Copilul este o persoană: îl respect.

Copilul este curios: vorbesc cu el.

Copilul caută un model: sunt pentru el un exemplu.

Copilul își descoperă corpul: îi arăt că sănătatea este o forță.

Copilul se îndoiește de el însuși: îi dau încredere în el.

Copilul vrea să fie independent: îl invit să fie responsabil.

Copilul își afirmă personalitatea: îl ajut să se cunoască.

Copilul are nevoie de un ideal: îl ajut să ofere un sens vieții sale."



"Nu îți pot oferi nimic care să nu existe deja în tine.

Nu-ți pot propune imagini diferite de ale tale...te voi ajuta să vizualizezi propriul tău univers interior"

Hermann Hesse

Liceul Teoretic "Grigore Moisil"
Tulcea



Liceul Teoretic „Grigore Moisil” Tulcea

Str. 1848 nr.7, Cod poștal: 820175

Telefon/fax: 0240 / 533541

e-mail: liceulgrigoremoisiltl@gmail.com

Cabinetul de Asistență Psihopedagogică


Consilier școlar
Prof. Nicola Dumitra

Program:

Luni 14-17

Marți 08-15

Joi 13-19



Cel puțin 10 motive pentru care te poți adresa cabinetului

1. Ți este greu să te adaptezi cerințelor școlii?
2. Ai probleme de comunicare/conflicte cu colegii sau profesorii?
3. Nu știi ce carieră să alegi și ai nevoie de îndrumare?
4. Te simți deprimat/ă, stresat/ă, singur/ă, neînțeles sau ți este greu să îți controlezi emoțiile?
5. Vrei să schimbi anumite lucruri la tine sau să scapi de vicii?
6. Ți dorești să rezolvi problemele cu părinții?
7. Vrei să afli mai multe despre tine prin intermediul instrumentelor psihologice standardizate și validate științific?
8. Vrei să îți îmbunătățești situația școlară?
9. Vrei să discuți despre problemele legate de relația de cuplu sau despre sexualitate?
10. Ai nevoie să te asculte cineva cu adevărat?

Cine sunt eu, consilierul școlar?

Sunt o persoană specializată în Psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, atestată de Colegiul Psihologilor din România care te poate ajuta:



Să-ți evaluezi nevoile, să identifici persoanele și locurile unde poți primi ajutor



Să te gândești la mediul în care trăiești și la opțiunile importante din viața ta



Să primești răspuns la întrebările tale:

- CINE sunt eu?
- CARE sunt problemele/ dificultățile mele?
- CUM pot să le rezolv?
- UNDE găsesc sprijin?



Te ascult și încerc să îți înțeleg problemele, te sprijin!

De ce poți avea încredere într-un consilier?



Confidențialitate



Respect



Suport afectiv



Responsabilitate



Onestitate

Misiunea noastră

Consilierea școlară își propune:



Promovarea sănătății și stării de bine, funcționare optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social și spiritual.



Dezvoltarea personală, cunoașterea de sine, imaginea de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționarea interpersonală, controlul stresului, tehnici eficiente de învățare și opțiuni vocaționale realiste.



Prevenție a manifestării inadecvate a emoțiilor negative disfuncționale, a neîncrederii în sine, a comportamentelor de risc, a conflictelor interpersonale, a dificultăților de învățare, a inadaptării sociale, a disfuncțiilor psihosomatice, a situațiilor de criză.

Consilierea psihopedagogică se adresează elevilor care doresc să se cunoască mai bine și să se dezvolte personal.

Ce vei realiza cu ajutorul nostru?

- * Creșterea capacității de comunicare
- * Formarea unor abilități de rezolvare a problemelor
- * Îmbunătățirea capacității de a-ți exprima și înțelege emoțiile/ sentimentele
- * Înțelegerea diferitelor transformări prin care treci în anumite perioade ale vieții
- * Stimularea încrederii în propriile capacități, cultivarea stimei de sine

