



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Coordonator lucrare: Prof. Niță Oana  
Școala Gimnazială Mănești, Dâmbovița

*Elevii cu cerințe educaționale speciale. Modalități  
de integrare și de intervenție în activitatea didactică,  
inspirate din mobilitățile Erasmus + (an 3)*

*Ghid metodic*

ISBN 978-973-0-44718-7



Mănești, 2026

**Coordonator lucrare: prof. Niță Oana  
Școala Gimnazială Mănești, Dâmbovița**

**Elevii cu cerințe educaționale speciale. Modalități de  
integrare și de intervenție în activitatea didactică, inspirate  
din mobilitățile Erasmus+ (an 3)**

**Ghid metodic**

**Mănești, 2026**

*Prezenta lucrare este rezultatul participării cadrelor didactice din Școala Gimnazială Mănești, Dâmbovița, la mobilitățile internaționale din cadrul Proiectului de Acreditare ERASMUS+, cu număr de referință 2025-1-RO01-KA121-SCH-000321531.*  
(anul al III-lea)

*Echipa de redacție*  
**Coordonator lucrare**  
Niță Oana

**Autori**  
Alexandrescu Maria Larisa  
Georgescu Denis Minodora  
Piele Paula  
Dinu Florina

**Editori**  
Alexandrescu Maria Larisa  
Mănescu Elena

**ISBN 978-973-0-44718-7**

## PREFAȚĂ

Anul al treilea al implementării acreditării Erasmus+ a marcat o nouă etapă în promovarea unei educații incluzive, de calitate, adaptate nevoilor fiecărui elev. În acest an, obiectivul principal a fost dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice în domeniul lucrului cu elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), prin participarea la mobilități internaționale, cursuri de formare și schimburi de bune practici.

Experiențele de învățare desfășurate în cadrul proiectului au oferit profesorilor oportunitatea de a descoperi metode moderne de predare, strategii de diferențiere și instrumente menite să sprijine participarea activă și progresul fiecărui elev. Cunoștințele și competențele dobândite au fost valorificate în activitatea didactică, contribuind la dezvoltarea unui climat educațional bazat pe incluziune, colaborare și respect pentru diversitate.

Această revistă reflectă parcursul nostru din cel de-al treilea an al acreditării Erasmus+, reunind experiențe, exemple de bune practici, activități desfășurate în cadrul mobilităților și rezultatele obținute în procesul de implementare. Fiecare pagină ilustrează modul în care învățarea continuă, cooperarea europeană și schimbul de experiență pot genera schimbări reale în școală și pot contribui la creșterea calității educației.

Sperăm ca materialele prezentate să constituie o sursă de inspirație pentru întreaga comunitate educațională și să demonstreze că investiția în dezvoltarea profesională a profesorilor se reflectă în oportunități mai bune de învățare pentru fiecare elev.

La realizarea ghidului au contribuit toate cadrele didactice participante la mobilitățile desfășurate în acest an școlar.

### ➤ ***Mobilitatea 1 – curs de formare pentru cadrele didactice***

- ✓ Loc de desfășurare: Split, Croația;
- ✓ Perioada 16-20 februarie 2026;
- ✓ Titlu curs: "*Special needs and inclusion in education*"
- ✓ Participanți: Alexandrescu Maria Larisa (prof. religie) și Georgescu Denis Minodora (prof. consilier școlar).

### ➤ ***Mobilitatea 2 – curs de formare pentru cadrele didactice***

- ✓ Loc de desfășurare: Praga, Cehia;
- ✓ Perioada 09-13 martie 2026;
- ✓ Titlu curs: "*Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity*";
- ✓ Participanți: Piele Paula (prof. învățământ primar) și Dinu Florina (prof. învățământ primar).

*Coordonator proiect de Acreditare, prof. Niță Oana*

## CUPRINS

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Prefață</i> .....                                                                        | 1  |
| <i>Cuprins</i> .....                                                                        | 2  |
| <b>CAPITOLUL I: Cursul "Special needs and inclusion in education"</b> .....                 | 3  |
| 1.1. Prezentarea cursului .....                                                             | 3  |
| 1.2. Repere teoretice .....                                                                 | 6  |
| 1.2.1. Condițiile neuropsihice ale învățării.....                                           | 6  |
| 1.2.2. Elevii cu dislexie, disgrafie, discalculie .....                                     | 8  |
| 1.2.3. Rolul climatului socio-afectiv în dezvoltarea cognitivă și psiho-emoțională.....     | 11 |
| 1.3. Metode și tehnici de consiliere.....                                                   | 14 |
| 1.3.1. Consilierea elevilor cu CES.....                                                     | 14 |
| 1.3.2. Program de consiliere a părinților elevilor cu CES.....                              | 17 |
| 1.3.3. Tehnici de consiliere a cadrelor didactice pentru menținerea stări de bine.....      | 19 |
| 1.4. Exemple de activități didactice.....                                                   | 26 |
| 1.4.1. Fișă de activitate (prof. Alexandrescu Maria Larisa).....                            | 26 |
| 1.4.2. Fișă de activitate (prof. consilier școlar, Georgescu Denis Minodora).....           | 28 |
| <b>CAPITOLUL II: Cursul "Special Educational Needs: Understanding Neurodiversity"</b> ..... | 32 |
| 2.1. Prezentarea cursului .....                                                             | 32 |
| 2.2. Repere teoretice .....                                                                 | 36 |
| 2.2.1. Neurodiversitatea, o nouă perspectivă asupra diversității umane.....                 | 36 |
| 2.2.2. Autismul.....                                                                        | 38 |
| 2.3. Metode învățate.....                                                                   | 41 |
| 2.3.1. Modelul TPACK .....                                                                  | 41 |
| 2.3.2. Modelul SAMR.....                                                                    | 43 |
| 2.4. Exemple de activități.....                                                             | 45 |
| 2.4.1. Fișă de activitate (prof. Piele Paula).....                                          | 45 |
| 2.4.2. Fișă de activitate (prof. Piele Paula).....                                          | 48 |
| 2.4.3. Fișă de activitate (prof. Piele Paula).....                                          | 50 |
| 2.4.3. Fișă de activitate (prof. Dinu Florina).....                                         | 52 |
| 2.4.4. Fișă de activitate (prof. Dinu Florina).....                                         | 55 |
| <b>CONCLUZIE</b> .....                                                                      | 58 |

# CAPITOLUL I

## 1.1. PREZENTAREA CURSULUI "SPECIAL NEEDS AND INCLUSION IN EDUCATION"

În perioada 16–20 februarie 2026, două cadre didactice ale Școlii Gimnaziale Mănești (director/prof. Alexandrescu Maria Larisa și Georgescu Denis Minodora- consilier școlar), au participat la cursul de formare "*Special Needs and Inclusion in Education*", desfășurat în Split, Croația, în cadrul proiectului de Acreditare Erasmus+, finanțat de Uniunea Europeană.

Alături de participanți din Cipru, Spania, Portugalia, Germania, Norvegia și Franța, cadrele didactice au avut ocazia să descopere strategii și metode moderne de identificare și sprijinire a elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES), precum și modalități de creare a unui mediu educațional mai suportiv, accesibil și incluziv pentru toți elevii.

Programul de formare a oferit noi perspective asupra conceptului de SEN (Special Educational Needs – cerințe educaționale speciale) și asupra importanței adaptării procesului educațional la particularitățile și nevoile individuale ale fiecărui elev. Participanții și-au aprofundat cunoștințele despre diferite tipuri de dizabilități și CES și au explorat instrumente și strategii eficiente pentru proiectarea și desfășurarea unor activități didactice adaptate.

O componentă importantă a cursului a fost reprezentată de vizitele de studiu în instituții educaționale din Croația, dedicate elevilor cu cerințe educaționale speciale. Aceste vizite au oferit participanților posibilitatea de a observa exemple de bune practici și metode concrete utilizate pentru sprijinirea incluziunii, dezvoltarea autonomiei și participarea activă a elevilor la procesul educațional.

Experiența a contribuit, de asemenea, la consolidarea competențelor de colaborare și schimb de experiență cu profesori din alte țări europene. Interacțiunea cu participanți din diferite sisteme educaționale a permis compararea practicilor și identificarea unor soluții care pot fi adaptate și valorificate în contextul școlii.





În urma participării la programul de formare, cadrele didactice și-au dezvoltat competențe privind identificarea particularităților elevilor cu CES, utilizarea strategiilor didactice incluzive, adaptarea activităților la nevoile individuale ale elevilor și valorificarea exemplelor de bune practici observate în Croația.

Cunoștințele și experiențele dobândite în cadrul mobilității vor fi transferate în activitatea educațională a Școlii Gimnaziale Mănești, contribuind la promovarea incluziunii, îmbunătățirea practicilor didactice și crearea unui mediu de învățare în care fiecare elev este sprijinit să își atingă potențialul.

Prin această mobilitate, obiectivele Acreditării Erasmus+ sunt susținute prin dezvoltarea profesională a cadrelor didactice și prin promovarea unei educații bazate pe diversitate, incluziune și egalitate de șanse.

Programul cursului a fost structurat astfel:

#### *Ziua 1*

- Întâlnirea și interacțiunea cu cadre didactice participante din diferite țări;
- Abordarea tulburărilor specifice de învățare: dislexie, disgrafie și discalculie;
- Atelier colaborativ privind incluziunea și diversitatea – identificarea și prezentarea unor strategii eficiente aplicate la clasă;
- Învățare experiențială prin descoperirea orașului Split, a patrimoniului și a culturii dalmate.

#### *Ziua 2*

- Vizită la Centrul croat de zi pentru persoane cu nevoi speciale;
- Vizită la o școală primară din Split;
- Schimb de bune practici și dialog profesional cu un pedagog social;
- Promovarea incluziunii și prevenirea bullyingului în rândul copiilor cu nevoi speciale.

#### *Ziua 3*

- Vizită la o școală locală importantă – Centru de excelență;
- Crearea unor viitoare conexiuni profesionale;
- Familiarizarea cu sistemul educațional croat;

#### *Ziua 4*

- Gestionarea "criticului interior" pentru îmbunătățirea sănătății mintale;

- Utilizarea limitelor personale pentru îmbunătățirea stării de bine;
- Introducere în terapie orientată spre corp;
- Explorarea contactului, relaționării și comunicării;
- Activitatea "Sufletul orașului Split" – tur ghidat prin cartierul Varoš și zona dealului Marjan.

#### *Ziua 5*

- Informare despre învățământul profesional și tehnic;
- Prezentarea unor exemple practice de activități adaptate elevilor cu nevoi speciale;
- Activitate interactivă de tip "Vânătoarea de comori";
- Activitate digitală;
- Recapitularea și consolidarea cunoștințelor dobândite;
- Evaluarea cursului și reflecția asupra experienței de formare;
- Acordarea certificatelor de participare.

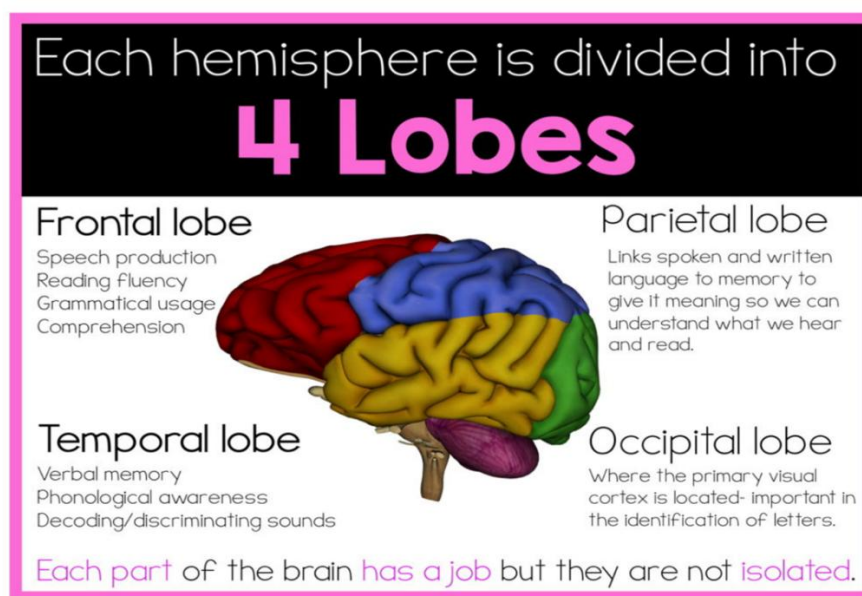


*Autor: Prof. Alexandrescu Maria Larisa*

## 1.2. REPERE TEORETICE

### 1.2.1. CONDIȚIILE NEUROPSIHICE ALE ÎNVĂȚĂRII

**Neuropsihofiziologia învățării** studiază modul în care structurile cerebrale, procesele biochimice și activitatea sistemului nervos generează și susțin dobândirea de noi cunoștințe, deprinderi și comportamente. Acest domeniu interdisciplinar urmărește bazele biologice ale cunoașterii, axându-se pe concepte cheie, precum neuroplasticitatea, plasticitatea sinaptică și rolul rețelelor neuronale în memorie și gândire.



Sursa: Suport de curs "Specific learning disabilities", Tamara Boskovic, social pedagogue, Split, Croația

**Neuroplasticitatea** este capacitatea creierului de a-și schimba forma, de a crea noi conexiuni între neuroni și de a se reface prin repetiții sau experiențe noi.

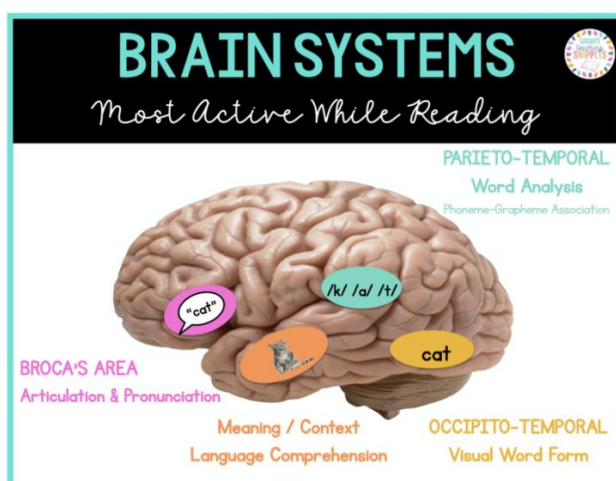
**Neurotransmițătorii** sunt substanțe chimice precum dopamina (responsabilă de motivație și recompensă) și acetilcolina (esențială pentru atenție) care facilitează trecerea semnalelor între neuroni.

**Somnul** are rol în consolidarea informațiilor acumulate în timpul zilei prin reactivarea tiparelor neuronale. În timpul fazelor de somn profund, faza REM (cu vise), creierul își reechilibrează neurotransmițătorii, nivelul de acetilcolină atinge cel mai înalt vârf biologic, foarte important pentru consolidarea memoriei.

**Stresul** prăbușește capacitatea de concentrare prin modificarea radicală a echilibrului dintre acetilcolină, dopamină și nonadrenalină, transformând atenția dintr-una voluntară și controlată într-una reactivă, ghidată de instinctul de supraviețuire. Impactul stresului diferă fundamental în funcție de durata sa (acut versus cronic) și agravează direct manifestările deficitului de atenție (exemplu ADHD).

- **Stresul acut** (pe termen scurt, intensitate mare) conduce la hiperactivare emoțională. Confruntat cu o amenințare imediată, creierul eliberează un val masiv de acetilcolină în hipocamp și amigdală. Efectul este întărirea memoriei emoționale negative. Creierul se asigură că vei reține în detaliu pericolul respectiv pentru a-l evita pe viitor. Astfel, atenția executivă (concentrarea pe o foaie de lucru) este blocată complet în favoarea vigilenței de supraviețuire.
- **Stresul cronic** (pe termen lung) conduce la epuizare cognitivă. Atunci când nivelul de cortizol (hormonul stresului) rămâne ridicat săptămâni la rând, sinteza de acetilcolină scade drastic. Receptorii de acetilcolină devin anormal de sensibili (fenomen asociat cu anxietatea și stările depresive). Astfel, fără o eliberare stabilă și optimă de acetilcolină în cortexul prefrontal, creierul își pierde capacitatea de a filtra zgomotul de fond și devine imposibil să selecteze un singur stimul, rezultatul fiind distragerea atenției de orice stimul din mediu.

În mod normal un nivel moderat de stres (critica sau un termen limită) eliberează dopamină și nonadrenalină, ajutând temporar creierul (chiar și în cazul copiilor cu ADHD) să se mobilizeze. Atunci când stresul cronic devine copleșitor și scade masiv nivelul de dopamină din circuitele recompensei, dispare complet motivația internă și se experimentează o paralizie a deciziei. Nivelurile excesive de nonadrenalină deconectează rețelele neuronale, închid efectiv conexiunile din cortexul prefrontal, lăsând comportamentul persoanei sub controlul structurilor subcorticale primitive (amigdala), adică organismul intră în starea de "luptă, îngheață sau fugi". Fără stres, cortexul prefrontal folosește acetilcolina și dopamina pentru o atenție ghidată de obiective. Sub stres, controlul se mută complet către cortexul senzorial și amigdală, atenția devine automată, orientată exclusiv pe stimuli externi, neprevăzuți. Orice zgomot sau mișcare distrage persoana instantaneu.

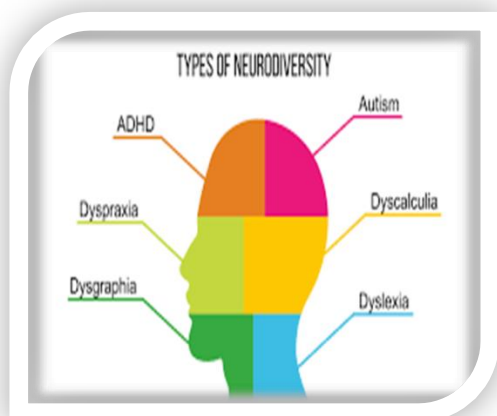


Sursa: Suport de curs "Specific learning disabilities", Tamara Boskovic, social pedagogue, Split, Croația

Autor: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar

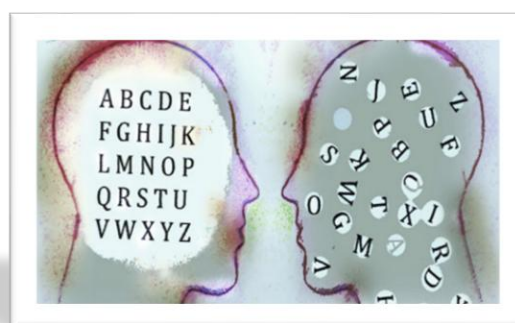
### 1.2.2. ELEVII CU DISLEXIE, DISGRAFIE ȘI DISCALCULIE

**Neurodiversitatea** este un concept care recunoaște variațiile naturale ale modului în care funcționează creierul uman, oamenii experimentând și interacționând cu lumea în moduri diferite.



*Sursa: Suport de curs "Specific learning disabilities", Tamara Boskovic, social pedagogue, Split, Croația*

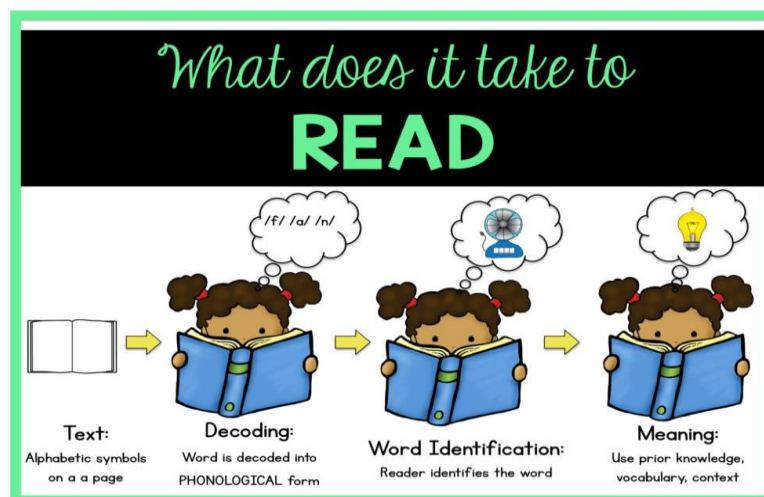
**Dislexia și disgrafia** sunt tulburări specifice de învățare care fac ca un copil să citească și să scrie mai greu din cauza dificultății de decodare, adică de recunoaștere a literelor sau grupurilor de litere și a imposibilității de a realiza conexiuni între simbolul scris și sunet, precum și de a înțelege sensul unor cuvinte sau propoziții.



*Sursa: Suport de curs "Specific learning disabilities ", Tamara Boskovic, social pedagogue, Split, Croația*

**Dislexia** apare ca urmare a incapacității creierului de a traduce într-un limbaj inteligibil, anumite imagini primite de la ochi sau urechi, fără a fi vorba de probleme de auz sau vedere. Aceasta nu reprezintă un retard mental sau un deficit de inteligență. În urma studiilor făcute, s-a observat că la persoanele dislexice informația este procesată cu prioritate de către emisfera dreaptă, în loc de cea stângă, cum se întâmplă la cei care nu suferă de această afecțiune. Aici este

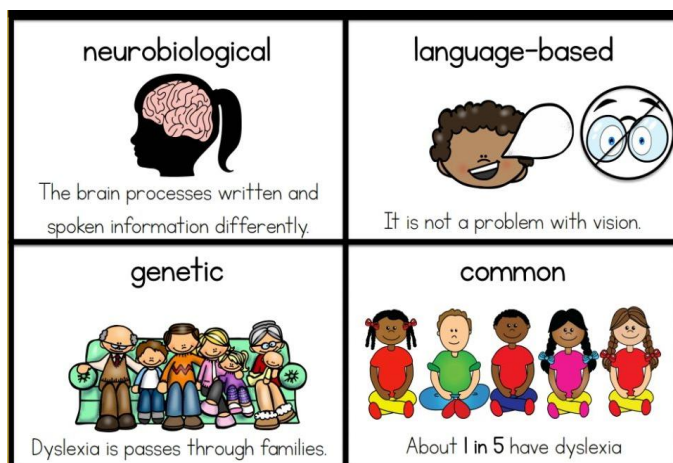
vorba de modificări ale cortexului (stratul exterior al creierului), din emisfera stângă, în zona responsabilă pentru citit și ale unor structuri mai profunde, precum lobul parietal inferior.



Sursa: Suport de curs "Specific learning disabilities", Tamara Boskovic, social pedagogue, Split, Croația

**Dislexia** este o tulburare de neurodezvoltare cu etiologie multifactorială, rezultată din interacțiunea dintre factorii genetici, neurologici și de mediu. Nu este cauzată de lipsa inteligenței, motivației sau educației, ci de modul în care creierul procesează limbajul scris. Numeroase studii au demonstrat că are o componentă genetică semnificativă, fiind frecvent întâlnită în cadrul aceleiași familii. Au fost identificate mutații genetice implicate în dezvoltarea neuronală, care afectează circuitele cerebrale responsabile de procesarea fonologică și de recunoașterea vizuală a cuvintelor. Studiile de neuroimagnostică au arătat că există o conectivitate redusă între regiunile implicate (cortexul temporo-parietal, cortexul frontal inferior și regiunea occipito-temporală), ceea ce duce la dificultăți în decodarea sunetelor, integrarea vizual-fonologică și automatizarea citirii.

Simptomele acestei tulburări de neurodezvoltare pot fi ameliorate prin evaluarea și depistarea timpurie, identificarea nevoilor copiilor care prezintă această tulburare și adaptarea tehnicilor educaționale.



Intervențiile educaționale și pedagogice reprezintă baza tratamentului dislexiei. Metodele de citire multisenzorială combină stimularea vizuală, auditivă și kinestezică pentru a facilita învățarea literelor prin corelarea sunetului cu semnul grafic al literei corespunzătoare, folosind metoda fonetică analitico-sintetică. Instruirea individualizată permite adaptarea ritmului și conținutului educațional la nevoile specifice ale copilului, iar tehnicile fonetice ajută la dezvoltarea abilităților de decodare sunet-literă, de îmbunătățire a acurateții citirii și de înțelegere a textului. Pentru ameliorarea simptomelor disgrafiei se folosesc exerciții și jocuri de dezvoltare a mușchilor mici ai degetelor sau dispozitive digitale.

**Discalculia** este o tulburare specifică de învățare care afectează abilitățile numerice și matematice ale unei persoane, în special înțelegerea numerelor și a relațiilor dintre ele. Afecțiunea este similară cu dislexia, din punctul de vedere al conexiunilor cerebrale, dar în loc să fie afectat citit-scrisul, există dificultăți în înțelegerea numerelor, calculelor și logicii matematice. Există două forme de discalculie:

- Discalculie dezvoltativă (factori genetici și neurologici);
- Discalculie dobândită (factori de mediu sau traumatisme).

Este nevoie de o depistare precoce prin aplicarea testelor psihometrice (VISC), diagnosticul fiind pus de către specialiști (psiholog clinician sau neuropsiholog), în urma evaluării mai multor componente cognitive. Prin urmare, dificultățile întâmpinate la disciplina matematică nu sunt suficiente pentru a confirma discalculia.

Pentru ameliorarea simptomelor este nevoie de **elaborarea și aplicare PIP** (plan de intervenție individualizat) în care sunt stabilite obiective clare și metode personalizate de învățare, astfel elevii vor beneficia de materiale concrete (cuburi, diagrame, aplicații interactive) și de un ritm de învățare adecvat. Strategiile multisenzoriale sunt foarte eficiente, deoarece combină elementele vizuale cu cele auditive și tactile care facilitează înțelegerea conceptelor numerice.

În unele cazuri, **consilierea psihopedagogică sau terapia cognitiv-comportamentală** poate ajuta, atunci când copilul prezintă anxietate severă față de matematică sau față de școală, în general. Aceasta ajută la restructurarea gândurilor negative și la dezvoltarea unor comportamente constructive legate de învățare.

**Sprijinul familiei** este esențial în ameliorarea simptomelor, prin crearea unui mediu calm și încurajator acasă și o strânsă colaborare cu cadrele didactice.

**Atitudinea pozitivă a cadrelor didactice** și a părinților poate influența în mod direct progresul copilului cu C.ES.

### 1.2.3. ROLUL CLIMATULUI SOCIO-AFECTIV ÎN DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI PSIHO-EMOȚIONALĂ

**Școala** reprezintă principalul context de dezvoltare cognitivă, emoțională și socială a copilului, experiența școlară fiind puternic influențată de calitatea relațiilor interpersonale, de trăirea stării de securitate emoțională, de sentimentul de apartenență și de modul în care elevul este valorizat. Astfel, climatul psihosocial și afectiv al clasei constituie o variabilă esențială pentru dezvoltarea personalității și eficiența procesului educațional.

**Climatul psihosocial și afectiv** este ansamblul percepțiilor, relațiilor, atitudinilor, normelor și emoțiilor care caracterizează viața unui colectiv școlar. Acesta se reflectă în modul în care interacționează, comunică, cooperează și gestionează conflictele, dar și în sentimentul de securitate psihologică pe care îl resimte fiecare copil. Un climat pozitiv favorizează participarea, motivația și învățarea, în timp ce un climat caracterizat de respingere, critică, competiție excesivă, bullying sau anxietate poate afecta negativ atât performanța școlară, cât și starea de bine a elevilor.

**În cazul elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES)**, importanța climatului afectiv este și mai evidentă, deoarece nu este suficient accentul pus pe adaptare curriculară și metodologii, ci și pe construirea unui mediu incluziv, predictibil, securizant. Integrarea și incluziunea școlară nu pot fi reduse la simpla prezență fizică a copilului cu CES în colectiv, fiind importantă participarea reală, acceptarea socială și valorizarea diferențelor individuale.

Profesorul are un rol central în configurarea acestui climat. Prin stilul de comunicare, distribuirea atenției, formularea feedbackului și gestionarea conflictelor, profesorul transmite elevilor modele de relaționare. Dacă acesta manifestă disponibilitate pentru dialog, respectă diferențele individuale și utilizează feedbackul constructiv, contribuie la dezvoltarea unui mediu în care elevii sunt mai motivați să participe și să își asume responsabilitatea pentru propria învățare.

Dezvoltarea cognitivă nu se produce izolat de dimensiunea afectivă, deoarece capacitatea de concentrare, memoria, rezolvarea de probleme, creativitatea și flexibilitatea cognitivă sunt influențate de starea emoțională și de percepția asupra mediului în care are loc învățarea. Atunci când un elev nu este preocupat permanent de posibilitatea de a fi ridiculizat, respins sau sancționat, resursele sale cognitive pot fi orientate mai eficient către rezolvarea sarcinilor de învățare. Motivația pentru învățare este influențată de climatul clasei, în sensul că etichetarea și comparația socială negativă conduc la diminuarea autoeficacității și la evitarea sarcinilor școlare,

pe când aprecierea efortului și feedback-ul constructiv determină elevul să persevereze în fața dificultăților.

Sentimentul de apartenență are o deosebită importanță deoarece elevul care se simte acceptat ca membru al grupului dezvoltă o relație pozitivă cu școala și participă activ la activități, pe când respingerea și izolarea socială au consecințe asupra stimei de sine, motivației și adaptării școlare. Disponibilitatea profesorului de a asculta, de a valida emoțiile elevului și de a oferi sprijin în situații dificile contribuie la dezvoltarea rezilienței și a autonomiei emoționale.

Un climat incluziv presupune recunoașterea diversității ca valoare a grupului și nu ca problemă care trebuie eliminată, diferențele dintre elevi fiind integrate în procesul educațional, oferind oportunități reale de participare fiecărui elev. Prevenirea bullyingului și intervenția rapidă în situațiile de excludere sunt componente esențiale ale climatului incluziv. Tolerarea glumelor discriminatorii, a etichetării sau a izolării transmite mesajul că anumite forme de relaționare sunt acceptabile, profesorul având responsabilitatea de a stabili limite clare și de a transforma incidentele de acest tip în oportunități educative pentru întregul colectiv.

Elevii cu CES au profiluri de dezvoltare și nevoi educaționale diferite, unele dificultăți fiind asociate cu procesele neurochimice sau cognitive, altele cu comportamentul, comunicarea, autoreglarea emoțională sau cu interacțiunea socială. Din acest motiv, abordarea educațională trebuie individualizată și adaptată particularităților fiecărui elev.

În cazul elevilor cu CES, climatul psihosocial și afectiv poate avea un rol compensatoriu important, deoarece un mediu predictibil poate reduce anxietatea și poate facilita implicarea în sarcinile școlare, iar acceptarea socială contribuie la diminuarea sentimentului de "a fi diferit" și la consolidarea identității școlare pozitive. Cel mai mare risc îl reprezintă stigmatizarea, incluziunea autentică presupunând trecerea de la perspectiva centrată pe deficit la una centrată pe resurse, potențial și progres individual. Astfel, profesorul trebuie să creeze situații în care elevul cu CES să poată experimenta succesul, alegând sarcini diferențiate și oferind feedback constructiv.

Construirea unui climat favorabil dezvoltării elevilor presupune acțiuni constante, nu intervenții izolate. Printre strategiile relevante se numără:

- Stabilirea împreună cu elevii a unor reguli clare de comunicare și respect reciproc;
- Utilizarea unui limbaj pozitiv și evitarea etichetărilor;
- Valorizarea progresului individual;
- Folosirea feedback-ului constructiv;
- Alternarea activităților individuale cu cele de colaborare;
- Promovarea empatiei și a ascultării active;
- Utilizarea jocurilor de rol și a exercițiilor socioemoționale;
- Adaptarea sarcinilor pentru elevii cu CES;

- Monitorizarea relațiilor dintre colegi;
- Colaborarea dintre profesorul de la clasă, profesorul de sprijin, familie și ceilalți specialiști.

Din perspectiva practicii educaționale, nu este suficient ca profesorul să transmită informații și să urmărească atingerea obiectivelor curriculare, ci este necesar să creeze și condițiile psihologice și sociale care fac posibilă învățarea. Pentru elevii cu CES, acest principiu este cu atât mai important deoarece adaptarea curriculară și metodele didactice sunt insuficiente dacă elevul este respins sau marginalizat. Climatul afectiv pozitiv nu substituie intervențiile educaționale specializate, dar le amplifică eficiența.

În concluzie, climatul psihosocial și afectiv devine o condiție fundamentală a educației incluzive și a dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.



*Spații destinate activităților elevilor cu CES - Split, Croația, 2026*

#### **Bibliografie:**

1. Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București
2. Vernon, Ann. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, ASCR, Cluj Napoca
3. Neacșu, I. (2000). *Neurodiactica învățării și psihologia cognitivă*. Polirom, Iași
4. Mușu, I. , Taflan, A. (2005). *Terapia educațională integrată*. Pro Humanitate, București
5. Miclea, M. (1999). *Psihologie cognitivă*. Polirom, Iași
6. Ivar Lovaas, O, (2012). *Educarea persoanelor cu întârzieri în dezvoltare*. Ed. Frontiera
7. Friedberg, D, R, (2013). *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți*, ASCR, Cluj Napoca
8. Suport de curs "*SPECIAL NEEDS AND INCLUSION IN EDUCATION*", Split, Croația

*Autor: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar*

## 1.3. METODE ȘI TEHNICI DE CONSILIERE

### 1.3.1. CONSILIEREA PSIHOPEdagogică A ELEVILOR CU CES

În consilierea elevilor cu CES la nivel gimnazial, metodele trebuie adaptate nivelului de dezvoltare, tipului de dificultate și nevoilor individuale ale elevului.

#### Exemple de metode, tehnici și modalități concrete de aplicare

##### 1. Conversația de consiliere

Scop: Identificarea emoțiilor și dezvoltarea încrederii în sine.

Exemplu practic: Un elev cu dificultăți de integrare socio-emoțională evită colegii în pauze.

Profesorul consilier școlar poate utiliza întrebări deschise:

- Cum te simți când ești în pauză?
- Ce îți place să faci împreună cu colegii?
- Ce crezi că te-ar ajuta să te simți mai confortabil?

Adaptări pentru elevii cu CES (întrebările să fie clare, timp suplimentar pentru formularea răspunsului, folosirea imaginilor pentru exprimarea emoțională)

##### 2. Jocul de rol

Scop: Dezvoltarea abilităților sociale și gestionarea conflictelor.

Exemplu practic: **Tema – Cum cer ajutor?** Situație: Elevul joacă rolul unui copil care nu înțelege o sarcină. Exersează comportamente adecvate situației, folosind formule precum: *Nu am înțeles. Mă puteți ajuta?* sau *Îmi mai puteți explica încă o dată?* Beneficii: reduce anxietatea, crește încrederea în sine, facilitează transferul în situații reale.

##### 3. Povestea terapeutică

Scop: Dezvoltarea empatiei și a abilităților de rezolvare de probleme.

Exemplu practic: Poveste despre un băiat care se simte exclus de colegi. După lectură, profesorul consilier școlar adresează întrebări clare, precum: *Ce a simțit personajul?*; *Ai trecut printr-o situație asemănătoare?*; *Ce soluții ar fi putut găsi?*

Adaptare pentru elevii cu CES: text scurt (povestea terapeutică), imagini sugestive, personaje apropiate de vârsta elevului.

##### 4. Tehnica emoțiilor prin imagini

Scop: identificarea și exprimarea emoțiilor

Materiale: cartonașe cu fețe care exprimă stări emoționale: bucurie, tristețe, furie, frică.

Activitate - elevul alege imaginea care arată cum se simte și explică: *"Am ales această imagine pentru că..."*

Adaptare pentru elevii cu dificultăți – elevul poate indica doar imaginea, iar profesorul consilier școlar formulează întrebări suplimentare.

## 5. Desenul terapeutic

Scop: exprimarea emoțiilor și a experiențelor

Exemple:

- Desenează un loc în care te simți în siguranță;
- Desenează familia ta;
- Desenează cea mai fericită zi din viața ta.

Adaptare pentru elevii cu dificultăți: întrebări clare – *Cine este în desen?; Ce se întâmplă aici? Cum crezi că se simte personajul...?*

Desenul oferă informații despre preocupările și resursele elevului, pe care profesorul consilier școlar le va utiliza pentru dezvoltarea socio-emoțională a acestuia.

## 6. Brainstorming adaptat – pentru activitatea de consiliere de grup

Scop: dezvoltarea gândirii și a rezolvării de probleme.

Exemplu – **Tema: Ce putem face când suntem supărați?**

Elevii oferă posibile răspunsuri: vorbim cu un adult, ascultăm muzică, dsemăm, respirăm adânc, etc. Toate ideile sunt acceptate inițial și apoi analizate. Profesorul consilier școlar exploatează fiecare modalitate de autoreglare emoțională propusă, folosind parafrizarea, sumarizarea, clarificarea.

## 7. Tehnica rezolvării de probleme

Scop: dezvoltarea autonomiei și luarea deciziilor

Pașii de urmat în rezolvarea de probleme:

- Identificarea problemei
- Simplificarea problemei și discutarea soluțiilor posibile
- Alegerea soluției și anticiparea rezultatului (plan de rezolvare)
- Testarea ipotezelor (aplicarea soluției alese)
- Verificarea rezultatului (compararea rezultatului obținut cu cel anticipat)

Exemplu: Un coleg mă jignește

Posibile soluții: Îi spun că mă deranjează, cer ajutor profesorului, mă îndepărtez de situație

## 8. Contractul comportamental

Scop: modificarea comportamentelor nedorite

Exemplu: Elevii vorbesc unii peste alții, fără să se anunțe când au ceva de spus.

Obiectiv: Ridicarea mâinii înainte de a vorbi

Perioada: 2 săptămâni - Recompensă: Se stabilește o recompensă în funcție de dorințele elevului și se monitorizează pe perioada stabilită printr-un tabel simplu.

## 9. Tehnica punctelor forte

Scop: creșterea stimei de sine

Activitate: Elevul completează o fișă cu următorii itemi:

- Sunt bun la...
- Îmi place să...
- Colegii apreciază la mine...
- Am reușit să...

Profesorul consilier școlar valorifică toate punctele forte ale elevului.

## 10. Jocuri de colaborare

Scop: dezvoltarea abilităților socio-emoționale

Exemple: construirea unui obiect împreună, rezolvarea unui puzzle în echipă, jocuri de comunicare. Profesorul consilier școlar va pune accentul de colaborarea dintre elevi, nu pe competiție.

## 11. Tehnici de relaxare și autoreglare emoțională

Scop: reducerea anxietății și controlul impulsivității.

Exemple: Respirație "4-4" (inspir 4 secunde, expir 4 secunde), exercițiu de relaxare musculară (încordarea și relaxarea succesivă a grupelor musculare)

## 12. Sociograma și activitățile de integrare

Scop: îmbunătățirea relațiilor dintre elevi la nivelul colectivului clasei

Exemplu: Elevii răspund în scris la întrebarea "*Cu cine îți place cel mai mult să lucrezi sau să stai pe bancă în autocar?*". Profesorul consilier școlar centralizează răspunsurile și întocmește sociograma clasei, iar apoi organizează activități care favorizează integrarea elevilor izolați social (elevilor cu CES).

Aceste metode sunt recomandate în special pentru integrarea elevilor cu dificultăți de învățare, dislexie, disgrafie, discalculie, tulburări de dezvoltare, TSA, ADHD, dizabilitate intelectuală ușoară sau alte cerințe educaționale speciale, fiind adaptate atât pentru consilierea individuală, cât și pentru activitățile de grup.



Activități de consiliere psihopedagogică de grup – Incluziune prin ART-terapie - Școala Gimnazială Mănești, Drăgăști-Ungureni

Autor: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar

### **1.3.2. PROGRAM DE CONSILIERE A PĂRINȚILOR ELEVILOR CU CES**

**"Învăță să știi ce vreau!"**

#### **Argument**

Părinții copiilor cu CES pot întâmpina dificultăți legate de înțelegerea particularităților copilului, gestionarea comportamentelor, comunicarea cu școala, sprijinirea învățării acasă, dezvoltarea autonomiei și gestionarea propriilor emoții. În acest context, consilierea parentală are rolul de a oferi informații, suport emoțional și strategii practice, contribuind la dezvoltarea competențelor parentale și la consolidarea parteneriatului școală-familie. Programul de consiliere a părinților copiilor cu CES urmărește atât prevenirea dificultăților de adaptare școlară, cât și promovarea unei atitudini pozitive față de diversitate și incluziune.

#### **Scopul programului**

Dezvoltarea competențelor parentale și consolidarea colaborării școală-familie în vederea sprijinirii dezvoltării cognitive, socioemoționale și a autonomiei elevilor cu CES.

#### **Obiective generale**

- Creșterea nivelului de informare a părinților cu privire la cerințele educaționale speciale;
- Dezvoltarea unor atitudini pozitive față de particularitățile individuale ale copilului;
- Îmbunătățirea comunicării părinte-copil;
- Dezvoltarea abilităților de a utiliza strategii de gestionare a emoțiilor și comportamentelor dificile;
- Prevenirea supraprotecției și a etichetării;
- Stimularea autonomiei și responsabilității copilului;
- Consolidarea colaborării dintre familie și școală;
- Creșterea încrederii părinților în propriile competențe educative.

#### **Grup țintă**

Părinții elevilor cu CES de nivel primar și gimnazial.

#### **Beneficiari direcți**

Părinți/tutori legali ai elevilor cu CES din învățământul primar și gimnazial.

#### **Beneficiari indirecti**

Elevii cu CES, colectivul clasei, cadrele didactice și comunitatea școlară.

#### **Durata programului**

Programul poate fi desfășurat pe parcursul unui an școlar.

#### **Frecvență**

O întâlnire pe lună și posibilitatea unor întâlniri individuale suplimentare.

#### **Structura programului:**

| <b>Nr. crt.</b> | <b>Tema sesiunii</b>                             | <b>Obiective principale</b>                             | <b>Activități</b>                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.              | Să-mi înțeleg copilul                            | Identificarea particularităților și nevoilor copilului  | Discuție, exercițiul "Punctele forte ale copilului meu" |
| 2.              | Ce înseamnă CES?                                 | Informarea părinților privind CES și incluziunea        | Prezentare, întrebări și răspunsuri                     |
| 3.              | Comunicarea eficientă cu copilul                 | Dezvoltarea ascultării active și a comunicării pozitive | Joc de rol, exerciții de comunicare                     |
| 4.              | Emoțiile copilului meu                           | Recunoașterea și reglarea emoțiilor                     | Harta emoțiilor, studii de caz                          |
| 5.              | Comportamente dificile și limite sănătoase       | Gestionarea comportamentelor problematice               | Analiza situațiilor, strategii de intervenție           |
| 6.              | Cum îl ajut să învețe?                           | Organizarea sprijinului pentru învățare                 | Plan de lucru individual, exemple practice              |
| 7.              | Autonomie, responsabilitate și încredere în sine | Reducerea supraprotecției                               | Exercițiul "Ce poate face singur?"                      |
| 8.              | Relațiile cu colegii și incluziunea              | Prevenirea izolării și discriminării                    | Studii de caz, jocuri de rol                            |
| 9.              | Familia și școala – parteneri pentru copil       | Îmbunătățirea colaborării cu școala                     | Contract educațional, discuție de grup                  |
| 10.             | Resursele familiei și planul de viitor           | Identificarea resurselor și stabilirea obiectivelor     | Plan personal de acțiune, evaluare finală               |

*Autor: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar*

### 1.3.3. TEHNICI DE CONSILIERE A CADRELOR DIDACTICE PENTRU MENȚINEREA STĂRII DE BINE

Incluziunea educațională reprezintă una dintre direcțiile importante ale sistemelor contemporane de învățământ, presupunând asigurarea accesului și participării tuturor elevilor la educație, indiferent de particularitățile individuale, cognitive, emoționale, comportamentale sau sociale ale acestora. În acest context, cadrele didactice care lucrează cu elevi cu cerințe educaționale speciale (CES) se confruntă cu responsabilități profesionale și relaționale complexe. Diversitatea nevoilor educaționale, necesitatea adaptării procesului instructiv-educativ, colaborarea cu familia și cu specialiștii, precum și gestionarea situațiilor comportamentale dificile pot genera un nivel crescut de solicitare profesională.

Consilierea psihologică și profesională a cadrelor didactice devine o componentă importantă a funcționării sănătoase a organizației școlare. Sprijinul acordat profesorilor trebuie să urmărească atât dezvoltarea competențelor profesionale, cât și protejarea sănătății psihologice și menținerea stării de bine. Printre intervențiile care pot contribui la acest obiectiv se numără tehnicile de mindfulness, care facilitează dezvoltarea atenției conștiente, reglarea emoțională și diminuarea reactivității la stres.

Cadrele didactice care lucrează cu elevi cu CES trebuie să manifeste flexibilitate, empatie și capacitatea de a adapta strategiile pedagogice la nevoile individuale ale elevilor. Conceptul de CES include o varietate largă de situații, iar nevoile educaționale ale elevilor pot fi asociate unor dizabilități, dificultăți de învățare, tulburări de dezvoltare, dificultăți emoționale sau comportamentale și altor particularități care necesită intervenții educaționale personalizate.

Una dintre principalele provocări ale profesorului este necesitatea de a răspunde simultan unor nevoi diferite în cadrul aceleiași clase. Profesorul trebuie să mențină ritmul general al activității, dar, în același timp, să ofere suport individualizat elevilor care au nevoie de adaptări. Această situație presupune un consum important de resurse cognitive și emoționale.

**Consilierea cadrelor didactice** este un proces de sprijin psiho-emoțional și profesional prin care profesorul este ajutat să își identifice resursele personale, dificultățile și modalitățile eficiente de adaptare la solicitările profesionale.

**Consilierul școlar** are un rol important în susținerea cadrelor didactice. Aceștia pot contribui la identificarea factorilor de risc, la organizarea unor programe de prevenție și la facilitarea accesului profesorilor la resurse psihologice. Intervenția specialistului poate include sesiuni individuale de consiliere, grupuri de suport, workshopuri privind managementul stresului și programe de dezvoltare a competențelor socio-emoționale.

În cazul profesorilor care lucrează cu elevi cu CES, colaborarea interdisciplinară este esențială. Profesorul, consilierul școlar, psihologul, profesorul itinerant și de sprijin, familia și ceilalți specialiști implicați trebuie să funcționeze ca o echipă. O astfel de abordare reduce presiunea asupra cadrului didactic și crește coerența intervenției educaționale.

Consilierea cadrelor didactice poate avea mai multe funcții. O primă funcție este cea de **prevenție**, prin identificarea timpurie a semnelor de stres și epuizare. O a doua este funcția **formativă**, prin dezvoltarea competențelor de comunicare, reglare emoțională și gestionare a situațiilor dificile. O a treia funcție este cea **suportivă**, profesorul beneficiind de un spațiu securizant în care poate exprima dificultățile profesionale fără teama de judecată.

Consilierea poate aborda aspecte precum:

- identificarea surselor de stres profesional și recunoașterea propriilor limite și nevoi;
- dezvoltarea strategiilor de coping;
- gestionarea emoțiilor negative;
- îmbunătățirea comunicării cu elevii și părinții;
- gestionarea conflictelor;
- dezvoltarea rezilienței profesionale;
- prevenirea burnoutului și consolidarea sentimentului de eficacitate profesională.

**Starea de bine a cadrului didactic** este influențată și de climatul organizațional, volumul de muncă, relațiile cu colegii, stilul de conducere, resursele disponibile și nivelul de recunoaștere profesională. Prin urmare, o abordare eficientă presupune atât intervenții individuale, cât și măsuri organizaționale. Un profesor care dispune de resurse emoționale suficiente poate răspunde mai flexibil situațiilor dificile, poate construi relații pozitive cu elevii și poate menține un climat educațional favorabil învățării. Starea de bine nu trebuie redusă la absența stresului sau a emoțiilor negative. Ea presupune un echilibru între solicitările profesionale și resursele personale și organizaționale, precum și existența unor experiențe de satisfacție, sens și eficacitate profesională.

În cazul cadrelor didactice care lucrează cu elevi cu CES, menținerea stării de bine poate fi susținută prin mai multe direcții:

- ✓ **Autocunoașterea.** Profesorul are nevoie să își observe propriile reacții emoționale, să identifice situațiile care îi generează stres și să își cunoască limitele.
- ✓ **Reglarea emoțională.** Capacitatea de a observa emoțiile fără a reacționa impulsiv contribuie la menținerea unor relații educaționale funcționale.
- ✓ **Sprijinul socio-emoțional.** Relațiile pozitive cu colegii, consilierul școlar și conducerea instituției pot reprezenta factori protectivi împotriva stresului.
- ✓ **Echilibrul dintre viața profesională și cea personală.** Delimitarea timpului profesional de timpul personal este importantă pentru prevenirea suprasolicitării.

- ✓ **Recunoașterea succeselor profesionale.** În activitatea cu elevii cu CES, progresul poate fi uneori lent și dificil de observat. Conștientizarea progreselor, inclusiv a celor mici, contribuie la menținerea sentimentului de eficacitate profesională.

**Burnoutul** reprezintă una dintre consecințele posibile ale expunerii prelungite la stres profesional. Modelul clasic al lui Maslach evidențiază trei dimensiuni importante: epuizarea emoțională, depersonalizarea/cinismul și diminuarea sentimentului de realizare personală. În cazul cadrelor didactice, epuizarea se poate manifesta prin oboseală persistentă, iritabilitate, dificultăți de concentrare și reducerea motivației. Depersonalizarea poate conduce la o atitudine distantă sau cinică față de elevi, în timp ce diminuarea realizării personale poate fi exprimată prin sentimentul că eforturile depuse nu produc rezultate semnificative.

Prevenirea burnoutului presupune intervenții realizate înainte ca simptomele să devină severe. Consilierea, supervizarea profesională, sprijinul colegial, organizarea adecvată a sarcinilor și dezvoltarea unor strategii de autoreglare pot contribui la reducerea riscului. În acest sens, este importantă schimbarea perspectivei asupra solicitării profesionale. Profesorul nu trebuie să demonstreze permanent că poate face față singur tuturor situațiilor. Solicitarea sprijinului reprezintă mai degrabă un indicator al responsabilității profesionale decât un semn de slăbiciune.

**Mindfulness** este definit, în sens larg, ca orientarea intenționată a atenției asupra experienței prezente, într-o manieră caracterizată de acceptare și lipsă de judecată. Originile practicilor de mindfulness se regăsesc în tradiții contemplative, însă în ultimele decenii conceptul a fost integrat în intervenții psihologice și educaționale. Pentru cadrele didactice, mindfulness poate reprezenta o strategie de dezvoltare a atenției și autoreglării. Profesorul poate învăța să observe mai clar ceea ce se întâmplă în propria experiență: gânduri, emoții, senzații corporale și impulsuri comportamentale.

Un aspect esențial este diferența dintre **reacție automată** și **răspuns conștient**. Într-o situație tensionată, profesorul poate reacționa impulsiv la comportamentul unui elev. Practica mindfulness creează un mic spațiu psihologic între stimul și reacție, oferind posibilitatea alegerii unui răspuns mai adecvat.

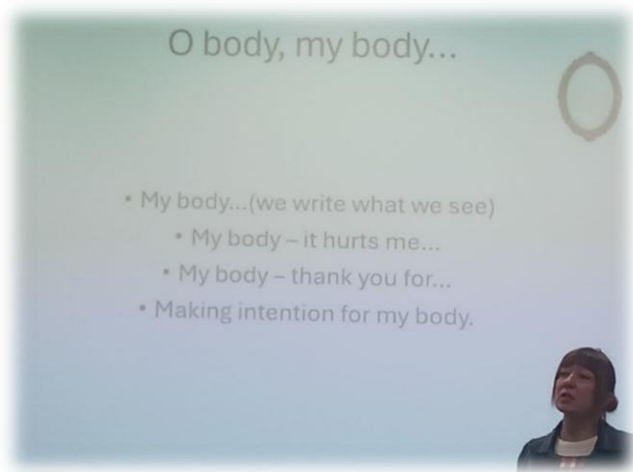
### **Tehnici pentru menținerea stării de bine**



- **Respirația conștientă**

Una dintre cele mai accesibile tehnici este concentrarea atenției asupra respirației. Profesorul poate acorda câteva minute observării ritmului respirator, fără încercarea de a modifica în mod obligatoriu respirația. Un exercițiu simplu presupune inspirarea și expirarea lentă, cu observarea senzațiilor produse de fiecare respirație. Atunci când atenția se îndreaptă spre alte gânduri, aceasta este readusă cu blândețe către respirație. Această tehnică poate fi utilizată înaintea începerii orei, după o situație conflictuală sau în timpul unei pauze.

- **Scanarea corporală**



**Body scan** presupune orientarea succesivă a atenției către diferite zone ale corpului. Profesorul poate observa tensiunea musculară, ritmul respirației și senzațiile corporale fără a le evalua imediat ca fiind "bune" sau "rele". Această tehnică poate contribui la creșterea conștientizării relației dintre stresul psihologic și manifestările corporale.

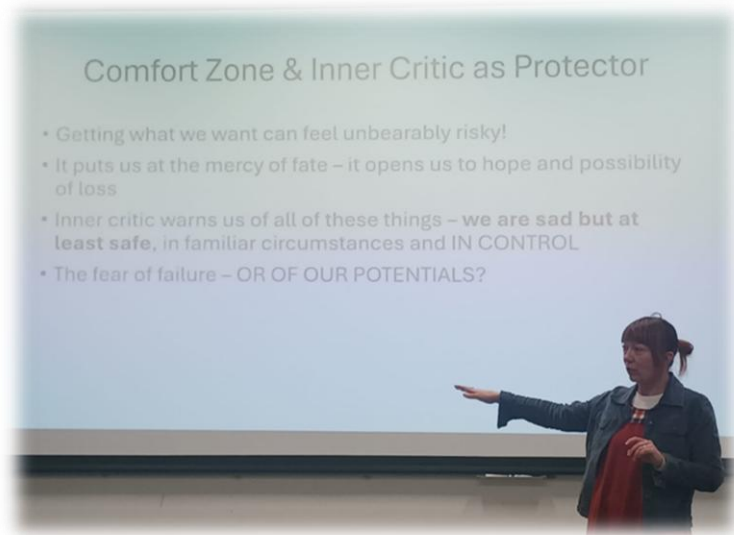
- **Ascultarea conștientă**

Presupune acordarea întregii atenții interlocutorului, fără pregătirea anticipată a răspunsului și fără întreruperi. În relația profesor-elev, această tehnică poate avea o valoare deosebită. Elevul poate experimenta sentimentul că este ascultat și valorizat, iar profesorul poate obține informații mai precise despre nevoile și starea emoțională a acestuia. Principiul fundamental este orientarea intenționată a atenției asupra experienței actuale.

**Programele de consiliere a cadrelor didactice** au ca scop familiarizarea profesorilor cu mecanismele stresului și cu rolul autoreglării, în care sunt introduse exerciții de respirație conștientă și observare a emoțiilor, procesarea experiențelor întâlnite la clasă și exersarea unor tehnici de mindfulness. Componenta de grup poate avea și un rol important în dezvoltarea sentimentului de apartenență și în reducerea izolării profesionale. Mindfulnessul nu este prezentat ca o soluție universală pentru toate problemele profesorului. Dacă volumul de muncă este excesiv, resursele sunt insuficiente sau climatul organizațional este toxic, tehnicile de autoreglare nu pot substitui schimbările instituționale necesare.

Dincolo de factorii externi de stres, profesorul poate fi afectat de trăiri cognitive și emoționale interne, precum autocritica excesivă, perfecționismul și sentimentul de inadecvare profesională. Două concepte relevante în acest context sunt **criticul interior** și **sindromul impostorului**.

**1. Criticul interior** poate fi conceptualizat ca un ansamblu de gânduri, evaluări și judecăți negative pe care persoana le formulează despre sine. În cazul cadrelor didactice, acesta poate apărea sub forma unor mesaje precum: "Nu sunt un profesor suficient de bun", "Ar fi trebuit să gestionez mai bine situația", "Nu am făcut suficient pentru acest elev" sau "Un profesor competent ar fi știut ce să facă".



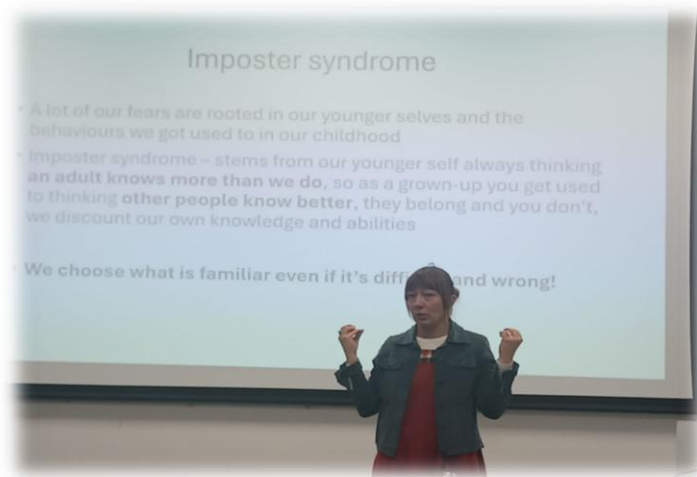
În activitatea cu elevii cu CES, asemenea mecanisme pot fi amplificate de complexitatea situațiilor educaționale. Progresul elevului poate fi lent, comportamentele problematice pot reapărea, iar rezultatele intervenției nu depind exclusiv de efortul profesorului. Cu toate acestea, cadrul didactic poate interpreta dificultatea situației ca pe un eșec personal.

Un critic interior foarte activ poate conduce la **ruminație**, anxietate, perfecționism și diminuarea satisfacției profesionale. Profesorul poate rămâne mental conectat la o situație dificilă chiar și după terminarea programului, reluând în minte ceea ce "ar fi trebuit" să spună sau să facă.

În consiliere, obiectivul nu este eliminarea completă a autocriticii, ci transformarea acesteia într-o formă de **autoevaluare realistă și constructivă**. Profesorul poate fi încurajat să facă diferența dintre "Am greșit într-o anumită situație" și "Sunt un profesor incompetent". Prima afirmație permite învățarea și dezvoltarea, în timp ce a doua atacă identitatea profesională a persoanei.

O strategie utilă este înlocuirea autocriticii cu o atitudine de **autocompasiune**. Aceasta presupune ca profesorul să își vorbească într-o manieră similară celei în care ar vorbi unui coleg aflat în aceeași situație dificilă. Întrebări precum "Ce i-aș spune unui coleg care trece prin această situație?" sau "Ce resurse am folosit, chiar dacă rezultatul nu a fost cel dorit?" pot contribui la diminuarea autocriticii disfuncționale.

**2. Sindromul impostorului** se referă la experiența psihologică în care persoana, deși are dovezi obiective ale competenței sale, atribuie succesul unor factori externi, precum norocul, circumstanțele favorabile sau efortul excesiv și se teme că ceilalți vor descoperi că nu este, de fapt, atât de competentă pe cât pare.



În cazul profesorilor, sindromul impostorului se poate manifesta prin gânduri precum: "Nu sunt suficient de pregătit", „Ceilalți profesori se descurcă mai bine decât mine" sau "La un moment dat ceilalți vor realiza că nu sunt atât de bun pe cât cred". Profesorii care lucrează cu elevi cu CES se confruntă frecvent cu situații pentru care nu există soluții standardizate. Necesitatea adaptării permanente poate alimenta sentimentul că "nu știu suficient" sau că trebuie să fie permanent la nivelul unui expert în toate domeniile implicate: pedagogie, psihologie, management comportamental, comunicare și intervenție educațională. Uneori, acesta apare tocmai la persoane competente, conștiincioase și exigente cu propria activitate. Profesorul poate avea standarde profesionale foarte ridicate și poate interpreta orice dificultate ca pe o dovadă a insuficienței personale.

O tehnică simplă este **observarea gândurilor fără judecată**. Într-un moment de liniște, cadrul didactic își poate îndrepta atenția către respirație și poate observa gândurile care apar. Atunci când apare un gând autocritic, acesta poate fi recunoscut și lăsat să treacă, fără luptă și fără analiză excesivă.

O altă tehnică este **mindful self-compassion**, prin care profesorul recunoaște dificultatea experienței și își oferă o atitudine de acceptare și înțelegere. Un exercițiu poate utiliza trei componente: recunoașterea dificultății ("Această situație este dificilă."), conștientizarea caracterului uman al imperfecțiunii ("Este firesc să nu pot controla totul.") și autocompasiunea ("Pot să îmi ofer înțelegere și să învăț din această experiență.")

În cadrul consilierii, identificarea criticului interior și a sentimentului de impostură poate fi realizată prin exerciții de autoobservare și reflecție. Profesorii pot fi încurajați să noteze situațiile în care apare autocritica, gândul automat asociat, emoția generată și comportamentul ulterior.

Un model simplu de lucru poate fi: **Situație** → **Gând automat** → **Emoție** → **Reacție** → **Răspuns alternativ**

De exemplu:

- **Situație:** elevul nu răspunde la strategia educațională utilizată.
- **Gând automat:** "Nu sunt suficient de bun ca profesor."
- **Emoție:** frustrare, vinovăție, anxietate.
- **Reacție:** supracontrol, muncă suplimentară, ruminație.
- **Răspuns alternativ:** "Strategia nu a funcționat în această situație. Pot analiza ce pot modifica și pot solicita sprijinul echipei."

Această abordare contribuie la transformarea eșecului perceput într-o oportunitate de învățare profesională. În același timp, consilierea trebuie să urmărească dezvoltarea unei identități profesionale realiste. Profesorul competent nu este profesorul care găsește întotdeauna soluția perfectă, ci profesionistul care poate observa dificultatea, își poate evalua critic practica, poate solicita ajutor și poate ajusta intervenția.

În această perspectivă, **a cere sprijin nu reprezintă o dovadă de incompetență, ci o formă de competență profesională și responsabilitate față de elev.**

În concluzie, reducerea autocriticii excesive, conștientizarea sindromului impostorului și dezvoltarea practicilor de mindfulness pot contribui la construirea unei relații mai sănătoase a profesorului cu propria activitate profesională. Scopul nu este atingerea perfecțiunii, ci dezvoltarea unei poziții profesionale caracterizate prin competență, flexibilitate, autocunoaștere, autocompasiune și disponibilitatea de a solicita sprijin atunci când este necesar.

Consilierea cadrelor didactice reprezintă un instrument important pentru prevenirea epuizării profesionale și pentru consolidarea rezilienței. Aceasta trebuie să ofere profesorilor atât suport emoțional, cât și oportunități de identificare a unor strategii eficiente de coping. Menținerea stării de bine nu este exclusiv responsabilitatea profesorului. Ea depinde de interacțiunea dintre resursele personale și condițiile organizaționale. Prin urmare, instituțiile trebuie să creeze contexte în care profesorii să beneficieze de sprijin, colaborare, recunoaștere și acces la servicii de consiliere.

### **Bibliografie:**

- Suport de curs "*SPECIAL NEEDS AND INCLUSION IN EDUCATION*", Split, Croația

*Autor: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar*

## 1.4. Exemple de activități didactice

### 1.4.1. FIȘĂ DE ACTIVITATE

Religie Ortodoxă – Clasa a IV-a

Tema activității: *Fapta bună – dar pentru Dumnezeu*

Grup țintă: Elevi cu CES, clasa a IV-a

Durata: 30–40 minute

Tipul activității: Activitate de consolidare și aplicare

Obiective

- să recunoască exemple de fapte bune;
- să diferențieze faptele bune de cele nepotrivite;
- să înțeleagă importanța ajutorului oferit celor din jur;
- să exprime, prin cuvinte, desen sau alegerea unor imagini, o faptă bună pe care o pot face.

Desfășurarea activității

#### 1. Moment de conversație – "Ce este o faptă bună?"

Profesorul prezintă câteva situații simple:

- Un coleg și-a uitat creionul. Îl ajută?
- Un copil este trist. Ce poți face?
- Bunica are nevoie de ajutor. Cum o poți ajuta?
- Un coleg cade în curtea școlii. Ce faci?

Elevii răspund oral sau prin alegerea unor imagini/simboluri.

#### 2. Joc didactic – "Bun sau nu?"

Profesorul prezintă imagini sau enunțuri. Elevii ridică:

☐ pentru o faptă bună;

☒ pentru o faptă nepotrivită.

Exemple: "Îmi ajut colegul." / "Împart jucăria cu un prieten." / "Râd de un coleg." / "Îmi cer iertare când greșesc." / "Îl ajut pe cel care are nevoie." / "Spun cuvinte urâte."

#### 3. Legătura cu învățătura creștină

Se explică pe înțelesul copiilor ideea că Dumnezeu ne învață să îi iubim și să îi ajutăm pe cei din jur. *"Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși." (Marcu 12, 31)*

Profesorul explică termenul "aproapele" prin exemple concrete: colegul, părinții, bunicii, vecinul sau un om care are nevoie de ajutor.

#### 4. Activitate practică – "Mâna mea face bine"

Fiecare elev primește conturul unei mâini.

În interiorul mâinii desenează sau scrie o faptă bună pe care o poate face.

Exemple: "Îmi ajut mama." / "Îmi ajut colegul." / "Împart cu ceilalți." / "Spun «te rog» și «mulțumesc»." / "Îmi cer iertare." / "Îngrijesc un animal."

Pentru elevii care întâmpină dificultăți de scriere, aceștia pot colora, desena sau lipi o imagine reprezentând fapta bună.

## 5. Încheiere – "Promisiunea mea"

Fiecare elev completează oral: "*Astăzi voi face o faptă bună:* \_\_\_\_\_."

Profesorul apreciază fiecare răspuns și subliniază faptul că o faptă bună, chiar și mică, poate aduce bucurie unui om.

### Adaptări pentru elevii cu CES

- folosirea imaginilor și simbolurilor;
- formularea unor cerințe scurte: "Alege", "Colorează", "Unește", "Spune";
- acordarea unui timp suplimentar;
- acceptarea răspunsurilor prin desen, gest sau alegerea unei imagini;
- încurajarea și valorizarea fiecărui răspuns;
- evitarea solicitării unor texte lungi.

### Evaluarea

Evaluarea se realizează prin observarea participării elevilor, a răspunsurilor orale, a alegerii imaginilor și a realizării produsului final. Se vor urmări, în special, implicarea, înțelegerea mesajului creștin și capacitatea de a identifica o faptă bună.

### Fișa de lucru – "*Mâna mea face bine*"

Numele elevului: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

1. Desenează sau scrie în interiorul mâinii o faptă bună pe care vrei să o faci:



2. Promisiunea mea: "*Astăzi voi face o faptă bună:* \_\_\_\_\_."

Propunător: Prof. Alexandrescu Maria Larisa

### 1.4.2. FIȘĂ DE ACTIVITATE

**Disciplina:** Educație interculturală

**Grup țintă:** elevii de clasa a VII-a

**Durată:** 50 minute

**Titlul activității:** Comunicarea interculturală

**Tipul activității:** Formare de atitudini

**Forma de organizare:** frontal, individual, în perechi și pe grupe

**Particularitate:** activitate incluzivă adaptată pentru integrarea elevilor cu CES

**Competențe vizate:**

- Manifestarea interesului și respectului față de persoane aparținând unor culturi diferite;
- Identificarea unor modalități eficiente de comunicare interculturală;
- Utilizarea unui limbaj adecvat în situații de comunicare cu persoane provenind din medii culturale diferite;
- Cooperarea cu ceilalți și acceptarea diversității;
- Dezvoltarea empatiei și combaterea stereotipurilor și prejudecăților.

**Obiective operaționale:** La finalul activității, elevii vor fi capabili:

**O1.** să explice, în cuvinte proprii, noțiunea de comunicare interculturală;

**O2.** să identifice cel puțin trei comportamente care favorizează comunicarea între persoane aparținând unor culturi diferite;

**O3.** să recunoască situații de comunicare bazate pe stereotipuri, prejudecăți sau discriminare;

**O4.** să formuleze răspunsuri adecvate în situații de neînțelegere culturală;

**O5.** să manifeste respect, toleranță și empatie față de colegii care au particularități culturale, lingvistice sau educaționale diferite;

**O6.** să participe activ la o sarcină de grup, fiecare elev având un rol adaptat propriilor posibilități.

**3. Resurse materiale:** fișe de lucru, cartonașe cu situații, tablă/ flipchart, markere, imagini/simboluri.

**Resurse umane:** profesorul, elevii clasei, elevii cu CES., după caz, profesorul de sprijin.

**Adaptări pentru elevii cu CES:**

- instrucțiuni scurte și formulate clar;
- utilizarea imaginilor și a exemplelor concrete;
- timp suplimentar pentru rezolvarea sarcinilor;
- posibilitatea de a răspunde oral, prin desen, alegerea unei imagini sau completarea unor enunțuri;
- reducerea numărului de itemi, fără modificarea obiectivului esențial;

- sprijin din partea colegilor, fără realizarea sarcinii în locul elevului;
- încurajarea participării și valorizarea progresului individual.

#### 4. Desfășurarea activității

**Etapa 1 – Captarea atenției (5 minute):** Profesorul prezintă elevilor două imagini reprezentând persoane provenind din medii culturale diferite și adresează întrebări: "Ce observați în imagini?", "Credeți că oamenii pot comunica chiar dacă au obiceiuri diferite?", "Ce poate face o persoană atunci când nu înțelege comportamentul unei alte persoane?"

Pentru elevii cu CES se pot utiliza întrebări cu răspuns simplificat: "Este bine să râdem de cineva pentru că este diferit?" ☐ Da ☐ Nu

**Etapa 2 – Anunțarea temei și a obiectivelor (2 minute):** Profesorul anunță tema: "**Astăzi vom învăța cum putem comunica respectuos cu persoane care au o cultură, o limbă, tradiții sau obiceiuri diferite de ale noastre.**"

Se explică noțiunea de **comunicare interculturală**: Comunicarea interculturală reprezintă comunicarea dintre persoane care aparțin unor culturi diferite, bazată pe respect, deschidere, ascultare și înțelegere reciprocă.

**Etapa 3 – Activitatea "Ce ajută? Ce încurcă?" (8 minute):** Elevii primesc cartonașe cu diferite comportamente și trebuie să le așeze în două categorii:

AJUTĂ COMUNICAREA / ÎNCURCĂ COMUNICAREA - Exemple:

- ascultarea atentă;
- respectarea diferențelor;
- adresarea unor întrebări politicoase;
- râsul de accentul unui coleg;
- folosirea stereotipurilor;
- încercarea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt;
- excluderea unei persoane din grup;
- acceptarea unor obiceiuri diferite.

**Adaptare CES:** elevul poate primi doar 4 cartonașe și poate realiza sarcina prin asocierea acestora cu două imagini/simboluri: ☐ "Ajută" și ☐ "Încurcă".

**Etapa 4 – Joc de rol "În locul celuilalt" (15 minute):** Elevii sunt împărțiți în grupuri mici. Fiecare grup primește o situație.

##### Situația 1:

Un elev nou venit în clasă vorbește cu accent și câțiva colegi râd de el.

##### Situația 2:

Un coleg are un obicei alimentar diferit și ceilalți îl consideră "ciudat".

### Situația 3:

Doi elevi au opinii diferite despre o tradiție culturală.

**Sarcina:** Elevii trebuie să prezinte o variantă greșită de comunicare și apoi o variantă bazată pe respect și empatie. Elevii cu CES pot avea roluri accesibile: (observator, alegerea unui cartonaș cu emoția personajului, citirea unei replici scurte, alegerea variantei corecte, prezentarea unei imagini).

**Etapă 5 – Exercițiul "Cum aş putea spune?" (8 minute):** Profesorul oferă exemple de replici nepotrivite. Elevii trebuie să le transforme în exprimări respectuoase.

**Exemplu:** "Ce ciudat este obiceiul tău!" → "Este diferit de ceea ce cunosc eu. Îmi poți explica mai multe despre acest obicei?" sau "Nu vreau să lucrez cu el, este diferit." → "Putem lucra împreună și putem învăța unii de la alții." Pentru elevii cu CES se oferă variante de răspuns din care pot alege.

**Etapă 6 – Reflecție și evaluare (7 minute):** Elevii completează individual "Biletul de ieșire".

**Astăzi am învățat că...**

1. Comunicarea interculturală înseamnă \_\_\_\_\_.
2. Un comportament care arată respect este \_\_\_\_\_.
3. Când întâlnesc o persoană cu obiceiuri diferite, eu pot \_\_\_\_\_.

**Variantă adaptată CES:** "Pentru a comunica bine cu o persoană diferită de mine, aleg": ☐ rîd de ea ☐ o ascult ☐ o exclud ☐ o respect

**5. Evaluarea activității** - se realizează prin: observarea participării elevilor, răspunsuri orale, rezolvarea sarcinilor de grup, jocul de rol, biletul de ieșire, autoevaluare.

### Criterii de evaluare

| Criteriu                                       | Realizat                 | Parțial                  | În curs de formare       |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Înțelege noțiunea de comunicare interculturală | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Identifică comportamentele respectuoase        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Evită stereotipurile și prejudecățile          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participă la activitatea de grup               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Manifestă empatie și respect                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Pentru elevii cu CES,** evaluarea va urmări în primul rând **progresul individual, implicarea și capacitatea de a utiliza modalități adecvate de comunicare,** nu comparația cu ceilalți elevi.

**6. Activitate pentru acasă: "Mesaj pentru un coleg diferit de mine"**- Elevii vor realiza un scurt mesaj, desen sau poster cu tema: **"Diferiți, dar împreună"** - Elevii cu CES pot realiza un desen, pot selecta imagini sau pot formula un singur enunț.

**7. Mesajul-cheie al activității: "Diferențele dintre oameni nu ne împiedică să comunicăm. Ascultarea, respectul și empatia ne ajută să ne înțelegem unii pe alții."**



*Propunător: Georgescu Denis Minodora, consilier școlar*

## CAPITOLUL II

### 2.1. PREZENTAREA CURSULUI "*SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS (SEN): UNDERSTANDING NEURODIVERSITY*"

Elevii cu cerințe educaționale speciale reprezintă atât o provocare pentru sistemul de învățământ, cât și o oportunitate de a demonstra că educația incluzivă înseamnă respectarea și valorificarea potențialului fiecărui copil. Adaptarea procesului instructiv-educativ la nevoile individuale, utilizarea unor metode de predare flexibile și perfecționarea continuă a cadrelor didactice sunt elemente esențiale pentru construirea unui mediu școlar echitabil, accesibil și favorabil dezvoltării tuturor elevilor.

Pornind de la aceste principii, Școala Gimnazială Mănești a acordat o atenție deosebită dezvoltării profesionale a cadrelor didactice în domeniul educației incluzive. În acest scop, două cadre didactice din învățământul primar (Piele Paula și Dinu Florina) au participat la un program internațional de formare dedicat înțelegerii neurodiversității și identificării unor modalități eficiente de sprijinire a elevilor cu cerințe educaționale speciale, organizat de ITC International ("*Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity*"), desfășurat în Praga (Cehia), în perioada 9–13 martie 2026, în cadrul proiectului de Accreditare Erasmus+ (nr. ref. 2025-1-RO01-KA121-SCH-000321531), participarea fiind finanțată de Comisia Europeană.

Programul a avut ca obiectiv dezvoltarea competențelor necesare identificării și înțelegerii nevoilor educaționale speciale, precum și aplicarea unor metode și strategii didactice adaptate diversității elevilor. În cadrul activităților de formare, participanții și-au aprofundat înțelegerea conceptului de *neurodiversitate* și au explorat soluții practice pentru organizarea unui mediu educațional mai accesibil, mai structurat și mai incluziv.

#### **Ziua 1:**

##### ➤ *Neurodiversitatea și locul său în educație*

Neurodiversitatea include atât condiții precum autismul și ADHD, cât și diferențe mai largi în modul în care oamenii gândesc, procesează informația și interacționează cu mediul. În educație, este utilă înțelegerea acestui concept pe trei niveluri: unul restrâns, care se referă la diagnostice specifice; unul funcțional, care include diferențe de dezvoltare; și unul larg, societal, care promovează acceptarea diversității cognitive.

Profesorii trebuie să înțeleagă că neurodiversitatea nu reprezintă o deficiență, ci o diversitate a modurilor de gândire și învățare. O astfel de perspectivă contribuie la reducerea stigmatizării și la promovarea unei culturi școlare bazate pe acceptare și respect.

##### ➤ *Neurodiversitate: mituri, concepții greșite și realități din clasă*

Există numeroase concepții greșite privind elevii neurodivergenți, care pot influența negativ procesul educațional. Printre acestea se regăsesc idei precum:

- toți copiii cu autism au aceleași caracteristici;
- ADHD înseamnă doar lipsă de atenție;
- elevii neurodivergenți nu pot performa academic.

În realitate, fiecare elev este unic, iar punctele sale forte și provocările diferă. Înțelegerea acestor aspecte permite profesorilor să adapteze intervențiile educaționale și să creeze un climat favorabil învățării.

## **Ziua 2**

### ➤ *Managementul clasei pentru comportamente provocatoare*

Comportamentele dificile sunt adesea expresia unor nevoi nesatisfăcute, a suprasolicitării senzoriale sau a dificultăților de comunicare. În locul măsurilor disciplinare, educația incluzivă promovează strategii preventive și intervenții bazate pe înțelegerea cauzelor comportamentului.

Printre practicile eficiente se numără: stabilirea unor reguli clare și predictibile, utilizarea rutinelor constante, anticiparea situațiilor dificile, dezvoltarea autoreglării emoționale, consolidarea comportamentelor pozitive prin feedback constructiv.

### ➤ *Organizarea mediului de învățare și a rutinelor*

Elevii învață mai bine într-un mediu sigur și organizat. Structurarea activităților și existența unor rutine clare reduc anxietatea și facilitează participarea activă. Un mediu incluziv presupune organizarea logică a spațiului clasei, utilizarea suporturilor vizuale, programarea clară a activităților, tranziții previzibile între sarcini, dar și flexibilitate în funcție de nevoile individuale. Aceste măsuri sunt benefice nu doar pentru elevii neurodivergenți, ci pentru întreaga clasă.

## **Ziua 3**

### ➤ *Predarea diferențiată – cheia succesului pentru toți elevii*

Diferențierea instruirii presupune adaptarea conținutului, a metodelor de predare și a modalităților de evaluare în funcție de profilul fiecărui elev.

Exemple de practici diferențiate includ: oferirea mai multor modalități de prezentare a informației, utilizarea activităților cu niveluri diferite de dificultate, flexibilitate în timpul acordat realizării sarcinilor, evaluări variate, adaptate stilurilor de învățare. Astfel, profesorul creează oportunități reale de succes pentru fiecare copil.

### ➤ *Activități creative și prietenoase din punct de vedere senzorial*

Mulți elevi neurodivergenți răspund mai bine la activități care implică experiențe practice, joc, mișcare artă și explorare senzorială. Activitățile pot include: exerciții de manipulare, învățare prin joc, activități artistice, exerciții de relaxare și autoreglare, pauze senzoriale planificate. Aceste

metode nu doar că sprijină învățarea, dar contribuie și la dezvoltarea competențelor socio-emoționale, esențiale pentru integrarea în colectiv.

#### **Ziua 4**

##### ➤ *Parteneriatul dintre școală, familie și specialiști*

Succesul educației incluzive depinde de colaborarea dintre profesor, familie și specialiști (psihologi, logopezi, consilieri școlari, profesori de sprijin). O comunicare deschisă și constantă permite stabilirea unor obiective comune, monitorizarea progresului elevului, adaptarea intervențiilor educaționale și crearea unui climat de încredere între toți actorii implicați. Familia devine astfel, un partener activ în procesul educațional.

##### ➤ *Tehnologia asistivă – un aliat al incluziunii*

Instrumentele digitale și tehnologiile asistive pot elimina numeroase bariere în învățare. Printre acestea se numără: aplicații pentru organizarea activităților, platforme interactive de învățare, programe de citire a textului, instrumente de comunicare alternativă, resurse multimedia adaptate. Utilizate corect, aceste tehnologii cresc autonomia elevilor și facilitează accesul egal la educație.

#### **Ziua 5**

##### ➤ *Învățarea prin studii de caz și jocuri de rol*

Exersarea situațiilor reale îi ajută pe profesori să transfere cunoștințele teoretice în practică. Studiile de caz și jocurile de rol permit analizarea unor situații complexe din sala de clasă și identificarea celor mai potrivite soluții. Prin reflecție și schimb de experiență, cadrele didactice își dezvoltă competențele de rezolvare a problemelor și își consolidează încrederea în propriile practici.

##### ➤ *Elaborarea unui plan personal de incluziune*

Etapa finală a procesului de formare constă în realizarea unui plan de incluziune adaptat propriului context educațional. Acesta poate include:

- obiective de dezvoltare a practicilor incluzive;
- măsuri concrete pentru organizarea clasei;
- strategii de colaborare cu familia;
- metode de diferențiere a instruirii;
- modalități de monitorizare și evaluare a progresului.

Un astfel de plan facilitează implementarea sustenabilă a principiilor educației incluzive în activitatea zilnică.

Pe parcursul celor cinci zile de mobilitate, cele două cadre didactice au învățat că neurodiversitatea nu reprezintă o provocare care trebuie eliminată, ci o realitate care trebuie înțeleasă și valorificată, că profesorii au un rol esențial în construirea unor medii educaționale în

care fiecare elev se simte acceptat, respectat și sprijinit să învețe conform propriilor resurse și particularități.

Mobilitatea s-a încheiat cu înmânarea certificatelor de absolvire a cursului, ca recunoaștere a implicării active a fiecărui cadru didactic și însușirii noilor cunoștințe.

Mobilitatea a constituit o experiență de învățare valoroasă, contribuind la îmbogățirea cunoștințelor privind educația incluzivă și la consolidarea capacității profesorilor de a răspunde eficient nevoilor fiecărui elev. Totodată, participarea alături de profesori din Turcia, Spania, Portugalia, Letonia și Polonia a facilitat schimbul de experiență și de bune practici la nivel european.



*Autori: Piele Paula (prof. învățământ primar)  
Dinu Florina (prof. învățământ primar)*

## 2.2. REPERE TEORETICE

### 2.2.1. NEURODIVERSITATEA, O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA DIVERSITĂȚII UMANE

În ultimele decenii, conceptul de *neurodiversitate* a câștigat o importanță tot mai mare în domeniul educației, al psihologiei și al incluziunii sociale. Acesta promovează ideea că diferențele de funcționare a creierului uman sunt o parte firească a diversității umane și nu trebuie privite exclusiv ca deficiențe sau tulburări. Persoanele neurodivergente percep, procesează informațiile și interacționează cu lumea într-un mod diferit, iar aceste particularități pot aduce atât provocări, cât și puncte forte.

Termenul "neurodiversitate" a fost introdus la sfârșitul anilor 1990 de sociologul australian Judy Singer, care a susținut că diversitatea neurologică este la fel de firească precum diversitatea culturală sau biologică. Conceptul îndeamnă la acceptarea și valorificarea diferențelor dintre oameni, punând accent pe adaptarea mediului și a practicilor educaționale, în locul încercării de a "normaliza" persoanele neurodivergente.

Din perspectiva educației, neurodiversitatea include elevii care prezintă diferite particularități neurologice și de dezvoltare, precum tulburarea din spectrul autist (TSA), ADHD (tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate), dislexia, disgrafia, discalculia, sindromul Tourette sau alte profiluri cognitive atipice. Fiecare dintre acești elevi are un mod unic de a învăța, de a comunica și de a-și manifesta potențialul.

Este important de subliniat că neurodiversitatea nu înseamnă negarea dificultăților cu care se confruntă unii elevi. Mulți dintre aceștia au nevoie de sprijin educațional, adaptări curriculare și intervenții specializate pentru a-și valorifica potențialul. În același timp, numeroase persoane neurodivergente demonstrează creativitate, gândire inovatoare, atenție deosebită la detalii, perseverență sau abilități excepționale în anumite domenii.

În școală, adoptarea perspectivei neurodiversității presupune crearea unui mediu de învățare flexibil și accesibil tuturor. Profesorii sunt încurajați să utilizeze strategii diferențiate, să adapteze materialele didactice, să ofere modalități variate de învățare și evaluare și să promoveze colaborarea și respectul reciproc. O astfel de abordare contribuie nu doar la progresul elevilor cu cerințe educaționale speciale, ci și la dezvoltarea unei culturi școlare bazate pe empatie, echitate și incluziune.

Cadrele didactice au un rol esențial în identificarea nevoilor individuale ale elevilor și în crearea unor experiențe de învățare care să răspundă diversității din clasă. Formarea continuă în

domeniul educației incluzive și schimbul de bune practici, inclusiv prin programe europene precum Erasmus+, sprijină profesorii în dezvoltarea competențelor necesare pentru a transforma diferențele în oportunități de învățare.

Cercetările din domeniul educației evidențiază faptul că strategiile bazate pe principiile neurodiversității nu aduc beneficii doar elevilor cu cerințe educaționale speciale, ci întregii clase. Utilizarea unor metode variate de predare, oferirea unui feedback individualizat, organizarea flexibilă a activităților și valorificarea punctelor forte ale fiecărui elev contribuie la creșterea motivației pentru învățare, la îmbunătățirea rezultatelor școlare și la dezvoltarea unui climat educațional pozitiv. În acest fel, școala devine un spațiu în care diferențele sunt recunoscute și apreciate ca resurse valoroase pentru învățare și dezvoltare.

Un aspect esențial al abordării bazate pe neurodiversitate îl reprezintă schimbarea perspectivei asupra elevului. În loc ca accentul să fie pus exclusiv pe dificultăți, profesorii sunt încurajați să identifice și să valorifice punctele forte, interesele și potențialul fiecărui copil. O astfel de abordare contribuie la creșterea stimei de sine, a motivației pentru învățare și a sentimentului de apartenență la comunitatea școlară.

Implementarea principiilor neurodiversității presupune utilizarea unor strategii didactice flexibile și diferențiate, adaptate stilurilor variate de învățare. Organizarea clară a activităților, folosirea suporturilor vizuale, învățarea prin cooperare, fragmentarea sarcinilor complexe și oferirea unui feedback constructiv sunt doar câteva dintre metodele care facilitează participarea activă a tuturor elevilor. Aceste practici nu sunt utile doar pentru copiii cu cerințe educaționale speciale, ci contribuie la îmbunătățirea procesului de învățare pentru întreaga clasă.

În concluzie, neurodiversitatea reprezintă o schimbare de perspectivă, de la accentul pus exclusiv pe dificultăți la recunoașterea valorii diversității neurologice. O școală care înțelege și respectă neurodiversitatea este o școală în care fiecare elev beneficiază de șanse reale de dezvoltare și participare, iar diferențele sunt privite ca o resursă pentru întreaga comunitate educațională.

## **Bibliografie**

1. *"Educație incluzivă – Ghid pentru cadrele didactice"* (UNICEF România, 2021)
2. Suport de curs *"Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity"*, ITC International, Praga, 2026
3. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie\\_incluziva\\_final.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie_incluziva_final.pdf)

*Autor: Piele Paula (prof. învățământ primar)*

## **2.2.2. AUTISMUL ÎN ȘCOALĂ-PROVOCĂRI, OPORTUNITĂȚI ȘI MODALITĂȚI DE SPRIJIN ÎN ACTIVITATEA LA CLASĂ**

În ultimii ani, tot mai mulți elevi diagnosticați cu tulburare de spectru autist (TSA) sunt integrați în învățământul de masă, ceea ce reprezintă un pas important către o educație incluzivă și echitabilă. Integrarea acestora nu înseamnă doar prezența lor în clasă, ci și participarea activă la procesul educațional, dezvoltarea relațiilor sociale și valorificarea potențialului fiecărui copil.

Autismul este o tulburare de dezvoltare caracterizată prin dificultăți de comunicare și interacțiune socială, precum și prin interese restrânse și comportamente repetitive. Manifestările diferă considerabil de la un elev la altul, motiv pentru care abordarea educațională trebuie să fie individualizată.

### ***Lucrul la clasă cu elevul autist***

Activitatea didactică desfășurată cu un elev cu TSA presupune răbdare, flexibilitate și colaborare permanentă între profesor, familie și specialiști. Profesorul are rolul de a crea un mediu predictibil, sigur și adaptat nevoilor elevului. Organizarea clară a lecțiilor, utilizarea suporturilor vizuale, explicarea etapelor unei sarcini și oferirea unui timp suficient pentru rezolvarea cerințelor, contribuie la reducerea anxietății și la creșterea implicării elevului. În același timp, colegii pot deveni parteneri valoroși în procesul de integrare, prin activități de cooperare și de dezvoltare a empatiei.

### ***Avantajele incluziunii elevului cu tulburare de spectru autist (TSA)***

Integrarea elevului cu TSA aduce beneficii atât acestuia, cât și întregii comunități școlare.

#### ***Pentru elevul cu autism:***

- dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare;
- creșterea autonomiei și a încrederii în sine;
- acces la modele variate de comportament și învățare;
- pregătirea pentru integrarea în societate.

#### ***Pentru colegi:***

- dezvoltarea empatiei și a toleranței;
- înțelegerea diversității umane;
- îmbunătățirea competențelor de colaborare și sprijin reciproc.

#### ***Pentru cadrele didactice:***

- dezvoltarea competențelor de educație incluzivă;
- diversificarea strategiilor didactice;
- îmbunătățirea climatului educațional prin promovarea respectului și a cooperării.

### ***Provocări și dezavantaje***

Integrarea elevilor cu autism poate implica și anumite dificultăți. Printre acestea se numără: adaptarea permanentă a materialelor și activităților, gestionarea eventualelor comportamente dificile sau a crizelor emoționale, necesitatea unui timp suplimentar pentru explicarea și consolidarea sarcinilor, lipsa resurselor educaționale sau a personalului de sprijin în unele unități școlare, suprasolicitarea profesorului în clase numeroase.

Aceste provocări nu reprezintă obstacole de nedepășit, ci aspecte care necesită colaborare, formare profesională și sprijin instituțional.

### ***Modalități eficiente de sprijin***

Profesorii pot facilita integrarea elevului cu TSA prin aplicarea unor strategii simple și eficiente:

- realizarea unui program zilnic clar și predictibil;
- utilizarea imaginilor, pictogramelor și a orarelor vizuale;
- formularea instrucțiunilor scurte, clare și concrete;
- împărțirea sarcinilor complexe în pași mici;
- oferirea unui timp suplimentar pentru rezolvarea activităților;
- folosirea intereselor speciale ale elevului pentru creșterea motivației;
- recompensarea comportamentelor pozitive prin feedback imediat;
- reducerea stimulilor care pot provoca suprasolicitare senzorială;
- amenajarea unui spațiu liniștit pentru autoreglare atunci când este necesar;
- colaborarea constantă cu părinții, psihologul școlar, profesorul de sprijin și ceilalți specialiști.

### ***Rolul familiei și al echipei multidisciplinare***

Colaborarea strânsă între școală, familie și specialiști este cheia succesului pentru integrarea și dezvoltarea unui elev cu autism. Fiecare parte are un rol unic, iar comunicarea deschisă asigură un parcurs educațional adaptat.

#### ***Rolul școlii***

- Adaptare curriculară: Profesorii modifică textul și cerințele după nivelul elevului.
- Mediu predictibil: Clasa folosește orare vizuale și reguli clare, scrise sau desenate.
- Integrare socială: Cadrele didactice ghidează interacțiunea colegilor cu elevul autist.
- Profesor de sprijin: Acesta oferă ajutor direct în timpul orelor dificile.
- Gestionarea crizelor: Școala aplică planuri speciale de calmare în caz de suprasolicitare.

#### ***Rolul Familiei***

- Sursă de informații: Părinții explică profesorilor ce sensibilități sau pasiuni are copilul.
- Continuitate acasă: Familia continuă regulile și terapiile din școală în mediul domestic.

- Sustinere emoțională: Părinții oferă siguranță și reduc anxietatea acumulată la cursuri.
- Monitorizare zilnică: Părinții urmăresc evoluția și semnalează rapid schimbările de comportament.

#### *Rolul Specialiștilor*

- Psiholog/Terapeut: Acesta creează planul de intervenție pentru comportamentele problematice.
- Logoped: Specialistul corectează limbajul și dezvoltă comunicarea nonverbală sau verbală.
- Kinetoterapeut: Acesta ajută la dezvoltarea coordonării corpului și a motricității.
- Medic neuropsihiatru: Monitorizează starea medicală și prescrie tratament dacă este necesar.
- Consilier școlar: Oferă suport emoțional și tehnici de adaptare direct în școală.

#### *Importanța echipei multidisciplinare*

Niciuna dintre părți nu poate reuși singură. Succesul apare când școala, familia și terapeuții se întâlnesc regulat, analizează progresele și folosesc aceleași metode de recompensă și sprijin.

#### **Concluzii**

Educația incluzivă reprezintă o investiție în dezvoltarea unei societăți bazate pe respect, acceptare și egalitate de șanse. Elevii cu tulburare de spectru autist pot obține rezultate remarcabile atunci când beneficiază de un mediu educațional adaptat, de profesori bine pregătiți și de sprijin constant din partea familiei și a specialiștilor.

Integrarea lor nu este doar o responsabilitate a școlii, ci o oportunitate de învățare pentru întreaga comunitate educațională. Prin empatie, flexibilitate și colaborare, fiecare profesor poate contribui la transformarea clasei într-un spațiu în care diversitatea este apreciată, iar fiecare copil are șansa de a-și valorifica potențialul.

#### **Bibliografie**

1. Gherguț, A. (2006). Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale. Strategii de educație integrată și incluzivă, Iași, Editura Polirom;
2. Suport de curs "Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity", ITC International, Praga, 2026

*Autor: Dinu Florina (prof. învățământ primar)*

## 2.3. METODE ÎNVĂȚATE

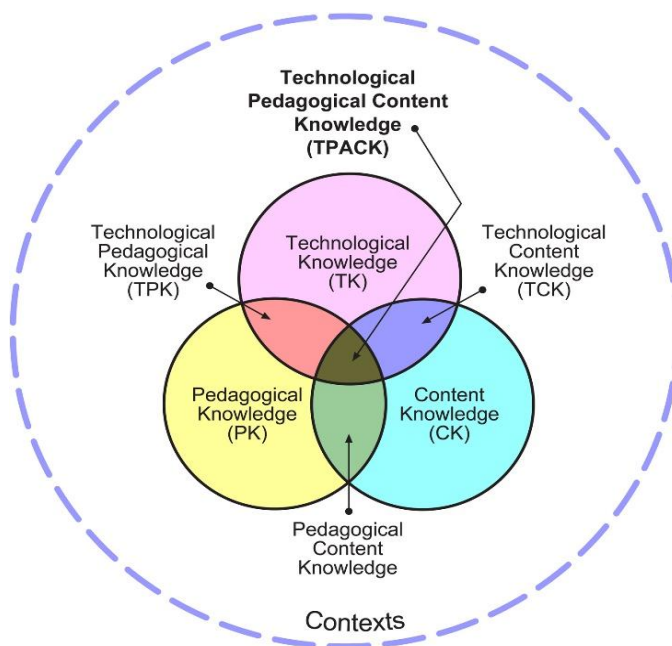
### 2.3.1. Modelul TPACK

**Cadrul TPACK** (Technological Pedagogical Content Knowledge) este un model educațional conceptual dezvoltat de Punya Mishra și Matthew Koehler, care descrie intersecțiile complexe dintre tehnologie, pedagogie și conținut, fiind conceput pentru a asigura o integrare eficientă a tehnologiei în predare.

Într-o perioadă în care educația digitală este tot mai prezentă în școli, cadrul TPACK oferă un reper practic pentru a evita folosirea tehnologiei doar de dragul noutății. Acest model a devenit extrem de popular în lumea academică și școlară la începutul anilor 2000 și explică ce tipuri de cunoștințe trebuie să dețină un profesor pentru a integra eficient tehnologia în procesul de învățare.

Modelul este alcătuit din trei domenii principale:

- **CK (Content Knowledge)**- cunoașterea conținutului disciplinei, adică stăpânirea materiei predate;
- **PK (Pedagogical Knowledge)**- cunoașterea metodelor și strategiilor de predare, evaluare și organizare a învățării;
- **TK (Technological Knowledge)**- cunoașterea profesională a tehnologiei. Acest lucru nu se rezumă doar la simpla utilizare a unui program, ci vizează capacitatea de a înțelege aplicațiile multi-platformă și de a ști cum să le configurezi pentru a atinge obiectivele de instruire și de învățare ale elevilor.



Sursa: suport curs "Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity", ITC International

### ***De ce este important pentru profesori ?***

Pentru profesori, cadrul TPACK este mult mai mult decât o simplă diagramă pe o tablă de formare profesională; este o lentilă esențială prin care se validează deciziile didactice. Importanța sa majoră rezidă în faptul că ne protejează de capcana de a folosi "tehnologia de dragul tehnologiei", concentrându-ne în schimb pe rezultatele de învățare pe termen lung ale elevilor. Un profesor care deține competențe TPACK știe ce trebuie să predea, cum să predea și ce tehnologii să utilizeze pentru a îmbunătăți învățarea elevilor.

### ***Importanța modelului TPACK***

- Impactul direct asupra gândirii critice a elevilor;
- Contribuie la creșterea implicării elevilor;
- Facilitează proiectarea unor lecții interactive și adaptate nevoilor elevilor;
- Este utilizat pe scară largă în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice.

### ***Limite și dezavantaje***

- Dificultăți de aplicare- integrarea echilibrată a cunoștințelor tehnologice, pedagogice și de conținut este complexă și necesită timp și experiență;
- Dependența de resurse- aplicarea modelului presupune acces la tehnologie (dispozitive, internet, software), resurse care nu sunt disponibile în toate școlile;
- Necesitatea formării continue – evoluția rapidă a tehnologiei impune actualizarea permanent a competențelor digitale ale cadrelor didactice;
- Risc de accent excesiv pe tehnologie;
- Consum de timp- proiectarea lecțiilor necesită mai mult timp pentru planificare, alegerea instrumentelor digitale

Modelul TPACK reprezintă un reper important pentru integrarea eficientă a tehnologiei în procesul educational, deoarece evidențiază relația dintre cunoștințele de conținut, cele pedagogice și cele tehnologice. Deși implementarea sa poate fi dificilă și necesită formare continuă, resurse adecvate și timp pentru planificare, beneficiile sale sunt semnificative. Aplicat corect, modelul contribuie la crearea unor experiențe de învățare mai interactive, relevante și adaptate nevoilor elevilor, sprijinind dezvoltarea competențelor necesare în societatea digitală actuală, atât pentru profesori, cât și pentru elevi.

### ***Bibliografie:***

1. Suport de curs "*Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity*", ITC International, Praga, 2026

*Autor: Piele Paula (prof. învățământ primar)*

## 2.3.2. MODELUL SAMR

### - DE LA UTILIZAREA TEHNOLOGIEI LA TRANSFORMAREA ÎNVĂȚĂRII –

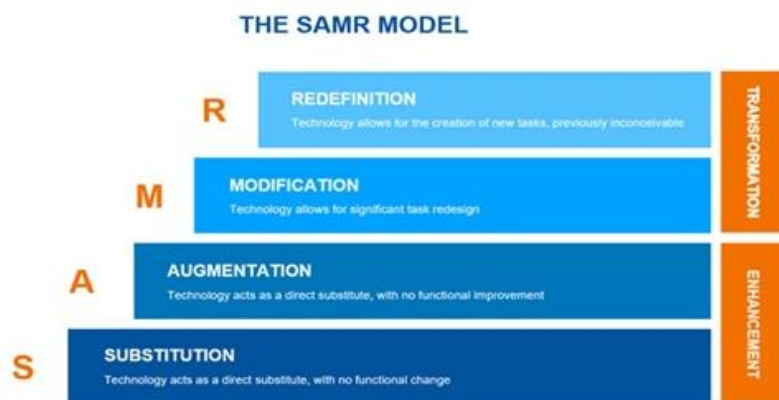
Integrarea tehnologiei în educație reprezintă una dintre direcțiile importante ale școlii moderne. Instrumentele digitale pot contribui la creșterea motivației elevilor, la dezvoltarea creativității și la realizarea unor activități de învățare mai interactive. Cu toate acestea, valoarea tehnologiei nu este dată doar de utilizarea acesteia, ci mai ales de modul în care este folosită pentru atingerea obiectivelor educaționale.

Un model care sprijină profesorii în alegerea și utilizarea eficientă a tehnologiei este **modelul SAMR**, elaborat de Ruben R. Puentedura.

#### ***Ce este modelul SAMR?***

Acronimul SAMR descrie patru niveluri prin care tehnologia poate fi integrată progresiv în activitățile didactice.

- ✓ S – Substitution (Substituire)
- ✓ A – Augmentation (Augmentare)
- ✓ M – Modification (Modificare)
- ✓ R – Redefinition (Redefinire)



Sursa: suport curs "*Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity*", ITC International

**1. Substitution (Substituire):** La acest nivel, tehnologia înlocuiește un instrument tradițional, fără schimbări importante în activitate. Deși activitatea rămâne aceeași, utilizarea tehnologiei poate aduce avantaje precum organizarea mai ușoară a informațiilor și posibilitatea de editare rapidă.

*Exemplu:* Un elev redactează un eseu folosind un procesor de text în locul caietului.

**2. Augmentation (Augmentare):** În această etapă, tehnologia înlocuiește metodele tradiționale, dar aduce îmbunătățiri funcționale. Tehnologia începe să ofere noi posibilități de colaborare.

*Exemplu:* Elevii utilizează un document digital colaborativ în care pot adăuga comentarii, pot primi feedback și pot lucra împreună în timp real.

**3. Modification (Modificare):** La acest nivel, tehnologia permite schimbarea semnificativă a activității de învățare. Profesorul poate oferi feedback pe parcursul realizării proiectului. Activitatea devine mai complexă, iar elevii au un rol mai activ în construirea propriilor cunoștințe.

*Exemplu:* Elevii realizează un proiect multimedia în echipă, combinând texte, imagini, materiale video și surse digitale.

**4. Redefinition (Redefinire):** Acesta este nivelul la care tehnologia permite realizarea unor activități care nu ar fi fost posibile prin metode tradiționale. Învățarea devine o experiență autentică, bazată pe colaborare, comunicare și creativitate.

*Exemplu:* Elevii creează un podcast, un videoclip educațional sau participă la un proiect internațional online alături de colegi din alte țări.

### **Legătura dintre SAMR și activitatea profesorului**

Modelul SAMR nu urmărește folosirea tehnologiei cu orice preț, ci încurajează alegerea unor instrumente digitale potrivite pentru obiectivele lecției. Un profesor eficient nu este cel care utilizează cele mai multe aplicații, ci cel care reușește să folosească tehnologia pentru a îmbunătăți învățarea elevilor.

În cadrul mobilității Erasmus+, descoperirea acestui model ne-a ajutat să înțelegem mai bine rolul tehnologiei în educație și importanța proiectării unor activități centrate pe elev. Împreună cu alte modele educaționale, (precum **TPACK**) și **SAMR** oferă profesorilor repere pentru construirea unor experiențe de învățare moderne, accesibile și atractive.

Modelul SAMR reprezintă mai mult decât o clasificare a utilizării tehnologiei. El este un instrument de reflecție care îi ajută pe profesori să descopere noi modalități prin care tehnologia poate sprijini creativitatea, colaborarea și implicarea elevilor.

Prin aplicarea principiilor acestui model, școala poate deveni un spațiu al inovării, în care tehnologia este folosită pentru a crea oportunități reale de învățare și dezvoltare.

"În era tehnologiei, rolul profesorului nu este să facă ceea ce tehnologia poate face deja bine, ci să facă ceea ce tehnologia nu poate face: să ofere respect, empatie și motivație elevilor."(Marc Prensky)

### **Bibliografie:**

1. Suport de curs "Special Educational Needs (SEN): Understanding Neurodiversity", ITC International, Praga, 2026

*Autor: Dinu Florina (prof. învățământ primar)*

## 2.4. EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

### 2.4.1. FIȘA DE ACTIVITATE

**Titlul activității:** "Descoperim emoțiile - Cum mă simt astăzi?"

**Disciplina:** Dezvoltare personală (activitate interdisciplinară)

**Grup țintă:** Adaptată pentru elevi cu CES, clasa I

**Obiective:**

- ✓ Să identifice emoțiile de bază ( bucurie, tristețe, furie, frică);
- ✓ Să asocieze expresiile faciale cu emoțiile corespunzătoare;
- ✓ Să utilizeze un instrument digital pentru consolidarea cunoștințelor despre emoții;
- ✓ Să descrie situații în care au trait diferite emoții.

**Integrarea modelului TPACK**

Cunoștințe de conținut (CK)

- ✓ Cunoașterea emoțiilor de bază, identificarea și exprimarea acestora

Cunoștințe pedagogice (PK)

- ✓ Jocul didactic;
- ✓ Conversație;
- ✓ Învățarea prin colaborare.

Cunoștințe tehnologice (TK)

- ✓ Tablă inteligentă;
- ✓ Aplicația Wordwall;
- ✓ Fotografierea și documentarea activității.

**Metode:** Conversația euristică, jocul didactic, învățarea prin descoperire, exercițiul, observarea dirijată, activități practice/digitale interactive, modelul TPACK.

**Resurse:**

- ✓ de timp: 45–50 minute
- ✓ de spațiu: sala de clasă
- ✓ materiale: filmuleț interactiv "Prietenul necuvântător", cartonașe cu fețe expresive, fișe de lucru adaptate, jetoane cu imagini, creioane colorate, aplicația Wordwall.

**Descrierea activității:**

1. Activitatea începe cu vizionarea unui filmuleț despre o fetiță și cățelușul ei, prin intermediul căruia elevii observă diferite emoții.
2. Se prezintă mai multe emoticoane și se explică denumirea și însemnătatea acestora.

3. Fiecare elev alege emoticonul care exprimă cel mai bine starea lor în urma filmului și motivează răspunsul, cu ajutorul întrebărilor ajutătoare.
4. Printr-o conversație ghidată, aceștia identifică emoțiile personajelor și discută despre cauzele și modalitățile potrivite de exprimare a acestora.
5. În continuare, elevii participă la un joc interactiv în Wordwall, în care vor asocia emoția potrivită cu diferitele situații.
6. La final, elevii vor alege emoticonul dorit în funcție de modul în care s-au simțit pe parcursul orei.

**Rezultate așteptate:**

- ✓ Elevii identifică și denumesc corect emoțiile de bază.
- ✓ Elevii își exprimă propria stare emoțională și își argumentează alegerea.
- ✓ Elevii utilizează, cu sprijin, o aplicație digitală pentru desfășurarea activității.
- ✓ Elevii manifestă empatie și respect față de emoțiile și trăirile colegilor.

**Modalități de evaluare a activității:**

- ✓ Observarea sistematică a participării și a implicării elevilor pe parcursul activității;
- ✓ Verificarea răspunsurilor din jocul digital;
- ✓ Evaluarea răspunsurilor orale în cadrul conversației privind identificarea și exprimarea emoțiilor.

**Rezultate înregistrate:**

- ✓ Elevii au identificat și au denumit emoțiile de bază;
- ✓ Au recunoscut stările emoționale ale personajelor;
- ✓ Au participat activ la jocurile propuse;
- ✓ Au utilizat, cu sprijin, resursa digitală.

**Feedback elevi:**

Elevii au apreciat activitatea ca fiind interesantă și atractivă, în special vizionarea filmulețului și jocul interactiv din Wordwall. Le-a plăcut să recunoască emoții și să vorbească despre propriile sentimente. Majoritatea elevilor au participat activ și au exprimat dorința de a realiza și alte activități de acest tip.



*Autor: Piele Paula (prof. învățământ primar)*

## 2.4.2. FIȘA DE ACTIVITATE

**Titlul activității:** "Simțim natura, pas cu pas"

**Disciplina:** Explorarea mediului (activitate integrată) - Activitate outdoor

**Grup țintă:** Adaptată pentru elevi cu CES, clasa I

**Obiective:**

- ✓ Dezvoltarea percepției senzoriale prin explorarea directă a elementelor din natură;
- ✓ Identificarea și descrierea unor caracteristici ale elementelor naturale (iarbă, bețe, pământ, plante) prin intermediul simțurilor;
- ✓ Stimularea atenției, a explorării active și a integrării prin activități practice în aer liber;
- ✓ Formarea unei atitudini de respect și responsabilitate față de natură.

**Metode:** conversația, demonstrația, explorarea senzorială, învățarea prin descoperire, activitate practică

**Resurse:**

- ✓ timp: 45 min.
- ✓ spațiu: outdoor
- ✓ materiale: lupe, bețe, pământ, plante, iarbă

**Descrierea activității:**

Activitatea s-a desfășurat în aer liber, într-un cadru natural, oferind tuturor elevilor o experiență de învățare atractivă. Prin intermediul explorării senzoriale, au avut ocazia să descopere lumea din jur folosindu-și simțurile: au pășit desculți pe iarbă, au simțit textura elementelor naturale, au atins scoarța copacilor, fire de iarbă, bețe, pământ, observând diferențele dintre acestea. Cu ajutorul lupelor au explorat natura, reușind astfel să-și dezvolte capacitatea de observare. Momentul plantării a transformat activitatea într-o experiență practică și plină de semnificație, fiecare elev contribuind la îngrijirea unei plante și descoperind importanța protejării naturii.

Activitatea a creat un context stimulativ, în care aceștia au învățat prin atingere, observare și experimentare directă. Au fost dezvoltate abilități senzoriale, motorice și socio-emoționale, consolidând legătura dintre copil și mediul înconjurător.

**Rezultate așteptate:**

- ✓ Identificarea și explorarea diferitelor materiale naturale prin intermediul simțurilor;
- ✓ Manifestarea unei coordonări mai bune în manipularea și utilizarea materialelor naturale;
- ✓ Participarea activă și cu interes la activitățile practice de explorare;
- ✓ Cooperarea cu colegii în desfășurarea activităților de grup.

### Modalități de evaluare a activității:

- ✓ Observarea comportamentului și implicării elevilor;
- ✓ Aprecierea modului în care elevii identifică și descriu elementele naturale;
- ✓ Analiza produsului activității (planta sădită și modul de îngrijire).

### Rezultate înregistrate:

- ✓ Elevii au participat la activități cu interes și curiozitate;
- ✓ Au explorat elementele din natură prin atingere, observare, manipulare ;
- ✓ Au recunoscut și au reușit să diferențieze diverse texturi;

### Feedback elevi:

Elevii au manifestat bucurie și interes pe parcursul activității. Au apreciat experiența de a merge desculți, de a manipula obiecte din natură și de a observa insecte și alte detalii cu ajutorul lupelor. Prin reacțiile verbale și nonverbale, au transmis curiozitate, entuziasm și satisfacție.

Activitatea a fost percepută ca fiind plăcută și relaxantă, contribuind la o experiență de învățare pozitivă.



*Propunător: Piele Paula (prof. învățământ primar)*

### 2.4.3. FIȘĂ DE ACTIVITATE

**Titlu activitate:** "Planta, prietena noastră verde"

**Disciplina:** Matematică și explorarea mediului (activitate integrată)

**Grup țintă:** Adaptată pentru elevi cu CES, clasa I

**Obiective:**

- ✓ Identificarea principalelor părți ale unei plante (rădăcină, tulpină, frunză, floare);
- ✓ Dezvoltarea spiritului de observație și a atenției;
- ✓ Utilizarea unei aplicații digitale pentru consolidarea cunoștințelor;
- ✓ Stimularea participării active și a colaborării între elevi.

**Integrarea modelului SAMR**

**S – Substituire:** Profesorul prezintă imaginea unei plante pe tabla interactivă în locul unei planșe clasice.

**A – Îmbunătățire:** Elevii rezolvă un exercițiu interactiv în Wordwall sau LearningApps, asociind denumirea fiecărei părți cu imaginea corespunzătoare și primind feedback imediat.

**M – Modificare:** În perechi, elevii fotografiază o plantă din curtea școlii folosind o tabletă și etichetează digital părțile acesteia.

**R – Redefinire:** Elevii creează, cu sprijinul profesorului, o carte digitală în StoryJumper, în care includ fotografii, înregistrări audio și scurte descrieri ale plantelor observate, pe care o împărtășesc părinților sau unei alte clase.

**Metode:** observația, conversația euristică, demonstrația, exercițiul, învățarea prin descoperire, jocul didactic, utilizarea tehnologiei digitale.

**Resurse:** tablă interactivă, tabletă sau laptop, aplicațiile LearningApps și StoryJumper, plante naturale sau imagini cu plante, fișe de lucru.

**Descrierea activității:**

Activitatea debutează prin observarea unei plante reale și identificarea principalelor sale părți. Profesorul prezintă apoi o imagine digitală pe tabla interactivă și explică rolul fiecărei componente. Elevii consolidează informațiile printr-un joc interactiv în LearningApps. În continuare, fotografiază plante din curtea școlii și etichetează părțile acestora cu ajutorul unei tablete. La final, realizează împreună o pagină într-o carte digitală, în care adaugă fotografia, denumirile părților plantei și o scurtă explicație audio.

**Rezultate așteptate:**

- ✓ Identificarea corectă a principalelor părți ale plantei;
- ✓ Dezvoltarea competențelor de observare și explorare a mediului;

- ✓ Utilizarea unor instrumente digitale într-un mod adecvat vârstei;
- ✓ Creșterea motivației și a implicării elevilor în activitate;
- ✓ Dezvoltarea colaborării și a comunicării.

#### **Modalități de evaluare a activității:**

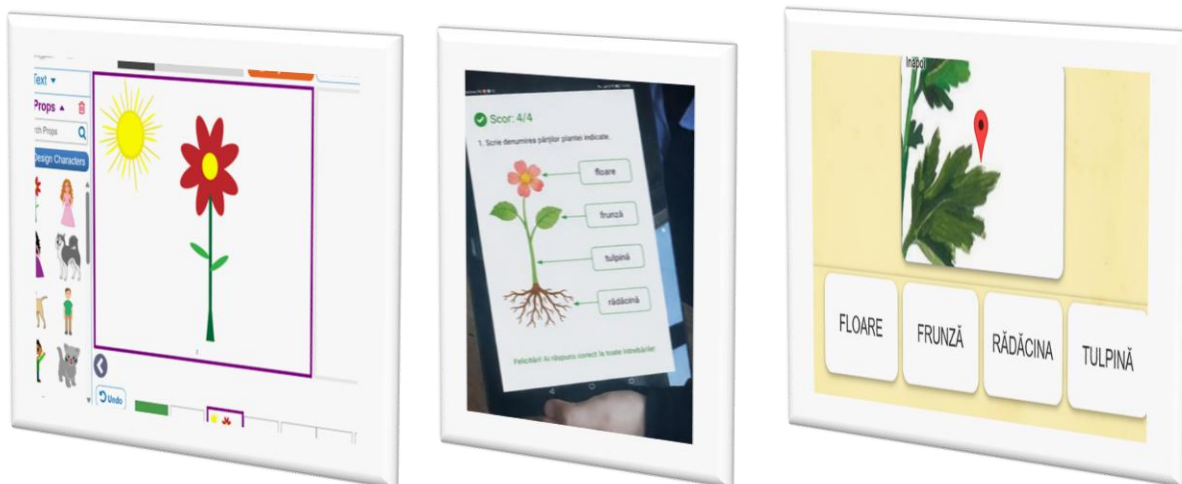
- ✓ observarea sistematică a participării elevilor;
- ✓ analiza răspunsurilor din aplicația interactivă;
- ✓ evaluarea produsului digital realizat;
- ✓ discuție de reflecție la finalul activității.

#### **Rezultate înregistrate:**

Majoritatea elevilor au identificat corect părțile plantei și au utilizat cu succes aplicațiile digitale propuse. Elevii cu CES au participat activ la activitate, beneficiind de suport vizual și de feedback imediat, ceea ce a contribuit la creșterea încrederii în propriile capacități.

#### **Feedback elevi:**

- "Mi-a plăcut să fac poze plantelor."
- "A fost distractiv jocul pe tabletă."
- "Am învățat mai ușor cu imaginile și cu vocea."
- "Vreau să mai facem activități pe tabletă."



*Propunător: Piele Paula (prof. învățământ primar)*

## 2.4.4. FIȘĂ DE ACTIVITATE

**Titlul activității:** "Alma caută numere"

**Disciplina:** Matematică și explorarea mediului (activitate interdisciplinară)

**Grup țintă:** Adaptată pentru elev cu CES – clasa pregătitoare

**Obiective:**

- ✓ Să recunoască numerele de la 1 la 10;
- ✓ Să asocieze numărul cu cantitatea de obiecte corespunzătoare;
- ✓ Să coloreze numărul preferat dintr-o poveste audiată;
- ✓ Să utilizeze aplicații digitale simple pentru consolidarea învățării.
- ✓ Să dezvolte abilități de comunicare, atenție și interacțiune socială.

**Integrarea modelului TPACK**

*Cunoștințe de conținut (CK)*

- ✓ Recunoașterea numerelor 1–10;
- ✓ Numărarea obiectelor;
- ✓ Asocierea număr–cantitate.

*Cunoștințe pedagogice (PK)*

- ✓ Învățare prin joc;
- ✓ Învățare multisenzorială;
- ✓ Sarcini diferențiate și sprijin vizual;
- ✓ Recompense și feedback imediat.

*Cunoștințe tehnologice (TK)*

- ✓ Tabletă/telefon/tablă inteligentă
- ✓ Aplicația Wordwall sau Liveworksheets;
- ✓ Fotografierea și documentarea activității.

**Metode:** Povestirea, conversația euristică, jocul didactic, învățarea prin descoperire, exercițiul, observarea dirijată, activități practice/digitale interactive.

**Resurse:**

- ✓ de timp: 45–50 minute
- ✓ de spațiu: Sala de clasă
- ✓ materiale: Povestea "Alma caută numere", cartonașe cu numerele 1–10, fișe de lucru adaptate, jetoane cu imagini, creioane colorate; tabletă/telefon; aplicația Wordwall, stickere-recompensă.

**Descrierea activității:**

Activitatea pornește de la lectura poveștii "Alma caută numere", în care personajul principal descoperă numere ascunse în diferite locuri. Elevul o va ajuta pe Alma să identifice și să utilizeze numerele în situații practice.

**Etapa 1 – Captarea atenției (5 min)**

- Audierea sau lectura poveștii;
- Identificarea personajului principal;
- Discuție ghidată despre numerele întâlnite.

**Etapa 2 – Descoperirea numerelor (10 min)**

- Elevul caută în clasă cartonașe cu numere;
- Denumeste numărul găsit;
- Așază numerele în ordine cu sprijin vizual.

**Etapa 3 – Asociere număr-cantitate (10 min)**

- Potrivirea numerelor cu imagini ce conțin diferite cantități de obiecte;
- Numărarea cu voce tare și utilizarea materialelor concrete.

**Etapa 4 – Activitate digitală (10min)**

- Rezolvarea unui joc în Wordwall: identificarea numerelor, alegerea cantității corecte, potrivirea numărului cu imaginea.

**Etapa 5 – Activitate practică (5 min)**

- Colorarea numărului preferat din poveste, folosind nuanța favorită;
- Lipirea unui sticker lângă numărul recunoscut corect.

**Etapa 6 – Reflecție (5 min)**

**Întrebări:**

- Ce număr ți-a plăcut cel mai mult?
- Ce număr ai găsit cel mai repede?
- Cum te-a ajutat Alma pe tine să înveți?

**Rezultate așteptate:**

- ✓ Recunoașterea corectă a numerelor 1–10;
- ✓ Asocierea numărului cu o cantitate dată;
- ✓ Participare activă la activitate;
- ✓ Utilizarea cu sprijin a aplicației digitale;
- ✓ Creșterea încrederii în propriile capacități.

**Modalități de evaluare a activității:**

- ✓ Observarea comportamentului și a implicării;
- ✓ Evaluarea fișei de lucru;
- ✓ Verificarea răspunsurilor din jocul digital;

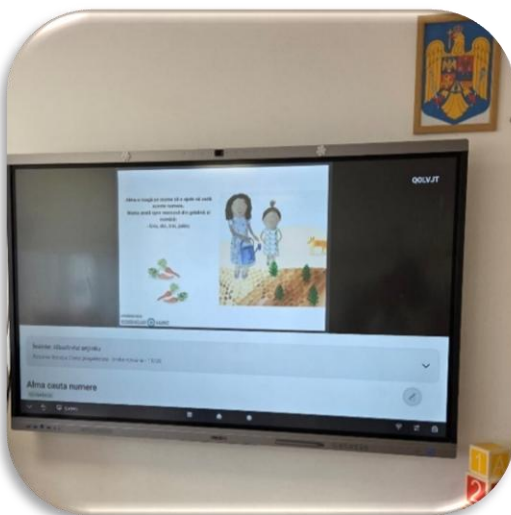
- ✓ Discuția finală și autoevaluarea elevului;
- ✓ Portofoliu cu fotografii și produse realizate.

### **Rezultate înregistrate:**

- ✓ Elevul a identificat majoritatea numerelor prezentate;
- ✓ A participat activ la jocurile propuse;
- ✓ A realizat asocieri corecte între număr și cantitate
- ✓ A utilizat cu sprijin resursa digitală.

### **Feedback elevi:**

- ✓ "Mi-a plăcut să o ajut pe Alma să găsească numerele."
- ✓ "Mi-a plăcut jocul de pe tabletă."
- ✓ "Am învățat să număr mai bine."
- ✓ "Vreau să mai caut numere și data viitoare."



*Autor: Dinu Florina (prof. învățământ primar)*

## 2.4.5. FIȘĂ DE ACTIVITATE

**Titlul activității:** Descoperim povestea "Pantofii lui Mili"

**Disciplina:** Comunicare în limba română (activitate interdisciplinară)

**Grup țintă:** Adaptată pentru elev cu TSA (Autism) – clasa pregătitoare

**Obiective:**

- ✓ Să înțeleagă mesajul principal al poveștii "Pantofii lui Mili";
- ✓ Să identifice personajul principal și evenimentele importante din poveste;
- ✓ Să exprime emoții și preferințe folosind imagini, cuvinte sau propoziții scurte;
- ✓ Să participe la activități practice respectând instrucțiuni simple și clare;
- ✓ Să dezvolte abilități de comunicare, atenție și interacțiune socială.

**Metode:** lectura explicativă, conversația euristică, demonstrația, jocul didactic, învățarea prin observare și imitare, exercițiul, observarea dirijată.

**Resurse:**

- ✓ de timp: 5 zile
- ✓ de spațiu: sala de clasă
- ✓ materiale: cartea "Pantofii lui Mili", imagini cu personaje, pictograme pentru emoții, fișe de lucru, creioane colorate, lipici, carton colorat, șabloane de pantofi, fotografii, recompensă.

**Descrierea activității:** Povestea "Pantofii lui Mili" oferă oportunitatea dezvoltării empatiei, a comunicării și a înțelegerii emoțiilor. Elevul va participa la activități adaptate nivelului său de dezvoltare, utilizând suport vizual și sarcini structurate.

*Ziua 1*

- Ascultarea poveștii "Pantofii lui Mili";
- Identificarea personajului principal;
- Alegerea imaginii care îl reprezintă pe Mili;
- Exprimarea emoției personajului folosind pictograme.

*Ziua 2*

- Asocierea imaginilor din poveste în ordine cronologică;
- Joc: "Arată pantofii lui Mili!";
- Colorarea unui desen cu personajul principal.

*Ziua 3*

- Discuție ghidată: "Cum mă simt eu?";
- Potrivirea emoțiilor (bucurie, tristețe, surpriză);
- Realizarea unei fișe cu emoția preferată.

#### *Ziua 4*

- Activitate practică: decorarea unui șablon de pantof;
- Lipire și colaj cu materiale la alegere;
- Fotografierea produsului realizat.

#### *Ziua 5*

- Prezentarea lucrării;
- Realizarea unei mini-cărți cu fotografii și imagini din activități;
- Feedback prin alegerea unei fețe vesele/triste.

*Produsul final:* un "Pantof al emoțiilor" decorat și o carte ilustrată cu activitățile realizate.

#### **Rezultate așteptate:**

- ✓ Participarea activă la activitățile propuse;
- ✓ Recunoașterea personajului principal și a unor momente importante din poveste;
- ✓ Identificarea și exprimarea emoțiilor de bază;
- ✓ Realizarea unui produs practic personalizat;
- ✓ Creșterea nivelului de autonomie și implicare în activitățile de grup.

#### **Jurnal de reflecție** (adaptat – "Alege și bifează" – emoji-uri):

- ✓ Ce mi-a plăcut cel mai mult?
- ✓ Cum s-a simțit Mili?
- ✓ Cum m-am simțit eu?
- ✓ Ce aș mai dori să fac ?

#### **Modalități de evaluare a activității:**

- ✓ Observarea comportamentului și a implicării elevului;
- ✓ Evaluarea produselor realizate (desen, șablon decorat, carte ilustrată);
- ✓ Identificarea corectă a personajelor și emoțiilor;
- ✓ Participarea la activitățile de comunicare;
- ✓ Prezentarea produsului final cu sprijin verbal sau vizual.

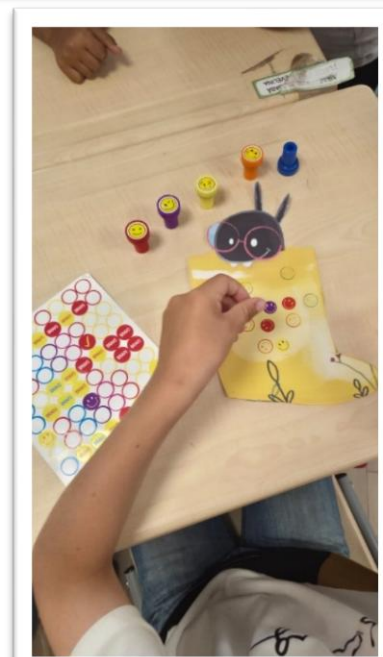
#### **Rezultate înregistrate:**

- ✓ Elevul a participat la activități cu sprijin minim/moderat;
- ✓ A identificat personajul principal din poveste;
- ✓ A recunoscut și asociat emoții de bază;
- ✓ A realizat produsul practic propus;
- ✓ A comunicat preferințe și răspunsuri prin imagini, gesturi sau verbal.

#### **Feedback elev:**

- ✓ Mi-a plăcut să ascult povestea.
- ✓ Mi-a plăcut să colorez milipedul.

- ✓ Mi-a plăcut să aleg emoțiile.
- ✓ Mi-a plăcut să decorez pantoful lui Mili.
- ✓ Mi-a plăcut să realizez propria mea carte ilustrată.



Autor: Dinu Florina (prof. învățământ primar)

## CONCLUZIE

Proiectul Erasmus+ a fost mai mult decât o experiență de învățare. A fost o călătorie în care au fost descoperiți oameni, locuri, idei și perspective noi, dar, mai ales, o experiență prin care participanții au învățat să privească educația cu mai multă deschidere, încredere și curaj.

Fiecare mobilitate, fiecare curs și fiecare activitate au oferit participanților oportunitatea de a ieși din zona de confort, de a învăța unii de la alții și de a descoperi noi modalități de a face școala mai atractivă, mai incluzivă și mai apropiată de nevoile reale ale elevilor.

O componentă importantă a proiectului a fost educația incluzivă și sprijinirea elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES). Formările dedicate nevoilor educaționale speciale și neurodiversității au contribuit la o mai bună înțelegere a particularităților fiecărui elev și a modului în care acestea pot fi valorificate în procesul educațional. Participanții au descoperit strategii și metode prin care activitățile de învățare pot fi adaptate, astfel încât fiecare copil să aibă șansa de a participa, de a se exprima și de a progresa.

Experiențele au evidențiat faptul că incluziunea nu înseamnă doar integrarea elevului cu CES în colectiv, ci crearea unui mediu în care fiecare elev să se simtă acceptat, valorizat și sprijinit, indiferent de dificultățile sau particularitățile sale. O școală incluzivă este o școală în care diferențele sunt înțelese, respectate și transformate în oportunități de învățare și dezvoltare.

Pentru elevii și profesorii implicați, Erasmus+ a însemnat curajul de a încerca lucruri noi, bucuria de a descoperi alte culturi și tradiții și convingerea că educația poate construi punți între oameni, școli și comunități. Experiența a însemnat colaborare, adaptare, responsabilitate, comunicare și dezvoltare personală și profesională.

Privind în urmă, participanții rămân cu amintiri frumoase, competențe noi, prietenii și experiențe care vor rămâne parte din parcursul lor. Mai presus de toate, rămâne dorința de a valorifica și de a duce mai departe ceea ce au învățat, transformând experiențele Erasmus+ în idei, activități și schimbări concrete în comunitatea școlară.

Erasmus+ a arătat că fiecare călătorie se încheie, dar adevărata schimbare începe atunci când experiențele trăite sunt transformate în fapte.

*Coordonator proiect,  
Prof. Niță Oana*

*"Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."*



**Erasmus+**  
**Enriching lives, opening minds.**