

A4.1_ianuarie_2023_Studii de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolărilor/elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani, pe categorii de vârstă și nevoi de servicii psiho-sociale, în vederea acordării de suport emoțional/psihologic pe durata implementării proiectului și pe perioada sa de sustenabilitate

STUDIUL DE CAZ

CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ ȘI SOCIALĂ

Consilierea este un proces complex ce cuprinde o arie foarte largă de intervenții care impun o pregătire profesională de specialitate. Termenul de consiliere descrie relația interumană de ajutor dintre o persoană specializată, consilierul, și o altă persoană care solicită asistență de specialitate.

Consilierea este un mijloc de autocunoaștere, de dezvoltare a personalității, este după mulți autori o experiență de comunicare și căutare, o modalitate de optimizare a relațiilor interpersonale, de rezolvare a unor crize existențiale sau de învățare a unor modele comportamentale (ascultarea activă, comportament asertiv, stabilirea unor scopuri, luarea deciziilor, rezolvarea de probleme, de conflicte, etc.).

Relația dintre consilier și persoana consiliată este una de alianță, de participare și colaborare reciprocă, ceea ce face posibilă exprimarea ideilor, a sentimentelor, a propriilor valori și convingeri.

În acest studiu de caz, au fost luate în considerare mai multe **tipuri de consiliere**, care nu se exclud una pe alta:

- 1. Consiliere informațională** – este un tip prin care se oferă informații pe teme sau domenii specifice. În cazul în care aceste informații sunt furnizate cu ajutorul tehnologiei informatice se discută despre consiliere on-line/computerizată/asistată de calculator;

2. **Consiliere educationala (pedagogica).** Educational Ghidens – consta intr-un ansamblu de actiuni pedagogice ce vin in sprijinul adolescentilor, parintilor, profesorilor, cantrata pe preventie explicand motivele (cauzele delinventelor, abaterilor comportamentale, motivelor deficientilor relationale, ofera repere pentru sanatatea mentala, psiho-emotionala, sociala, fizica, spirituala a copiilor si a adolescentilor;
3. **Consiliere de dezvoltare personala** – forma de consiliere psihologica (este abordata si deconsiliere educationala) centrata pe dezvoltare, maturizare, adaptare, contribuie la formarea si dezvoltarea a unor atitudini si abilitati care sa permita persoanei o functionalitate normala din punct de vedere psiho-social;
4. **Consiliere suportiva** – forma de consiliere psihologica, ofera suport emotional, apreciativ si material ;
5. **Consilierea de criza** – ofera sistenta psihologica persoanelor aflate in dificultate este un tip urgent de consiliere, de scurta durata si isi propune nu doar alinarea suferintelor, ci si prevenirea consecintelor negative din punct de vedere medical, psihologic si social.
6. **Consilierea vocationala (carierii)** – activitatea care ii ajuta pe elevi sa-si cunoasca competentele, resursele de care dispun in vederea alegerii unor profesii. Este un proces de compabilizarea intre resursele personale si cele socioeducationale.

Consilierea psihologica este o intervenție psihologică realizată în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale și / sau în scopul prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament.

Așa cum consilierea juridică este specifică juristului, consilierea medicala, medicului etc., consilierea psihologică este specifică psihologului. Psihoterapia este mai eterogenă, putând fi practicată de mai multi profesioniști – psihologi, psihiatri, după un program riguros de pregătire.

Consilierea psihologică se deosebește de psihoterapie prin faptul că, în timp ce psihoterapeutul poate face intervenție psihologică în psihopatologie, consilierul psihologic nu are această competență, el focalizându-se pe optimizare și dezvoltare personală și / sau probleme psihologice sau de patologie somatică în care sunt implicați factori psihologici.

Altfel spus, în timp ce psihoterapeutul psiholog poate face tot ce face consilierul

psihologig, reciproca nu este valabilă !

Consilierea psihologică se deosebește de **consilierea educațională/ școlară**. Cea dintâi implică intervenția specialistului psiholog în optimizare personală și în ameliorarea problemelor psihoemoționale și de comportament. Cea de-a doua este focalizată pe probleme de educație și carieră.

Consilierea pedagogică (educationala) poate fi definită ca o relație interumană, ca asistență și suport, în scopul dezvoltării personale și în scopul prevenirii situației de criză.

Trăsăturile definitorii ale consilierii psihopedagogice sunt:

- este un proces de dezvoltare (prin activitatea de consiliere se inițiază un program care are ca finalitate dezvoltarea personală, profesională și socială a persoanei).
- consilierea are un rol proactiv (oferă soluții, construiește proiecte de optimizare personală, dezvoltare socio-profesională)
- implică responsabilitatea consilierului atât față de cel consiliat cât și față de școală, oferind soluții care să conducă la optimizarea relației pedagogice.

Rolul consilierului este de a ajuta și a credita persoana consiliată ca fiind capabilă să își asume propria dezvoltare personală, să prevină diverse tulburări și disfuncții, să găsească soluții la problemele cu care se confruntă, să se simtă bine cu sine, cu ceilalți și în lumea în care trăiește.

Definirea consilierii impune accentuarea anumitor caracteristici ce o diferențiază de alte arii de specializare ce implică asistența psihologică:

- o primă caracteristică este dată de tipul de persoane cărora li se adresează. Consilierea vizează persoane normale, ce nu prezintă tulburări psihice sau de personalitate, deficite intelectuale sau de altă natură. Consilierea facilitează, prin demersurile pe care le presupune, ca persoana să facă față mai eficient stresorilor și sarcinilor vieții cotidiene și astfel să îmbunătățească calitatea vieții;

- o a doua caracteristică definitorie pentru consiliere este dată de faptul că asistența pe care o oferă utilizează un model educațional și un model al dezvoltării. Sarcina consilierului este de a învăța persoana/grupul, strategii noi comportamentale, să își valorizeze potențialul existent, să își dezvolte noi resurse adaptative. Consilierea facilitează și catalizează atingerea unui nivel optim de funcționare în lume;

• o a treia caracteristică a consilierii este preocuparea pentru prevenția problemelor ce pot împiedica dezvoltarea și funcționarea armonioasă a persoanei. Strategia de prevenție constă în identificarea situațiilor și grupurilor de risc și în acțiunea asupra lor înainte ca acestea să aibă un impact negativ și să declanșeze "crize" personale sau de grup.

De aceea, în procesul de consiliere se pune accentul pe dimensiunea de prevenție a tulburărilor emoționale și comportamentale, pe cea a dezvoltării personale și a rezolvării de probleme.

Scopul fundamental al consilierii psihopedagogice este funcționarea psihosocială optimă a persoanei/grupului.

Acest scop poate fi atins prin urmărirea realizării obiectivelor procesului de consiliere, care sunt în număr de trei, și anume:

1. **promovarea sănătății și a stării de bine:** funcționare optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social și spiritual.
2. **dezvoltare personală:** cunoaștere de sine, imaginea de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționare interpersonală armonioasă, controlul stresului, tehnici de învățare eficiente, atitudini creative, opțiuni vocaționale realiste.
3. **prevenție:** a dispoziției afective negative, a neîncrederii în sine, a comportamentelor de risc, a conflictelor interpersonale, a dificultăților de învățare, a dezadaptării sociale, a disfuncțiilor psihosomatice, a situațiilor de criză.

În procesul de consiliere se pune accent pe starea de bine a copiilor.

Au fost identificate următoarele **componente ale stării de bine:**

- **acceptarea de sine:** atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și a viitorului.
- **relații pozitive cu ceilalți:** încredere în oamenii, sociabil, intim, nevoia de a primi și a da afecțiune, atitudine empatică, deschisă și caldă.
- **autonomie:** independent, hotărât, rezistă presiunilor de grup, se evaluează pe sine după standarde personale, nu este excesiv preocupat de expectanțele și evaluările celorlalți.
- **control:** sentiment de competență și control personal asupra sarcinilor, își crează oportunități pentru valorizarea nevoilor personale, face opțiuni conforme cu valorile proprii.

•**sens și scop în viață:** direcționat de scopuri de durată medie și lungă, experiența pozitivă a trecutului, bucuria prezentului și relevanța viitorului, convingerea că merită să te implici, curiozitate.

•**dezvoltare personală:** deschidere spre experiențe noi, sentimentul de valorizare a potențialului propriu, capacitate de auto-reflexie, percepția schimbărilor de sine pozitive, eficiență, flexibilitate, creativitate, nevoia de provocări, respingerea rutinei.

Diferențele dintre consilierea psihologică și cea educațională:	Consiliere educațională	Consiliere psihologică
CINE?	Profesorul abilitat pentru activitățile de consiliere educațională orientare și dirigenție	Psihologul școlar în cadrul orelor de consiliere
UNDE?	În cadrul orelor de consiliere și dirigenție	În cabinetul de consiliere
GRUP ȚINTĂ	Clasa de elevi, părinți	Persoană (elev, părinte, profesor) saugrup
OBIECTIVE	Promovarea sănătății și stării de bine Prevenție	<ul style="list-style-type: none">• Promovarea sănătății și stării de bine• Prevenție• Remediere• Evaluare psihologică

<p>TEMATICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoaștere și imagine de sine • Dezvoltarea unor abilități de comunicare și management al conflictelor • Dezvoltarea abilităților sociale – asertivitate • Dezvoltarea abilităților prevenire a consumului de alcool, tutun, droguri • Dezvoltarea unei psihosexualități sănătoase • Dezvoltarea abilităților de prevenire a afectivității negative: anxietate, depresie, agresivitate, suicid • Consiliere vocațională • Controlul stresului • Responsabilitate socială • Rezolvare de probleme • Decizii responsabile • Tehnici de învățare eficientă • Managementul timpului • Dezvoltarea creativității • Informarea privind resursele de consiliere 	<ul style="list-style-type: none"> • Consilierea în probleme: <ul style="list-style-type: none"> - emoționale (anxietate, depresie); - comportamentale (agresivitate, hiperactivitate) ; - de învățare (eșec școlar, de abandonșcolar) • Dezvoltă proiecte de prevenție • Terapie individuală și de grup • Realizează cursuri de informare și formare pentru profesori și părinți pe teme de psihologie educațională și promovarea sănătății. • Realizează materiale informative pentru elevi, părinți și profesori • Consiliere vocațională • Intervenție în situații de criză • Materiale informative pentru mass-media • Cercetare în domeniul consilierii • Elaborează metode de evaluare
-----------------	--	---

Atitudinile fundamentale ale consilierului

1. **Acceptarea necondiționată:** este atitudinea care are la bază următoarele principii: ființa umană este valoroasă și pozitivă prin esența sa, are capacitatea sau potențialul de a face alegeri responsabile, are dreptul să ia decizii asupra vieții personale și de a-și asuma propria viață.

Acceptarea este atitudinea de recunoaștere a demnității și valorii personale ale elevilor, cu punctele lor tari sau slabe, calități sau defecte, atitudini pozitive sau negative, interese constructive sau sterile, gânduri, trăiri sau comportamente, fără a critica, judeca, controla și mai ales fără a condiționa aprecierea - "Te voi aprecia, dacă ...". Acceptarea necondiționată este premisa fundamentală a procesului de dezvoltare personală și de optimizare a funcționării persoanei. De exemplu, valorizarea elevilor nu trebuie să fie condiționată de grupul social de apartenență, de rasă, sex, religie, nivelul performanțelor școlare, valori și atitudini personale, comportamente.

Acceptarea necondiționată nu este echivalentă cu aprobarea oricărei atitudini sau a oricărui comportament, cu neutralitate sau ignorare, cu simpatie și toleranță.

Acceptarea unei persoane nu presupune nici aprobarea nici dezaprobarea a ceea ce spune sau simte persoana. Este acceptarea modului în care persoana simte sau crede în mod diferit de ceilalți.

Nu este indicată utilizarea evaluărilor de genul: "nu ar trebui să simți așa", "băieții nu trebuie să plângă", "fetele nu se poartă niciodată așa". Riscul aprobării sau dezaprobării este că elevul își percepe valoarea numai prin interpretările și evaluările pe care le face profesorul în situația de aprobare sau dezaprobare a comportamentelor sale.

Acceptarea nu înseamnă să ai o atitudine de neutralitate sau indiferență față de modul în care gândește sau mai ales simte o persoană. "Nu este nici o problemă", "lasă, nu te mai necăji" sunt! forme verbale/de minimalizare sau ignorare a tensiunilor elevului. Această atitudine are ca efect invalidarea modului în care fiecare persoană percepe diferit un eveniment sau o situație. Acceptarea este o atitudine pozitivă, de înțelegere a persoanei și nu una neutră. Neutralitatea duce la perceperea de către elev a indiferenței din partea profesorului.

O altă interpretare eronată a acceptării este simpatia. Simpatia este diferită de acceptare prin implicarea emoțională mai intensă din partea profesorului față de un anumit elev. Simpatia poate conduce și la atitudini discriminative față de ceilalți elevi. Ea este mai degrabă consecința sentimentelor pe care le simte profesorul-consilier față de un elev ("Apreciez elevii care au valori personale pe care eu le apreciez") și mai puțin focalizarea pe sentimentele elevilor. Simpatia exprimă o atitudine de părtinire. În consiliere contează mai puțin percepțiile și sentimentele celui care consiliază, cât sentimentele celor consiliați.

Toleranța este o altă dificultate în dezvoltarea acceptării necondiționate. A fi tolerant înseamnă a accepta diferențele individuale. Toleranța nu trebuie să se manifeste doar la nivel general și declarativ - "sunt tolerant față de o persoană cu o altă apartenență religioasă, dar nu o înțeleg și nu o respect", "sunt tolerant față de bolnavii de SIDA, dar nu vreau să am de a face cu ei", "sunt tolerant față de persoanele cu o altă orientare sexuală, dar eu cred totuși că ei sunt niște oameni bolnavi".

Au fost identificate următoarele obstacole în dezvoltarea acceptării necondiționate:

- lipsa informațiilor despre personalitatea copilului și adolescentului;

- probleme emoționale personale ale profesorului consilier;
- proiectarea propriilor valori, convingeri sau trăiri asupra elevilor;
- prejudecăți sau informații eronate, incomplete despre un subiect;
- confuzia dintre acceptare și aprobare, simpatie sau neutralitate;
- pierderea respectului față de elevi;
- pierderea respectului față de sine;
- identificarea elevului cu propriul copil, cu propria persoană sau cu alte persoane din viața profesorului.

Non-acceptarea înseamnă:

- A da sfaturi, soluții: "De ce nu faci așa..."
- A evalua, a învinovăți: "Aici greșești cu siguranță..."
- A interpreta, a analiza: "Ceea ce ai tu nevoie este..."
- A eticheta "Ești prost pentru că ai făcut..."
- A comanda, a fi directiv: "Trebuie să..."
- A fi de acord, a lăuda: "Ai dreptate 100%."
- A moraliza: "Trebuia să faci asta și asta..."
- A pune întrebări de genul "De ce ai făcut ... ?"
- A simpatiza, a acorda suportul la modul general: "Totul va fi bine..."
- A amenința, a avertiza: "Dacă se mai întâmplă să... "
- A evita: "Hai să uităm asta..."
- A condiționa: "Te voi aprecia numai dacă vei lua note mari"

2. **Empatia:** este abilitatea de a te transpune în locul unei alte persoane.

Empatia nu este echivalentă cu identificarea cu o altă persoană, situație în care se preia modul ei de gândire, de relaționare atitudinală, emoțională și comportamentală.

Empatia este abilitatea de a înțelege modul în care gândește, simte și se comportă o altă persoană.

Empatia este atitudinea de a fi **cu** persoana și nu **ca** persoana cealaltă.

Empatia nu trebuie confundată cu mila sau compasiunea față de o altă persoană în dificultate. Nimănui nu îi face plăcere să fie compătimit, chiar dacă sentimentul este sincer.

Empatia înseamnă **a fi alături** de persoană, **atitudine care facilitează exprimarea**

emoțiilor, convingerilor, valorilor și îmbunătățește comunicarea.

Sugestii de dezvoltare a empatiei:

- utilizarea foarte rară a întrebărilor închise care împiedică comunicarea: ex. "De ce ai făcut...?";
- utilizarea întrebărilor deschise care facilitează comunicarea: "Ai putea să-mi spui mai multe despre acel eveniment...?";
- ascultarea interlocutorului sau interlocutorilor;
- evitarea moralizării interlocutorului: "Nu este bine ce ai făcut";
- evitarea întreruperilor în timpul conversației: "Păreră mea este că...";
- etichetarea este o barieră în dezvoltarea unei relații empatice, distorsionează înțelegerea: "Ești cam neserios/distrat/superficial";
- evitarea feedback-urilor negative: "Rezultatul tău este nesatisfăcător";
- utilizarea sugestiilor constructive: "Data viitoare va fi mai bine dacă vei face...";
- evitarea criticii sarcastice: "Ești ridicol...".

Modalități de îmbunătățire a comunicării empatice:

- oferirea de răspunsuri scurte, clare;
- acordarea unui timp de gândire înainte de a da un răspuns;
- focalizarea pe mesajele transmise de clienți;
- utilizarea unei tonalități potrivite a vocii; un ton plictisit sau dimpotrivă, prea intens, comunică mesajul că este neimportant pentru tine sau iritant;
- evitarea în răspuns a clișeelelor de genul "Multora li se întâmplă să aibă dificultatea asta."; prin această exprimare comunicăm de fapt, că preocuparea lor pentru problemă nu este atât de importantă;
- empatia nu este simpatie; într-o relație de simpatie ne place persoana și avem tendința de a o favoriza, de a-i acorda o atenție sporită.

3. **Congruența:** se referă la concordanța dintre comportamentul consilierului și convingerile, emoțiile și valorile sale personale. Cu alte cuvinte, congruența definește autenticitatea comportamentului persoanei. Este indicat să nu exprimăm convingeri și idei în care nu credem cu adevărat. Decalajul dintre ceea ce simt sau gândesc se va transpune în maniera falsă de exprimare sau de comportament, ușor sesizabilă de ceilalți.

Congruența este generată de acordul dintre convingere, trăirea emoțională și exprimarea verbală și nonverbală. Lipsa de autenticitate duce la pierderea relației de încredere cu clientii.

4. **Colaborarea:** este abilitatea consilierului de a implica persoana sau grupul de persoane (clasa de elevi) în deciziile de dezvoltare personală.

Relația este de respect și parteneriat, și nu de transmitere de informații de la "expert" la "novice".

Rolul profesorului consilier este să-l ajute pe elev să găsească cele mai relevante informații pentru ca acesta să poată lua decizii responsabile. Profesorul-consilier, de altfel ca și psihologul școlar, nu trebuie să se erijeze în persoane competente care oferă soluții de rezolvare pentru problemele elevilor. Profesorul-consilier este un catalizator și facilitator al procesului de dezvoltare personală a copilului și adolescentului, abilitând astfel elevul să găsească soluții proprii la problemele cu care se confruntă.

5. **Gandirea pozitiva:** Activitățile de consiliere educațională trebuie să fie focalizate pe dezvoltarea imaginii și respectului de sine ale elevului, a responsabilității personale.

6. **Responsabilitatea:** O atitudine de bază a consilierului este responsabilitatea, ca efort conjugat și asumat pentru dezvoltare personală permanentă. Teoretic, consilierul nu se poate implica în procesul consilierii dacă nu își asumă responsabilitatea atitudinilor și acțiunilor sale. Responsabilitatea se traduce prin respectarea principiilor fundamentale ale consilierii, prin prevenirea utilizării greșite a cunoștințelor și metodelor de consiliere, prin evitarea oricărei acțiuni care interferează cu starea de bine a celor consiliați.

Recomandări pentru oferirea de feed-back în consiliere

- Feed-back-ul se va **focaliza pe aspectele pozitive**; el trebuie să fie constructiv și nu distructiv. Scopul este de a-l susține și ajuta pe elev și nu de a-l evalua sau judeca.
- Feed-back-ul trebuie să fie specific și concret, focalizat pe un comportament specific și nu pe unul general. Exprimările vagi sau referirile indirecte la comportamentul în general sau la persoană nu îl ajută pe elev.
- Feed-back-ul trebuie să fie **descriptiv**, și **nu evaluativ sau critic**. Se recomandă

evitarea cuvintelor bun sau rău și a cuvintelor care derivă din ele pentru că nu spun nimic de comportamentul specific pe care trebuie să și-1 dezvolte.

- Feed-back-ul trebuie oferit pentru acele comportamente și atitudini care pot fi schimbate.
- Feed-back-ul trebuie să ofere alternative comportamentale; dacă se oferă feed-back pentru acele aspecte care nu pot fi schimbate, consecința imediată va fi o stare de conflict și tensiune emoțională trăite de elev.
- Feed-back-ul trebuie *oferit imediat pentru întărirea comportamentului* și nu după o perioadă de timp.
- Feed-back-ul trebuie *să se adrese comportamentului persoanei și nu persoanei în general.*

1. Furnizarea de informații: Consilierul identifică pe parcursul orelor de consiliere și orientare care sunt cunoștințele, atitudinile și abilitățile pe care le au elevii, în funcție de acuratețea informațiilor dobândite profesorul oferă informații noi, corecte (de exemplu, informații despre droguri, boli cu transmitere sexuală).

Informațiile trebuie transmise într-o manieră care duce la înțelegerea acestora. Atunci când se constată lacune informaționale este important ca profesorul să nu ofere un feed-back negativ elevilor în legătură cu aceste omisiuni sau distorsiuni, să nu critice persoana care le-a exprimat. Acest comportament duce la blocarea comunicării și astfel profesorul nu mai are posibilitatea de a încuraja atitudinea de curiozitate și nevoia de cunoaștere din partea elevilor. Nu procesul de evaluare a cunoștințelor este important în consiliere. Important este cadrul și maniera interactivă de a furniza informațiile necesare, astfel ca elevul să poată lua decizii responsabile.

Recomandări cu privire la furnizarea informațiilor:

- Folosiți un limbaj comun cu cel al elevului.
- Transmiteți informații care sunt corecte.
- Explorați împreună alternativele unei teme, fără a le oferi ca fiind singurele soluții pentru acea problemă;
- Învățați elevul să caute singur informații și să le evalueze critic.
- Analizați și modificați împreună cu elevii informațiile incorecte pe care aceștia le dețin, oferind argumente pe care le înțeleg și le acceptă.

- Oferiți informații suficiente pentru decizii responsabile.

2. Parafrazarea: este abilitatea de reformulare a ceea ce ni se pare esențial în mesaj. Are ca obiectiv clarificarea aspectelor legate de subiectul sau tema în discuție.

Parafrazarea se realizează prin utilizarea unor fraze care comunică elevilor că mesajul a fost înțeles: "Ceea ce spui tu se referă la ..." "Cu alte cuvinte ...".

Parafrazarea permite totodată și profesorului să își clarifice dacă a înțeles corect mesajul transmis de elevi. Este important ca profesorul să nu utilizeze alte cuvinte sau informații, pe care elevii nu le-au transmis în mesaj, pentru a nu da o interpretare personală a mesajului și pentru a nu influența direcția comunicării.

Recomandări pentru utilizarea parafrazării:

- Evitați să definiți problemele în locul elevilor.
- Nu judecați și nu minimalizați ceea ce vă comunică elevii.
- Nu utilizați sarcasmul sau ironia în feed-back-ul pe care îl oferiți.
- Nu evaluați sau interpretați ceea ce au spus elevii.
- Fiți sinceri și nu pretindeți că ați înțeles ceva, dacă de fapt nu ați înțeles sau nu sunteți sigur că ceea ce ați înțeles este ceea ce vroiau elevii să vă comunice.
- Utilizați și comportamentul nonverbal pentru a comunica acceptarea.

3. Sumarizarea: este o modalitate de a concentra într-o manieră organizată cele mai importante aspecte ale discursului interlocutorului. Scopurile sumarizării sunt de a recapitula conținutul unui discurs sau de încheiere a discuției.

Sumarizarea se utilizează și pentru stabilirea priorităților și alternativelor de abordare a unei teme sau subiect sau pentru clarificarea perspectivelor elevilor asupra alternativelor de abordare a aceluși subiect.

Sumarizarea este utilă și ca formă de deschidere a unei noi etape a discuției pe tema stabilită, reamintind astfel concluziile etapelor anterioare. Sumarizarea se realizează împreună cu elevii și se clarifică în această fază subiectele care necesită o abordare ulterioară și cele care au fost deja identificate și clarificate.

4. Reflectarea: este exprimarea înțelegerii de către consilier atât a conținutului informațional cât și a stării emoționale transmise de elev. Uneori este mai relevantă reflectarea emoțiilor decât a conținutului. Reflectarea dă elevului

sentimentul că este ascultat și că ceea ce exprimă sau trăiește este important.
Scopul fundamental al reflectării este mai ales cel de validare a trăirilor emoționale ale elevilor.

Scopurile reflectării:

- să verifice înțelegerea celor relatate de interlocutor;
- să îi comunice interlocutorului înțelegerea și acceptarea necondiționată;
- să stabilească o relație bazată pe încredere.

Bibliografie selectivă

Băban, Adriana (coord.), *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Ed. Ardealul, Cluj Napoca, 2001.

David, D , *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*, Ed. Polirom, Iași, 2006.

Pease, A., *Limbajul trupului*, Ed. Polimark, București, 1995.