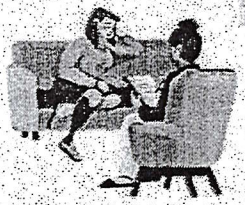
CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ
INDIVIDUALĂ - ELEVI



CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ - PĂRINȚI



CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ - CADRE DIDACTICE



CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ DE GRUP



ORAR

ȘCOALA NR. 1
MARȚI: 08:00-13:00
JOI: 11:00-16:00
VINERI: 08:00-10:00

ȘCOALA NR.2

LUNI: 10:00-14:00
MIERCURI: 08:00-12:00

DATE DE CONTACT:
andreea.arsene@scoalahelopetesti.ro

CE REPREZINTĂ CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ?

- **Consilierul școlar îi ajută pe elevi să se înțeleagă mai bine, să-și gestioneze emoțiile, să capete încredere în sine și să facă față mai ușor provocărilor școlare.**
- **Consilierea poate fi individuală sau de grup, într-un mediu sigur, confidențial și prietenos.**
- **Pentru cadrele didactice, consilierul școlar oferă sprijin în gestionarea situațiilor dificile din clasă și în găsirea unor soluții educaționale adaptate nevoilor elevilor.**
- **Părinții sunt sprijiniți să înțeleagă mai bine nevoile copiilor și să îmbunătățească relația cu aceștia, pentru o dezvoltare armonioasă.**
- **Consilierul școlar este un adult de încredere care te ascultă, te înțelege și te ajută, fără să te judece.**

Respiră și fii o pauză

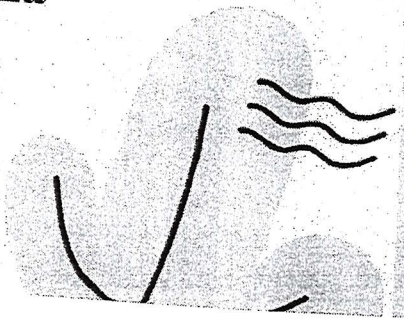
Când simți că te copleșește stresul:

- **oprește-te câteva secunde**
- **inspiră adânc pe nas**
- **expiră lent pe gură**

Fii blând cu tine

Nu trebuie să fii perfect.

- **Este normal să greșești**
- **Este normal să ai zile mai grele**
- **Faci tot ce poți, și asta contează**



Ce crec unele persoane(MITURI) vs. Ce este de fapt (ADEVĂR)

✕ **Mit: „La consilierul școlar merg doar elevii cu probleme"**

☑ **Adevăr: La cabinet pot veni toți elevii – când sunt stresați, confuzi, supărați sau când vor să se cunoască mai bine.**

✕ **Mit: „Dacă merg la cabinet, o să afle toată școala"**

☑ **Adevăr: Discuțiile sunt confidențiale. Ce vorbim rămâne între noi, în siguranță.**

✕ **Mit: „Consilierul mă ceartă sau îmi spune ce am greșit"**

☑ **Adevăr: Consilierul nu judecă și nu pedepsește. Este acolo să te asculte și să te ajute să găsești soluții.**

✕ **Mit: „E doar pentru note proaste sau probleme de comportament"**

☑ **Adevăr: Poți veni și pentru:**

- **emoții puternice**
- **stres înainte de teste**
- **probleme cu prietenii**
- **lipsă de încredere**
- **dorința de a te dezvolta**

✕ **Mit: „E plictisitor și inutil"**

☑ **Adevăr: Discuțiile sunt relaxate, adaptate vârstei tale și chiar pot ajuta mai mult decât crezi.**

✕ **Mit: „Dacă merg la cabinet, înseamnă că nu sunt normal"**

☑ **Adevăr: A cere ajutor este un semn de curaj, nu de slăbiciune. Toți avem momente dificile.**

CABINET PSIHOPEDAGOGIC

