CENTRUL JUDEȚEAN
DE RESURSE ȘI DE
ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ CLUJ

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CABINET DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ

GHID



Iulia Popa - Profesor consilier școlar
iulia.popa@cjraecluj.ro

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CE ESTE CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ?

Consilierea psihopedagogică este un tip de sprijin oferit în școală, care îmbină aspecte **psihologice** și **educaționale**, având ca scop **ajutarea elevilor să funcționeze mai bine în viața școlară**.

Obiectivul principal al consilierii psihopedagogice este identificarea, împreună cu elevul, familia și cadrele didactice, a modalităților prin care școala poate răspunde adecvat nevoilor elevului și îl poate sprijini în dificultățile cu care acesta se confruntă la un moment dat.

Consilierea școlară are un caracter educațional, preventiv și de suport, fiind orientată spre adaptarea mediului școlar la nevoile elevului, menținerea funcționalității acestuia în context educațional și dezvoltarea unei colaborări eficiente între elev, familie și școală. În cadrul ședințelor de consiliere sunt clarificate dificultățile existente, sunt explorate resursele disponibile și sunt stabilite obiective concrete și forme de sprijin prin care școala poate contribui la susținerea elevului.

Consilierea psihopedagogică se adresează **problemelor educaționale**, cum ar fi:

- dificultăți de învățare
- presiune în mediul școlar sau emoții care blochează performanța,
- dificultăți de adaptare, de relaționare în mediul școlar, cu colegii sau cu profesorii,
- lipsa motivației pentru școală, absenteism
- luarea deciziilor legate de parcursul educațional și profesional.

CE SERVICII OFERĂ CONSILIERUL ȘCOLAR PENTRU ELEVI

Scop: Sprijinirea elevilor în identificarea și gestionarea dificultăților care pot influența parcursul școlar, relațiile și starea de bine, prin dezvoltarea unor modalități eficiente de adaptare, luarea deciziilor și valorificarea resurselor personale, familiale și școlare.

Servicii oferite:

- **Consiliere individuală** pentru dificultăți emoționale care influențează parcursul școlar, dificultăți de adaptare
- **Consiliere educațională** – organizarea timpului de studiu, motivație pentru învățare, gestionarea presiunii academice
- **Consiliere vocațională și orientare în carieră** – autocunoaștere, identificarea intereselor și abilităților, sprijin în luarea deciziilor privind studiile și profesia
- **Intervenții de grup** pentru dezvoltarea competențelor necesare: comunicare asertivă, cooperare, gestionarea conflictelor, inteligență emoțională
- **Activități de prevenție** privind:
  - bullyingul și violența școlară
  - absenteismul și riscul de abandon școlar
  - consumul de substanțe
  - utilizarea excesivă a ecranelor cu impact asupra rezultatelor școlare

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CE SERVICII OFERĂ CONSILIERUL ȘCOLAR PENTRU PĂRINȚII ELEVILOR

Scop: Sprijinirea părinților în înțelegerea nevoilor și dificultăților elevului și în construirea unei colaborări eficiente cu școala, pentru susținerea adaptării, dezvoltării și parcursului educațional și profesional al acestuia.

Servicii oferite:

- **Consiliere parentală** privind:
  - dificultăți școlare, absenteism, scăderea motivației elevului
  - comunicarea eficientă cu adolescentul pe teme educaționale
  - stabilirea limitelor și responsabilităților școlare
- **Îndrumare pentru susținerea autonomiei adolescentului** în învățare și luarea deciziilor
- **Intervenții comune părinte - elev**, atunci când relația afectează funcționarea școlară
- **Consiliere în situații de criză** cu impact asupra școlii (divorț, doliu, schimbări majore, violență)
- **Consiliere pentru realizarea dosarului CES**, unde este cazul
- **Lectorate pentru părinți**

CE SERVICII OFERĂ CONSILIERUL ȘCOLAR PENTRU CADRELE DIDACTICE

Scop: Sprijinirea cadrelor didactice în înțelegerea și gestionarea situațiilor educaționale și relaționale întâlnite în lucrul cu elevii, precum și în identificarea unor modalități adecvate de sprijin și intervenție în mediul școlar.

Servicii oferite:

- **Sprijin în gestionarea situațiilor de violență școlară**
- **Sprijin în gestionarea situațiilor de abandon școlar**
- **Suport pentru elevii cu CES**, în colaborare cu familia și cadrele didactice
- **Consultanță psihopedagogică** pentru adaptarea strategiilor didactice la nevoile elevilor
- **Colaborare interdisciplinară**

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

DREPTUL TĂU LA CONSILIERE ȘCOLARĂ

Fiecare elev, părinte, cadru didactic **are dreptul de a beneficia de consiliere psihopedagogică** în cadrul cabinetului de consiliere.

Pentru ca un număr cât mai mare de elevi (din cei aprox. 1250 de elevi alocați consilierului școlar), părinții lor și cadrele didactice, să poată beneficia de acest serviciu, consilierea se realizează doar **pe bază de programare și solicitare scrisă**, iar cazurile sunt gestionate **în funcție de natura și gravitatea situației**:

- **CAZURI UȘOARE – sprijin general în mediul școlar**

Acestea includ cazuri în care elevul dorește să-și clarifice o situație concretă din mediul școlar: relațiile cu colegii, starea de bine la clasă, mici dificultăți de adaptare școlară sau nevoie de ventilare emoțională. Dacă problemele nu țin de mediul școlar, și anume: *integrare la clasă, relația cu colegii/profesorii, motivație, strategii de învățare*, ci țin mai mult de probleme de familie, relații sociale, relații intime sau alte subiecte personale, se recomandă apelarea la un specialist.
Pentru aceste situații, consilierul poate oferi sprijin limitat, precum și recomandare către un alt specialist.

- **1 învoire motivată/lună de la orele de curs.**

- **CAZURI MODERATE – dificultăți emoționale sau relaționale persistente generate de mediul școlar**

Acestea includ *dificultăți repetate de adaptare, conflicte frecvente, absenteism parțial, scăderea motivației, performanță școlară afectată, probleme de comunicare cu familia*. Elevii aflați în această categorie necesită **monitorizare și intervenție susținută**. Se lucrează pe **obiective clare și în colaborare cu dirigintele și părinții.**

- **maximum 2 învoiri/lună de la orele de curs.**

- **CAZURI URGENTE – intervenție imediată în mediul școlar**

Situații în care există **risc pentru siguranța elevului sau a altora**: *violență, abuz, bullying sever, tentative de autovătămare recente în mediul școlar, consum recent de substanțe, etc. (definite în legislație ca urgențe)*. Aceste cazuri necesită **intervenție prioritară, uneori imediată**, și pot implica colaborarea cu alți specialiști. Se lucrează pe **obiective clare și în colaborare cu directorul, dirigintele și părinții.**

DREPTURI ȘI RESPONSABILITĂȚI ALE ELEVULUI

- ✓ **Dreptul la consiliere:** fiecare elev are dreptul de a participa la consiliere, în funcție de nevoile identificate.
- ✓ **Dreptul la confidențialitate:** tot ceea ce se discută în cabinetul de consiliere rămâne confidențial, *cu excepția situațiilor care implică riscuri pentru siguranța elevului.*
- ✓ **Dreptul la programare și informare:** elevul va fi anunțat din timp despre data și ora programării.
- ✓ **Dreptul la învoire:** Elevul are dreptul să solicite **învoire de la profesor** pentru ora la care este programat. Este important ca elevul să **informeze profesorul la începutul orei**, să **aștepte în clasă** și să **prezinte dovada programării**. După ședință, elevul revine la oră.
- ✓ **Responsabilitate:** Elevul este responsabil să respecte ora și durata programată a ședinței. Dacă elevul *lipsește de două ori consecutiv* de la programare fără să anunțe, programarea se suspendă temporar și va fi replanificată doar după o nouă cerere, în funcție de disponibilitățile cabinetului.

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CUM MĂ PROGRAMEZ LA CONSILIERE?

Pentru ca un număr cât mai mare dintre cei aproximativ 1.250 de elevi aflați în aria de responsabilitate a consilierului școlar, precum și părinții acestora (aprox. 2.500 de părinți) și cadrele didactice din școlile alocate (aprox. 120 de cadre didactice), să poată beneficia de acest serviciu, **consilierea se realizează pe baza unei solicitări scrise și a unei programări prealabile.**

Pentru a vă programa este necesar să completați formularul **SOLICITARE SERVICII CABINET DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ** pe următorul link:

https://forms.gle/PE7QmBLyTXRzi6NZ8

Prioritatea activităților de consiliere se stabilește în funcție de *numărul de înregistrare al solicitării scrise*, precum și de gravitatea cazului, respectiv de gradul de urgență al acestuia.

MODALITĂȚI DE CONSILIERE:

- online, pe Google Meet, la data și ora programării (în special pentru părinți sau cadre didactice);
- față în față, în cabinet, la data și ora programării.

La data și ora programării:

- ✓ Elevul așteaptă profesorul în clasă și prezintă dovada programării.
- ✓ Solicită profesorului permisiunea de a se deplasa la consiliere, fără a fi considerat absent.
- ✓ Pentru elevii din clasele mici, cadrul didactic sau părintele îl va direcționa către cabinetul de consiliere.

Această procedură asigură o **organizare clară și echitabilă**, astfel încât elevii să poată beneficia de consiliere fără dificultăți administrative.

Acordul Părinților pentru consiliere individuală este un **document obligatoriu** pentru desfășurarea activităților de consiliere. Vă rog să îl aduceți la prima ședință, dacă nu a fost deja depus la cabinet de către diriginte. Conform legii, fără **Acordul Părinților pentru consiliere,** activitatea nu va putea fi desfășurată.

Întâlnirea inițială are rolul de a clarifica dificultățile prezentate, de a realiza lista problemelor și de a stabili împreună obiectivele consilierii. Întâlnirile pentru fiecare elev pot varia, în funcție de nevoile identificate.

De asemenea, pot exista și **intervenții de consiliere punctuală, desfășurate într-o singură întâlnire**, care vizează **clarificarea unei situații specifice, identificarea soluțiilor și a pașilor de urmat**, precum și susținerea elevului în procesul de rezolvare a problemelor sau de luare a deciziilor.

- Există perioade aglomerate, când cabinetul de consiliere nu poate **prelua cazuri noi (doar dacă acestea se încadrează la urgențe),** până în momentul în care un elev programat finalizează etapa curentă de intervenție și se eliberează spații disponibile în agenda cabinetului. Există o **listă de așteptare**, iar elevii vor fi programați pentru consiliere în momentul în care se eliberează un loc.

Vă rog să respectați semnul "NU INTRAȚI" afișat pe ușa cabinetului.
Este un semn că în acel moment are loc o sesiune de consiliere sau alte activități urgente și că persoana din interior are nevoie de spațiu, confidențialitate și liniște.
Reveniți vă rog, în timpul programului **"OPEN DOOR" afișat în orar, pe ușa cabinetului.**

♡ **Îmi doresc să ne arătăm unul altuia respectul față de timpul și spațiul fiecăruia**
Atunci când un elev se află în cabinet, acel timp este **doar al lui**. Este un moment în care are nevoie să se simtă **ascultat, înțeles și sprijinit 100%**, fără întreruperi. **Pentru el, poate că aici este un spațiu în care primește validare, blândețe, susținere și se simte acceptat exact așa cum este.** De aceea, **nu este potrivit să intrăm în cabinet în timpul unei ședințe**, chiar dacă avem doar o întrebare scurtă. Puteți să mi-o transmiteți pe email și voi reveni imediat ce îmi permite timpul.

Așa cum ne dorim ca și timpul nostru să fie respectat, este important să îi oferim același respect și celui care se află deja în consiliere. Mulțumesc pentru înțelegere și pentru respectul oferit acestui spațiu de încredere, dintre noi! 🌿

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

INTERVAL „OPEN DOOR”

Dragilor,

Știu că, uneori, apar momente în care ai nevoie să vorbești **chiar atunci**, să fii ascultat, înțeles sau **să clarifici o situație urgentă**. Am observat această nevoie atât la elevi, părinți cât și la cadrele didactice.

De aceea, am creat un interval special **„OPEN DOOR”**, în care:
✨ oricine poate veni la cabinet fără programare, pentru probleme urgente
✨ vom vorbi pe scurt, despre ce te apasă în acel moment
✨ timpul alocat este de 15 minute, în care vom discuta despre problema identificată punctual, nevoile tale și posibilele soluții

Acest interval este gândit pentru **discuții scurte, clarificare și reglare emoțională.**

În afara intervalului „OPEN DOOR”, ușa cabinetului va rămâne închisă pentru a onora activitățile programate și a asigura confidențialitatea.
Vă rog nu deranjați!

Acest lucru are un scop important: **asigurarea confidențialității, protejarea intimității și siguranței emoționale** a fiecărei persoane care vine la consiliere. Uneori, elevii sau adulții au nevoie de discreție pentru a se simți în siguranță și pentru a putea vorbi deschis. În același timp, acest cadru îmi permite să ofer fiecăruia dintre voi **atenție deplină, fără întreruperi**.

Dacă ești programat la consiliere, te voi invita să intri imediat ce cabinetul este disponibil.

Uneori, în spatele acestei uși, un coleg poate plânge, poate vorbi despre ceva dureros sau poate trece printr-un moment în care are nevoie să fie ascultat fără să fie văzut de ceilalți colegi.
Tocmai de aceea, atunci când ușa este închisă și scrie **„NU INTRAȚI”**, vă rog să respectați acest semn: **nu bateți la ușă, nu o deschideți și nu încercați să intrați.** Așteptați până când ședința se termină.
Nu este un semn că nu sunteți bineveniți, ci un mod prin care protejăm intimitatea colegului care se află în interior. Cu toții avem dreptul să cerem ajutor fără teama de a fi văzuți într-un moment sensibil.
Și poate că, într-o zi, acel coleg din cabinet vei fi chiar tu.

Îți mulțumesc că respecți acest cadru. El ne ajută să ne asigurăm că **fiecare dintre voi este văzut, auzit și primește atenția de care are nevoie**.

Cu multă grijă,
Iulia Popa 🌸
Profesor consilier școlar

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

COD DE PRIORITĂȚI – ACTIVITATE CONSILIER ȘCOLAR

🔴 COD 1 – URGENȚE MAJORE (Intervenție imediată)

Prioritate absolută – se suspendă orice altă activitate.

Situații incluse:
• Cazuri de violență fizică gravă sau verbală între elevi sau între elev și personalul școlii.
• Crize emoționale, tentative de autovătămare în timpul programului școlar.
• Accidente sau vătămări corporale în incinta școlii.
• Consilierea elevilor implicați în fapte grave de violență sau bullying sever.
• Intervenții de criză împreună cu părinți, diriginți, profesori, director, Poliție, DGASPC.

🟠 COD 2 – URGENȚE MEDII (Prioritate ridicată)

Activități neplanificate, dar cu caracter urgent sau obligatoriu.

Situații incluse:
• Participare la Ședințe de management a cazurilor de violență: documentarea cazului.
• Sprijinirea diriginților pentru cazurile urgente de violență.
• Consultanța pentru cadre didactice/ părinți pentru dosarele CES / PSI
• Consultanța pentru cadre didactice/ părinți în vederea eliberarării fișelor psihopedagogice – în termen de 5 zile lucrătoare de la primirea tuturor documentelor (evaluare clinică, acte medicale, etc.).
• Raportările urgente către ISJ și CJRAE privind diferite situații specifice.

🟡 COD 3 – ACTIVITĂȚI PROGRAMATE (Planificare regulată)

Activități planificate conform calendarului și planului anual de activitate al consilierului.

Situații incluse:
• Programările deja stabilite în agenda consilierului (cu elevi, părinți, profesori).
• Activități educative la clasă incluse în planul de activitate sau comunicate anterior (consiliere de grup, prevenție, orientare școlară).
• Activități din proiecte/ parteneriate.
• Proiecte și programe educaționale stabilite prin **planul anual de activitate al consilierului școlar**.

📝 Notă:

• În caz de urgență (Cod 1), consilierul școlar întrerupe orice altă activitate și se deplasează imediat la locul incidentului.
• Toate raportările urgente se trimit la termenul stabilit de ISJ și CJRAE.

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CE ÎNSEAMNĂ O INTERVENȚIE PSIHOPEDAGOGICĂ?

Consilierea școlară are un caracter educațional, preventiv și de sprijin, fiind focalizată pe **funcționalitatea elevului în mediul școlar** și pe colaborarea dintre elev, familie, școală și serviciile specializate atunci când situația o impune.

Obiectivul principal al consilierii este stabilirea, împreună cu familia, a modalităților prin care școala poate sprijini elevul în contextul dificultăților cu care acesta se confruntă.

Întâlnirile de consiliere se desfășoară, de regulă, **punctual, pe o problemă specifică** apărută în viața beneficiarului (elev, părinte sau cadru didactic).
În cadrul ședinței **sunt clarificate problemele existente**, sunt stabilite **obiective concrete**, pași de urmat și **forme de sprijin din partea școlii**. În majoritatea situațiilor, o singură ședință de consiliere este suficientă pentru clarificarea direcțiilor de intervenție și identificarea soluțiilor concrete.

Există însă și situații care necesită intervenții suplimentare, monitorizare și colaborare interdisciplinară. Aceste cazuri vizează, în principal: dificultăți de adaptare școlară, situații de violență, bullying/cyberbullying, dificultăți asociate elevilor cu CES, absenteism și risc de abandon școlar, accidente și situații de criză în mediul școlar.
În aceste situații, intervenția se realizează **conform procedurilor școlare specifice** și presupune, de regulă, **întâlniri de consiliere**, urmate de **monitorizare** sau alte măsuri, conform legislației în vigoare.

În situațiile de criză, se realizează **consiliere de urgență**, urmată ulterior de **monitorizare**. După etapa de intervenție inițială, cazurile pot continua prin: colaborare cu familia și echipa multidisciplinară, activități de grup, adaptări educaționale, monitorizare periodică, recomandări pentru profesori și părinți, recomandare către alte specialități sau servicii specializate, atunci când situația depășește competențele consilierului școlar.

Pentru anumite situații educaționale și socio-emoționale se poate întocmi un **Plan de Intervenție Personalizat (PIP)**. PIP-ul este utilizat în principal pentru elevii cu CES, respectiv elevii care dețin certificat de orientare școlară și profesională emis de CJRAE/CMBRAE.
Planul de intervenție personalizat (PIP) pentru elevii cu CES nu presupune neapărat ședințe individuale cu elevul, decât în anumite situații specifice. Rolul principal al PIP-ului este adaptarea mediului școlar, a cerințelor educaționale și a modului de relaționare la nevoile reale ale elevului, astfel încât acesta să poată funcționa cât mai bine în context școlar. PIP-ul reprezintă, înainte de toate, un instrument de sprijin educațional și de coordonare a adaptărilor necesare în școală.

Consilierul școlar are un rol de **consultanță pentru cadrele didactice și familie**, de aceea, o parte importantă a intervenției presupune *întâlniri cu profesorii și părinții, recomandări educaționale, mediere, coordonarea intervențiilor, monitorizare și sprijinirea echipei școlare în înțelegerea nevoilor elevului.*

Ședințele individuale pot exista atunci când sunt necesare, însă ele reprezintă doar o posibilă componentă a intervenției, nu esența PIP-ului. În multe situații, *elevul are nevoie mai ales de predictibilitate, structură, reguli clare, adaptări educaționale, reducerea presiunii și sprijin relațional din partea adulților.*

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

PAȘI OPERAȚIONALI ȘEDINTĂ CONSILIERE ȘCOLARĂ
Ce se întâmplă într-o ședință de consiliere?

Pentru a asigura o intervenție organizată și conformă cu normele etice și legale, după realizarea programării, ședința de consiliere școlară se desfășoară urmând o serie de pași operaționali.

Pasul 1. Verificarea acordului parental (pentru elevii minori)
În cazul consilierii individuale a elevilor minori, consilierul școlar verifică existența **acordului scris al părintelui sau al reprezentantului legal** pentru participarea la consiliere.
- Dacă acordul există, ședința de consiliere poate continua.
- Dacă acordul nu există, consilierea individuală nu se poate desfășura.

În acest caz, elevului sau părintelui i se oferă **formularul de acord parental**, necesar pentru semnare.

Pasul 2. Analizarea fișei de solicitare servicii de consiliere și înregistrarea acesteia în registrul cabinetului de consiliere
Prima ședință de consiliere are rolul de a clarifica dificultățile prezentate în solicitare, de a realiza **lista problemelor** și de a stabili **obiectivele consilierii**. De asemenea, pot exista și **intervenții de consiliere punctuală, desfășurate într-o singură întâlnire**, care vizează clarificarea unei situații specifice, identificarea soluțiilor și a pașilor de urmat, precum și susținerea elevului în procesul de rezolvare a problemelor sau de luare a deciziilor.

Pasul 3. Verificarea istoricului consilierii
În cazul în care beneficiarul a mai participat la ședințe de consiliere, profesorul consilier școlar verifică **istoricul intervențiilor anterioare**, analizând documentele existente.
Se urmăresc în special:
- tipul de caz identificat anterior (ușor/ moderat/ grav);
- obiectivele stabilite;
- intervențiile realizate;
- recomandările sau măsurile stabilite;

Pasul 4. Discuția cu elevul și clarificarea situației curente
În această etapă are loc **discuția de consiliere propriu-zisă**, în cadrul căreia consilierul explorează situația actuală a elevului.
- se completează **Fișa de consiliere** pentru ședința respectivă, consemnând:
  - motivul prezentării la cabinet;
  - aspectele care îl preocupă sau îl afectează pe elev, lista de probleme;
  - intervențiile realizate

Pasul 5. Intervenția de consiliere
Consilierea școlară nu este psihoterapie. Aceasta vizează **intervenții orientate spre soluții care să sprijine elevul în mediul școlar.** Scopul consilierii este de a crea un mediu sigur pentru elevii școlii, un mediu în care aceștia să se simtă în siguranță și să își poată atinge potențialul. Intervenția este adaptată **tipului și gravității cazului**:
- **Cazuri ușoare** – sprijin punctual, validare/ reglare emoțională, clarificare și orientare.
- **Cazuri moderate** – intervenție mai structurată, stabilirea unor obiective de lucru și, dacă este necesar, colaborarea cu dirigintele sau cu părinții.
- **Cazuri grave sau urgente** – intervenție de sprijin în situații de criză, monitorizare atentă și recomandare către specialiști (psihoterapeut, medic psihiatru, servicii sociale – DGASPC, sau alte instituții competente).

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

Intervenția de consiliere nu presupune obligatoriu doar ședințe individuale cu elevul, aceasta poate presupune *colaborare cu dirigintele, întâlniri cu familia, activități de grup, recomandări pentru profesori, monitorizare.*

Pasul 6. Concluzii și stabilirea pașilor următori
La finalul ședinței se formulează concluziile și se stabilesc pașii următori:

- programarea unei noi ședințe de consiliere, în funcție de nevoile elevului;
- formularea unor recomandări către părinți, profesori sau alți specialiști;
- recomandarea către servicii specializate, dacă problema depășește competențele consilierului;
- în cazul unei situații punctuale soluționate, elevul revine doar dacă apare o nouă solicitare.

Toate deciziile și observațiile sunt consemnate în **Fișa de consiliere**, document confidențial.

Pasul 7. Înregistrarea activității
La finalul procedurii administrative:

- solicitarea este **înregistrată în Registrul de consiliere școlară**;
- se finalizează **Fișa de consiliere** aferentă ședinței, conform normelor profesionale și de confidențialitate.

DIFERENȚIERE ȘI COLABORARE INTERDISCIPLINARĂ

ROLUL ȘI LIMITELE CONSILIERULUI ȘCOLAR

Consilierul școlar are **rol educațional, preventiv, de sprijin emoțional și orientare**, fiind parte din sistemul de învățământ. Activitatea lui se desfășoară în cabinetul școlar, în colaborare cu profesorii, diriginții, părinții și instituțiile externe (DGASPC, Poliție, etc.).

Consilierul școlar se ocupă de:

- Consiliere psihopedagogică **în mediul școlar**: sprijin pentru adaptare școlară, gestionarea emoțiilor cu colegii și profesorii, motivație școlară;
- Prevenție și intervenție: identificarea elevilor cu CES, a elevilor aflați în dificultate emoțională, socială sau educațională, în situații de abandon școlar, etc;
- Promovarea sănătății mintale și a unui climat școlar pozitiv;
- Orientare școlară și profesională: autocunoaștere, alegerea traseului educațional și vocațional;
- Colaborare și recomandare către specialiști externi atunci când problema depășește competențele consilierului școlar.

Limitele consilierului școlar:

- Nu realizează psihoterapie sau tratament psihologic clinic;
- Nu pune diagnostice și nu prescrie medicație;
- Nu explorează traume profunde sau conținuturi care depășesc funcționarea școlară (ex: tulburări de anxietate, depresie, comportament suicidar);
- Nu substituie relația terapeutică de lungă durată, ci oferă intervenții scurte, orientate pe soluții;
- În cazurile complexe, recomandă și facilitează trimiterea către un psihoterapeut, psiholog clinician sau psihiatru.
- Un consilier școlar se ocupă de un număr de aprox. 1.250 de elevi, părinții lor și cadrele didactice din școlile alocate. Consilierea școlară nu înlocuiește serviciile medicale, psihologice sau psihoterapeutice specializate atunci când acestea sunt necesare.

Strada Argeș, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

ROLUL ȘI COMPETENȚELE PSIHOTERAPEUTULUI

Psihoterapeutul este un **specialist în sănătate mintală**, cu formare acreditată în psihoterapie (ex: cognitiv-comportamentală, centrată pe traumă, sistemică, psihodinamică, etc.), având drept de liberă practică și fiind **acreditat de Colegiul Psihologilor din România.**

Psihoterapeutul se ocupă de:

- Traume emoționale și abuzuri (fizice, emoționale);
- Tulburări de anxietate, depresie, atacuri de panică, stres posttraumatic (PTSD);
- Dificultăți emoționale recurente: tristețe, furie, vinovăție, stimă de sine scăzută, rușine;
- Dezvoltare personală profundă, restructurare cognitivă, procesare și integrare a experiențelor traumatice;
- Comportamente autovătămătoare, gânduri suicidare (în colaborare cu psihiatru);
- Intervenții pe termen mediu și lung (proces terapeutic, 10–30 ședințe sau mai multe).

Psihoterapeutul poate ajuta mai mult decât consilierul școlar, pentru că:

- Oferă un cadru terapeutic confidențial și stabil, cu frecvență regulată, de regulă ședințe săptămânale de câte 50 minute, inafara programului școlar;
- Utilizează metode științifice de intervenție clinică (CBT, ACT, DBT, EMDR, terapia schemelor, terapie centrată pe traumă etc.);
- Are competența legală de a gestiona trauma, depresia, tulburările de personalitate și anxietate;
- Colaborează cu psihiatri pentru cazurile în care e necesar tratament medicamentos.

ROLUL ȘI COMPETENȚELE PSIHIATRULUI

Psihiatrul este **medic specialist în sănătate mintală**, cu dreptul de a **diagnostica tulburări psihice** și de a **prescrie tratament medicamentos**. Lucrează adesea în echipă cu psihoterapeutul.

Psihiatrul se ocupă de:

- Evaluare medicală a funcționării psihice și comportamentale;
- Tulburări psihice severe sau acute: depresie majoră, anxietate severă, tulburare bipolară, schizofrenie, borderline, PTSD sever, etc.;
- Tratament medicamentos pentru reglarea chimiei cerebrale (antidepresive, anxiolitice etc.);
- Monitorizarea clinică și colaborarea interdisciplinară (cu psihoterapeutul și familia).

Psihiatrul poate ajuta elevii:

- când suferința emoțională le afectează somnul, alimentația, energia sau funcționarea zilnică;
- când apar gânduri suicidare, auto-vătămare sau pierderea contactului cu realitatea;
- prin medicație, care reduce simptomele acute, astfel încât elevul să poată ulterior lucra în terapie cu psihoterapeutul pentru ameliorarea simptomelor (feeling better, getting better, staying better) și cu consilierul școlar pentru reintegrare școlară și funcționalitate în mediul școlar.

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

INTERVENȚIA DIFERENȚIATĂ ÎN FUNCȚIE DE GRAVITATEA CAZULUI

Nivelul cazului	Descriere	Rolul consilierului școlar	Rolul psihoterapeutului	Rolul psihiatrului
UȘOR	Dificultăți de adaptare școlară, neînțelegeri cu colegii sau profesorii, anxietate ușoară, emoții negative temporare, scădere motivație	Ședințe de consiliere psihopedagogică, orientate pe soluții de funcționare în mediul școlar	Poate sprijini dezvoltarea personală mai profundă, dar nu este necesar în toate cazurile	Nu este implicat
MODERAT	Probleme recurente de anxietate, tristețe, izolare, conflicte familiale, neadaptare persistentă, stres școlar cronic	Ședințe de consiliere psihopedagogică/ recomandare către psihoterapeut dacă este cazul	Lucrează cu elevul pe diverse strategii de coping, dezvoltă reziliența, abilități de reglare emoțională	Implicare dacă apar simptome biologice (insomnie, apetit scăzut, tulburări vegetative)
GRAV	Abuz fizic/sexual, depresie severă, tentative suicidare, psihoză, automutilare, consum de substanțe	Anunță directorul/ părinții/ DGASPC, Poliția-Siguranța școlară, daca este cazul, oferă sprijin în criză și recomandă urgent cazul către specialiști	Psihoterapie complexă, de durată, în colaborare cu medicul psihiatru	Evaluare clinică, tratament medicamentos, supraveghere și intervenție de criză

COLABORAREA ÎNTRE PROFESIONIȘTI

Elevul aflat în dificultate beneficiază de colaborare între toți cei trei profesioniști, fiecare având rolul său clar:

- **Consilierul școlar** → sprijină și menține legătura cu cadrele didactice și părinții, pentru a identifica soluțiile care pot fi implementate în mediul școlar;
- **Psihoterapeutul** → tratează clinic tulburările emoționale;
- **Psihiatrul** → gestionează simptomele medicale, prescrie și monitorizează tratamentul.

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI DE ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ CLUJ

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

CE ESTE O URGENȚĂ PSIHOLOGICĂ

ÎN MEDIUL ȘCOLAR

O **urgență psihologică în mediul școlar** este o situație în care un elev trăiește o **stare emoțională foarte puternică**, greu de controlat, și are nevoie **de ajutor imediat** pentru a se liniști sau pentru a fi în siguranță.

Este momentul acela în care **nu mai poți aștepta programare**, pentru că:

- un elev/profesor **poate fi în pericol** (de a se răni sau de a răni pe altcineva)
- emoțiile sunt **prea intense** (frică, panică, furie, tristețe extremă)
- persoana nu mai reușește să se calmeze singură și are nevoie **de sprijin ACUM**

⚡ Exemple de urgențe psihologice în mediul școlar:

- 😡 Un elev este **foarte agitat, furios, lovește sau amenință**.
- 😢 Un elev **a trecut printr-un eveniment grav** (a aflat o veste dureroasă, a fost martor la violență, accident etc.).
- 🚨 Un elev spune că **a fost rănit, abuzat, amenințat sau se simte în pericol ACUM**.
- 🆘 Un elev spune că **„nu mai suportă viața, că are tot felul de gânduri negative și vrea să își facă rău”.**

🧭 Când nu este urgență (dar poți cere ajutor):

- Ai o zi proastă, ești trist, dar poți funcționa la ore.
- Te certi cu cineva din mediul școlar, dar conflictul nu devine agresiv.
- Ai emoții, teamă de examene sau lipsă de motivație.

➡️ Toate acestea sunt **importante** și pot fi discutate **la data și ora programării** la cabinetul de consiliere. Te rugăm să soliciți programarea în scris, completând **Fișa de solicitare servicii cabinet de consiliere psihopedagogică** pe linkul:

https://forms.gle/PE7QmBLyTXRzi6NZ8

Voi reveni cu programarea, în funcție de disponibilitățile din agenda cabinetului psihopedagogic.

💡 Ce poți face dacă un coleg trece printr-o urgență în mediul școlar:

1. Nu îl lăsa singur.
2. Vorbește calm și **ascultă fără să judeci**.
3. Mergi imediat la un adult de încredere: **dirigintele, profesorul de serviciu, consilierul școlar**.
4. Dacă consilierul este în ședință, **bați la ușă și spui clar că e o urgență care nu poate aștepta**.

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

Dragi părinți,

Siguranța copilului este o **responsabilitate împărțită între familie și școală**, fiecare având un rol clar:

- În timpul programului școlar, personalul școlii are responsabilitatea de a asigura siguranța elevilor și de a interveni, conform procedurilor, atunci când apare o situație care îi afectează.

- În afara programului școlar și în afara mediului școlar, responsabilitatea pentru supravegherea, siguranța și protecția copilului revine familiei.

De aceea, este important ca elevul să știe că, atunci când apare o problemă seara, în weekend sau în afara școlii, primul adult căruia îi cere ajutor este părintele. De exemplu, dacă copilul primește mesaje jignitoare sau este implicat într-un conflict pe un grup de WhatsApp, primul pas este să vorbească cu dumneavoastră. Îl puteți ajuta să se liniștească, să păstreze dovezile, să nu răspundă impulsiv și să decidă împreună cu dvs. care este următorul pas.

A doua zi, situația poate fi comunicată dirigintelui și școlii, *prin canalele oficiale*, pentru a putea fi analizată și gestionată conform procedurilor.

Vă încurajăm să discutați constant cu copilul dumneavoastră, să fiți atenți la schimbările de comportament, la relațiile și anturajul acestuia, precum și la modul în care utilizează telefonul și mediul online. Nu este vorba despre control, ci despre a rămâne adulții la care copilul știe că poate apela atunci când ceva nu este în regulă. Un copil nu are nevoie doar de reguli și intervenții. Are nevoie să știe, înainte să apară o problemă, cui poate cere ajutor și ce poate face. Are nevoie să știe că există adulți care îl văd, care îl ascultă, care îl sprijină și care știu ce au de făcut pentru ca el să se simtă în siguranță.

Școala și familia nu se înlocuiesc una pe cealaltă.
Ele se completează.

Dumneavoastră sunteți primul sprijin al copilului în afara școlii, iar noi suntem aici pentru a interveni și a-l sprijini în mediul școlar, în limitele rolului nostru profesional și ale procedurilor aplicabile.

Comunicarea dintre familie și școală funcționează cel mai bine atunci când fiecare își asumă rolul și responsabilitatea care îi revin, iar informațiile ajung la școală prin canalele oficiale, astfel încât să putem interveni în mod organizat și în interesul superior al copilului.

Vă încurajăm să vorbiți cu copiii dumneavoastră înainte să apară o situație dificilă. Spuneți-le clar: *„Dacă ceva te sperie, te rănește, te face să te simți în pericol sau nu știi ce să faci, vino și vorbește cu mine.”* Ajutați-i să știe și cui se pot adresa atunci când dumneavoastră nu sunteți în apropiere.

Nu putem preveni fiecare dificultate din viața unui copil. Putem însă să ne asigurăm că, atunci când apare o dificultate, copilul nu rămâne singur cu ea. Familia și școala au roluri diferite, dar cu același scop: să îi oferim copilului protecție, sprijin și un cadru în care să poată crește în siguranță.

Vă mulțumesc pentru colaborare, pentru încredere și, mai ales, pentru grija pe care o purtați copiilor dumneavoastră. Împreună putem construi pentru ei nu doar un loc sigur în școală, ci și sentimentul că, atunci când viața devine dificilă, există întotdeauna un adult căruia îi pot cere ajutor.

Suntem cu toții împreună, pentru siguranța copiilor noștri! 🌸

Strada Arges, nr.24, Cluj-Napoca
Tel: +40 (0) 364 880 711
Fax: +40 (0) 364 880 712
www.cjraecluj.ro, office@cjraecluj.ro

🌸 UNDE SĂ CERI AJUTOR, ATUNCI CÂND AI NEVOIE 🌸
ȘI NU TE AFLI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Dacă apare o problemă acasă, în timpul liber sau în mediul online, primul pas este să vorbești cu un părinte sau cu un adult de încredere. Dacă este vorba despre bullying sau cyberbullying, spune-i părintelui ce s-a întâmplat, păstrează dovezile și *comunicați situația dirigintelui, prin canalele oficiale.*

Dacă există abuz, violență sau o situație care pune copilul în pericol, poate fi solicitat sprijin specializat. Există locuri și oameni unde poți primi ajutor imediat, în regim de urgență:

https://sigurantascolara.ro/schoolhub-linia-de-suport-psihologic-dedicata-elevilor-parintilor-si-profesorilor/

👉 **Telefonul copilului – 119 -** Gratuit, 24/7, pentru raportarea cazurilor de abuz, neglijare sau exploatare a copiilor.

👉 **Consiliere Antidrog – 0800 870 070 -** Luni–Vineri, 08:00–20:00, pentru informare și sprijin privind consumul de substanțe.

👉 **DepreHub – 0374 456 420** - Linie de sprijin dedicată adolescenților.
🌐 https://deprehub.ro/helpline-2/

👉 **Centrul Social de Psihoterapie Cluj**
🌐 https://www.centrulsocialtfh.ro/

👉 **Linia Antisuicid – 0800 801 200** - Zilnic 19:00–07:00
🌐 www.antisuicid.ro

⚠️ **În caz de urgență imediată** (risc de rănire gravă, agresiune fizică asupra ta, autovătămare, atac de panică sever) → **Sună la 112.** Dispecerul va trimite un echipaj medical sau un echipaj de poliție, în funcție de necesitate și gravitatea situației.

💚 A cere ajutor este un gest de curaj și grijă față de tine.
Păstrează această scrisoare și folosește resursele indicate ori de câte ori simți nevoia.

Cu drag,
Iulia Popa 🌸
Profesor consilier școlar