

CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ȘCOLARĂ- INSTRUMENT CHEIE ÎN PREVENIREA PROBLEMELOR EMOȚIONALE

Consilier școlar Calciu Monica, CJRAE Vaslui,
Școala Gimnazială Mihai David

Introducere

În contextul actual al sistemului educațional, sănătatea mintală a elevilor și a cadrelor didactice devine o prioritate tot mai evidentă. Ritmul accelerat al vieții, presiunea performanței academice, așteptările familiale și sociale, precum și schimbările din mediul educațional contribuie semnificativ la apariția fenomenului de burnout și a diverselor tulburări emoționale. În acest cadru, consilierea psihologică școlară se conturează ca un instrument esențial de prevenție și intervenție timpurie.

Lucrarea de față își propune să evidențieze rolul consilierii psihologice în mediul școlar, subliniind importanța acesteia în menținerea echilibrului emoțional al elevilor și în prevenirea epuizării psihice.

Burnout-ul și tulburările emoționale în mediul școlar

Burnout-ul nu mai este specific doar adulților sau mediului profesional, ci se regăsește tot mai frecvent și în rândul elevilor. Acesta se manifestă prin oboseală emoțională, scăderea motivației pentru activitățile școlare, anxietate, iritabilitate și sentimentul de ineficiență.

În paralel, tulburările emoționale precum anxietatea, depresia sau dificultățile de adaptare sunt în creștere în rândul copiilor și adolescenților. Factorii declanșatori pot include:

- suprasolicitarea școlară
- teama de eșec
- conflictele familiale
- lipsa suportului emoțional
- dificultățile de relaționare

Nediagnosticate și netratate, aceste probleme pot duce la scăderea performanței școlare, absenteism, comportamente de risc sau chiar abandon școlar.

Rolul consilierii psihologice școlare

Consilierea psihologică școlară are un rol complex, vizând atât prevenția, cât și intervenția. Aceasta oferă elevilor un spațiu sigur în care își pot exprima emoțiile, gândurile și dificultățile, fără teama de a fi judecați.

Principalele funcții ale consilierii includ:

- **Prevenția problemelor emoționale** prin activități de dezvoltare personală și educație socio-emoțională
- **Identificarea timpurie a dificultăților** și intervenția rapidă
- **Dezvoltarea abilităților de coping** și autoreglare emoțională
- **Sprijin în orientarea școlară și profesională**
- **Medierea relațiilor elev–profesor–familie**

Prin aceste intervenții, consilierul școlar contribuie la formarea unor elevi echilibrați emoțional, capabili să gestioneze stresul și provocările.

Consilierea ca instrument de prevenire a burnout-ului

Unul dintre cele mai importante roluri ale consilierii psihologice școlare este prevenirea burnout-ului, atât în rândul elevilor, cât și al cadrelor didactice. Într-un context educațional marcat de presiuni constante, cerințe academice ridicate și provocări socio-emoționale, intervenția timpurie devine esențială pentru menținerea echilibrului psihic.

Prevenirea burnout-ului în rândul elevilor se realizează, în primul rând, prin educarea acestora în direcția gestionării eficiente a stresului. Elevii trebuie să învețe să identifice sursele de stres, să recunoască semnele epuizării emoționale și să aplice strategii adecvate de coping. Tehnici precum organizarea timpului, stabilirea priorităților, relaxarea sau exercițiile de respirație pot fi integrate în activități de consiliere, contribuind la reducerea tensiunii psihice.

Un alt aspect esențial îl reprezintă promovarea unui stil de viață echilibrat. Consilierul școlar are rolul de a încuraja adoptarea unor obiceiuri sănătoase, precum alternarea perioadelor de studiu cu cele de odihnă, practicarea activităților recreative și menținerea unui program regulat de somn. Aceste elemente contribuie semnificativ la prevenirea suprasolicitării și la menținerea unei stări generale de bine.

Dezvoltarea rezilienței este, de asemenea, o componentă fundamentală în prevenirea burnout-ului. Prin activități specifice, elevii pot învăța să facă față dificultăților, să gestioneze eșecul și să își mențină motivația în fața provocărilor. Reziliența nu presupune evitarea problemelor, ci capacitatea de a le depăși și de a învăța din experiențele negative.

Încurajarea exprimării emoțiilor completează acest demers preventiv. Elevii au nevoie de un spațiu sigur în care să își poată exprima trăirile fără teama de a fi judecați. Consilierea oferă cadrul necesar pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, facilitând conștientizarea și reglarea emoțiilor.

Pe lângă activitățile individuale, consilierul școlar poate organiza activități de grup, ateliere sau programe de dezvoltare personală care vizează autocunoașterea, creșterea stimei de sine, dezvoltarea abilităților de comunicare și gestionarea conflictelor. Aceste intervenții contribuie nu doar la prevenirea burnout-ului, ci și la crearea unui climat școlar pozitiv, bazat pe respect și colaborare.

În ceea ce privește cadrele didactice, consilierea psihologică poate avea un rol semnificativ în prevenirea epuizării profesionale. Profesorii se confruntă frecvent cu suprasolicitare, responsabilități multiple și presiuni instituționale, ceea ce poate duce la stres cronic și scăderea satisfacției profesionale. Prin sesiuni de consiliere, aceștia pot beneficia de suport emoțional, pot învăța strategii de gestionare a stresului și pot dezvolta mecanisme eficiente de adaptare.

În concluzie, consilierea psihologică școlară reprezintă un instrument complex și eficient în prevenirea burnout-ului, contribuind la dezvoltarea unor indivizi echilibrați emoțional și capabili să facă față provocărilor mediului educațional. Integrarea constantă a acestor intervenții în viața școlii este esențială pentru promovarea sănătății mintale și pentru crearea unui mediu educațional sănătos și sustenabil.

Colaborarea școală–familie–specialist

Eficiența consilierii psihologice este strâns legată de colaborarea dintre școală, familie și specialist. Părinții au un rol esențial în susținerea emoțională a copilului, iar implicarea lor în procesul de consiliere poate amplifica rezultatele intervenției.

Comunicarea deschisă și constantă între profesori, consilieri și părinți contribuie la identificarea timpurie a problemelor și la aplicarea unor strategii comune de sprijin.

Concluzii

Consilierea psihologică școlară reprezintă un pilon fundamental în promovarea sănătății mintale în mediul educațional. Prin intervenții preventive și suport emoțional, aceasta contribuie la reducerea riscului de burnout și la gestionarea tulburărilor emoționale.

Într-un sistem educațional orientat spre performanță, este esențial să nu se negligeze dimensiunea emoțională a elevului. Investiția în servicii de consiliere

psihologică nu este doar o necesitate, ci o condiție pentru formarea unor adulți echilibrați și adaptați.

Bibliografie

- Iucu, R. (2019). Management educațional. Editura Polirom;
- Popescu, M. (2021). Sănătate mintală în învățământ: provocări și soluții. Editura Didactică și Pedagogică;
- Voicu, B. (2022). Burnout-ul în învățământul românesc. Revista de Psihologie, 68(2), 124–132;