



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

Instituția Publică Școala Profesională nr.4, din mun. Bălți

“Aprob”

Directoare

Pădureac M.

**PLAN DE ACTIVITATE A PSIHOLOGEI
PENTRU ANUL DE STUDII 2025 – 2026**

Psihologă: Salogub Victoria

Grad didactic: II

"A fi împăcat cu tine însuși este cel mai bun mijloc de a începe să fii împăcat cu ceilalți."

(Luis de Leon)

Scopul: prevenirea, identificarea și intervenția psihologică în vederea dezvoltării personalității elevului

Obiective:

- ✦ Studierea procesului de dezvoltare a personalității elevilor;
- ✦ Identificarea și prevenirea comportamentelor negative în rândul elevilor;
- ✦ Prevenirea comportamentelor violente în cadrul instituției de învățământ;
- ✦ Monitorizarea stării de bine (emoțională și fizică) a elevilor și siguranța acestora;
- ✦ Determinarea și remedierea nivelului de anxietate și agresivitate în rândul elevilor;
- ✦ Formarea deprinderilor de autoreglare emoțională și comportamentală;
- ✦ Dezvoltarea abilităților de cunoaștere de sine, autoacceptare și autodezvoltare;
- ✦ Formarea capacităților de identificare a aptitudinilor, valorilor și a intereselor personale;
- ✦ Oferirea sprijinului psihologic cadrelor didactice în vederea prevenirii sindromului arderii profesionale;
- ✦ Realizarea consilierii individuale și de grup cu elevii, profesorii și părinții

Riscuri:

- ✦ „Consilierea incorectă a elevilor aflați în situații dificile (abandon școlar, crize de personalitate, insucces școlar, conflicte, abateri grave, probleme de sănătate).”

I. Activitatea de psihoprofilaxie

<i>Nr</i>	<i>Conținutul activității</i>	<i>Termen de realizare</i>	<i>Gupul țintă</i>	<i>Forma de activitate</i>	<i>Note</i>
1	Dezvoltarea relațiilor de autocunoaștere și cunoaștere reciprocă la elevi.	Septembrie	Elevii anului I	Oră informativă cu elemente de training	
2	Prevenirea dificultăților de adaptare școlară și menținerea stării de bine a elevilor	Primul semestru	Elevii anului I	Comunicări/discuții/informații	
3	Modalități de prevenire a suicidului	10 Septembrie (ziua mondială)	Elevii anului I - III		
4	Rolul psihologului școlar în viața și activitatea instituției de învățământ	Octombrie	Elevii anului I - III	Masă rotundă, postere	
5	Cum să evităm situația de a deveni victimă a traficului de ființe umane.	18 octombrie (ziua mondială a traficului de ființe umane)	Elevii anului I - III	Comunicări/discuții	
6	Motivația școlară. Tipuri și modalități de stimulare.	Pe parcursul anului	Elevii anului I - III	Comunicări/discuții	
7	Dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictelor cu ceilalți și pe cele din interiorul propriu.	Pe parcursul semestrului	Elevii anului I - III	Sesiuni de training	
8	Depistarea cauzelor abandonului școlar și soluționarea acestora.	Pe parcursul semestrului	Elevii anului I - III	Activitate cu elemente de training (AET)	
9	Prevenirea infectării cu virusul HIV – SIDA.	1 Decembrie (ziua mondială)	Elevii anului I - III	Activitate informativă: postere, pliante, video	
10	Controlul propriilor emoții. Lupta cu emoțiile negative.	Ianuarie	Elevii anului I - III	Sesiuni de training	
11	Prevenirea abuzului de substanțe	Februarie	Elevii anului	Comunicări/discuții	

	nocive (alcoolul, tabagismul, drogurile).		I - III		
12	Influența comportamentului agresiv, pasiv și asertiv asupra stimei de sine	Martie	Elevii anului I - III	Activitate cu elemente de training (AET)	
13	Violența în școală, familie, societate – modalități de prevenire și intervenție	Pe parcursul anului	Elevii anului I - III	Sesiune de comunicare	
14	Pubertate și sexualitate	Pe parcursul anului	Elevii anului I - III	Comunicări/discuții	
15	Stresul examinațional. Emoțiile examenului.	Aprilie	Elevii grupelor absolvente	Discuții	
16	Organizarea timpului liber	Mai	Elevii anului I	Atelier de lucru	

Sesiuni de training pentru cadre didactice

1	Dezvoltarea abilităților de a stabili relații pozitive și de a evita conflictele între elevi și cadre didactice.	Septembrie – octombrie	Cadre didactice	Comunicare	Comunicare în cadrul Consiliului Profesoral
2	Analiza nivelului de adaptare școlară a elevilor din anul I	Septembrie – noiembrie	Cadre didactice	Comunicări/discuții/informații	
3	Inadaptarea școlară: cauze și modalități de prevenire.	Noiembrie	Cadre didactice	Comunicări/discuții/	
4	Crearea unui mediu școlar prietenos și sigur pentru sprijinirea dezvoltării elevilor cu CES	Decembrie	Cadre didactice	Comunicare	Comunicare în cadrul Consiliului Profesoral
5	Comportamentul constructiv în aplanarea conflictelor în colectiv.	Pe parcursul anului	Cadre didactice	Atelier de lucru	
6	Managementul stresului și prevenirea epuizării profesionale a cadrelor didactice.	Ianuarie	Cadrelor didactice	Sesiune de training	

Activități de profilaxie pentru părinți

1	Metode eficiente de comunicare în familie	Pe parcursul anului	Părinții	Comunicări/discuții/informații	La solicitarea dirigintelui
2	Importanța și rolul părinților în dezvoltarea personalității copilului			Comunicare	
3	Conflictele dintre generații			Masă rotundă	
4	Violența și abuzul în familie			Comunicare	

II. Activitatea de psihodiagnoză

1	Studierea adaptării elevilor la trecerea în ciclul nou de studiere	Octombrie	Elevii anului I	Anchetarea, observarea, analiza documentelor școlare	
2	Diagnosticarea elevilor problemă.	Pe parcursul anului	Elevii anului I - III	Anchetarea, observarea,	
3	Identificarea gradului de inteligență	Elevii anului 2010	Octombrie – noiembrie	Testul Raven	
4	Studierea modului în care elevii interacționează în grupă	Pe parcursul anului	Elevii anului I - III	Testul sociometric	
5	Analiza motivației elevilor pentru a determina nivelul de adaptare la procesul de instruire și succesul în socializare.	Noiembrie	Elevii anului I	Testare, anchetare	
6	Studierea relațiilor interpersonale: profesor - elev	Septembrie - mai	Elevii anului I-III	Testare, anchetare	

III. Activitatea de dezvoltare și remediere psihologică

1	Dezvoltarea încrederii în sine și forțele proprii la elevii timizi	Pe tot parcursul anului	Elevii anului I-III	Ședințe de remediere și dezvoltare	
2	Învățarea strategiilor de a	Pe tot parcursul	Elevii anului	Ședințe de remediere	

	soluționa pașnic un conflict	anului	I-III		
3	Dezvoltarea și formarea abilităților de comunicare asertivă	Octombrie – decembrie	Elevii anului I-III	Ședințe de remediere și dezvoltare	
4	Diminuarea tulburărilor comportamentale și emoționale la elevi	Pe tot parcursul anului	Elevii anului I-III	Ședințe de remediere	
5	Psihocorecția sferei emoționale: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Anxietate; ✓ Agesivitate; ✓ Starea depresivă; ✓ Timiditatea . 	Pe tot parcursul anului	Elevii anului I-III	Ședințe de remediere și dezvoltare	

IV. Activitatea de consiliere

<i>Nr.</i>	<i>Conținutul activității</i>	<i>Termen de realizare</i>	<i>Grupul țintă</i>	<i>Forma de activitate</i>	<i>Note</i>
1	Consilierea individuală și de grup a elevilor pentru: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prevenirea abandonului școlar; ✓ Soluționarea problemelor personale și de grup; ✓ Depășirea situațiilor conflictuale; ✓ Creșterea eficienței personale și a abilităților de comunicare 	Pe parcursul anului	Elevii anului I-III	Consultații individuale și de grup	
2	Consiliere individuală și de grup a părinților privind: <ul style="list-style-type: none"> ✓ rolul familiei în formarea și dezvoltarea personalității copilului; ✓ greșelile părinților în educarea copiilor; ✓ vârsta dificilă; ✓ dificultățile în relația părinte - copil 	Pe parcursul anului	Părinții	Consultații individuale	La solicitare

3	Consilierea individuală a cadrelor didactice cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Problemele specifice fiecărei grupe; ✓ Identificarea cazurilor problemă; ✓ Comunicarea unor materiale informative etc. 	Pe parcursul anului	Cadre didactice	Consultații individuale	
---	--	---------------------	-----------------	-------------------------	--

V. Activitatea organizațional – metodică

1	Dotarea cabinetului de Asistență Psihologică cu materiale și instrumente de lucru (chestionare, teste psihologice, referate, cărți, broșuri, etc)
2	Preoiectarea activității personale, planificarea lunară, săptămânală a activităților de suport educațional, individual și de grup.
3	Informarea administrației, diriginților despre rezultatele obținute în urma testărilor psihologice efectuate
4	Asistări la lecții în scopul observării elevilor și a grupului de elevi
5	Participarea la Consiliile Profesorale și la întrunirile metodice ale diriginților și cadrelor didactice din instituție
6	Participarea la întrunirile metodice, seminare teoretico-practice a psihologilor școlari la nivel municipal și național
7	Participarea la cursuri de perfecționare
8	Elaborarea și completarea documentelor de înregistrare și evidență a activității de consiliere școlară, psihoprofilaxie, psihodiagnoză, etc.
9	La solicitarea cadrelor didactice, părinților, elevilor – implicarea în soluționarea unor situații conflictuale elevi-profesori-părinți