



**Viitorul fără bariere –  
oportunități de carieră pentru elevii  
cu cerințe educaționale speciale**



Colegiul Economic  
„Virgil Madgearu” Iași



**ISSN 3119 - 8821**

**Editor:**

Colegiul Economic „Virgil Madgearu” Iași  
Adresa: Str. Sf. Andrei nr. 70, cod 700028, Iași, România

**Coordonatori:**

prof. Daniela AMĂRIUȚEI  
prof. dr. Geanina BRÎNZĂ  
prof. dr. Laura Maria CĂRSTEA

**Grafică:**

Prof. dr. Geanina BRÎNZĂ  
Elev: Raul Mihai BOCA  
Elevă: Carina Parascheva NEGRU

**Comitetul de redacție:**

Prof. Daniela AMĂRIUȚEI  
Laborant ing. Ștefania ANASTASIU  
Prof. Aurora Cristina BALAN  
Prof. Petronela BEJENARU  
Prof. dr. Geanina BRÎNZĂ  
Prof. Alexandra Gabriela BURLACU  
Prof. dr. Laura Maria CĂRSTEA  
Prof. Ani Felicia CICHI  
Prof. Iuliana COJOCARIU  
Prof. Iuliana COSTEA  
Înv. Cristina IANCU-POPA  
Prof. Angela LOLICI  
Prof. Daniela ORĂȘANU  
Prof. Alexandra TANASĂ  
Prof. Elena-Alina SĂVUC  
Prof. Mădălina UNGUREANU  
Prof. Delia Elena VASILESCU

Toate drepturile rezervate. Textele și imaginile pot fi reproduse doar cu acordul redacției.  
Publicație realizată în scop educativ și cultural.

© 2025, Colegiul Economic „Virgil Madgearu” Iași

# Educația incluzivă – susținerea elevilor cu cerințe educaționale speciale în parcursul profesional

Prof. Daniela AMĂRIUȚEI  
COLEGIUL ECONOMIC VIRGIL MADGEARU IAȘI

Integrarea socială și profesională a elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES) este o temă de o importanță majoră în societățile contemporane, preocupate de incluziune și egalitate de șanse. Acești tineri, care beneficiază de un sprijin educațional adaptat din cauza unor dizabilități fizice, intelectuale, sau dificultăți de învățare, se confruntă cu provocări specifice atunci când pășesc spre piața muncii. Acest proces al tranziției de la școală la muncă nu este unul automat, ci necesită o pregătire atentă, o coordonare între instituții și un mediu social și profesional incluziv.



În primul rând, trebuie înțeles că integrarea pe piața muncii nu înseamnă doar angajarea efectivă a acestor tineri, ci și adaptarea mediului profesional astfel încât să le permită dezvoltarea și valorificarea competențelor. În România, ca și în alte țări, legislația prevede dreptul persoanelor cu dizabilități la ocupare, iar unele mecanisme financiare și instituționale încearcă să stimuleze angajarea acestora. Cu toate acestea, realitatea arată că procentul persoanelor cu CES angajate este mult sub nivelul optim, iar barierele persistă.

Unul dintre principalele obstacole îl reprezintă stereotipurile și atitudinile negative ale angajatorilor. Mulți consideră că elevii cu CES nu pot performa la standardele cerute, că necesită supraveghere și sprijin suplimentar costisitor și că pot afecta dinamica echipei. Aceste prejudecăți reduc semnificativ oportunitățile reale de angajare. De asemenea, angajatorii sunt adesea reticenți să facă adaptările necesare spațiului de muncă sau programului de lucru, ceea ce face integrarea și mai dificilă.

Pregătirea elevilor cu CES pentru piața muncii este la rândul său o provocare. Sistemul educațional românesc încearcă să ofere suport prin programe speciale, clase incluzive sau unități școlare cu profil specializat, dar aceste măsuri nu sunt întotdeauna suficiente. Curriculumul trebuie să fie adaptat pentru a dezvolta competențe practice și abilități care să răspundă cerințelor angajatorilor.



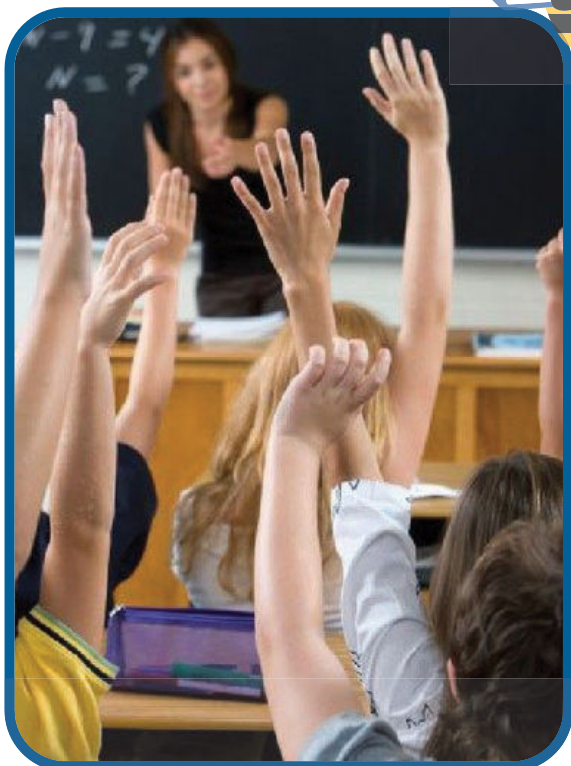
De asemenea, integrarea la locul de muncă presupune nu doar acceptarea din partea angajatorului, ci și a colegilor. Crearea unui mediu incluziv, în care diversitatea este apreciată și încurajată, este un obiectiv ce trebuie promovat activ. Sensibilizarea echipelor de lucru și promovarea unor politici interne anti-discriminare ajută la reducerea prejudecăților și la construirea unor relații profesionale sănătoase. În acest sens, programele de formare pentru angajați privind diversitatea și incluziunea sunt instrumente eficiente, dar încă insuficient folosite în multe organizații.



De asemenea, integrarea la locul de muncă presupune nu doar acceptarea din partea angajatorului, ci și a colegilor. Crearea unui mediu incluziv, în care diversitatea este apreciată și încurajată, este un obiectiv ce trebuie promovat activ. Sensibilizarea echipelor de lucru și promovarea unor politici interne anti-discriminare ajută la reducerea prejudecăților și la construirea unor relații profesionale sănătoase. În acest sens, programele de formare pentru angajați privind diversitatea și incluziunea sunt instrumente eficiente, dar încă insuficient folosite în multe organizații.

În plus, provocările legate de accesibilitatea fizică și adaptarea spațiului de muncă reprezintă bariere importante pentru tinerii cu CES, mai ales pentru cei cu dizabilități fizice. Angajatorii trebuie să fie conștienți de necesitatea realizării unor ajustări rezonabile – cum ar fi modificări ale spațiului de lucru, adaptarea programului sau folosirea unor tehnologii care să permită persoanelor cu dizabilități să își desfășoare activitatea în condiții optime. Aceste adaptări nu sunt doar o obligație legală, ci un pas necesar pentru crearea unui mediu echitabil

Importanța implicării comunității și a familiei nu poate fi subestimată. Familiile joacă un rol esențial în susținerea și motivarea elevilor cu CES, dar adesea întâmpină și ele dificultăți, cum ar fi lipsa informațiilor sau resurselor necesare. Comunitatea trebuie să dezvolte o cultură a incluziunii și solidarității, iar autoritățile locale trebuie să creeze condiții favorabile prin politici sociale, facilități de transport și servicii sociale integrate. Există totuși și exemple pozitive. În unele orașe, ONG-uri și instituții locale au dezvoltat programe pilot de angajare asistată, în care tinerii cu CES sunt sprijiniți în găsirea unui job și în adaptarea la mediul de muncă.



Colaborarea între școli, angajatori și organizații civice este un factor decisiv în succesul acestor inițiative. Mai mult, fondurile europene oferă oportunități pentru dezvoltarea unor astfel de programe, cu rezultate încurajatoare.

Pentru a facilita integrarea elevilor cu CES pe piața muncii, este necesară o viziune integrată și o coordonare eficientă între toate părțile implicate. Politicile publice trebuie să se concentreze pe adaptarea educației, pe sprijinirea angajatorilor și pe dezvoltarea serviciilor de suport. Totodată, este importantă schimbarea mentalităților, în sensul valorizării diversității și recunoașterii potențialului tuturor tinerilor, indiferent de dizabilitățile lor.

Pentru a facilita integrarea elevilor cu CES pe piața muncii, este necesară o viziune integrată și o coordonare eficientă între toate părțile implicate. Politicile publice trebuie să se concentreze pe adaptarea educației, pe sprijinirea angajatorilor și pe dezvoltarea serviciilor de suport. Totodată, este importantă schimbarea mentalităților, în sensul valorizării diversității și recunoașterii potențialului tuturor tinerilor, indiferent de dizabilitățile lor.



Este esențial ca fiecare elev cu CES să beneficieze de un plan personalizat de tranziție către viața activă, care să țină cont de nevoile, dorințele și capacitățile sale, dar și de contextul socio-economic în care trăiește. Astfel, integrarea profesională devine o realitate și nu doar un deziderat. În plus, societatea câștigă din diversitatea și implicarea acestor tineri, care aduc perspective noi și o energie pozitivă în mediul de muncă.



În ultimele decenii, numeroase țări au dezvoltat și implementat modele inovatoare pentru facilitarea tranziției tinerilor cu cerințe educaționale speciale către viața profesională. Unul dintre cele mai cunoscute este modelul angajării asistate („supported employment”), care se bazează pe ideea că persoanele cu dizabilități beneficiază de sprijin personalizat în identificarea, obținerea și menținerea unui loc de muncă. Acest model implică colaborarea strânsă între tânăr, angajator, job coach și instituțiile educaționale sau sociale, creând o rețea de suport integrată. Experiența internațională arată că această abordare crește semnificativ șansele de angajare stabilă și satisfacție profesională.

În Finlanda, accentul se pune pe consilierea vocațională individualizată și pe dezvoltarea competențelor sociale și de viață, care sunt esențiale pentru o integrare reușită. Programele includ sesiuni de training pentru angajatori și pentru colegii angajaților cu dizabilități, pentru a crea un mediu de lucru incluziv. De asemenea, serviciile de job coaching sunt bine finanțate și organizate, asigurând un suport continuu.



România a început să implementeze inițiative pilot care îmbină aceste modele, însă este nevoie de o extindere și o consolidare a acestora. Programe dezvoltate în parteneriat între ONG-uri, școli și autorități locale au demonstrat impact pozitiv prin crearea unor locuri de muncă adaptate și prin sprijinul acordat angajatorilor și angajaților cu CES. Pentru a promova astfel de modele, este necesară o politică publică coerentă, care să includă:

- Legislație clară și aplicabilă, care să protejeze drepturile persoanelor cu dizabilități și să prevadă măsuri concrete de stimulare a angajării acestora.
- Finanțare adecvată pentru programele de formare, consiliere și angajare asistată.
- Parteneriate public-privat pentru a mobiliza resurse și expertiză.
- Campanii de informare și sensibilizare care să combată stereotipurile și să promoveze valorile incluziunii.
- Mecanisme de monitorizare și evaluare care să asigure calitatea serviciilor și să permită ajustarea strategiilor în funcție de rezultate.

În plus, este esențială includerea în politicile educaționale a unor module de pregătire pentru viața activă, care să dezvolte abilități practice, competențe digitale și aptitudini sociale. Astfel, elevii cu CES vor fi mai bine pregătiți să răspundă cerințelor pieței muncii din ce în ce mai digitalizată, integrarea persoanelor cu cerințe educaționale speciale trebuie să țină cont și de oportunitățile oferite de tehnologie.

Accesul la tehnologie și formarea digitală pot deschide noi perspective, oferind acestora posibilitatea de a lucra în domenii adaptate și chiar de a dezvolta cariere independente.

În ciuda acestor dificultăți, există inițiative locale și proiecte pilot care oferă modele demne de urmat.

Un exemplu este proiectul „Șanse egale pentru toți”, derulat de unele ONG-uri în colaborare cu autoritățile locale, care oferă consiliere profesională, cursuri de formare și mediere în muncă pentru tinerii cu CES. Acest proiect a avut rezultate concrete, prin facilitarea angajării a zeci de tineri în diferite domenii, de la servicii administrative până la ateliere de meșteșuguri.

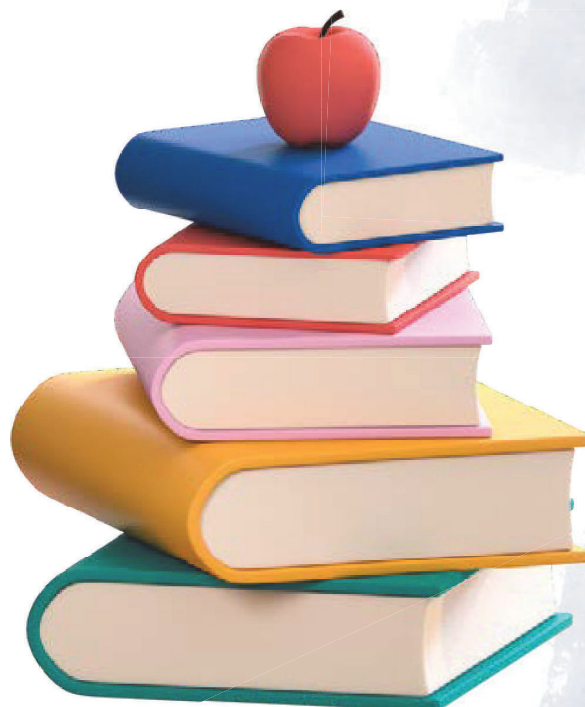
De asemenea, unele companii private au început să integreze politici de responsabilitate socială care includ angajarea persoanelor cu dizabilități, oferind un exemplu pozitiv și contribuind la schimbarea mentalităților. Aceste firme beneficiază adesea de sprijin financiar și tehnic din partea programelor europene și au o imagine publică îmbunătățită.



De asemenea, unele companii private au început să integreze politici de responsabilitate socială care includ angajarea persoanelor cu dizabilități, oferind un exemplu pozitiv și contribuind la schimbarea mentalităților. Aceste firme beneficiază adesea de sprijin financiar și tehnic din partea programelor europene și au o imagine publică îmbunătățită.

Un alt proiect de succes este programul de formare duală derulat în colaborare cu liceele tehnice, în care elevii cu CES primesc atât pregătire teoretică, cât și stagii practice în companii partenere. Această experiență practică le oferă o perspectivă reală asupra cerințelor pieței muncii și îi ajută să-și construiască încrederea în propriile capacități.

Totodată, este importantă și activitatea asociațiilor profesionale și a grupurilor de suport pentru tinerii cu CES, care oferă un spațiu de dialog, schimb de experiențe și motivare. Aceste organizații joacă un rol important în promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități.





În concluzie, integrarea pe piața muncii a elevilor cu CES nu este doar o obligație legală sau un demers social, ci o investiție în capitalul uman, în echitate și în dezvoltarea unei societăți cu adevărat incluzive și prospere. O astfel de societate nu exclude, ci valorifică potențialul fiecărui membru, recunoscând că diversitatea este o resursă, nu o problemă. Integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale pe piața muncii reprezintă un proces complex, care necesită o abordare multidimensională și implicarea activă a tuturor actorilor din societate.



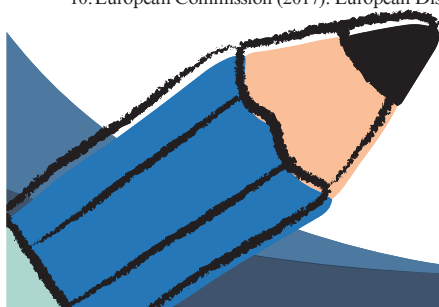
Pentru ca aceste eforturi să se consolideze și să devină sustenabile, este nevoie de o strategie națională integrată, care să implice toate părțile interesate: autorități centrale și locale, instituții de învățământ, angajatori, organizații neguvernamentale și comunitatea în ansamblu. Această strategie trebuie să aibă obiective clare, termene și indicatori de performanță, precum și un mecanism eficient de monitorizare și evaluare.

Educația incluzivă, sprijinul personalizat și accesul egal la oportunități profesionale trebuie să devină un standard și nu o excepție. Numai astfel se va putea realiza o adevărată schimbare care să ofere elevilor cu CES o șansă reală la o viață demnă și independentă.



## Bibliografie

1. Arad, V. (2018). Educația incluzivă – principii și practici. București: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Bușe, C. & Popescu, A. (2020). „Provocări și strategii pentru integrarea profesională a persoanelor cu dizabilități în România”. Revista de Psihologie Aplicată, 12(3), 45-60.
3. European Agency for Special Needs and Inclusive Education (2021). Inclusion and Education: Supporting Students with Special Educational Needs in Transition to Work. [Online] Disponibil la: <https://www.european-agency.org/resources/publications/inclusion-and-education-supporting-students>
4. Ionescu, D. (2019). Consilierea vocațională a elevilor cu cerințe educaționale speciale. Cluj-Napoca: Editura Accent.
5. Ministerul Educației și Cercetării (2022). Strategia națională pentru incluziunea persoanelor cu dizabilități 2022-2030. București: MEC.
6. Nicolae, M. & Rusu, L. (2017). „Job coaching-ul ca metodă de suport în angajarea persoanelor cu dizabilități”. Revista de Sociologie și Asistență Socială, 9(1), 27-40.
7. United Nations (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York: United Nations.
8. World Health Organization (2011). World Report on Disability. Geneva: WHO Press.
9. Zamfir, C. (2018). „Educația incluzivă în România: perspective și provocări”. Revista Română de Educație și Sociologie, 7(2), 15-29.
10. European Commission (2017). European Disability Strategy 2010-2020: A Renewed Commitment to a Barrier-Free Europe. Bruxelles: Comisia Europeană.



# Fără bariere: chimia pe înțelesul elevilor cu cerințe educaționale speciale

LABORANT ING. ȘTEFANIA ANASTASIU  
COLEGIUL ECONOMIC „VIRGIL MADGEARU” IAȘI

*“Chimia este și puzzle și lego” (Marius Andruh).*

Chimia este o disciplină captivantă care ne ajută să descoperim secretele substanțelor din jurul nostru și ne oferă răspunsuri la cele mai importante întrebări despre lumea înconjurătoare.

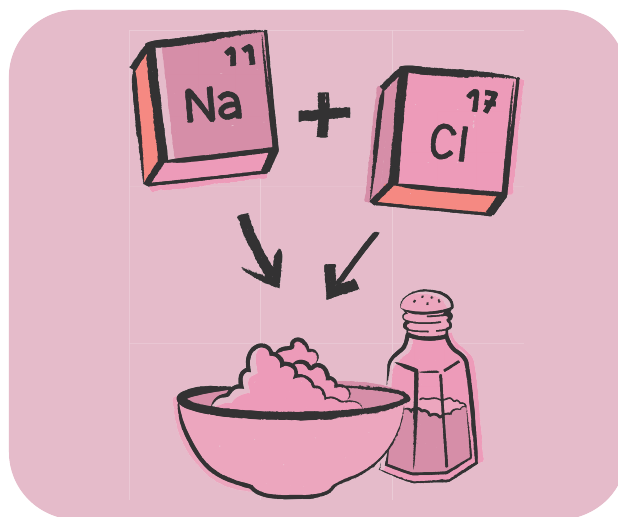
Învățarea chimiei, poate fi o provocare pentru mulți elevi, cu atât mai mult pentru cei cu cerințe educaționale speciale, la care însușirea și aplicarea cunoștințelor se realizează destul de greu, uneori chiar deloc. De aceea trebuie găsite modalități de abordare care să reducă dificultățile întâmpinate și să înlăture barierele din calea adaptării. Pentru obținerea unui progres școlar la copiii care au cerințe educaționale speciale este necesar să se creeze un climat școlar pozitiv, să se asigure baza materială necesară, să le fie stimulată încrederea în sine, iar profesorii să adapteze conținuturile disciplinei predate, astfel încât să le permită să progreseze în propriul lor ritm.





Cadrele didactice de chimie împreună cu laboranții școlari din instituțiile de învățământ care școlarizează elevi cu cerințe educaționale speciale își pot adapta metodele de predare în funcție de particularitățile individuale ale elevilor și pot să utilizeze strategii și metode cum ar fi:

- să facă asocieri cu întâmplări și experiențe din viața de zi cu zi;
- să folosească filmulețe sau povestiri despre descoperiri importante; de exemplu: circuitul apei în natură, descoperirea oxigenului;
- să ofere explicații clare să folosească jocuri de aplicare a cunoștințelor învățate într-un mod interesant, care să determine entuziasm și să poată fi utilizate ca un “catalizator” pentru elevi în efectuarea rapidă și corectă a sarcinilor primite;



- să folosească jocuri de aplicare a cunoștințelor învățate într-un mod interesant, care să determine entuziasm și să poată fi utilizate ca un “catalizator” pentru elevi în efectuarea rapidă și corectă a sarcinilor primite;
- să utilizeze modele vizuale: de exemplu module de bază pentru construcția modelelor atomice și moleculare;
- să folosească aplicații și softuri educaționale pentru simularea experimentelor sau vizualizarea reacțiilor chimice;
- să realizeze experimente simple, sigure și interactive în laboratorul de chimie, deoarece prin intermediul acestora, elevii pot vizualiza și înțelege mai bine, fenomenele chimice; de exemplu: folosirea de substanțe de uz casnic precum bicarbonat de sodiu, oțet, apă pentru demonstrații de reacții chimice; experimentele cu soluții acide și bazice, precum neutralizarea, le permit elevilor să observe cum se schimbă culorile, cum se formează precipitate;

să folosească fișe ilustrative pentru a ghida pașii activității

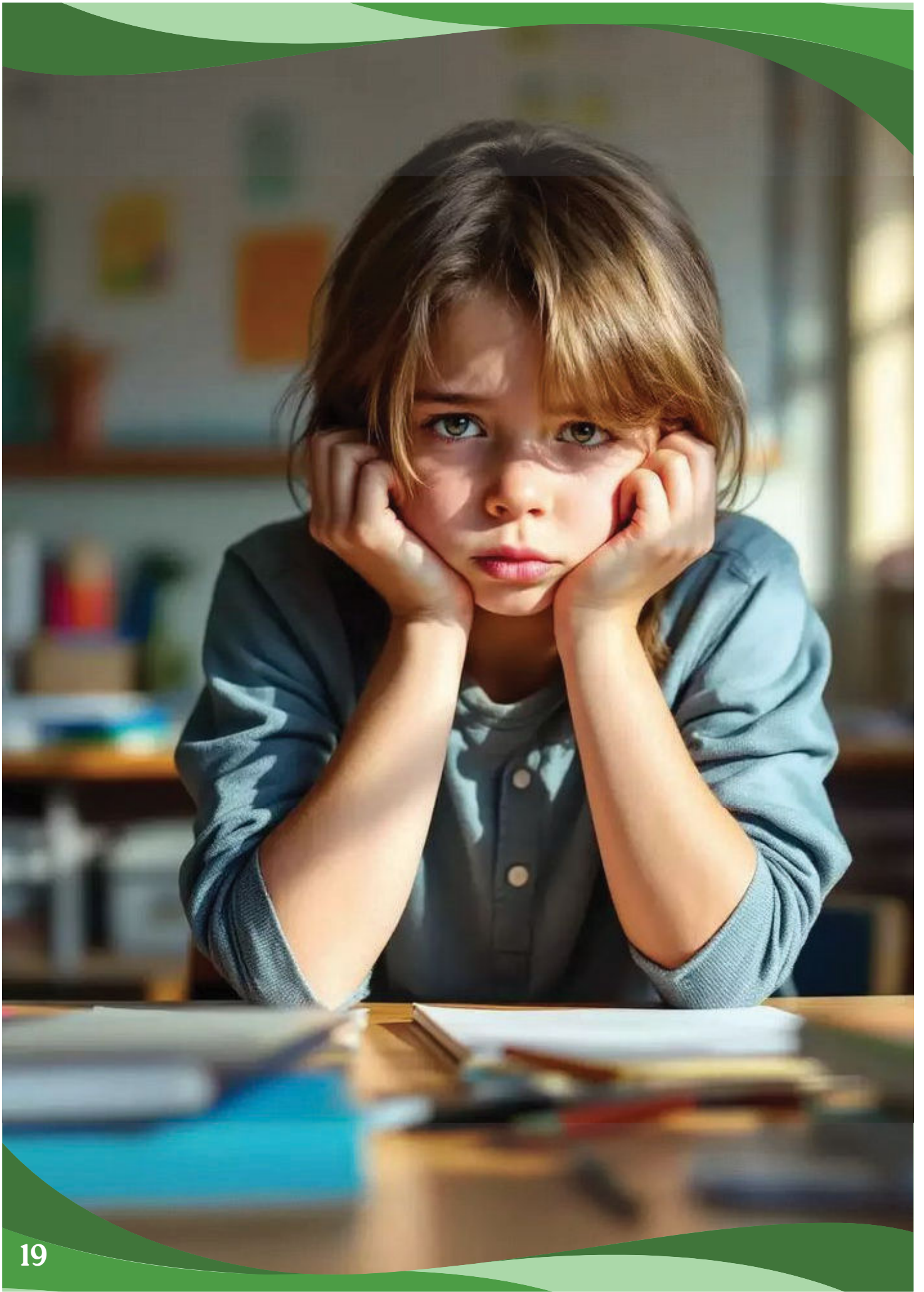
- să încurajeze elevii să observe starea de agregare, aspectul, culoarea substanțelor folosite în cadrul experimentelor chimice
- să folosească jocul de rol pentru a învăța despre diferite elemente și reacții
- să încurajeze colaborarea și munca în echipă
- să ofere feedback constructiv și încurajator pentru a stimula motivația.



În concluzie, integrarea elevilor cu CES în învățământul de masă reprezintă un proces esențial pentru promovarea egalității de șanse și a incluziunii sociale în sistemul educațional. Aceasta implică adaptarea mediului de învățare, a metodologiilor didactice și a resurselor pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor cu CES, astfel încât aceștia să beneficieze de o experiență educațională echitabilă și de calitate.

# Strategii de prevenire a fenomenului burnout la elevii vulnerabili la stres

Prof. BALAN AURORA CRISTINA  
COLEGIUL ECONOMIC VIRGIL MADGEARU IAȘI



Burn Out-Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale de Jörg Fengler identifică o serie de principii care se pot aplica cu succes pentru combaterea epuizării psihologice a elevilor în școală.

Aceste principii pot fi adaptate și aplicate cu succes pentru a înțelege și a preveni epuizarea psihologică (burnout-ul) la elevi. Mediul școlar, cu presiunea academică, volumul mare de sarcini, competiția și uneori lipsa de suport, poate fi un teren propice pentru apariția burnout-ului la elevi.

*Presiunea "termenelor" de la serviciu, munca nesatisfăcătoare în echipă, proasta gestionare a timpului sau lipsa de apreciere din partea superiorilor sunt doar o parte dintre motivele pentru care tot mai mulți angajați se plâng că suferă de "epuizare profesională" sau "burnout". Recunoscând că o parte din soluții ar putea veni pe cale instituțională, prezenta carte oferă angajaților 25 de măsuri eficiente și ușor de aplicat pentru o profilaxie, la nivel individual, a epuizării cronice. Practicabile oricând (în pauza de masă sau în drum spre casă) și în orice condiții, tehnicile de prevenție a burnoutului includ îndrumări privind atenuarea tendințelor perfecționiste, renegocierea relațiilor de serviciu, ritmarea timpului, claritatea în gândire și centrarea pe un singur scop și relaxarea meditativă de tip mindfulness. (Fengler, 2016)*

**Fengler, 2016**



## Prevenirea epuizării psihologice la elevi necesită o abordare holistică, implicând elevii, părinții și școala:

Pentru elevi: Aplicarea principiilor menționate mai sus, învățarea tehnicilor de gestionare a stresului, solicitarea ajutorului atunci când este nevoie.



Pentru părinți: Oferirea de suport emoțional, monitorizarea nivelului de stres al copilului, încurajarea unui echilibru între școală și viața personală, comunicarea deschisă cu școala.



Pentru școală: Reducerea presiunii academice excesive, oferirea de suport psihologic, promovarea unui mediu școlar pozitiv și incluziv, organizarea de activități de relaxare și gestionare a stresului, formarea profesorilor în identificarea și gestionarea burnout-ului la elevi.



În concluzie, principiile din cartea "Burn Out" de Jörg Fengler oferă o bază solidă pentru înțelegerea și abordarea epuizării psihologice, inclusiv în contextul școlar. Prin adaptarea și aplicarea acestor strategii, elevii, părinții și școala pot colabora pentru a crea un mediu mai sănătos și mai sustenabil pentru învățare și dezvoltare.



## Cauzele epuizării psihologice (burnout-ului) la elevi

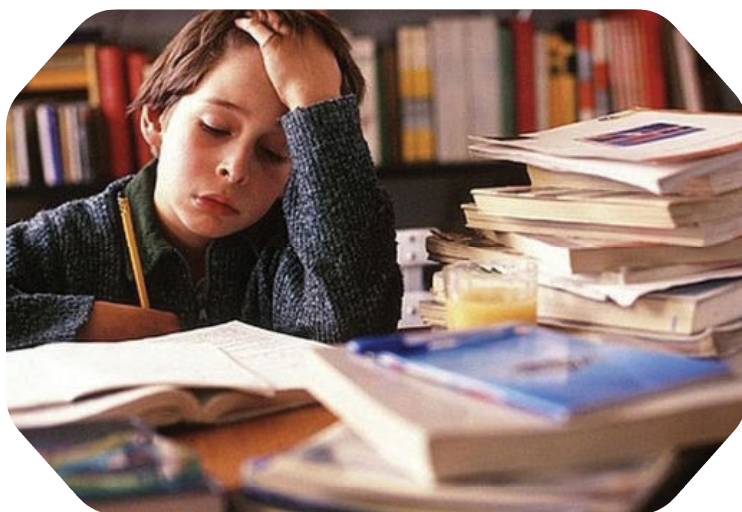
Este important de înțeles că rareori o singură cauză duce la burnout, ci mai degrabă o combinație complexă de factori individuali, școlari și sociali.

### 1. Presiunea academică excesivă

Sistemul educațional modern pune o presiune semnificativă pe elevi pentru a obține rezultate academice înalte. Aceasta include note mari, performanță la teste și examene, participarea la competiții și admiterea la instituții de învățământ superioare prestigioase. Această presiune constantă poate crea un stres cronic.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev de liceu care are zilnic ore intense, urmate de ore lungi de studiu individual pentru a menține o medie înaltă pentru admiterea la facultate, un elev de gimnaziu care se simte constant sub presiune să obțină note maxime la toate materiile, de teama dezamăgirii părinților sau a profesorilor, un elev care participă la olimpiade școlare la mai multe discipline, dedicând un timp enorm pregătirii, în detrimentul odihnei și a activităților recreative.





## 2. Volumul mare de sarcini

Elevii sunt adesea copleșiți de o cantitate mare de teme pentru acasă, proiecte, referate și activități extracurriculare obligatorii. Această supraîncărcare constantă lasă puțin timp pentru odihnă, relaxare și activități care le aduc plăcere.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev de clasa a VIII-a care are teme la toate cele 7-8 materii în fiecare seară, petrecând ore întregi făcându-le, un elev de liceu care are mai multe proiecte mari de realizat simultan, cu termene limită apropiate, ceea ce îl obligă să lucreze până târziu în noapte, un elev care, pe lângă programul școlar încărcat, este obligat să participe la activități extracurriculare multiple (ex. sport, limbi străine, muzică), fără a avea suficient timp liber.





### 3. Lipsa de timp liber și de activități relaxante

Timpul liber este esențial pentru refacerea fizică și mentală. Când elevii nu au suficient timp pentru a se relaxa, a se juca, a petrece timp cu prietenii sau a se dedica hobby-urilor, nivelul lor de stres crește și devin mai vulnerabili la epuizare. Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev al cărui program zilnic este complet ocupat cu școala, teme și activitățile extracurriculare, fără a avea nici măcar o oră pentru a face ceva ce îi place, un elev care renunță la hobby-urile sale (ex. desen, citit, sport) din cauza lipsei de timp cauzată de presiunea școlară, un elev care își petrece weekendurile recuperând somnul pierdut în timpul săptămânii, în loc să se distreze și să se relaxeze.



### 4. Un mediu școlar competitiv și stresant

Un mediu școlar în care competiția este excesivă, unde se pune un accent exagerat pe ierarhizare și unde elevii se simt constant evaluați și comparați cu ceilalți poate fi extrem de stresant. Lipsa de suport din partea profesorilor sau a colegilor poate agrava situația.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: o clasă în care profesorul subliniază constant diferențele dintre elevi și creează o atmosferă de competiție acerbă pentru note, un elev care se simte izolat sau marginalizat de colegi și nu are pe cine să se bazeze pentru suport emoțional, un elev care se confruntă cu bullying sau hărțuire în școală, ceea ce adaugă un nivel semnificativ de stres emoțional.

## 5. Lipsa de suport emoțional

Elevii au nevoie de suport emoțional din partea părinților, profesorilor și colegilor pentru a face față provocărilor școlare. Lipsa acestui suport, sentimentul de a nu fi înțeles sau ascultat, poate contribui la sentimentul de izolare și epuizare.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev care se confruntă cu probleme personale acasă și nu simte că poate discuta cu profesorii sau cu părinții despre ele, un elev care se simte ignorat sau desconsiderat de profesori, ale căror nevoi individuale nu sunt luate în considerare, un elev care nu are prieteni apropiați la școală și se simte singur și neînțeles.

## 6. Probleme personale sau familiale

Problemele din afara școlii, cum ar fi conflictele familiale, problemele financiare, boala în familie sau alte evenimente stresante, pot afecta semnificativ starea emoțională a unui elev și pot reduce capacitatea acestuia de a face față stresului școlar.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev ai cărui părinți sunt în proces de divorț și care se simte anxios și nesigur, un elev a cărui familie se confruntă cu dificultăți financiare, ceea ce adaugă un stres suplimentar asupra elevului, un elev care are un membru al familiei bolnav și se simte responsabil și îngrijorat.





### 7. Perfecționismul și așteptările nerealiste

Unii elevi își impun standarde extrem de înalte și se critică sever atunci când nu le ating. Această tendință spre perfecționism poate duce la un stres constant și la un sentiment de insatisfacție, chiar și atunci când obțin rezultate bune.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev care este extrem de autocritic și se simte un eșec dacă nu obține nota maximă la fiecare test, un elev care petrece ore suplimentare perfecționând fiecare detaliu al unui proiect, chiar și atunci când acesta este deja de o calitate bună, un elev care crede că trebuie să exceleze la toate materiile și activitățile extracurriculare pentru a fi valoros.



### 8. Lipsa de autonomie și control

Elevii care simt că nu au control asupra propriului program, asupra modului în care învață sau asupra alegerilor lor educaționale pot experimenta un nivel ridicat de stres și frustrare, ceea ce poate contribui la epuizare.

Ilustrative pot fi următoarele exemple: un elev al cărui program este complet dictat de părinți și profesori, fără a avea ocazia de a-și exprima preferințele sau interesele, un elev care se simte obligat să studieze anumite materii sau să urmeze o anumită carieră, fără a fi în concordanță cu pasiunile sale, un elev care nu are nicio influență asupra modului în care se desfășoară orele sau asupra metodelor de evaluare.

Înțelegerea acestor cauze este primul pas crucial în prevenirea și gestionarea epuizării psihologice la elevi. O abordare holistică, care implică sprijin din partea părinților, profesorilor și a întregii comunități școlare, este o abordare corectă și necesară a acestui fenomen nedorit.



## Simptomele epuizării psihologice (burnout-ului) la elevi

Acestea pot fi variate și se pot manifesta pe plan fizic, emoțional și comportamental. Este important de reținut că aceste simptome pot varia în intensitate de la un elev la altul și pot evolua în timp.

### 1. Simptome fizice

Stresul cronic asociat cu epuizarea psihologică poate avea un impact semnificativ asupra corpului, manifestându-se prin diverse simptome fizice.

- Oboseală cronică și lipsă de energie: Un elev care se simte constant epuizat, chiar și după un somn suficient. Poate avea dificultăți în a se trezi dimineața și se simte lipsit de energie pe tot parcursul zilei, chiar și pentru activități simple.

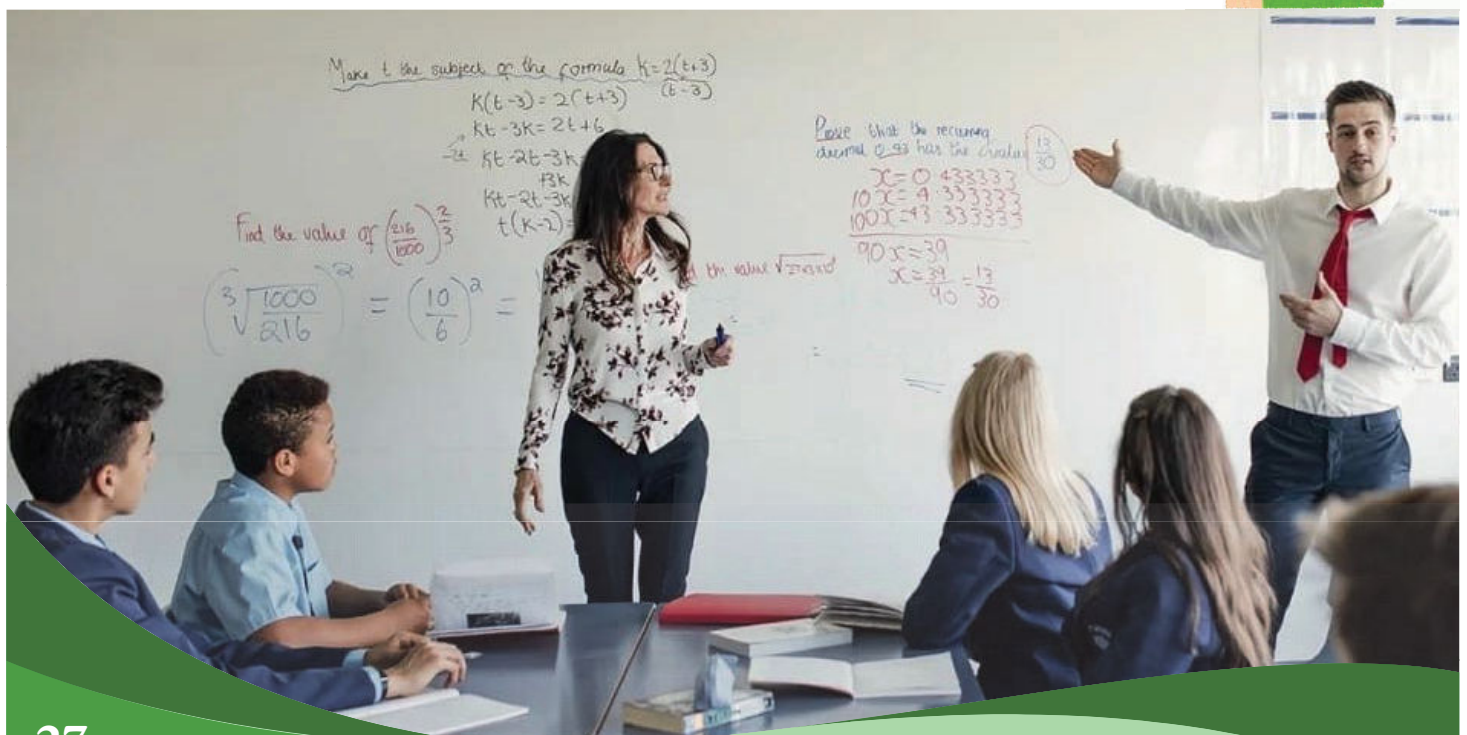
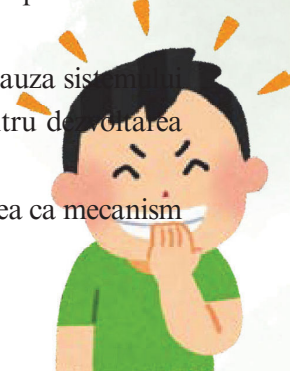
- Tulburări de somn: Dificultăți în a adormi (insomnie), treziri frecvente în timpul nopții sau un somn neodihnit. Un elev poate dormi multe ore, dar tot se simte obosit.

- Durere de cap și dureri musculare: Durere de cap tensionale frecvente, dureri de spate, de gât sau alte dureri musculare fără o cauză fizică evidentă.

- Probleme gastrointestinale: Durere de stomac, greață, diaree sau constipație, adesea legate de perioadele de stres intens.

- Scăderea imunității: Elevul devine mai susceptibil la infecții frecvente (răceli, gripe etc.) din cauza sistemului imunitar slăbit de stres. Este esențială pentru a crea un mediu mai sănătos și mai sustenabil pentru dezvoltarea elevilor.

- Modificări ale apetitului: Pierderea poftei de mâncare sau, dimpotrivă, mâncatul excesiv, adesea ca mecanism de coping pentru stres.





## 2. Simptome emoționale

Epuizarea psihologică afectează profund starea emoțională a elevului, ducând la sentimente negative persistente și o capacitate redusă de a gestiona emoțiile.

- Scăderea motivației și a interesului pentru școală: Un elev care odată era entuziasmat de învățare devine apatic, nu mai găsește plăcere în activitățile școlare și amână sarcinile.

- Iritabilitate și nervozitate: Elevul devine mai ușor de enervat, reacționează exagerat la situații minore și are dificultăți în a-și controla temperamentul.

- Anxietate și îngrijorare excesivă: Sentimente persistente de neliniște, teamă sau îngrijorare legate de performanța școlară, examene sau viitor. Pot apărea atacuri de panică în situații de stres intens.



Sentimente de neajutorare și disperare: Elevul se simte copleșit de probleme, crede că nu are resursele necesare pentru a face față și vede situația ca fiind fără ieșire. Sentimente de neajutorare și disperare: Elevul se simte copleșit de probleme, crede că nu are resursele necesare pentru a face față și vede situația ca fiind fără ieșire.

- Tristețe și depresie: Sentimente persistente de tristețe, gol interior, pierderea interesului pentru activități care odată îi plăceau. În cazuri severe, poate evolua spre o depresie clinică.

- Frustrare și cinism: Un sentiment de nemulțumire generală față de școală, profesori sau sistemul educațional. Elevul poate deveni sarcastic și negativist.

- Scăderea stimei de sine: Sentimente de inadecvare, de a nu fi suficient de bun, de a nu se ridica la așteptări.

### 3. Simptome comportamentale

Modificările emoționale și fizice se reflectă și în comportamentul elevului, afectând modul în care interacționează cu ceilalți și cum își gestionează sarcinile.

- Scăderea performanței școlare: Notele scad, elevul are dificultăți de concentrare la ore și în timpul studiului individual, uită informații și are probleme în a-și îndeplini sarcinile la timp.
- Evitarea sarcinilor școlare: Tendința de a amâna temele, de a chiuli de la ore sau de a evita discuțiile despre școală.
- Izolare socială: Elevul se retrage din interacțiunile cu prietenii și colegii, preferând să petreacă timpul singur.
- Comportamente de evitare sau de coping nesănătoase: Recurgerea la obiceiuri nesănătoase pentru a face față stresului, cum ar fi mâncatul compulsiv, consumul excesiv de internet sau jocuri video, sau chiar consumul de substanțe.
- Agresivitate sau iritabilitate manifestată în relații: Elevul poate deveni mai conflictual cu părinții, profesorii sau colegii.
- Neglijența aspectului personal: Lipsa de interes pentru igiena personală sau pentru aspectul vestimentar.
- Dificultăți de organizare și planificare: Elevul devine mai dezorganizat și are dificultăți în a-și gestiona timpul și sarcinile.



Este crucial ca părinții, profesorii și elevii înșiși să fie conștienți de aceste simptome. Recunoașterea timpurie a semnelor de epuizare psihologică este esențială pentru a interveni și a preveni agravarea situației. Dacă un elev prezintă mai multe dintre aceste simptome în mod persistent, este recomandat să se caute ajutor specializat din partea unui psiholog sau consilier școlar. Intervenția timpurie poate face o diferență semnificativă în recuperarea și bunăstarea elevului.



## Prevenirea epuizării psihologice (burnout-ului) la elevi

Acestea necesită o abordare proactivă și colaborativă, implicând elevii, părinții și școala.

### Dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului și a sarcinilor

Învățarea unor tehnici eficiente de organizare și planificare poate reduce sentimentul de copleșire și crește controlul asupra volumului de muncă.

- Utilizarea unui jurnal sau a unei agende: Elevul își notează termenele limită, sarcinile și activitățile, având o imagine clară a programului său.
- Prioritizarea sarcinilor: Învățarea de a distinge între sarcinile urgente și importante și de a le aborda în consecință. De exemplu, un proiect cu termen limită apropiat ar avea prioritate față de o lectură suplimentară.
- Divizarea sarcinilor mari în pași mai mici: Un proiect amplu poate părea mai puțin intimidant dacă este împărțit în etape mai ușor de gestionat.
- Stabilirea unor termene limită personale: Elevul își poate stabili termene limită mai devreme decât cele oficiale pentru a avea timp suplimentar în caz de neprevăzut.
- Utilizarea tehnicilor de management al timpului: Tehnica Pomodoro (sesiuni de lucru concentrate urmate de pauze scurte) poate crește productivitatea și preveni epuizarea.





### Stabilirea unor limite sănătoase

Elevii trebuie să învețe să spună "nu" solicitărilor excesive și să își protejeze timpul personal.

- Refuzarea unor activități extracurriculare care duc la supraîncărcare: Elevul învață să evalueze dacă are suficient timp și energie pentru a se angaja într-o activitate suplimentară.
- Stabilirea unor ore clare pentru studiu și pentru timpul liber: Crearea unui program zilnic echilibrat care include timp pentru odihnă, hobby-uri și interacțiuni sociale.
- Deconectarea de la tehnologie: Stabilirea unor perioade de timp fără telefoane, tablete sau computere, în special înainte de culcare.
- Comunicarea nevoilor: Elevul învață să își exprime nevoile de odihnă și de timp liber către părinți și profesori.

### Învățarea tehnicilor de reducere a stresului și de obținere a relaxării

Dotarea elevilor cu instrumente pentru a face față stresului în mod sănătos este crucială.

- Exerciții de respirație: Învățarea unor tehnici simple de respirație profundă pentru a calma sistemul nervos în momente de anxietate.
- Mindfulness și meditație: Practicarea atenției conștiente pentru a se concentra pe momentul prezent și a reduce gândurile negative. Există aplicații și resurse online special create pentru copii și adolescenți.
- Activitate fizică regulată: Încurajarea practicării unui sport sau a unei activități fizice plăcute pentru a elibera tensiunea și a îmbunătăți starea de spirit.
- Tehnici de relaxare musculară progresivă: Învățarea de a tensiona și relaxa diferite grupe musculare pentru a reduce tensiunea fizică.
- Petrecerea timpului în natură: Studiile arată că timpul petrecut în natură are efecte pozitive asupra sănătății mentale.

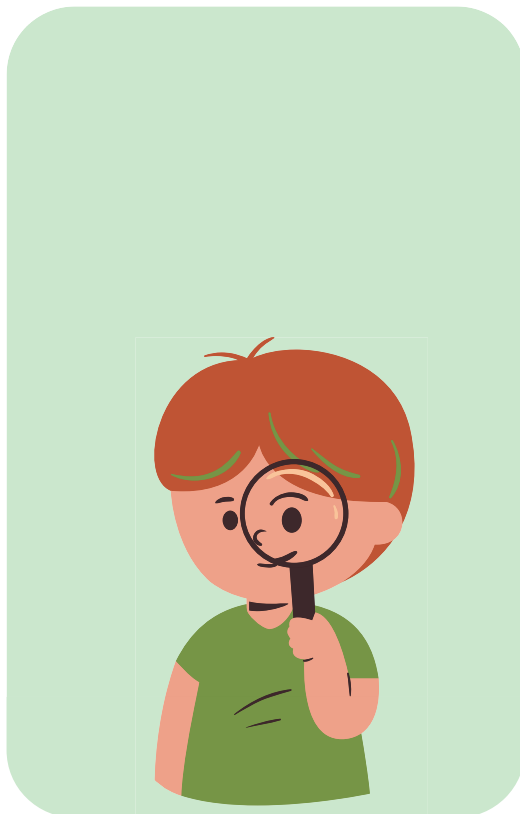




#### Cultivarea unor relații sociale pozitive:

Sprijinul social din partea prietenilor, familiei și colegilor poate acționa ca un tampon împotriva stresului.

- Încurajarea interacțiunilor sociale sănătoase: Petrecerea timpului cu prieteni care oferă suport și înțelegere.
- Comunicarea deschisă cu familia: Discutarea problemelor și a sentimentelor cu părinții sau alți membri ai familiei de încredere.
- Participarea la activități de grup: Implicarea în cluburi școlare, echipe sportive sau alte activități care promovează sentimentul de apartenență.
- Învățarea abilităților de comunicare asertivă: Exprimarea nevoilor și opiniilor într-un mod respectuos, fără a se lăsa copleșit de ceilalți.



#### Promovarea unui stil de viață sănătos

O alimentație echilibrată, un somn suficient și activitatea fizică regulată contribuie semnificativ la reziliența la stres.

- Încurajarea unei alimentații bogate în nutrienți: Consumul de fructe, legume, cereale integrale și proteine.
- Asigurarea unui program de somn regulat și suficient: Respectarea unui orar de somn adecvat vârstei.
- Integrarea activității fizice în rutina zilnică: Mersul pe jos, ciclismul, practicarea unui sport sau orice altă formă de mișcare plăcută.
- Evitarea consumului de substanțe nocive: Educația cu privire la efectele negative ale alcoolului, tutunului și altor droguri.

## I. Strategii centrate pe părinți

Oferirea de suport emoțional necondiționat

Părinții ar trebui să ofere un mediu sigur și de susținere în care copiii se simt acceptați și iubiți indiferent de performanța școlară. Exemple:

- Ascultarea activă: Acordarea atenției depline atunci când copilul vorbește despre problemele sau sentimentele sale.
- Validarea emoțiilor: Recunoașterea și acceptarea sentimentelor copilului, chiar dacă nu sunt întotdeauna înțelese.
- Evitarea comparațiilor cu alți copii: Concentrarea pe progresul individual al copilului și pe efortul depus.

Încurajarea exprimării emoțiilor: Crearea unui spațiu în care copilul se simte confortabil să își împărtășească trăirile.

### Monitorizarea nivelului de stres și a semnelor de epuizare

- Părinții ar trebui să fie atenți la schimbările în comportamentul, starea emoțională sau sănătatea fizică a copilului care ar putea indica stres excesiv.
- Observarea schimbărilor în obiceiurile de somn sau alimentare.
- Atenția crescută la plângeri frecvente de dureri de cap sau de stomac.
- Sesizarea retragerii sociale sau a iritabilității crescute.
- Verificarea nivelului de implicare în activitățile școlare și a motivației.

### Promovarea unui schilibru sănătos între școală și viața personală:

Părinții pot ajuta la crearea unui program echilibrat care include timp pentru studiu, odihnă, joacă și activități recreative.

- Stabilirea unor ore clare pentru teme și pentru activități de relaxare.
- Încurajarea participării la hobby-uri și activități sportive.
- Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor.
- Planificarea de activități distractive în familie.



### Comunicarea deschisă cu școala

Părinții ar trebui să colaboreze cu profesorii și consilierii școlari pentru a înțelege cerințele academice și pentru a identifica eventualele probleme.

- Participarea la ședințele cu părinții și la alte evenimente școlare.
- Discutarea cu profesorii despre volumul de teme sau despre dificultățile întâmpinate de copil.
- Solicitarea ajutorului consilierului școlar în cazul în care copilul prezintă semne de stres sau epuizare

## II. Strategii centrate pe școală

### Reducerea presiunii academice excesive

Școala poate revizui curriculumul și metodele de evaluare pentru a reduce stresul inutil.

- Distribuirea echilibrată a sarcinilor pe parcursul semestrului. Utilizarea unor metode de evaluare variate, care să nu se bazeze exclusiv pe examenele finale.
- Oferirea de feedback constructiv, axat pe progres și învățare, nu doar pe notare.
- Promovarea unui mediu de învățare colaborativ și mai puțin competitiv.



### Oferirea de suport psihologic și consiliere

- Asigurarea accesului la consilieri școlari și psihologi poate ajuta elevii să facă față stresului și să dezvolte strategii de coping sănătoase.
- Organizarea de sesiuni individuale sau de grup de consiliere pentru gestionarea stresului și a anxietății.
- Implementarea unor programe de educație emoțională și socială.
- Crearea unui mediu școlar sigur și de susținere, în care elevii se simt confortabil să ceară ajutor.

### Promovarea unui mediu școlar pozitiv și incluziv

Un climat școlar în care elevii se simt respectați, valorizați și conectați poate reduce semnificativ stresul.

Implementarea unor politici anti-bullying eficiente.

- Încurajarea relațiilor pozitive între elevi și profesori.
- Organizarea de activități care promovează colaborarea și spiritul de echipă.
- Crearea de oportunități pentru ca elevii să își exprime opiniile și să se simtă ascultați.





### Formarea profesorilor în identificarea și gestionarea stresului la elevi

Profesorii bine informați pot recunoaște semnele de epuizare și pot oferi sprijin adecvat.

- Organizarea de sesiuni de formare pentru profesori despre stresul și burnout-ul la elevi.
- Încurajarea comunicării deschise între profesori și elevi.
- Dezvoltarea unor strategii de intervenție timpurie pentru elevii care prezintă semne de dificultate.



### Încurajarea activităților extracurriculare recreative și relaxante

- Oferirea de oportunități pentru activități care nu sunt legate de performanța academică poate ajuta elevii să se destindă și să își cultive interesele.
- Înființarea de cluburi școlare diverse (artă, muzică, teatru, lectură etc.).
- Organizarea de evenimente sportive și recreative.
- Crearea de spații în școală dedicate relaxării și socializării.



Prin implementarea acestor strategii la nivel individual, familial și școlar, se poate crea un mediu mai suportiv și mai puțin stresant pentru elevi, reducând astfel riscul de epuizare psihologică și promovând bunăstarea lor generală.

#### BIBLIOGRAFIE

- Fengler, J. (2016). Burnout strategii pentru prevenirea epuizării profesionale. Editura Trei București;
- Savarin, L., Gavrilă, R., & Stoicescu, D. (2009). Predarea-învățarea interactivă centrată pe elev. (a doua). Educația 2000+;
- Marinescu S., Dinescu R. (2019). Invitație la educație-Suport metodic pentru lecții educative la gimnaziu și la liceu. Editura Carminis, București.

# Integrarea elevilor cu CES în învățământ

Prof. Petronela Bejenaru  
COLEGIUL ECONOMIC VIRGIL MADGEARU IAȘI



Integrarea elevilor cu CES (cerințe educaționale speciale) în învățământ este un proces esențial pentru asigurarea echității și incluziunii în educație. În România, această integrare se aliniază cu principiile educației incluzive promovate de legislația națională și de directivele internaționale (ex: Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități). Elevii cu CES sunt acei copii care, din cauza unor deficiențe fizice, senzoriale, intelectuale, tulburări de comportament sau alte dificultăți de învățare, au nevoie de adaptări ale procesului educațional.

Acești elevi pot fi:

- Cu dizabilități (vizibile sau invizibile)
- Cu tulburări de spectru autist
- Cu tulburări emoționale sau de comportament
- Cu dificultăți de învățare
- Proveniți din medii defavorizate sau în risc de excluziune socială



Issue Number



#### Există mai multe modalități de integrare a elevilor CES:

- Integrare în învățământul de masă: Cu suport educațional adecvat (profesor de sprijin, adaptări curriculare).
- Învățământ special: Pentru elevii cu dizabilități severe, unde curriculumul este profund adaptat.
- Învățământ special integrat: Învățământ de masă cu suport specific și colaborare cu specialiști.
- Școlarizare la domiciliu sau unități spitalicești, dacă starea medicală o impune.

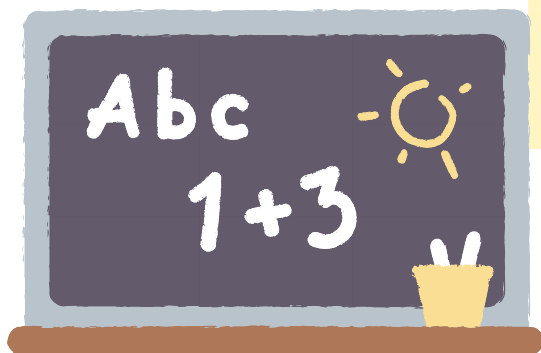
Există o serie de măsuri în ceea ce privesc elevii cu CES:

- Cadru legal: Legea educației naționale nr. 1/2011, OMEN nr. 3124/2017, Convenții ONU, etc.
- Profesor de sprijin: Cadru didactic specializat care colaborează cu profesorii de clasă pentru adaptarea metodelor și materialelor.
- Curriculum adaptat: Personalizare a obiectivelor, conținuturilor și evaluărilor.
- Servicii de sprijin: Logopedie, consiliere psihopedagogică, kinetoterapie, etc.
- Formare continuă pentru cadrele didactice privind educația incluzivă.
- Parteneriat școală-familie: Comunicarea deschisă și colaborarea sunt esențiale.



De asemenea, lucrul cu elevii cu CES presupune și unele bariere:

- Lipsa de formare specializată a cadrelor didactice
- Atitudini negative sau prejudecăți față de dizabilitate
- Infrastructură inadecvată (clădiri neadaptate)
- Lipsa de resurse (manuale adaptate, tehnologii asistive)
- Suprasolicitarea profesorilor de sprijin
- Pe de altă parte avem și exemple de bune practici:
- Învățarea prin cooperare și peer-learning
- Proiecte extracurriculare incluzive
- Folosirea tehnologiilor asistive
- Activități de conștientizare și empatie în rândul elevilor



Integrarea elevilor cu CES nu este doar o obligație legală, ci și un act de echitate și respect pentru diversitate. O școală incluzivă este o comunitate care valorizează fiecare copil și creează un mediu în care toți au șansa de a învăța și de a se dezvolta la potențialul lor maxim. În România, elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) reprezintă o mică, dar semnificativă parte a totalului de elevi.

Iată datele recente:

### Statistici actuale (an școlar 2023-2024)

- În învățământul de masă:
  - Aproximativ 1,8% din totalul elevilor din învățământul public (echivalentul a circa 53.200 de elevi) sunt cu CES.
- Distribuție detaliată:
  - Elevi cu CES în învățământ de masă: între 51.784 și 57.125 – cifre oficiale difuze .
  - În total, incluziunea se ridică la circa 71.234 de elevi, incluzând cei în învățământ special – 19.450 de elevi .
- Conform datelor de mai sus, avem:
  - Dacă ne referim la toată populația școlară publică, atunci vorbim de circa 1,8% elevi cu CES în mediu obișnuit de școlarizare .
  - Dacă ne raportăm doar la învățământul de masă, proporția ajunge la un procent comparat, dar ușor diferit, în funcție de sursă (51–57 mii elevi din totalul de cca. 3 milioane de elevi).
  - Totalul de 71 234 include și elevii din învățământul special, deci procentul general în sistemul preuniversitar este puțin mai mare, dar tot în jur de 2–2,5%.
  - Circa 1,8% dintre elevii din școlile de masă sunt identificați cu CES.
  - Total CES (masă + special) este în jur de 71 234 elevi, reprezentând aproximativ 2–2,5% din totalul elevilor preuniversitari.

