

## CONDIȚIILE DE BAZĂ ALE RELAȚIEI DE ÎNCREDERE ȘI RESPECT ÎN MEDIUL DIDACTIC

**Maria CORCEVOI**, dr., lector univ.  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

***Abstract:** The article answers two questions: what are the basic conditions for a relationship of trust and respect between teachers and students? What are the emotional and behavioral ABCs that contribute to promoting a relationship of trust and respect in the teaching environment? Strategies that contribute to the development of a relationship of respect and trust are also described.*

***Kew Words:** relationship, teaching, staff, students, communication.*

**Relațiile** pe care le construim se formează prin acțiunile noastre și modul în care gândim. Pentru a exercita o anumită influență, cadrul didactic trebuie să dezvolte o relație adecvată cu elevul. Relația reprezintă calitatea interacțiunii dintre cele două persoane, bazată pe influență reciprocă și respect. Acesta nu este un concept de tip „totul sau nimic”, ci există grade diferite de relație. Relația nu apare automat; este necesar să construim o relație solidă între cadrul didactic și elev, pentru a facilita raportarea reciprocă. Relația este un proces natural, iar eforturile noastre trebuie să se concentreze pe construirea și menținerea ei, evitând acțiunile care ar putea împiedica stabilirea unui raport autentic. Este crucial să subliniem că relația nu trebuie

confundată cu manipularea. Manipulatorii pot crea iluzia că au stabilit un raport, dar, de fapt, lipsesc de la o conexiune reală în relațiile lor, deoarece nu sunt deschiși la influențele celorlalți și nu manifestă respect reciproc. Pentru a exercita o influență autentică, persoana implicată în relație trebuie să fie deschisă să fie influențată la rândul său, creând astfel un mediu în care atât și cadrul didactic, cât și elevul să se poată influența reciproc și să se respecte unul pe celălalt. De asemenea, este important să înțelegem că relația nu presupune neapărat înțelegere și nu derivă automat dintr-o înțelegere sau acord. Poți fi de acord cu o persoană fără să ai un raport cu ea, iar în același timp, poți fi în dezacord cu o persoană și totuși să păstrezi o relație bazată pe respect. Construirea și dezvoltarea unei relații poate avea loc rapid, dar, în mod similar, aceasta poate fi și distrusă la fel de repede.

**Încrederea**, un concept abstract, este esențială pentru conviețuire, colaborare și sentimentul de securitate. Similar cu raportarea, încrederea se construiește în cadrul relațiilor, fiind un fel de cadou pe care îl oferim celui alt. Este important să notăm că poți avea încredere în cineva fără ca acea persoană să aibă încredere în tine în mod reciproc. Încrederea, la fel ca și raportarea, nu este un aspect pe care îl deții sau nu. Există grade de încredere. Cuvântul "încredere" derivă din cuvântul scandinav *traustr*, care înseamnă "puternic". Aceași rădăcină a generat și cuvântul "adevărat" (în engleză *true*). Încrederea apare atunci când suntem convinși că cineva va fi puternic, adică nu ne va dezamăgi, putem conta pe sprijinul său și avem încredere în ceea ce considerăm că este adevărat. La rândul lor, alți oameni își depun încrederea în noi când percep că suntem puternici și de încredere. O relație construită pe baza încrederii reciproce necesită timp și teste treptate ale puterii celui alt, oferind încredere progresiv pentru a evalua rezultatele. O astfel de relație este una dintre cele mai satisfăcătoare și aduce o mulțime de satisfacții. Comparativ cu relația, care este o investiție, încrederea implică un risc și un dans delicat cu celălalt, necesitând timp pentru a se dezvolta. Este o provocare să stabilem cât de bine trebuie să cunoaștem o persoană pentru a avea încredere în ea, cât de puternică este aceasta, și dacă riscul asumat va fi sau nu recompensat. În caz de dezamăgire, evaluarea retrospectivă poate conduce la auto-vinovățire sau atribuirea vinovăției celui alt pentru neîndeplinirea așteptărilor. Oamenii au diverse nivele de încredere, exprimate prin praguri diferite. Dacă pragul tău de încredere este prea scăzut, te poți expune prea ușor și probabil vei fi dezamăgit adesea. Pe de altă parte, dacă ai un prag prea înalt, ceilalți vor trebui să depună eforturi considerabile pentru a câștiga încrederea și devotamentul tău. A avea un prag de încredere extrem de ridicat poate conduce la izolarea emoțională, deoarece puțini vor reuși să îndeplinească acele cerințe exagerate.

**Respectul** este o atitudine de considerare și recunoaștere a demnității, a valorii sau a drepturilor unei persoane, obiect sau concept. Acesta implică acordarea de considerație, politețe și onoare față de ceilalți sau față de anumite principii. În limba latină, cuvântul pentru "respect" este "respectus", care se traduce ca "a privi înapoi" sau "a acorda atenție". În sensul său original, respectul în limba latină implică o privire atentă sau o considerație atentă față de altă persoană sau față de o anumită valoare. Respectul în relația dintre cadrul didactic și elevi este de o importanță fundamentală și contribuie semnificativ la un mediu de învățare sănătos și eficient. Respectul reciproc formează baza relațiilor pozitive între cadrul didactic și elevi. Elevii se simt valorizați și recunoscuți pentru contribuțiile lor, iar cadrul didactic arată deschidere către experiențele, cunoștințele și opiniile elevilor. Atunci când cadrul didactic manifestă respect, aceasta servește ca model pentru comportamentul elevilor. Elevii învață să interacționeze în mod respectuos nu doar cu cadrul didactic, ci și cu colegii lor. Un climat bazat pe respect creează o atmosferă plăcută și pozitivă în clasă. Elevii se simt în siguranță și acceptați, ceea ce favorizează dezvoltarea lor globală.

Carl Rogers, unul dintre cei mai importanți psihologi umaniști, a dezvoltat teoria personalizării și a pus bazele abordării centrate pe persoană. El a identificat trei condiții fundamentale pentru construirea unei relații terapeutice eficiente, care pot fi adaptate și aplicate în contextul relației cadrul didactic - elev, facilitând astfel încrederea și respectul reciproc.

a) **Congruența** în cadrul relației cadru didactic - elev nu este doar o simplă reflectare a unui rol prestabilit. Cadru didactic exprimă deschis sentimentele pe care le trăiește în timpul interacțiunilor cu elevii, conștientizându-le și comunicându-le într-o manieră adecvată. Dacă, de exemplu, cadru didactic simte plictiseală în relația cu elevul său, nu înseamnă că va transmite imediat acest sentiment. Totuși, în cazul în care elevul continuă să manifeste comportamente plictisitoare, cadru didactic își va exprima sincer această trăire, sperând astfel la o discuție deschisă și constructivă. Este esențial ca exprimarea sentimentelor negative să nu fie folosită pentru a răni sau acuza elevul. Astfel, atunci când cadru didactic exprimă sentimente negative, acestea sunt prezentate ca reacții personale, nu ca indicatori ai unei trăsături de personalitate a elevului. De exemplu, cadru didactic poate spune: "Trăiesc un sentiment de plictiseală!", și nu: "Ești o persoană plictisitoare!". Un aspect crucial în relația cadru didactic - elev este evitarea exprimării unor convingeri și idei în care cadru didactic nu crede cu adevărat. Incoerențele dintre ceea ce simțim, gândim și spunem sau facem se vor reflecta în comportamentul nostru verbal și nonverbal, fiind ușor de sesizat de către elevi. Este vital ca cadru didactic să rămână congruent în exprimarea gândurilor contribuind astfel la o relație autentică și bazată pe încredere cu elevii săi.

b) **Atenția pozitivă necondiționată** se manifestă prin exprimarea continuă a unui sentiment pozitiv, fără rezerve și fără evaluări. Aceasta înseamnă să nu facem judecăți de valoare (Rogers, 1974). Profesorul nu ar trebui să accepte anumite sentimente ale elevului și să respingă altele, ci să-l valorizeze într-o manieră totală, necondiționată. Acceptarea necondiționată se referă la persoana ca ființă umană, nu la convingerile sau comportamentele sale personale. Prin acceptarea necondiționată, cadrul didactic oferă un model de relaționare pentru elevii săi, aceștia învățând să se accepte pe ei înșiși așa cum sunt, „cu bune și cu rele”. Este esențial ca valorizarea elevilor să fie apreciată indiferent de gen, etnie, religie, nivel de dezvoltare cognitivă, tip de dizabilitate, statut socioeconomic al familiei, performanțe obținute sau comportamente. În interacțiunile cu elevii, evitați judecățile despre ceea ce spun sau fac aceștia. Cu alte cuvinte, urmați principiul „Fii blând cu omul și dur cu problema!”, așa cum spune G. Egan. Este esențial să mențineți un spațiu de comunicare deschis, lipsit de critici personale, pentru a favoriza încrederea și dezvoltarea elevilor într-un mediu educațional pozitiv.

c) **Empatia** presupune capacitatea de a înțelege și simți experiențele și sentimentele celuilalt. Cadrul didactic poate dezvolta empatie față de elevi, încercând să vadă lumea prin ochii lor și să înțeleagă perspectiva lor. Ascultarea atentă și receptivitatea la emoțiile elevilor contribuie la construirea unei relații bazate pe încredere și respect reciproc. Nu este obligatoriu să fii de acord cu toate perspectivele elevilor sau să împărtășești în totalitate filozofia sau valorile lor, dar poți recunoaște că sunteți într-un fel solidari, angajați în aceeași cale pentru cunoaștere și dezvoltare personală. Cadrul didactic înțelege două aspecte esențiale în relația cu elevii: în primul rând, el caută să ofere elevilor empatie afectivă, adică să le transmită că înțeleg cum se simt aceștia; și în al doilea rând, empatie filosofică, adică să îi arată elevilor că înțelege gândurile lor, să perceapă filosofii de viață care stau la bază și generează trăirile acestora. În fiecare moment al zilei școlare, unii elevii se străduiesc să supraviețuiască fizic și psihologic. Acțiunile aparent violente, condamnabile sau primitive pot fi privite ca strategii inadecvate de a face față presiunilor și de a minimiza suferința. Unii elevi pot să nu aibă încă strategii mai bune sau să nu fi fost norocoși să le învețe de la cineva. Ajutorul în relația profesor - elev vine întotdeauna dintr-o ascultare plină de înțelegere și compasiune. Atunci când profesorul înțelege procesul mental din spatele cuvintelor sau acțiunilor elevului, când percepe suferința pe care acesta nu o poate exprima sau de care este copleșit, a-l ajuta devine mult mai simplu, aproape natural. Prin a privi lumea cu ochii elevului, auzind prin experiențele lui, profesorul poate înțelege situația din perspectiva elevului.

"A fi empatic înseamnă - spune C. Rogers - a percepe cu acuratețe cadrul intern de referință al elevului, cu toate componentele sale emoționale și semnificațiile care-i aparțin «ca și cum» ai fi chiar elevul însuși, dar fără a pierde condiția de «ca și cum»." În timpul procesului educațional, profesorul trebuie să controleze acest proces de identificare astfel încât să poată face acest lucru fără a trăi iluzia identității cu elevul. Efectele acestei iluzii pot fi observate în relațiile

cu anumiți elevi, unde este dificil să se mențină distanța psihologică adecvată, cum ar fi în cazul elevilor care se confruntă cu boli grave.

Raportul în cadrul didactic - elev poate fi construit și consolidat prin aplicarea acestor condiții de bază. Atunci când cadrul didactic manifestă empatie, acceptare necondiționată și autenticitate, se creează un climat în care elevii se simt înțeleși, apreciați și respectați. Raportul solid și pozitiv rezultat din aceste condiții devine o bază solidă pentru încredere reciprocă între cadrul didactic și elevi. Prin integrarea învățămintelor lui Rogers în practica pedagogică, cadrul didactic poate contribui semnificativ la dezvoltarea unei atmosfere în clasă în care încrederea și respectul devin fundamentale pentru o relație educativă eficientă și benefică.

Legătura dintre cadrul didactic și elev reprezintă caracteristica esențială a oricărei relații educaționale. Aceasta include nu doar aspectele concrete ale interacțiunii, ci și dimensiunile mentale ale fiecărui participant. În cadrul acestei relații, numeroase trăsături contribuie la dezvoltarea unui mediu propice învățării.

**Relația publică sau observabilă.** Această dimensiune implică toate comunicările specifice între cadrul didactic și elev în timpul interacțiunilor școlare. Mesajele verbale, vocale și corporale sunt transmise și primite într-un schimb constant de informații.

**Relațiile în minți.** Relațiile nu se desfășoară doar în sfera comunicării externe, ci și în mințile participanților. Impresiile și percepțiile despre celălalt încep să se formeze încă de la începutul dialogului față în față. Elevii decid cât de mult pot să aibă încredere în profesor, cât de mult să dezvăluie și în ce moduri.

**Tehnica ABC** explorează modul în care gândim, evaluăm evenimentele și gestionăm monologurile interioare, influențând astfel emoțiile și comportamentele noastre în diferite situații. În relația cadru didactic - elev, înțelegerea acestei dinamici este esențială pentru dezvoltarea unei atmosfere de încredere și respect reciproc. Percepția realității variază considerabil între indivizi, iar interpretarea diferită a unor aspecte comune ale vieții cotidiene poate conduce la erori de înțelegere și la pierderea relației de respect și încredere. Credințele și percepțiile noastre influențează direct emoțiile, trăirile și comportamentele noastre. Neplăcerile emoționale provin, în mare parte, din ceea ce ne spunem despre evenimente și situații, mai degrabă decât de natura lor intrinsecă.

**A-urile** (Evenimentele activatoare): Acestea sunt sursele de stres sau evenimentele activatoare care antrenează gândurile, credințele și afirmațiile noastre interioare. Acestea pot include frustrări și stresori din viața noastră, atât trecută, prezentă, cât și anticipată.

**B-urile** (Credințele și afirmațiile interioare): Acestea sunt gândurile și afirmațiile noastre despre evenimentele activatoare. Credințele raționale ne ajută să facem față și să ne adaptăm, în timp ce cele iraționale pot conduce la emoții negative și comportamente dezadaptative.

**C-urile** (Consecințele): Acestea reprezintă emoțiile și comportamentele rezultate din credințele și monologurile noastre interioare. Credințele iraționale duc la anxietate, furie și depresie, în timp ce cele raționale contribuie la emoții echilibrate și comportamente adaptative.

În cadrul relației dintre profesor și elev este de o importanță crucială să fim conștienți de procesele interne care modelează percepțiile noastre și modalitățile noastre de comunicare. Prin accentul pus pe dezvoltarea unei comunicări sănătoase, putem contribui semnificativ la conturarea unui mediu educațional pozitiv. În dialogul intern continuu, atât profesorii, cât și elevii explorează variate opțiuni și soluții pentru acțiunile posibile, influențând astfel reacțiile emoționale la diverse evenimente și situații. Acest proces reflexiv are o pondere semnificativă în dinamica relațională și poate contribui la crearea unei atmosfere propice învățării. Asumarea responsabilității pentru limbajul utilizat în auto-reflecție și în interacțiunea cu ceilalți este esențială. Profesorii, ca modele de comunicare, dețin o influență semnificativă asupra elevilor lor. Limbajul folosit trebuie să fie constructiv, încurajator și adaptat la nevoile și nivelul de înțelegere al elevilor. Elevii, la rândul lor, trebuie să fie conștienți de modalitatea în care își exprimă gândurile și sentimentele, având grijă să mențină un ton respectuos și deschis. Discuțiile interioare joacă un rol important în conștientizarea problemelor și identificarea soluțiilor potențiale. Prin auto-reflecție, profesorii pot evalua modul în care interacționează cu elevii și pot

identifica strategii pentru a îmbunătăți relația. Elevii, la rândul lor, pot folosi discuțiile interioare pentru a-și înțelege mai bine emoțiile și pentru a-și gestiona comportamentele. Monologul interior poate avea un impact semnificativ asupra intensității emoțiilor. Profesorii și elevii ar trebui să fie conștienți de modul în care își formulează gândurile și de influența lor asupra stării de bine. Adoptarea unui monolog interior pozitiv și echilibrat poate contribui la crearea unei atmosfere propice învățării și dezvoltării personale.

În relația dintre cadru didactic și elev, este esențial să explorăm exemplele de gândire irațională și monolog interior. După o experiență frustrantă, elevul poate începe să se spună singur: *"Nu ar fi trebuit să se întâmple asta; a fost oribil și nu pot să fac față!"* Sau poate avea tendința să gândească: *"Nu are dreptul să mă trateze în mod nedrept, și dacă o face, înseamnă că nu valorez nimic, sunt doar un obstacol."* Astfel de convingeri iraționale pot intensifica reacțiile emoționale negative, conducând la anxietate, furie și chiar depresie, afectând relația și comportamentele elevului.

Gândirea irațională consumă resurse mentale și împiedică găsirea soluțiilor creative la probleme. În schimb, adoptarea unui monolog interior rațional poate aduce beneficii semnificative în construirea unei relații bazate pe încredere și respect. De exemplu, elevul ar putea spune: *"Ar fi fost mai bine să nu se întâmple asta, dar acum trebuie să fac față și să învăț din experiență."* Sau, în situația în care simte că este tratat nedrept, ar putea exprima: *"Nu îmi place cum sunt tratat, dar asta nu înseamnă că nu am valoare sau că sunt mai puțin important ca persoana."*

Este responsabilitatea noastră să fim conștienți de limbajul pe care îl folosim în dialogul intern și în comunicarea cu ceilalți. Conversațiile constructive cu noi înșine pot contribui la o viziune mai clară asupra problemelor, în timp ce un monolog interior rațional ne ajută să identificăm soluții și să evităm amplificarea emoțiilor nesănătoase. Prin conștientizarea și gestionarea acestui ABC al comportamentului, putem contribui la promovarea unei relații de încredere și respect în mediul didactic. Consecințele emoționale în cadrul relației dintre cadru didactic și elev pot include anxietatea, furia și tristețea, dar și emoții pozitive, precum fericirea și satisfacția. În relația lor, consecințele emoționale pot avea un impact semnificativ asupra atmosferei și colaborării. Consecințele comportamentale pot, de asemenea, influența dinamica relației. Comportamentele pozitive pot consolida încrederea și respectul reciproc, contribuind la un mediu de învățare sănătos. În schimb, comportamentele negative, precum criticile dure sau lipsa de comunicare, pot afecta negativ legătura dintre cadru didactic și elev.

În relația dintre cadru didactic și elev, modelul explicativ al ABC-ului poate arunca lumină asupra dinamicii lor. Acest model sugerează că, în loc să atribuie problemele (consecințele C) gândurilor iraționale B, membrii acestei relații tind să le asocieze evenimentului activator A. Prin intermediul unei abordări de consiliere educațională, se pot adresa provocări pentru a evidenția nerealitatea gândurilor și pentru a le înlocui cu alternative, raționale.

În acest context, cadru didactic, asemenea unui terapeut, poate juca un rol esențial în ghidarea elevului către o înțelegere mai profundă și echilibrată a evenimentelor și gândurilor lor. Prin abordarea activă și directivă, cadrul didactic poate ajuta elevul să recunoască că sursa problemelor emoționale poate fi în cognițiile iraționale. Modificând aceste gânduri și convingeri disfuncționale, elevul poate experimenta o îmbunătățire semnificativă a calității interacțiunilor și relației lor. Astfel, într-un cadru educațional bazat pe încredere și respect reciproc, cadrul didactic devine un ghid empatic și susținător în procesul de conștientizare și schimbare a gândirii elevului. Prin această colaborare activă, relația devine un teren fertil pentru dezvoltarea emoțională și personală, aducând beneficii semnificative atât pentru elev, cât și pentru cadru didactic.

Agresivitatea verbală în urma frustrării poate reprezenta consecințe comportamentale auto-distructive în cadrul relației. Este important să se conștientizeze că gândirea greșită, denumită și gândire A-C, poate influența modul în care percepem și gestionăm emoțiile și comportamentele în relație.

Mulți profesori și elevi pot cădea în capcana gândirii eronate, crezând că evenimentele externe determină în mod direct emoțiile și comportamentele lor în relație. Este esențial să se recunoască că putem influența aceste aspecte prin conștientizarea și schimbarea gândirii noastre. Așa cum spunea un filosof antic grec, "*Oamenii sunt tulburați nu de lucruri, ci de părerea pe care o au despre acestea.*" În contextul relației cadru didactic-elev, este crucial să fim conștienți de propriile noastre gânduri și credințe, pentru a evita pierderea contactului cu realitatea și pentru a construi relații de încredere și respect.

În cadrul acestei relații, atât cadrul didactic, cât și elevul au potențialul de a se angaja în gândire corectă sau eronată și în comportamente auto-suportive sau auto-distructive. Prin conștientizarea și corectarea gândirii iraționale, ambii pot contribui la o atmosferă de încredere, respect și succes în învățare. Prin aplicarea ABC-ului profesorul poate sprijini dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, inclusiv empatia, rezistența la stres și gestionarea emoțiilor. Profesorul identifică evenimentele activatoare care pot influența dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor. Acestea pot include situații de conflict, sarcini dificile sau evenimente de viață. Profesorul lucrează împreună cu elevii pentru a identifica gândurile și credințele lor iraționale sau limitative în fața unor situații dificile. Aceste gânduri pot afecta abilitățile sociale și emoționale ale elevilor, cum ar fi empatia sau gestionarea emoțiilor. Profesorul ajută elevii să-și schimbe gândurile iraționale cu altele mai raționale și să adopte atitudini și comportamente mai sănătoase în fața provocărilor sociale și emoționale. Prin conștientizarea și schimbarea gândurilor iraționale legate de anumite emoții, elevii pot învăța să gestioneze mai eficient situațiile tensionate. Profesorul poate organiza sesiuni periodice de consiliere de grup sau individuale pentru a discuta despre experiențele personale, stresul sau orice provocare emoțională. Aceste sesiuni pot oferi un spațiu sigur pentru a aborda și a gestiona emoțiile.

În continuare prezentăm niște strategii care pot contribui la dezvoltarea unei relații de respect și încredere:

**Jocuri de cunoaștere:** Jocurile care implică prezentarea reciprocă a elevilor și a cadrului didactic pot contribui la înțelegerea reciprocă. Exemple includ "Două adevăruri și o minciună" sau jocuri care implică împărtășirea de informații personale neintruzive.

**Sesiuni de discuții deschise:** Organizați sesiuni de discuții deschise, în care elevii se simt încurajați să împărtășească gânduri, preocupări sau experiențe. Întrebările deschise și ascultarea atentă sunt chei în aceste conversații.

**Proiecte de colaborare:** Proiectele care implică colaborarea între elevi și cadrul didactic pot construi un sentiment de echipă și încredere reciprocă. Cadrul didactic poate fi un partener activ în procesul de învățare și dezvoltare a proiectelor.

**Solicitarea de feedback:** Cadrul didactic poate cere feedback de la elevi cu privire la metodele de predare, materialele didactice și alte aspecte ale procesului de învățare. Acest gest demonstrează că părerea elevilor este valoroasă și este luată în considerare.

**Activități extracurriculare:** Participarea la activități extracurriculare, precum cluburi școlare sau evenimente sportive, poate crea oportunități de interacțiune informale și dezvoltare a relației.

**Scrisori de prezentare:** Solicitați elevilor să scrie scrisori de prezentare sau să creeze prezentări scurte pentru a se prezenta cadrului didactic și colegilor lor. Acest lucru poate facilita o mai bună înțelegere a personalității și a intereselor fiecărui elev.

**Moment de check-in zilnic:** Alocați un scurt moment la începutul fiecărei zile pentru a face un "check-in" emoțional, unde fiecare elev poate împărtăși cum se simte sau ce s-a întâmplat recent în viața lor. Cadrul didactic poate oferi sprijin și încurajare în funcție de nevoile individuale ale elevilor.

**Jocuri de încredere:** Activități precum jocurile de încredere sau exercițiile de team building pot consolida legăturile dintre cadrul didactic și elevi. Astfel de activități pot implica parteneriatul, comunicarea și dezvoltarea încrederii reciproce.

**Consiliere individuală:** Alocați timp pentru discuții individuale cu fiecare elev, acordând atenție nevoilor, obiectivelor și preocupărilor lor. Aceste conversații pot crea un spațiu sigur pentru elevi să împărtășească aspecte mai personale.

**Modelarea comportamentului dorit:** Cadrul didactic poate modela comportamentul pe care îl așteaptă de la elevi prin prezentarea unei atitudini deschise, respectuoase și empatică.

Este important să abordați aceste exerciții cu sensibilitate și adaptabilitate, ținând cont de nevoile individuale ale elevilor și contextul specific al clasei. O relație de încredere și respect se construiește în timp, iar consistența în aplicarea acestor practici poate contribui la consolidarea acestei relații pe termen lung.

#### **Bibliografie:**

1. DUMITRU, Ion Al. Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice. Ed. a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2008. ISBN 976-973-46-0869-0
2. MARINEANU, Colonel Vasile. Manual pentru pregătirea psihologică și controlul stresului operațional. col. Vasile Marineanu; col. Leonard Voloșin, mr. Elena Pîrlitescu, lt. Andra Nistor, ... - București: Editura Centrului Tehnic-Editorial al Armatei, 2015. ISBN 978-606-524-150-3
3. NELSON-JONES, Richard. Manual de consiliere. trad.: Clara Ruse. -București: Editura Trei, 2009. ISBN 978-973-707-293-1
4. O'CONNOR, Joseph. Manual de programare neuro-lingvistică: ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești. trad.: Eduard Bucescu. București: Curtea Veche Publishing, 2010. ISBN 978-973-669-878-1