

## **Studii de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolărilor/ elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani**

### **Plan de consiliere pentru adolescenții care provin din familii monoparentale (partea a II a)**

ETAPA 2 intervenția proprie zisa: autocontrol emoțional; dezvoltarea autonomiei personale a elevilor cu un singur părinte;

Sedința 3: Putem face față emoțiilor doar dacă le exprimăm într-un mod constructiv, adică să nu ne facă rău nici nouă, nici altor oameni. Și depășim dificultățile doar dacă ne concentrăm nu asupra problemelor, ci asupra soluțiilor.

Tema: Curcubeul emoțiilor. - autocontrol emoțional

Durată: 2 ore. Obiective: să conștientizeze și să învețe că ceilalți nu ne controlează sentimentele sau emoțiile; să conștientizeze și să învețe că unele emoții ajută, iar altele nu; să conștientizeze și să învețe că furia poate fi evitată și controlată; să conștientizeze și să învețe să identifice care sunt emoțiile celorlalți, să analizeze consecințele emoționale, schimbarea emoțiilor când se schimbă convingerile.

Metode și tehnici: - conversația, discuția, exercițiu, dezbateră.

Roata emoțiilor exprimate se realizează dintr-un carton o roată (disc) împărțită în 6 părți egale pe care sunt desenate cele șase emoții de bază (imagini cu fețe): mania, dezgustul, tristețea, bucuria, teama și surpriza. (am numerotat figurile și cu un zar să decidă care e emoția indicată)

Participanții vor discuta despre emoțiile lor în ordinea în care s-a oprit indicatorul rotii, (pentru a nu discuta aceeași emoție, se va învârti din nou roata), fiecare va fi rugat să identifice și explice emoția și de asemenea să descrie un moment din viața sa în care a simțit acel sentiment. Fiecare își va exprima opiniile, în ce situații își manifestă anumite sentimente expuse pe disc și față de ce persoane au aceste sentimente. Se va distribui apoi câte o pungă mică de hârtie și 5 fasii de hârtie fiecăruia, li se va spune că uneori

avem anumite sentimente in unele situatii pe care nu le putem spune nimanui, ca le ascundem la fel cum ascundem ceva intr-o pungă de hartie si nu lasam pe nimeni sa vada ce este in ea. Fiecare se va gandi la o situatie in care a procedat asa, vor desena emotia pe o fasie de hartie si o vor introduce in pungă. Astfel vor avea posibilitatea sa dea exemple de emotii pe care au avut tendinta sa le tina pentru ei si exemple de emotii pe care le pot impartasi si celorlalti. Vor constientizat astfel importanta emotiilor celorlalti si faptul ca ele trebuiesc respectate. Participantilor li se va da foi individuale pe care vor fi trecute cuvinte care desemneaza emotii. Cuvintele trecute pe foi pot fi: iubit, speriat, ingrijorat, trist, rabdator, confuz, nervos, jignit, jenat, gelos, speriat, rusinat, inspaimantat, fericit, vinovat, rau, confortabil, schimbator, descurajat, frustrat, curajos, groaznic, sensibil, teribil, mahnit, neajutorat, diferit, bucuros, plin de ura, deprimat. Se va inmana cate un set complet pentru fiecare grup format din 4 persoane. Se va discuta conceptul de emotie care ne ajuta (ne fac placere, dau energie, conduc la lucruri pozitive) versus emotie care nu ne ajuta (relatii negative, sentimente negative fata de noi insine, proasta dispozitie, comportamente nepotrivite). Se va cere grupurilor sa sorteze cuvintele in Ajuta si Impiedica. Cand participantii cred ca o emotie nu se incadreaza nicaieri, se va realiza a treia categorie: Ajuta si Impiedica.

Toti participantii vor fi incurajati sa-si impartaseasca experientele pe masura ce sorteaza cuvintele. In final, se va trece pe flipchart, sub cele 2 titluri (ajuta si impiedica), toate cuvintele asupra carora a existat consens, celelalte fiind trecute intr-o a treia categorie. Se va discuta punandu-se intrebari:

referitoare la continut: - care lista are mai multe cuvinte, care sunt diferentele dintre emotiile care ne ajuta si care nu ne ajuta?

de personalizare: ce fel de emotii ai de obicei, ce fel de emotii ti-ar placea sa ai, ce poti face sa nu ai emotii care nu te ajuta?

Se va discuta despre emotii: emotii pozitive, care apar atunci cand exista congruenta motivationala, adica evenimentele concrete sunt in concordanta cu scopurile persoanei; emotii negative, care apar atunci cand situatia concreta este in contradictie cu scopurile persoanei, blocandu-le sau ingreunand atingerea acestora;

La finalul sedintei s-a constatat ca tinerii vor intelege ca nu ceilalti le contoleaza sentimentele si ca nu ei sunt cauza nefericirii personale, ca prin utilizarea dialogului cu

sine poate anticipa și detine controlul emoțional, ca emoțiile negative atrag în general același gen de emoții din partea celorlalți și în acest caz este indicată o exprimare emoțională pozitivă.

Sedința 4: Durata: 2 ore Tema: Parerile și atitudinile noastre. - convingeri și comportamente: Obiective:

sa recunoască consecințele pe termen lung și scurt ale propriilor comportamente; sa înțeleagă caracteristicile și consecințele comportamentelor: pasiv, agresiv, asertiv precum și a relației dintre aceste comportamente; sa facă distincția între convingerile raționale și cele iraționale; sa identifice exemple de generalizări excesive și efectele lor (gândirea absolutistă întotdeauna, trebuie); sa dezvolte unele strategii de disputare a gândirii iraționale proprii sau a celorlalți.

Metode și tehnici: - explicația, conversația, exercitiul, dezbateră. Comportamentele asertiv, pasiv, agresiv (materiale -fișa de lucru Comportamentele asertiv, pasiv, agresiv)

Participantilor li se va spune ca vor face un exercitiu în cadrul caruia vor învăța sa diferențieze comportamentele pasiv, agresiv, asertiv, precum și relațiile dintre ele. Li se va cere sa își imagineze o situație în care - un prieten apropiat îi înșală încrederea spunând lucruri neadevurate despre el într-un cerc de cunoscuți și li se va cere sa își exprime propriile reacții sau a altor persoane într-o astfel de situație, notându-se pe flipchart ce a răspuns fiecare. Vor fi prezentate succint caracteristicile comportamentelor asertiv, pasiv, agresiv, apoi si li se va cere a noteze pe fișa de lucru clasificând răspunsurile notate anterior în una din categoriile comportamentale prezentate. Apoi vor fi invitați sa prezinte în fața participantilor clasificările realizate și sa justifice includerea fiecărui răspuns în una dintre cele trei categorii. Împreună cu participantii vor fi scoase în evidență caracteristicile verbale și non verbale ale celor trei categorii apoi caracteristicile verbale și non verbale ale celor trei tipuri de comportamente, asemănările și deosebirile dintre ele. Discuțiile purtate vor fi: există asemănări și deosebiri între comportamentul nonverbal asertiv, agresiv, pasiv? Dacă da, care sunt acestea ? există asemănări și deosebiri între comportamentul verbal asertiv, agresiv, pasiv? Dacă da, care sunt acestea ? este ușor de diferențiat între cele trei tipuri de comportamente ? De ce? care sunt posibilele consecințe ale celor trei tipuri de comportamente? care dintre aceste

consecințe sunt de dorit și care nu? Sterge irationalul (material - foi de lucru Sterge irationalul) Participantilor li se va arata o radiera și li se va spune că ea poate șterge ceva ca apoi acel loc să fie înlocuit cu altceva mai apropiat de dorințele proprii (ca ajută să scapi de ceva, să poți înlocui cu altceva). Participantii vor fi grupați în perechi și vor citi de pe foaia de lucru ei fiind rugați să ștergă convingerea iratională și să o înlocuiască cu una ratională.

Discuțiile vor constata în :

întrebări la conținut: care crezi că este diferența între convingerile rationale și cele irrationale, ce trebuie să faci pentru a șterge și înlocui convingerile irrationale? întrebări de personalizare: ai încercat vreodată acest procedeu, cum ti s-a părut, ai vrea să încerci de acum, cum o să faci?

La sfârșitul sesiunii participantii vor putea să-și redirecționeze pozitiv modul de a gândi, vor învăța să clasifice reacțiile la o situație negativă în funcție de cele trei categorii comportamentale prezentate, vor fi conștienți de valorile lor și își vor da seama că nu întotdeauna ceea ce spun ceilalți e și adevărat, să găsească deosebiri și asemănările între cele trei tipuri de comportamente și să identifice consecințele pozitive și negative ale celor trei tipuri de comportamente. Vor învăța să facă diferența între dorințe și nevoi, care sunt efectele unui mod irational de a gândi, să conștientizeze consecințele unei gândiri absolutiste sau a unui comportament relativ la propriile interese.

Sesiunea 5: Durata: 2 ore Tema: Dezvoltarea autonomiei - rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Obiective:

să învețe să diferențieze strategiile de rezolvare de probleme sau de decizii de abordare sau de evitare; să exploreze efectele emoțiilor asupra rezolvării problemelor și luării deciziilor; să își dezvolte abilitatea de a descompune situațiile problematice complexe în subprobleme; să își dezvolte abilitatea de a stabili scopuri pe termen scurt și mediu;

Metode și tehnici: - lucru în echipă, conversația, discuția, argumentarea, dezbaterea și brainstorming.

Brainstorming-ul

Participantilor li se va da să găsească soluțiile optime la tema propusă Cum să comunici cu părinții?, având ca obiectiv identificarea celor mai bune modalități de a îmbunătăți

relatia parinte copil si alternative prin care sa-i determine si pe acestia sa se implice si mai mult (telefon, internet, scrisori). Pe parcursul sedintei se va avea in vedere: ca fiecare sa inteleaga ce are de facut; sa nu devieze de la sarcina; sa nu apara conflicte; observarea atitudinii fiecaruia fata de ceilalti; gradul de implicarea al fiecaruia; alegerea observatorului (cel care noteaza solutiile gasite) si a specialistilor (cei care au elaborat cele mai multe solutii). Astfel li se va stimula creativitatea, fiecare prezentand un interes major in a gasi cele mai bune si la indemana solutii. Fiecare participant al grupului poate sa spuna tot ce-i vine in minte, cu privire la tema pusa in discutie, poate sa preia ideile colegilor, sa le dezvolte, valorificandu-le pana la capat. La sfarsitul sedintei specialistii vor putea selecta cele mai bune idei pentru a le prezenta.

Discutie focus-grup Participantilor li se va prezenta cele 3 teme din cadrul discutiilor focus-grup care se vor desfasura in baza ghidului de intrebari elaborat. La discutiile focus-grup toti vor contribui la elucidarea diferitelor situatii de viata cu care se confrunta. Toti ne spun CE trebuie sa facem. Dar CUM sa facem? cum sa-ti folosesti timpul? cum sa fii in siguranta? cum sa-ti administrezi banii?!

La sfarsitul sedintei participantii vor constientiza: diferentele intre o decizie buna si una mai putin buna, importanta planificarii timpului personal, faptul ca sunt o serie de factori ce nu pot fi controlati in anumite situatii, importanta normelor grupului de prieteni la care adera, potentialele pericole existente in cazul tinerilor cu parinti plecati (exploatarea prin munca, exploatarea sexuala, traficul de persoane, etc.), importanta administrarii in functie de prioritati a resurselor financiare, impactul determinat de presiunea celorlalti in ce priveste rezolvarea problemelor personale si si-au dezvoltat abilitati de a face fata amanarilor pe care le presupun anumite situatii, au invatat sa fie constienti de valorile lor pentru a-si imbunatati stima si ajuta la intarirea vointe/motivatiei, au invatat sa faca diferenta intre dorinte, nevoi si sa determine prioritatile in anumite situatii.

Sedinta 6: Durata:2 ore Tema: Eu si ceilalti stabilirea de relatii interpersonale.

Obiective: sa invete sa faca distinctia intre situatii rezonabile, respectiv nerezonabile fata de ceilalti; sa invete unele deprinderi asertive ca raspuns la presiunea celorlalti; sa recunoasca avantajele si dezavantajele realizarii unei anumite actiuni in vederea obtinerii

aprobării sociale; să constientizeze că ceilalți se comportă diferit și să accepte modul acestora de a fi;

Metode și tehnici: - conversația, discuția, explicația, dezbateră, joc de interacțiune.

Panza de paianjen

Participanții vor fi așezați în cerc, unul dintre ei primește un ghem de ata, ținând firul în mână și îl dă ghemului și celorlalți, astfel încât firul să fie ținut de fiecare asemenea unei panze de paianjen. Unui participant i se va cere să lase firul din mână, și li se va explica ce se întâmplă după ce colegul lor va face acest lucru. Apoi fiecare participant va lăsa rând pe rând ata din mână până când aceasta a fost ținută doar de o singură persoană. Din discuțiile purtate, participanții au vor constientiza cât de important este să ai o relație bună și stabilă cu membrii grupului din care fac parte și faptul că fiecare membru al grupului trebuie să se implice și să-și facă partea sa pentru a menține echilibrul grupului, în caz contrar, rând pe rând și ceilalți nu vor mai dori să întretină relații, astfel grupul nu va mai exista.

Participanților li se va cere să se gândească la diverse persoane care îi enervează și să scrie exemple de elemente care îi deranjează cel mai mult în relațiile cu ceilalți. Se vor purta discuții cu participanții în funcție de conținutul prezentat de aceștia, fiecare situație fiind tratată atât din punctul de vedere personal cât și din perspectiva celorlalți.

Concluzia va fi aceea că nu putem schimba oamenii, ci doar modul în care relaționăm cu aceștia. Este important să înțeleagă că fiecare persoană e diferită (unică) și să îi accepte pe ceilalți așa cum sunt și nu în funcție de cum ar vrea ei să fie.

Sedința 7: Durata: 2 ore Tema: Eu și familia mea intercunoaștere și acceptarea de sine a celorlalți Obiective: Pe parcursul sedinței, atât participanții din grupul țintă cât și persoanele care îi au în îngrijire (măsuși/bunici) vor reuși să: identifice efectele apărute ca urmare a faptului că trăiesc într-o familie cu un își însușească modalități de armonizare al relațiilor reciproc suportive; își facă cunoscute expectațiile reciproce. - conversația, exercițiul, dezbateră, argumentarea, interviul de grup structurat.

Metode și tehnici:

Această metodă va fi aplicată participanților pentru a sonda opiniile părintelui, a modului cum se percep unii pe alții, așteptările lor și schimbările determinate de



placarea unuia din parinti in relatiile lor. Parintii singuri, care ii au in ingrijire pe cei din grupul tinta considera ca rolul pe care il au consta in a oferi copiilor conditii de trai adecvate, a supraveghea reusita scolara si a evita eventualele comportamente social indezirabile. Unii vor mentiona probabil ca cea mai dificila este prima perioada dupa plecarea parintelui, cand suferinta copiilor a coincis cu procesul de acomodare la prima experienta de acest gen. Din perspectiva adolescentilor, in ce priveste relatiile cu parintele ramas, reiese ca acestia reusesc cu dificultate in prima faza sa raspunda necesitatilor afective si morale ale copiilor , dar cu timpul incep sa faca fata solicitarilor. Desenul familiei Participantii vor fi rugati sa reprezinte printr-un desen felul in care isi vede familia. Pentru aceasta li se va propune sa-si aminteasca, individual, cum era viata lor atunci cand locuiau impreuna cu ambii parintii si cum este acum, sa mediteze asupra schimbarilor care s-au produs in aceasta perioada si sa le prezinte pe o foaie. Participantii vor fi rugati sa comenteze cele desenate. In acest caz tehnicile de autocunoastere folosite sunt provocative, dand posibilitatea subiectului de a se intoarce spre sine insusi, de a-si pune intrebari legate de propria persoana si de a impartasi cu ceilalti propria experienta de cunoastere a sinelui.! Sedinta poate fi de un real ajutor atat pentru participanti cat si pentru cei care ii au in ingrijire.

#### Consilierea individuala 5 sedinte de o ora

Consilierea individuala in aceasta etapa se v desfasurat in functie de problemele identificate la nivelul fiecaruia, modul de abordare al problemelor fiind stabilit de catre adolescent. In aceasta etapa se va urmari sa li se dezvolte abilitatile de comunicare si relationare cu alti copii si adulti, autocontrol emotional, invatarea unor abilitati de adaptare pentru a face fata cat mai bine la schimbarile legate de varsta si la problemele cu care se confrunta, formarea si consolidarea unei imagini de sine realiste si a unei stime de sine pozitive, sa foloseasca feedbackul, dezvoltarea autonomiei personale, sa clarifice valorile care sunt implicate intr-o situatie sociala si sa invete strategii de adaptare, intelegerea propriilor emotii si invatarea unor strategii de autocontrol, formarea de deprinderi de invatare si dezvoltare personala si dezvoltarea unor aptitudini si abilitati personale.

Se va avea în vedere monitorizarea (grile de evaluare) și auto-monitorizarea schimbărilor apărute pe parcursul sedintelor, re-evaluarea scopurilor pentru a se observa modificările apărute între timp. Ținându-se cont de particularitățile fiecăruia, se vor folosi o serie de metode activ participative și se va avea în vedere abordarea unor aspecte ale problemei lor și prin realizarea unor teme date pentru acasă. Totodată se va urmări menținerea schimbărilor pozitive apărute și modificarea factorilor care au declanșat sau au menținut problemele prin stilul cognitiv, stilul de viață dezactiv, modul de relaționare conflictual.

Metodele și tehnicile folosite în cadrul sedintelor individuale au fost: interviu nondirectiv, teme și metode activ participative, exerciții de învățare, jocul de rol, ascultarea activă, comunicarea empatică, comunicare asertivă, interviul motivational, interviu focalizat, conversația, dezbateră, explicația, prescripții comportamentale, problematizare, chestionarul.

### **Etapa a III-a** - evaluarea eficacității intervenției;

Sedința 8: Durata: 2 ore Tema: Evaluare

Obiective: analiză finală; impresiile subiecților; feedback participanților. Metode și tehnici: - exerciții de inter-evaluare și autoevaluare, conversația, feedback-ul și scala de notare. Participanților li se va administra un chestionar de evaluare prin care se va urmări obținerea informațiilor legate de impactul pe care l-au avut întâlnirile de grup la nivelul vieții personale a fiecărui participant. Discuțiile purtate vor fi: ce au însemnat pentru tine sedințele de grup? care considerați ca sunt castigurile tale personale?

În ce măsură au contribuit la clarificarea problemei de identificare a nevoilor social-afective ale copiilor cu părinți plecați în străinătate?

Aceste întâlniri pot fi o ocazie de autocunoaștere și de formulare de probleme, în care fiecare participant să se bucure de relațiile stabilite cu ceilalți, remarcând mediul favorabil, deschis, tolerant, climatul de încredere care au determinat ca schimbul de experiență și împărtășirea personală să decurgă într-un mod cât mai natural.

Consilierea individuală 2 sedințe de o oră Consilierea individuală în această etapă va avea în vedere stabilirea gradului de eficacitate al întregului proces de consiliere și



totodata, extrapolarea si generalizarea noilor achizitii, a experientelor acumulate, astfel incat aceste structuri cognitive achizitionate sa il ajute pe adolescent la analiza si intelegerea si altor cazuri. Atat pe plan personal ca si in relatiile cu familia sau cu colegii vor fi evidentiate schimbari pozitive, fiecare implicandu-se activ in rezolvarea sarcinilor pe tot parcursul procesului de consiliere. Aceste sedinte si implicarea familiei vor oferi suportul necesar adolescentilor pentru a putea depasi o serie de situatii dificile cu care se confrunta.

Se vor stabili o serie de intalniri din doua in doua luni, pentru a se putea urmari evolutia lor si dupa incheierea programului.

Metodele si tehnicile folosite in cadrul sedintelor individuale: interviu nondirectiv, discutia, ascultarea activa, comunicare asertiva, studiul de caz, conversatia, dezbateri, explicatia, prescriptii comportamentale, chestionarul, scala de notare. In cazul parintelui sau a persoanelor cu care au ramas adolescentii, nu toti pot coopera, insa in cazul celor care vor participa la consilierea individuala metodele si tehnicile folosite vor fi chestionarul pentru a obtine mai multe informatii a relatiilor adolescentilor cu familia, conversatia, explicatia, ascultarea activa, interviu focalizat. Intalnirile de grup le vor oferi adolescentilor suport afectiv, legaturile emotionale dintre acestia fiind determinate de trairile comune. Ca urmare a dezvoltarii relatiilor dintre participanti si a faptului ca ei au nevoie de o atentie aparte pentru a fi ajutati sa depaseasca momentele dificile, au fost propuse o serie de activitati de grup prin organizarea de excursii in care tinerii sa intre in contact cu alte grupuri si cu care sa poasta negocia strategii de actiune, sa gaseasca modalitati de a petrece timpul intr-un mod creativ si impreuna sa experimenteze lucruri noi, sa ia initiativa isi depaseasca anumite limite.

### Concluzii

Dragostea si grija parinteasca a unuia dintre parinti nu pot fi inlocuite foarte usor. Toti copiii/ adolescentii au nevoie sa fie indrumati, ocrotiti, puterea lor de decizie in situatii complexe de viata fiind imatura. Starea sufleteasca pe care o nutresc din cauza absentei parintelui plecat , fiind cea care ii diferentiaza de ceilalti copii. Este esential ca acesti copii sa fie sprijiniti cand au nevoie, chiar daca nu ii putem inlocui pe cei dragi, ei au nevoie de cineva matur care sa le ofere suportul necesar. Toate cadrele didactice trebuie sa sa cunoasca si sa inteleaga problemele cu care se confrunta acesti copii.

Lipsa unuia dintre părinți, în special a mamei, este mai des și mai intens resimțită de majoritatea grupului țintă, atât pentru că aceasta este cea care se ocupă de majoritatea treburilor gospodărești, care în lipsa acesteia, revin în grija tatălui și uneori chiar a copilului, cât și pentru că mamele reușesc mai bine să aibă o relație apropiată și o comunicare deschisă cu copiii;

Probleme de relaționare existente între copii și părintele singur, cauzate de înțelegerea diferită a priorităților și responsabilităților în familie și societate, de diferențele de mentalitate sau uneori de insuficiența comunicării;

Un aspect foarte important este comunicarea și înțelegerea care se stabilește între copii și adulții cu care locuiesc, adolescenții resimt nevoia unei comunicări constante și apropiate cu un părinte sau cu o rudă în care să găsească un sprijin în cazul în care trebuie să ia anumite decizii considerate a fi foarte importante pentru viața lor; problemele de comunicare devin și mai accentuate în cazul tinerilor adolescenți, asupra cărora rudele nu mai au nici un control; scădere a interesului acordat școlii și temelor pentru acasă pe fondul unei lipse de control și supraveghere din partea unui adult cu autoritate asupra lor; în familiile unde mama este cea plecată, fetele consumă o mare parte din timpul lor cu activitățile gospodărești, uneori în detrimentul programului școlar și pregătirii temelor; la nivel social și în mass-media se pune mai degrabă accent pe suferința și situația dezavantajată în care acești copii se află și mai puțin pe modul în care sunt respectate drepturile acestor copii sau pe soluțiile la problemele lor, pe serviciile concrete la care aceștia se pot adresa.

În acest context, copiii se simt mai degrabă victime ale excluziunii sociale accentuându-se efectele negative ale plecării părinților de acasă.

Recomandarile vizează atât prevenirea prin reducerea efectelor negative (absenteism, abandon școlar, violență, etc.) datorate lipsei unuia din părinți, cât și intervenția pentru cazurile care necesită acest lucru cu scopul de a identifica împreună cele mai potrivite soluții și servicii destinate copiilor ce provin dintr-o familie monoparentală.

- campanii de informare și conștientizare adresate părinților;

- dezvoltarea serviciilor de consiliere pentru parintii singuri, ce doresc sa fie indrumati
- implicarea elevilor cu un singur parinte in activitati extracurriculare de cunoastere si sprijin reciproc
- programele si activitatile extrascolare cu un impact pozitiv asupra copiilor (in special din ciclul primar si gimnazial ) in ceea ce priveste motivatia de a veni la scoala
- dezvoltarea mai multor cluburi destinate copiilor cu scopul de a oferi acestora modalitati benefice de petrecere a timpului liber.

#### Bibliografie selectiva

Dumitru Al. Ion, *Consiliere psihopedagogica*, Ed. Polirom, Iasi, 2008.

Dumitru-Tiron Elena, *Consiliere educationala*, Ed. Institutul European, Iasi, 2005. Mitrofan Iolanda, Vasile Diana, *Terapii de familie*, Editura SPER, Bucuresti, 2001