

A4.1_decembrie_2022_Studii de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolarilor/elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani, pe categorii de vârstă și nevoi de servicii psiho-sociale, în vederea acordării de suport emoțional/psihologic pe durata implementării proiectului și pe perioada sa de sustenabilitate

STUDIUL DECAZ

Activități pentru autocunoaștere, autodezvoltare și autodeterminare profesională

Scopul acestui studiu de caz îl reprezintă analiza impactului pe care îl au unele tipuri de exerciții în dezvoltarea capacităților de autocunoaștere, autoobservare, dezvoltarea imaginii de sine și autodeterminarea profesională.

Oglinda mea

Fiecare elev care participă la studiul de caz își va alege un personaj preferat (din povești, desene animate, literatură, filme, de pe internet, etc.), și va „cere” personajului respectiv să scrie câteva (3 – 4) caracteristici ale sale (ale elevului participant) pe care să le și justifice.

În prima fază ne vom axa pe descrierea de caracteristici fizice, iar mai apoi, instrucțiunile vor viza intrarea mai în profunzime, spre caracter, aptitudini, calități personale, comportament, etc.

Într-o fază ulterioară a exercițiului elevul va primi instrucțiuni să își aleagă o persoană (reală) din anturajul său, și să-și imagineze cum l-ar caracteriza aceasta.

Spre exemplu, în prima fază cineva va alege ca personaj preferat pe „Făt Frumos”, care va trebui să spună (sau să scrie) câteva lucruri despre el.

În faza următoare, același elev poate alege pe cineva dintre părinți, rude, profesori, colegi, prieteni, care să îl caracterizeze, în același mod.

Este o provocare pentru elev, la explorarea propriei persoane realizată într-un mod indirect, prin intermediul personajului preferat, determinându-l la o autoobservare „din exterior”.

Această aparentă detașare de propria persoană poate ușura atât identificarea și verbalizarea unor caracteristici, comportamente sau calități, în special la elevii din gimnazii, cât și perceperea mai bună a modului în care sunt „văzuți” de cei din jur.

Emoții

În cadrul acestui exercițiu, elevii se vor antrena în identificarea și exprimarea verbală și/sau nonverbală a emoțiilor și sentimentelor, să descrie sentimente; își vor extinde vocabularul afectivității; se vor dezvolta capacitățile de lucru în echipă; creșterea coeziunii grupului, dezvoltarea imaginației, detensionarea atmosferei.

Participanții sunt împărțiți în patru grupuri, după care li se vor prezenta cele patru categorii de sentimente: fericire, tristețe, supărare, frică.

Fiecare grup va avea în vedere una din cele patru categorii de sentimente, având două sarcini de lucru: găsirea cât mai multor sinonime pentru sentimentul respectiv, iar apoi realizarea unei scenete în care cel puțin un personaj să fie dominat de acel sentiment.

Rezultatele activității, pe grupuri vor fi centralizate și prezentate mai apoi grupului mare (clasei).

Două părți ale Eu-lui

Psihologul sau consilierul clarifică în discuție cu grupul, ce este un conflict interior, care este diferența dintre conflictul exterior și cel interior.

Se listează conflictele interioare caracteristice adolescenților.

Li se propune apoi participanților să-și amintească de un conflict interior, trăit personal, atenționându-i că conflictele se vor discuta între colegi, deci fiecare își va aminti un conflict pe care poate să-l pună în discuție.

Elevii formează grupuri a câte trei persoane. Unul dintre ei (spre exemplu, cel care preferă mai mult înghețata), este regizor, ceilalți doi – actori.

Regizorul explică timp de 30 secunde unui actor o parte a conflictului său intern, iar celuilalt – altă parte, tot în decurs de 30 secunde.

Actorii „joacă” conflictul intern, iar regizorul urmărește spectacolul.

Spre exemplu, dacă conflictul constă în a alege ca elevul să fugă de la școală, sau să stea la lecții, un elev argumentează de ce trebuie să stea la lecții, iar altul – de ce ar fi mai bine să plece.

Peste aproximativ 2 minute actorii încetează jocul și regizorul comentează spectacolul și emoțiile pe care le-a avut, urmărind „conflictul său intern”.

Elevii își schimbă mai apoi rolurile, iar fiecare trece prin rolul de regizor.

La etapa finală se discută următoarele întrebări:

1. Ce este conflictul interior?
2. Ce simți când se „încenează” conflictul tău interior?
3. Cum soluționați de obicei conflictele interioare?
4. Ce trebuie să ai în vedere, soluționând conflictul interior?

Aceste exerciții, precum și altele pot fi utilizate în forma actuală sau pot fi transformate astfel încât să răspundă cât mai bine nevoilor specifice ale fiecărei clase și fiecărui copil în parte.

Orice om, inclusiv elevul, antrenat într-un proces decizional trece printr-un conflict interior.

Deseori nu suntem conștienți de conflictele noastre interioare, nu cunoaștem noi înșine esența și sursele lor, nu înțelegem, care valori sau sentimente sunt implicate. Psihologul sau consilierul poate promova activități speciale de familiarizare a elevilor cu fenomenul de „conflict interior”, făcându-i să înțeleagă unele mecanisme interne ale conflictului, pentru a-l depăși.

Conflictele interpersonale și emoțiile

Conflictele interpersonale sunt mult mai bine cunoscute de oameni, decât cele intrapersonale (interne). Dacă de cele intrapersonale omul uneori nici nu este conștient, cele interpersonale, adică între colegi, între profesori și elevi, părinți și copii, ne preocupă mult pe fiecare.

Pentru această activitate sunt necesare situații de conflict de cele mai diferite, de la conflicte între copii, până la conflicte internaționale. Ele pot fi selectate din ziare, reviste, literatură artistică, psihologică, și aranjate pe fișe separat.

Elevii formează grupuri a câte trei persoane.

Fiecare grup primește descrierea unui conflict și următoarele sarcini:

- Se citește descrierea conflictului;
- Membrii grupului determină ce fel de conflict este;
- Membrii grupului încearcă să determine ce emoții trăiește fiecare participant la conflict.

La următoarea etapă a activității, grupul prezintă esența conflictului, clasei, descrie emoțiile fiecărui personaj, explică, de ce au constatat anume aceste emoții.

Apoi psihologul discută cu clasa despre emoții în situația de conflict:

- Toți indivizii manifestă aceleași emoții în situațiile de conflict?
- Emoțiile sunt manifestate la fel de toate persoanele?
- Cum își manifestă emoțiile fiecare dintre elevii care participă la activitate?
- Vă vine ușor să controlați emoțiile în situația de conflict? Dar celuilalt?
- Cum am putea să controlăm emoțiile?
- Ce este compasiunea?

Activitatea îi va face pe participanți să-și înțeleagă propriile emoții în situațiile de conflict și emoțiile altor persoane, să clarifice, cum pot fi controlate emoțiile în asemenea situații.

Exerciții pentru susținerea elevilor în autodeterminarea profesională

Tipul de inteligență și profesia

Cunoașterea tipului predominant propriu de inteligență la etapa inițială a autodeterminării profesionale ar sugera elevilor anumite idei de explorare a capacităților lor și de fixare a tipurilor de profesii, din care poate alege.

Obiectivele exercițiului:

- Identificarea tipului/tipurilor de inteligență predominante pentru fiecare elev;
- Conștientizarea de către elevi a resurselor personale și a oportunităților oferite de profesiile spre care se orientează;
- Întărirea stimei de sine;
- Identificarea elevilor indeciși și a celor pentru care nu există compatibilitate între tipurile de inteligență predominante și profesia spre care s-au orientat, în scopul consilierii individuale ulterioare;

Desfășurarea exercițiului:

- La început psihologul sau consilierul anunță, cu explicațiile de rigoare, scopul activității: **clarificarea importanței tipului de inteligență în alegerea profesiei.**
- Pentru încălzire fiecare elev, timp de 30 secunde completează (oral) fraza:
„În ultima săptămână mi-a reușit foarte bine să...”.
- Sondarea opțiunilor: Elevii sunt solicitați să noteze pe o foaie de hârtie profesia/profesiile spre care se orientează.
- Aplicarea chestionarului „Inventarul inteligențelor multiple”.
- Prelucrarea și interpretarea rezultatelor: Elevii calculează numărul de puncte obținut și își determină tipul/ tipurile de inteligență predominant cu ajutorul tabelului de interpretare.

Psihologul sau consilierul amintește sau explică specificul fiecărui tip de inteligență, iar elevii sunt încurajați să precizeze dacă rezultatele sunt sau nu în concordanță cu așteptările și cu preocupările lor.

Se elaborează lista profesiilor care necesită tipul respectiv de inteligență împreună cu clasa.

VI. Discutarea eventualelor discordanțe între rezultatele obținute la test și propriile așteptări.

Pro sau contra

Obiectivele exercițiului: Elevii se vor antrena să argumenteze deciziile referitoare la profesia aleasă și să înlocuiască miturile (idei iraționale) cu idei raționale.

Desfășurarea exercițiului:

Se constituie 2 grupuri, unul care să susțină afirmațiile prezentate și celălalt, care să încerce a le contesta.

Se construiește apoi împreună cu elevii explicația rațională.

Material: Mituri despre profesie (după A. Moiş).

1. Există o singură profesie/ocupație care mi se potrivește.

De ce? Individul se manifestă printr-o multitudine de abilități, interese, valori.

Nici o profesie nu va exploata întregul potențial, dar bineînțeles că vor exista unele mai potrivite decât altele.

Important este să fii convins că ai decis în cunoștință de cauză și că interesele, abilitățile și valorile tale se încadrează în cerințele ocupației alese.

2. Nimeni altcineva nu este indecis.

De ce? Majoritatea tinerilor sunt indeciși raportat la ce fel de muncă vor presta. Nu e nimic rău în a fi indecis atât cât timp te preocupi să aduni informațiile de care ai nevoie pentru a alege la timpul potrivit. Există câteva studii care arată că, cu cât ai mai multe abilități și interese cu atât îți va fi mai greu să elimini unele opțiuni și să te oprești la altele. Alegerea poate fi grea mai ales pentru cei cu potențial multiplu.

3. Părinții, un test sau un expert știu mai bine decât mine ce ar trebui să fac.

De ce? Părinții, testele, consilierii privind cariera pot fi resurse semnificative, dar în final tu trebuie să decizi. Aceasta implică încredere în capacitatea ta de a lua decizii în ceea ce privește viitorul tău. Este normal ca acest stadiu să fie asociat cu un anumit nivel de anxietate care decurge din importanța deciziei pe care trebuie să o iei.

4. Toată lumea trebuie să aibă succes în carieră, chiar dacă aceasta înseamnă să faci lucruri care nu îți interesează.

De ce? Dacă alegi o ocupație care nu îți place doar pentru că este acceptată din punct de vedere social ca fiind de succes, poți să fii aproape

sigur de eșec în carieră. Trebuie să analizezi ce înseamnă succes pentru tine pe plan social. Definiția succesului include deseori bani, statut, putere, faimă. Uneori poți ajunge să atingi toate aceste repere și să nu fii mulțumit de cariera ta.

5. Profesia mea trebuie să fie ideală, să îmi satisfacă toate dorințele și nevoile.

De ce? Toate ocupațiile au aspecte pozitive și aspecte negative. Dacă aștepti ca ocupația ta să fie cea ideală ești nerealist. Amintește-ți că poți fi mulțumit făcând multe alte lucruri. Este important să alegi profesia care îți satisface cât mai multe dintre nevoile, interesele tale și contribuie la dezvoltarea aptitudinilor tale.

6. Oamenii fie au succes în carieră fie eșuează total.

De ce? Mulțumirea și succesul nu depind de a fi cel mai bun în domeniul tău ci de ați valorifica cât mai bine resursele. De cele mai multe ori eșecurile sunt cele din care învățăm cel mai mult, cele care reprezintă sămânța viitoarelor succese. Învăță să îți evaluezi cariera în termeni relativi și nu în termeni de „totul sau nimic”.

7. Piața muncii se schimbă atât de repede încât nu poți efectiv să-ți planifici viitorul.

De ce? Lumea se schimbă în mod constant, dar poți să profiți de oportunități planificându-ți cariera. Cunoscând cât mai multe lucruri despre tine poți să determini ce oportunități se potrivesc cel mai bine cu nevoile tale. Trebuie să îți dezvolti o arie de abilități și o atitudine flexibilă raportată la carieră.

8. Individul trebuie să aibă control total asupra carierei lui.

De ce? Unele lucruri pot fi controlate în carieră, altele nu. Între factorii care sunt în afara controlului tău se pot regăsi: falimentele companiilor, îmbolnăvirile, dezastrele naturale, crizele economice, schimbările de legislație. Schimbările în cursul carierei pot fi privite fie ca oportunități, fie ca bariere. Este important să fii flexibil, să-ți dezvolti abilități ce pot fi aplicate în mai multe domenii.

La finalul fiecărui exercițiu sau activități, psihologul sau consilierul poate îndruma astfel, ținând, pe fiecare dintre participanți, în funcție de concluziile trase individual, pentru dezvoltarea capacităților de autocunoaștere, autoobservare, dezvoltarea imaginii de sine și autodeterminarea profesională.

Bibliografie selectivă

Bolboceanu, Aglaida. Consiliere psihologică pentru orientare și dezvoltare în carieră: Ghid de aplicare / Aglaida Bolboceanu; Acad. de Științe a Moldovei, Inst. de Științe ale Educației. – Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2015