

<http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/423/Particularitatile%20sferei%20emotio nale%20la%20adolescentii%20dependenti%20de%20computer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

5. TOMPKINS, M. A., *Psihoterapeuții dau teme pentru acasă*. București: Ed. Catharsis Media, 2010.

STRATEGII DE DIMINUARE A COMPORTAMENTULUI AGRESIV LA PREȘCOLARI

*Olaru (Tudor) Lăcrămioara Elena, profesor consilier școlar, doctorandă UPS „Ion Creangă” din Chișinău
Vîrlan Maria, dr., conf. univ., UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 159.9.072:159.922.7

Rezumat

The preschooler is sometimes overwhelmed by feelings that he does not know, cannot name and does not know how to manage, and often the only method he thinks he can deal with is the aggressive gesture. These behaviors, once assumed and internalized, can develop along the child, and the size can increase to the point where society is forced to isolate the individual and remove him from his midst, to ensure the safety of other members.

In this paper we have highlighted both the role of psychoeducation, as a tool par excellence meant to change over time the profile of the individual and make it more desirable from a social and professional point of view, and the particularly important role of the family in future adult formation and transmission. a set of principles and values, healthy and perennial.

Key-words: preschooler, agresivity, reduction, behavior.

Psihoterapia preșcolarului agresiv este un proces complex, care include ședințe de lucru individuale și de grup, implicând copilul, familia și cadrele didactice.

Cercetarea de față își propune să devină un instrument de lucru potrivit pentru a veni în sprijinul consilierilor școlari, a părinților, dar și în ajutorul cadrelor didactice, într-o realitate dată și la momentul oportun.

Am încercat să explicăm și să demonstrăm practic o modalitate de terapie prin care diminuăm comportamentele agresive ale preșcolarilor.

Cercetarea formativă a avut ca obiective propuse pentru această etapă:

- a) Dezvoltarea în rândul preșcolarilor a unei conduite de ajutorare, ca alternativă comportamentală, prin inhibarea agresivității.
- b) Dezvoltarea autocontrolului și a empatiei la preșcolari, în sensul conștientizării și evaluării consecințelor propriului comportament.
- c) Formarea și dezvoltarea unor competențe sociale la preșcolari: nevoia de relaționare, de apropiere, de recunoaștere și de autoconfirmare.
- d) Dezvoltarea sentimentului de apartenență, de încredere și susținere în grupul de copii.
- e) Dezvoltarea abilităților de a înțelege comportamentul celor din jur.

Ipoteza propusă pentru acest experiment este: Diminuarea comportamentului agresiv la preșcolari poate fi realizată prin activități bine structurate și orientate spre formarea la copii a competențelor sociale și emoționale integrate la nivelul unui program de intervenție psihoterapeutică.

În scopul de a obține rezultate cât mai eficiente și calitative, demersurile cercetării formative au avut la bază anumite principii. Aceste principii au reglementat și orientat întreg experimentul formativ, bazându-se pe normele etice ale profesiei de psiholog.

La baza experimentului formativ desfășurat au stat următoarele principii etice:

- Susținerea afectivă – vizând crearea treptată a unui climat afectiv pozitiv și stimulat pentru copii, părinți și cadre didactice.
- Susținerea cognitivă – vizând identificarea de către psiholog a mecanismelor cognitive ale clientului, care pot fi pârghii pentru rezolvarea problemelor sale. Ne referim cu precădere la înțelegere, interiorizare, conștientizare și problematizare, care pot fi dezvoltate pentru a fi atinse obiectivele comune.
- Susținerea volitiv-decizională – rolul psihologului fiind acela de crește și întări încrederea copilului în capacitatea sa de a lua decizia bună pentru el.
- Descărcarea emoțională – principiul prin care orice formă de intervenție permite clientului să-și exprime liber propriile trăiri, pozitive sau negative. Descărcarea emoțională este benefică la eliberarea tensiunilor.

În urma analizei statistice a datelor obținute la experimentul de constatare, au fost selectați aleatoriu 24 de preșcolari, din care 12 au fost incluși în grupul experimental, iar ceilalți 12 au format grupul de control.

La programul de intervenție, care a constat în ședințe de consiliere și psihoterapie, au participat atât preșcolarii care au făcut parte din grupul de lucru, cât și părinții acestora.

Pentru participarea la ședințele de consiliere de grup, preșcolarii au fost împărțiți în două grupe de câte 6 copii, iar părinții în două grupe de câte 12 membri.

În cazul preșcolarilor agresivi, intervenția a fost bazată pe următoarele principii:

- a) Asigurarea securității și stabilității emoționale a copilului și a familiei sale.
- b) Stabilirea unei relații bazate pe triada *terapeut, copil și părinte*.
- c) Toate etapele intervenției au avut drept scop dezvoltarea competențelor de autoreglare emoțională, cognitivă și a motivației.

Terapeutul trebuie să găsească o cale de echilibru între grijă și obiectivitate, oferirea de suport și modelarea empatiei.

Experimentul formativ s-a desfășurat pe o perioadă de patru săptămâni și a fost împărțit în patru etape:

- Etapa I – psihoterapia individuală;
- Etapa a II-a – psihoterapia de grup;
- Etapa a III-a – terapia de familie;
- Etapa a IV-a – training cu cadrele didactice.

Psihoterapia individuală a avut ca scop cunoașterea individuală a membrilor grupului experimental, de a depăși barierele de incomoditate, neîncredere și necunoaștere și de a stabili o relație cu preșcolarii. Psihoterapia individuală are ca obiectiv principal diminuarea comportamentelor agresive (fizice) identificate pe parcursul evaluării, ele reprezentând o prioritate și necesitând intervenție imediată, iar ca obiective secundare:

- îmbunătățirea stimei de sine;
- controlul comportamentului;
- managementul stresului;

- prelucrarea emoțiilor;
- psihoeducația.

Psihoterapia de grup

Grupul intensifică procesul de psihoterapie, întrucât oferă participanților o sursă de sprijin, de acceptare și de identificare, dar și un set de valori sănătoase care pot fi internalizate ușor. Formarea capacității membrilor grupului de a intra în relații cu alții, în relații personale și de prietenie joacă un rol determinant, fiind un factor curativ puternic, crește stima de sine a participanților și ridică nivelul de adaptare socială, conducând la diminuarea sau înlăturarea comportamentelor agresive.

Psihoterapia de grup oferă subiecților oportunitatea de a împărtăși cu ceilalți, de a învăța împreună, de a crește spiritul de competiție (dacă el poate, pot și eu).

Fiecare ședință de grup a debutat cu un exercițiu de relaxare sau cu o tehnică de respirație, activități care au condus la captarea atenției și la controlul emoțiilor preșcolarilor.

Consilierea părinților. Terapia de familie.

Intervențiile la nivelul familiei debutează odată cu terapia individuală a copilului agresiv. Transformările structurale și funcționale ale familiei reprezintă o *plasă nevăzută* din care rezultă bucuria și suferința, adaptarea sau neadaptarea socială a persoanelor, atât pe termen lung cât și pe termen scurt. Familia este locul evoluției individului pe tot parcursul vieții, de la naștere până la moarte.

Consilierea părinților este un instrument de consolidare și dezvoltare a unor aptitudini de a lua decizii corecte și de a întreprinde acțiuni responsabile, în mod consecvent și convenabil.

Cauza dificultăților întâmpinate de părinți în educarea și creșterea copilului se naște din interacțiunea deficitară dintre adulți (părinți, familie, educator) și copii.

Consilierea părinților are drept obiectiv central dezvoltarea abilităților parentale și achiziția de noi modele de educație și intervenție în relația părinte – copil.

Părinții sunt cei care dețin cele mai importante și utile informații, necesare pentru modelarea copilului. Triada părinte – copil – terapeut este temelia unei intervenții de succes și, cu cât intervenția are loc mai timpuriu, cu atât mai bine.

Etapa a IV a - Training cu cadrele didactice

Profesorii controlează cea mai mare parte a timpului preșcolarului, mediul și experiențele de zi cu zi. Modelul de intervenție abordat în trainingul cu profesorii a avut ca obiectiv principal optimizarea relației profesor – preșcolar.

Competențele și comportamentele copiilor pot fi influențate direct în mediul educațional în care se dezvoltă preșcolarul.

Rolul grădiniței este de a facilita adaptarea copilului la cerințele școlii, de a-l învăța să socializeze și de a-i facilita adaptarea la mediul înconjurător.

Scopul modelului de formare a fost acela de a prezenta metode de disciplinare pozitivă a preșcolarului, modalități de dezvoltare a unor relații pozitive în grupa de copii, relații care să faciliteze o dezvoltare a competențelor emoționale și sociale, dar și a comportamentelor prosociale în rândul preșcolarilor.

Obiectivele trainingului cu profesorii au fost:

1. Familiarizarea cadrelor didactice cu metodele de disciplinare pozitivă a preșcolarilor.

2. Identificarea unor metode de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale în relația profesor – preșcolar.

Pentru a aprecia eficacitatea programului psihologic de diminuare a comportamentelor agresive la preșcolari, au fost analizate rezultatele obținute de participanții la activitățile formative în urma readministrării următoarelor probe: Testul Desenul Arborelui, Grila de observare BAV, Testul sociometric Moreno și Desenul Familiei.

Astfel, au fost examinate răspunsurile oferite de copiii din grupul experimental în etapa de intervenție comparativ cu cele din etapa constatativă, fiind de asemenea, comparate și evidențiate diferențele dintre rezultatele obținute la test și retest de către participanții din grupul experimental.

Analiza comparativă a celor două tipuri de grupe a fost realizată ținând cont de vârsta subiecților, în vederea evidențierii unor eventuale diferențe dintre grupul de lucru și grupul de control, după desfășurarea programului formativ.

După toate aceste activități, s-a efectuat retestarea grupului de lucru și compararea datelor obținute cu cele furnizate de grupul de control.

Concluzia finală, justificată de datele obținute, este aceea că planul de intervenție propus și-a atins scopul și preșcolarii au dobândit instrumentele necesare pentru controlul furiei și anxietății, altfel spus pentru reducerea nivelului agresivității.

În urma cercetării a rezultat ca produs principal, un *Model de intervenție pentru diminuarea comportamentului agresiv la preșcolari*, precum și o serie de instrumente conexe: *Tabloul cu replici asertive*, *Setul de teme abordate în activitățile formative din consilierea părinților*, *Setul de teme abordate în activitățile informale din consilierea părinților*, *Blazonul grupului*.

BIBLIOGRAFIE

1. HOLDEVICI, Irina. *Psihoterapii scurte. Să ne rezolvăm problemele de viață rapid și eficient*. București: Ceres, 2002.
2. LOSÎI, Elena. Diminuarea agresivității preadolescenților prin dezvoltarea inteligenței emoționale. În: *Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială*, nr. 1 (14), Chișinău, 2009, pp. 12 – 19.
3. MITROFAN, Iolanda. *Psihoterapie experiențială*. București: Ed. Infomedica, 1999.
4. Pașca, Maria Dorina; Banga, Erzsebet. *Terapii ocupaționale și arte combinate – repere creative*. Tg. Mureș: University Press, 2016.
5. PETERMANN, Franz; Peterman, Ulrike. *Program terapeutic pentru copiii agresivi*. Cluj-Napoca: RTS, 2006.
6. ȘTEFAN, Catrinel A.; KALLAY, Éva. *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*. Cluj-Napoca: ASCR, 2007.
7. YALOM, Irvin D. *Tratat de psihoterapie de grup*. București: Trei, 2013.