



**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN CHIȘINĂU**

**FACULTATEA PSIHOLOGIE ȘI PSIHOPEDAGOGIE
SPECIALĂ**

CATEDRA PSIHOLOGIE

POPESCU Maria

PSIHOPROFILXIE și DEZVOLTARE PERSONALĂ

(Suport de curs)

CHIȘINĂU - 2021

Se adresează studenților Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" și vizează însușirea principalelor concepte, teorii, repere istorice și deschideri în domeniul vast al psihologiei, ca știință ce are scopul de a spori calitatea vieții, de a valorifica potențialului intelectual, psihologic, moral și spiritual al fiecărui om.

Cursul *Psihoprofilaxia și dezvoltarea personală* stă la baza înțelegerii, procesării și asimilării teoriilor, tehnicilor și metodelor practice, a informației și cunoștințelor psihologice privind psihoprofilaxia și dezvoltarea personală atât a copiilor cât și a adulților. Acest curs contribuie la formarea competențelor de elaborare și administrare a programelor (fie în scop profilactic fie în scop corectiv) orientate spre dezvoltarea integră psihică, fizică, fiziologică, intelectuală, personală, emoțională a copiilor și tinerilor, dereglarea cărora împiedică realizarea oportună a posibilităților de vârstă și individuale a copiilor și conduce către necesitatea remedierii lor.

Aici sunt sintetizate notele de curs și principalele idei incluse în bibliografia indicată prin programa analitică a disciplinei „Psihoprofilaxia și dezvoltarea personală”. Este util în pregătirea examenului la disciplina respectivă.

Nu înlocuiește studiul individual al bibliografiei și efortul personal de procesare, interpretare, înțelegere și sistematizare a vastului material bibliografic aferent psihoprofilaxiei și dezvoltării personale !

BIBLIOGRAFIA RECOMANDATĂ:

1. ȘTEFĂNEȚ, D. Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală, Chișinău, 2016.
2. TOMȘA, GH. Consilierea și orientarea în școală. CREDIS, București, 2003.
3. VÎRLAN, M. Direcțiile de activitate ale psihologului școlar, Chișinău, 2005.
4. PLATON, C. Serviciul Psihologic Școlar, Ed. Epigraf, Chișinău, 2001.
5. CALANCEA, A. Training-ul de dezvoltare a competențelor afective. Ghid metodic, Tipogr. Centrală, Chișinău, 2012.
6. ALLPORT, G.W., Structura și dezvoltarea personalității, Ed. Politică, București, 1991.
7. PREDA, V., coord. Elemente de psihopedagogie specială, Ed. Eikon, Cluj-Napoca, 2007.
8. RÎJICOVA, S. Psihoprofilactica. Curs de prelegeri. Balti, 2000.
9. CROWFORD. T., ELLIS, A. A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 1989.
10. ȘTEFĂNESCU, N. Plan de dezvoltare personală intensivă : materiale-suport pentru identificarea nevoii elevilor de dezvoltare personală intensivă / Narcisa Ștefănescu, Gabriela Ilisei. - Suceava : Editura George Tofan, 2016.
11. <http://quo-vadis.md/programe-dezvoltare-copii/gradinita>
12. <https://edupsihologie.wordpress.com/2017/03/21/855-de-jocuri-si-activitati-ghidul-animatorului/comment-page-1/>
13. <https://psihosensus.eu/gestionarea-emotiilor-inteligenta-emotionala/>
14. <https://www.thriveglobal.ro/stories/7-tehnici-de-gestionare-a-emotiilor-pentru-vremuri-tulburi/>

TEMA: Incursiuni în direcțiile de activitate a psihologului practic.

PLANUL:

Privire retrospectivă asupra evoluției psihologiei ca știință.

Principii, conținut și modalități de organizare a serviciului psihologic.

Privire retrospectivă asupra evoluției psihologiei ca știință. **Psihologia** este un domeniu deosebit al științelor, dar și al practicii. Viața profesională a psihologului rezidă mereu în mișcarea de la necunoaștere spre cunoaștere, dar și în formarea unui nou mod de gândire și chiar de viață a celorlalți. De la școală se așteaptă astăzi ca tinerii să fie pregătiți pentru viață, să se autocunoască, să se autoaccepte, să-și schițeze planuri pentru viitor, să-și facă proiecte, să conștientizeze și să-și asume responsabilități, să-și pună în armonie relațiile interpersonale, să-și cunoască propriile capacități - pentru a-și spori randamentul muncii intelectuale și fizice etc.

Pentru prima dată problemele ridicate de școală s-au impus atenției psihologilor din Anglia, la sfârșitul secolului al XIX-lea. În 1884 Galton, fondatorul primului laborator de antropometrie, și-a propus să studieze diferențele individuale de natură genetică. Pentru a ”măsura” diferențele psihologice dintre elevi, el a aplicat metode metrice și statistice, care foarte curând au condus la metoda testelor mintale.

În 1883 Sully, profesor de psihologie și logică la Colegiul Universitar din Londra, a creat primul laborator de psihologie din Marea Britanie.

În 1893, pornind de la lucrările lui Sully și ale colegilor săi, a fost creată Asociația Britanică de studiere a copilului, care avea drept obiectiv studiul normalului și patologicului la elevi. În aceeași perioadă în Franța, se atestă o evoluție asemănătoare. Astfel în 1894 Binet, cunoscutul psiholog francez, creează Societatea liberă pentru studiul psihologic al copilului, iar peste trei ani el deschide, într-o școală primară pariziană, primul laborator francez de pedagogie. În Elveția, Claparede, autorul termenului de ”psihologie școlară”, va da impuls pedagogiei experimentale. În 1906 Claparede inaugurează Seminarul de psihologie pedagogică, consacrat problemelor esențiale ale psihologiei elevului. Prin urmare, sfârșitul secolului XIX – începutul secolului XX a fost marcat de un interes deosebit pentru problemele care ulterior vor constitui sfera de studiu pentru serviciul psihologic școlar.

Principii, conținut și modalități de organizare a serviciului psihologic.

Psihologia aplicată are drept obiectiv formarea culturii psihologice și ajutorarea omului în soluționarea problemelor de viață. Cultura psihologică include următoarele componente:

- Autocunoașterea și autoaprecierea adecvată;
- Cunoașterea și acceptarea celorlalți;
- Capacitatea de a conduce cu propriul comportament și emoții.

Fiecare persoană trebuie să posede o cultură psihologică, formarea acestei culturi este cu precădere sarcina de bază a celui care reprezintă serviciul psihologic școlar și anume psihologului sau psihopedagogului din școală, desigur împreună conlucrând eficient cu profesorii și părinții elevilor.

Obligațiunile psihologului:

- Psihologul este obligat să respecte actele normative ale Republicii Moldova;
- Psihologul este obligat să respecte codul deontologic și etica profesională;
- Psihologul este obligat să respecte drepturile copiilor, drepturile persoanei la propria părere, la identitate, națiune, etnie, rasă, religie, sex, orientare sexuală
- Psihologul este obligat să manifeste o maximă responsabilitate pentru starea de bine a oricărui individ, familiei, grupului sau comunității față de care își exercită rolul de psiholog. El este obligat să nu se angajeze în remarci sau comportament ce aduc prejudicii celorlalți, va acționa astfel încât să nu cauzeze daune sănătății psihice și fizice, stării generale sau statutului social al copiilor și celorlalți.
- Psihologul este obligat să ofere informații strict necesare individului. Psihologul nu va oferi informație, care ar putea agrava starea individului. Va manifesta obiectivitate și corectitudine.
- Psihologul este obligat să promoveze acuratețea, obiectivitatea, onestitatea, buna credință în activitatea lui profesională;
- Psihologul este obligat să contribuie la crearea unui climat psihologic favorabil în instituția dată, la diminuarea situațiilor de conflict, să acorde ajutor corpului didactic în soluționarea problemelor vizând dezvoltarea psihică, emoțională, comportamentul copiilor etc.;
- Psihologul este obligat să informeze administrația instituției, părinții, tutorii despre carențele depistate la elevi;
- Psihologul va onora toate promisiunile și angajamentele asumate prin orice tip de conversație, va informa și oferi explicații complete și sincere părților implicate;
- Psihologul este obligat să protejeze confidențialitatea tuturor informațiilor adunate în timpul activității lor profesionale și se va abține de la dezvăluirea informațiilor pe care le deține despre colegi, clienții colegilor, copii, elevi, părinți. Divulgarea, de către psihologi, a unor date care le-au fost încredințate sau de care au luat cunoștință în virtutea profesiei, dacă aceasta este de natură a încălca clauza de confidențialitate, este interzisă.
- Psihologul este obligat să furnizeze informații confidențiale, fără consimțământul celor vizați, în situațiile justificate de lege, în situațiile de iminență sau posibilă vătămare fizică sau crimă, în scopul protecției sănătății publice, pentru prevenirea unui pericol iminent, pentru prevenirea săvârșirii unei fapte penale sau pentru împiedicarea producerii rezultatului unei asemenea fapte ori pentru înlăturarea urmărilor prejudiciabile ale unei asemenea fapte.
- Psihologul nu va promova folosirea tehnicilor de evaluare psihologică de către persoanele neautorizate și necalificate. Nu va divulga interpretarea testelor copiilor, părinților, pedagogilor, persoanelor străine domeniului psihologiei;

- Psihologul este obligat să utilizeze metode de diagnostic și programe dezvoltative științific argumentate, validate și aprobate la populația respectivă. Tehnicile aplicate trebuie să corespundă scopurilor cercetării, vârstei, studiilor, condițiilor experimentului și să nu fie periculoase pentru sănătatea individului.
- Psihologul practic este obligat la depistarea caracterului clinic a problemelor copilului să-l direcționeze la specialistul de profil și/sau centre specializate pe lângă DÎ, MECC sau nonguvernamentale.
- Psihologul este obligat să îndeplinească și să păstreze documentația corespunzător cerințelor și recomandărilor de rigoare;
- Psihologul este obligat să utilizeze rezultatele, documentările și notițele sale numai într-o formulă care păstrează anonimul (utilizarea codării sau altor mijloace tehnice);
- Psihologul este obligat să manifeste în relațiile cu colegii săi de profesie onestitate, corectitudine, loialitate, cooperare și solidaritate. Nu va exprima critici nefondate și etichetări. Este inadmisibil clarificarea relațiilor dintre colegi și colaboratori în prezența copiilor, părinților.
- Psihologul nu va exploata sau nu va profita de persoanele față de care manifestă un ascendent de autoritate. Va evita hărțuirea, comportamentele de abuz față de cei cu care vine în contact în timpul activității profesionale.
- Psihologul este obligat să respecte inviolabilitatea sexuală a tuturor persoanelor cu care vine în contact în timpul activității profesionale, nu va intra în relații de intimitate cu părinții, copiii, nu vor accepta să consilieze persoane cu care au avut relații de intimitate;
- Psihologul va susține cu responsabilitate rolul psihologiei ca disciplină în fața societății, va promova și susține cele mai înalte standarde ale disciplinei, va contribui la dezvoltarea psihologiei ca știință și a societății în general.
- Psihologul va sprijini pe cât posibil eforturile profesionale ale colegilor în limita disponibilităților participative și a timpului disponibil;
- Psihologul este obligat să manifeste preocupare față de violarea de către unul din colegi a standardelor sau principiilor etice, îi va atrage atenția aceluși coleg asupra conduitei neadecvate cu maximă discreție și colegialitate, și se va adresa organelor de resort (DÎ, SAP, CRAP, minister) doar în cazul în care comportamentul non-etic persistă.
- Psihologul este obligat la eliberarea funcției să prezinte toată documentația managerului principal al instituției. Toată informația legată de activitatea de psihoprofilaxie, psihodiagnostic, de dezvoltare și remediere să rămână în școală (materialul brut și actele de documentare legate de el).

TEMA: Repere istorice în apariția și evoluția psihoprofilaxiei, psihocorecției și dezvoltarea personală ca direcții de activitate a psihologului școlar.

PLANUL:

Serviciul psihologic școlar în diverse țări ale lumii.

Câmpul de intervenție al psihologului școlar.

Serviciul psihologic școlar în diverse țări ale lumii. În Republica Moldova serviciul psihologic școlar în cadrul sistemelor învățământului public a fost creat în 1990 prin instituirea funcției de psiholog școlar.

De la bun început funcționarea acestui serviciu a generat un șir de probleme.

În I-ul rând dificultăți de adaptare, cauzată de însușirea, exersarea unei profesii noi pentru țară.

În al II-lea rând dificultăți de organizare, în special din lipsa unei structuri bine definite. Școala – instituție raională – minister.

În al III-lea rând, posibilități financiare extrem de reduse.

Activitatea psihologului în România. (Ordin privind activitatea de psihologie în Ministerul Internelor și Reformei Administrative, ordin nr. 257/2007). Având în vedere prevederile Legii nr. 213/2004 privind exercitarea profesiei de psiholog cu drept de liberă practică, înființarea, organizarea și funcționarea Colegiului Psihologilor din România, ale Legii securității și sănătății în munca nr. 319/2006. Prezentul ordin instituie normele referitoare la activitatea de psihologie în Ministerul Internelor și Reformei Administrative, denumit în continuare MIRA. Principalele componente ale activității de psihologie în MIRA sunt:

- a) evaluarea psihologică;
- b) asistența psihologică;
- c) diagnoza organizațională;
- d) cercetarea științifică.

Câmpul de intervenție al psihologului școlar.

Activitatea psihologului include următoarele direcții de activitate:

- psihoprofilaxia,
- psihodiagnoza și evaluarea psihologică (individuală și de grup),
- consilierea psihologică (individuală și de grup);
- dezvoltarea și remediarea psihologică (individuală și de grup);
- instruirea psihologică;
- consilierea în vederea proiectării carierei profesionale.

Scopul de bază al psihologului este acordarea suportului psihologic copiilor, sesizat ca un sistem al activității profesionale, orientat spre crearea condițiilor socio-psihologice pentru învățarea cu succes, pentru dezvoltarea integră psihică, fizică, fiziologică, intelectuală, personală, emoțională a copiilor, dereglarea cărora împiedică realizarea oportună a posibilităților de vârstă și individuale a copiilor și conduce către necesitatea remedierii lor.

Obiectivele de bază ale psihologului:

- Analiza psihologică a situației sociale de dezvoltare în instituția de învățământ, stabilirea problemelor de bază și determinarea cauzelor apariției lor, a căilor și mijloacelor de soluționare ale lor;
- De a contribui la dezvoltarea personală și intelectuală integră a copiilor la fiecare etapă de vârstă, de a le forma aptitudini către autoeducație și autodezvoltare;
- De a asigura abordarea individuală a fiecărui copil în baza cercetării psihopedagogice a copiilor;
- De a acorda ajutor colectivului pedagogic în armonizarea climatului social-psihologic din instituțiile de învățământ;
- Asigurarea psihologică a programelor instructive în scopul adaptării conținutului lor și metodelor de însușire la posibilitățile și particularitățile intelectuale și personale ale copiilor;
- Profilaxia și depășirea dereglărilor în sănătatea mentală și socială, în dezvoltarea intelectuală, emoțională și personală a copiilor;
- De a acorda ajutor specializat părinților (tutelă, curatelă) în procesul educației, dezvoltării și formării personalității integre și armonioase a copilului;
- De a contribui la răspândirea și implementarea în practica instituțiilor de învățământ a realizărilor din domeniul psihologiei;
- De a contribui la asigurarea activității cadrelor didactice din instituțiile de învățământ cu materiale științifico-metodice și elaborări din domeniul psihologiei.

Condiții pentru asigurarea eficienței

- a. conlucrarea cu administrația instituției de învățământ și cadrele didactice ca membru al administrației instituției;
- b. colaborarea cu părinții sau tutorii;
- c. colaborarea cu organele de tutelă și curatelă, reprezentanții organizațiilor nonguvernamentale locale și internaționale

TEMA: Definirea psihoprofilaxiei, scopul și sarcinile.

PLANUL:

Noțiuni generale despre psihoprofilaxie.

Scopul și sarcinile psihoprofilaxiei.

Nivelele psihoprofilaxiei.

Noțiuni generale despre psihoprofilaxie. **Psihoprofilaxia** reprezintă un sistem de măsuri de preîntâmpinare a dificultăților în dezvoltarea psihologică a personalității elevilor și de creare a condițiilor psihologice favorabile pentru această dezvoltare. Ea este o direcție de activitate a psihologului școlar orientată spre contribuția lui activă la dezvoltarea tuturor elevilor din școală care este o formă a activității psihologului practic, orientată spre păstrarea, consolidarea și dezvoltarea sănătății mentale a copiilor la toate etapele dezvoltării școlare și preșcolare, este un sistem de măsuri de prevenire a dificultăților în dezvoltarea psihică a personalității și de creare a condițiilor psihologice favorabile pentru această

dezvoltare. Are funcția de a preveni unele acțiuni ale omului, de a preveni tulburările în devenirea personalității și intelectului.

Scopul și sarcinile psihoprofilaxiei. În această direcție psihologul va avea de realizat următoarele sarcini:

- Să participe la cercetarea nivelului de pregătire a copilului pentru frecventarea instituției de învățământ cu scopul de a preveni devieri în dezvoltarea lui și determinarea profilului clasei.
- Să asigure procesul de adaptare a copiilor la condițiile noi de viață din instituțiile școlare și preșcolare.
- Să contribuie la crearea unui climat psihologic favorabil în activitatea copiilor și a cadrelor didactice.
- Să studieze programele curriculare și să elaboreze recomandări în vederea dezvoltării optime a copilului reflectând particularitățile individuale și de vârstă ale copiilor, prin modalități adecvate de dirijare a activității didactice din instituție.
- Să elaboreze programe de prevenire a factorilor nocivi (dezadaptare școlară, prevenirea eșecului școlar, depresie, tendință suicidală, anxietate, frică, stres școlar etc.)
- Să elaboreze programe de activitate în scopul educării sănătății mentale și emoționale.
- Să se implice activ în prevenirea conflictelor apărute în colectivul de copii, colectivul didactic și colectivul de părinți.

Nivelurile psihoprofilaxiei. E. L. Cowen în 1977 evidențiază **3 nivele** ale psihoprofilaxiei, care vorbesc despre faptul că psihoprofilaxia nu încetează odată cu depistarea problemei, dar are continuitate.

I. Psihoprofilaxia primară - în centrul atenției sunt problemele emoționale, comportamentale și instructive la un nivel de gravitate redus. La această etapă în câmpul de vedere al psihologului se includ toți elevii din școală (10 din 10). **Sarcina** de bază la acest nivel este prevenția dificultăților de adaptare la mediul școlar, de învățare, de relaționare etc. Pentru un program de profilaxie a nevrozelor la nivel primar propun următoarele teme: încrederea în sine, independența, timiditatea, agresivitatea, ajutor reciproc, reacționarea emoțională adecvată, calitățile pozitive și negative ale unui om etc. Este foarte important ca discuțiile cu elevii, pentru a fi eficiente, trebuie ca forma mesajului să corespundă perioadei de vârstă și intereselor grupului cu care se lucrează (actorii din școală).

II. Psihoprofilaxia secundară – aceasta este orientat la persoanele în situații de risc, la acei copii la care problema în dezvoltarea psihologică și a personalității deja a început a se manifesta. Psihoprofilaxia secundară presupune evidențierea timpurie a dificultăților de învățare și de comportament la copii. **Sarcina** de bază la acest nivel este de a învinge dificultățile înainte ca acești copii să devină emoționali și sociali nederijabili.

La acest nivel psihologul include în câmpul său de activitate în proporție de 3 din 10 elevi.

III. Psihoprofilaxia terțiară - atenția psihologului e concentrată asupra copiilor cu probleme majore de învățare și comportament. **Sarcina** principală a acestui nivel este învingerea pe cât posibil a acestor dificultăți de ordin psihologic. În câmpul vizual al psihologului sunt 1 din 10 elevi.

TEMA: Conținutul activității de psihoprofilaxie.

PLANUL:

Programele dezvoltative, rolul lor în psihoprofilaxie.

Importanța calității relațiilor interpersonale între actorii procesului instructiv-educativ.

Programele dezvoltative, rolul lor în psihoprofilaxie. **Proiectarea și realizarea programelor de dezvoltare** pentru copii de diferite vârste ținând cont despre specificul psihologic de dezvoltare a fiecărei perioade de vârstă.

Programele de dezvoltare e foarte important să nu fie instructive, forma de prezentare trebuie să fie cu adevărat interesantă, dezvoltativă. Psihologul trebuie să fie foarte atent în aplicarea programelor după interesele, posibilitățile grupului țintă.

Evidențierea particularităților copilului care ar putea contribui la apariția dificultăților în dezvoltarea intelectuală și a personalității lui.

Prevenirea dificultăților legate de trecerea elevilor la următoarele etape de vârstă, perioadele de trecere sunt foarte importante și responsabile în dezvoltare.

L. S. Vîgotski afirmă că în perioadele de trecere, copilul devine mai dificil deoarece sistemul pedagogic nu reușește să meargă în ritm cu schimbările bruște de personalitate a copilului.

Prevenirea suprasolicitării psihologice a elevilor, aceasta ar putea fi condiționată de:

- ✓ Lipsa motivației cognitive (cunoaștere);
- ✓ Autoapreciere neadecvată;
- ✓ Deprinderi intelectuale insuficient dezvoltate;
- ✓ Anxietate mărită.

Importanța calității relațiilor interpersonale între actorii procesului instructiv-educativ. **Stabilirea relațiilor interpersonale bazate pe prietenie, respect reciproc, parteneriat între profesori și părinți.**

Psihologul neapărat trebuie să facă cunoștință cu părinții copilului;

Psihologul trebuie să propună la consiliul pedagogic câteva reguli care ar asigura calitatea relațiilor cu părinții.

Acordarea ajutorului învățătorilor în organizarea procesului instructiv – educativ ca un proces de dezvoltare liberă a fiecărui elev în măsura aptitudinilor, intereselor, înclinațiilor individuale.

Toate aceste activități se realizează prin treninguri, consilieri individuale și de grup.

TEMA: Consiliul psihologo-pedagogic.

PLANUL:

Definirea consiliului psihologo-pedagogic.

Sarcinile și obiectivele psihologului în consiliul psihologo-pedagogic.

Forma de prezentare a informației la consiliul psihologo-pedagogic.

Consiliul psihologo-pedagogic (CPP) constituie o activitate în comun a psihologului cu pedagogii, orientată la coordonarea activităților școlare la elaborarea strategiei de acordare a ajutorului elevilor (în special la elevii cu probleme la învățătură cu dificultăți de comportament, dereglări în dezvoltarea personalității). Consiliile se planifică atât de psihologul școlar cât și de administrația școlii.

Sunt planificate la începutul anului și ele sunt realizate pe parcurs conform acestui plan inițial.

Psihologul poate să planifice spre discuție în consiliu probleme precum:

clasa I-a – problemele maturizării și adaptării școlare;

clasa V-a – problemele adaptării la ciclul gimnazial;

clasa VII – VIII- a – momentele specifice ale vârstei preadolescente;

clasa XI – XII- a – se lucrează și cu specificul vârstei adolescențe, dar în special cu orientarea profesională.

În caz de necesitate se organizează consilii și pe alte probleme actuale din punct de vedere al profesorilor, al administrației sau psihologului școlar.

La consiliu participă:

- psihologul școlar;
- dirigintele (diriginții);
- profesorii de discipline;
- administrația școlii;
- asistentul medical din școală.

Sarcinile psihologului în CPP:

- A ajuta profesorii să aprecieze dezvoltarea intelectuală, trăsăturile de personalitate ale elevilor din mai multe perspective.
- A arăta complexitatea și neuniformitatea comportamentului și relațiilor elevilor.
- Ai ajuta pe profesori să evidențieze particularitățile motivației, intereselor cognitive, autoaprecierii și chiar dispoziției elevilor.
- Asigurarea abordării copilului de pe poziții optimiste în ceea ce privește perspectiva de dezvoltare.
- Ai ajuta pe profesori să elaboreze un program de lucru individual pentru fiecare copil.

Formele de prezentarea la CPP :

1. Prezentarea particularităților activității intelectuale:

1.1 Corespunderea nivelului dezvoltării proceselor psihice cu cerințele pedagogice:

- a) Dezvoltarea motricității fine;
- b) Nivelul gândirii și a altor procese cognitive;
- c) Dezvoltarea vorbirii;
- d) Voluntaritatea proceselor psihice etc.

1.2 Capacitatea de muncă intelectuală și timpul activității intelectuale.

2. Particularitățile sferei motivaționale:

2.1 Prezența și conținutul motivelor de învățare;

2.2 Atitudinea față de învățare;

2.3 Prezența motivelor contradictorii în sferile de relații importante (școală, familie, semenii...).

3. Particularitățile relațiilor interpersonale:

3.1 Relații cu adulții (părinți, bunici, pedagogi...);

3.2 Relații cu semenii;

3.3 Relații în familie;

3.4 Particularitățile autoaprecierii în relații etc.

4. Dereglările de comportament:

4.1 În sferile comunicării (agresivitatea, obsedarea, impulsivitatea, timiditate, suspiciune, neîncredere, obediența etc.);

4.2 Din punct de vedere a normelor sociale și etice;

4.3 Din punct de vedere al autoreglării comportamentului (Ex: imaturitate emoțională, impulsivitate, inhibiție motorie);

4.4 Din punct de vedere a activismului intelectual și social;

4.5 Manifestările nevrotice (manifestări psihosomatice etc.).

TEMA: Lecțiile cu conținut psihologic.

PLANUL:

Descrierea conceptului de lecție cu conținut psihologic.

Condițiile în elaborarea unui plan tematic a lecțiilor cu conținut psihologic.

La etapa contemporană de dezvoltare a societății, informarea și popularizarea cunoștințelor psihologice este destul de actuală.

În cadrul lecțiilor cu conținut psihologic, psihologul trebuie să satisfacă interesele persoanelor pentru psihologie în general, dar în special să argumenteze posibilitățile psihologiei aplicate în soluționarea problemelor de ordin școlar sau personale.

Pentru predarea lecțiilor cu conținut psihologic e necesar de respectat câteva condiții:

1. Perioada zilei pentru realizarea acestor lecții trebuie să convină majorității ascultătorilor (copii, părinți, profesori):

- Elevii, pedagogii după ore;
- Cu părinții, seara după serviciu.

2. Durata unei lecții cu conținut trebuie să se încadreze minim 15 – 20 minute, maxim 1 oră și depinde de forma în care se prezintă materialul;

3. Locul unde se desfășoară aceste lecții.

Lecțiile pot fi organizate în sala de festivități sau într-o sala de clasă, nu se recomandă să se țină aceste lecții în cancelarie sau în cabinetul directorului.

În elaborarea planului tematic trebuie să luați în considerație 2 condiții de bază:

- ✓ Componenta auditoriului;
- ✓ Interesele acestui auditoriu.

Interesele administrației școlii pot fi:

- Cum trebuie organizată instruirea diferențiată?
- Cum se poate intensifica efectivitatea procesului instructiv - educativ în școala?
- Care metode de administrare a colectivului pedagogic sunt mai efective?
- Cum se pot soluționa constructiv conflictele apărute între administrația școlii, cadre didactice, părinți?
- Cum pot fi organizate relațiile interpersonale efective cu părinții?
- Cum să scăpăm de oboseală și surmenaj după o zi de muncă ?

Interesele învățătorilor claselor primare ar putea fi:

- Care programe de instruire pentru elevii de vârstă școlară mică sunt mai efective?
- Ce literatură psihologo-pedagogică se poate citi pentru a însuși metodică instruirii de dezvoltare?
- Cum să ajute copiilor cu dificultăți (timizi, hiperactivi, plângăreți, autiști etc.) ?

Pe profesorii claselor gimnaziale i-ar interesa:

- Cum să-i cointerezeze pe preadolescenți să învețe?
- Cum să procedeze în relațiile cu preadolescenții cu comportament dificil (lipsește de la lecții, încalcă disciplina, are insucces școlar)?
- Cum să reacționezi la faptul că preadolescentul fumează?
- Care trebuie să fie atitudinea față de dragostea timpurie a preadolescenților?

Interesele profesorilor claselor superioare pot fi:

- Cum să-i ajute pe tineri în alegerea profesiei ?
- Cum să-i cointerezeze pe adolescenți să învețe ?
- Care mijloace de influență pedagogică trebuie să le utilizeze în cazul când adolescentul a comis o faptă imorală?
- Cum să-i ajute pe adolescenți să susțină cu succes examenele 'de absolvire' ? etc.

Interesele părinților elevilor claselor primare ar putea fi:

- Cum să-și ajute copilul să învețe bine?
- Cum să depășească dificultățile copilului în procesul de adaptare școlară (comunicarea cu învățătorul, colegii de clasă etc.) ?
- Cum să elaboreze regimul zilei copilului astfel, încât el să nu se supra-oboască ?
- Cum influențează relațiile interpersonale din familie asupra succesului copilului?

Interesele elevilor de vârstă școlară mică ar putea fi:

- Discutarea pe o temă interesantă cu psihologul;
- Organizarea jocurilor psihologice interesante;
- Obținerea susținerii emoționale etc.

Interesele preadolescenților și adolescenților ar putea fi:

- Prin ce se deosebește de psihiatru și psihoterapeut ?
- Se poate crede în prezicerile astrologilor ?
- Cum să însușească tehnici de comunicare eficientă în grup și cu persoanele de sex opus ?
- Cum să-și mențină punctul propriu de vedere în grupul de semeni ?
- Cum să învingă frica, fobiile etc ?
- Cum să nu se certe cu profesorii și părinții ?
- Cum să comunice liber cu persoanele de sex opus ?
- Cum să soluționeze problemele de dragoste ?
- Cum să-și aleagă viitoarea profesie ?
- Cum să-și aprecieze caracterul și să se înțeleagă mai bine pe sine ?
- Cum să susțină cu succes examenele de absolvire ?

TEMA: Scopul, sarcinile și formele psihoprofilaxiei terțiare (psihocorecție).

PLANUL:

Definirea psihocorecției.

Scopul și sarcinile psihocorecției.

Formele psihocorecției.

Psihocorecția reprezintă un sistem de măsuri orientate la rectificarea devierilor în dezvoltarea personalității cu ajutorul mijloacelor de influență psihologică.

Scopul – înlăturarea devierilor în dezvoltarea psihică și a personalității individului.

Sarcinile:

- Corecția devierilor în dezvoltarea psihică pe baza creării condițiilor optime pentru dezvoltarea potențialului intelectual și al personalității copilului.
- Corecția tendințelor negative nedorite în dezvoltarea intelectuală și a personalității.

Activitatea de dezvoltare și remediere reprezintă un sistem de măsuri, orientate spre recuperarea/ajustarea neajunsurilor psihologice sau de comportament ale persoanei cu ajutorul mijloacelor speciale de influență psihologică, cu păstrarea individualității persoanei. Activitatea de dezvoltare este orientată spre crearea condițiilor social-psihologice pentru dezvoltarea integră a copilului, iar activitatea de remediere – spre rezolvarea în procesul dezvoltării a problemelor concrete de învățare, ale sferei emoționale sau de comportament. Alegerea formei concrete este determinată de rezultatele evaluării și psihodiagnozei minime. Astfel activitatea de dezvoltare este orientată mai ales spre „grupul

copiilor cu stare psihologică confortabilă” (nivelul dezvoltării și starea actuală a cărora le permite rezolvarea problemelor suficient de complicate), iar activitatea de remediere este orientată spre copiii și elevii din „grupul copiilor cu dificultăți în dezvoltare și instruire” sau copiii din grupul de risc. Conținutul activității de dezvoltare și remediere este necesar să asigure o acțiune integră asupra personalității copilului sau elevului. Indiferent de localizarea problemei se va asigura abordarea multiaspectuală a personalității (cu toate manifestările ei cognitive, motivaționale, emoționale etc.).

Activitatea de dezvoltare și remediere se petrece individual și în grup. Activitățile de grup se desfășoară sub formă de: ședință (o ședință: 20-35 min.), lecție (o lecție: 45 min.), ședințe de training (o ședință: 90-120 min.). Activitatea individuală se petrece sub formă de: ședință (o ședință: 20-35 min.), lecție (o lecție: 45 min.). Toate activitățile sus numite pot avea și alte forme de acțiune: cu elemente de training, exerciții de dezvoltare, întâlniri cu caracter instructiv-dezvoltativ.

Este determinată de necesitatea asigurării corespunderii dezvoltării copilului normelor de vârstă, acordarea ajutorului colectivelor pedagogice în educația și instruirea individualizată a copiilor, în dezvoltarea capacităților și aptitudinilor lor.

În cadrul acestei activități psihologul va realiza următoarele sarcini:

- să elaboreze programe complexe vizând diferite aspecte ale dezvoltării psihice, emoționale și comportamentale ale persoanelor implicate în educație;
- să întocmească proiectele ședințelor de dezvoltare și remediere;
- să realizeze ședințele de dezvoltare și remediere organizate în scopul:
- dezvoltarea multilaterală a copiilor (cognitivă, motivațională, comportamentală etc.);
- dezvoltarea sferei emoțional – volitive la discipoli;
- dezvoltarea și formarea deprinderilor de comunicare, relaționare, empatie și toleranță;
- dezvoltarea și formarea autoaprecierii adecvate, comportamentului asertiv, gândirii pozitive etc.
- diminuarea anxietății, fricii, fobiei, timidității etc.
- diminuarea comportamentului agresiv, autodistructiv, violent;
- formarea deprinderilor de soluționare a conflictelor, dezvoltarea responsabilității etc.

Notă: copiii cu abateri de la normă sunt redirecționați la specialiștii de profil și/sau centre specializate pe lângă SAP, CRAP, Ministerul Educației sau nonguvernamentale. Psihologul nu are calificarea corespunzătoare pentru acordarea asistenței acestor copii.

- să organizeze programe speciale de corecție în scopul diminuării comportamentului deviant la copiii care prezintă probleme de comportament grav (abandon școlar, chiul școlar, agresivitate sporită, violență sporită, tentativă de suicid etc.)

Notă: Psihologul când nu a remediat cu succes problema apărută este obligat să facă recurs la aceste instituții în formă scrisă și confirmată de organele respective (poliția: secția pentru minori, serviciul de asistență socială (pe sector), centrele specializate guvernamentale și nonguvernamentale).

- să elaboreze concluzii și recomandări cu privire la rezultatele obținute în urma ședințelor de dezvoltare și remediere.

Consilierea psihologică reprezintă utilizarea într-o manieră abilă și principială a relației dintre psiholog și participantul la consiliere (copil, cadru didactic, părinte) în scopul de a susține și favoriza cunoașterea de sine, autoacceptarea, maturizarea și dezvoltarea resurselor personale. Relația dintre psiholog și participant este o relație de alianță, de participare și colaborare reciprocă.

Scopul fundamental al consilierii psihologice îl constituie:

- funcționarea psihosocială optimă a persoanei sau grupului;
- consilierea copiilor și adulților în problemele ce țin de dezvoltare, instruire, educație.

În cadrul acestei activități psihologul va realiza următoarele sarcini:

- Să creeze premisele necesare realizării unui mediu „ecologic”, prin intermediul acțiunii convergente a tuturor agenților educaționali implicați în procesul educativ;
- Să contribuie la dezvoltarea potențialului, resurselor de care dispune participantul la consiliere prin învățarea modalităților de optimizare a propriului organism, prevenind stresul, depresia, angoasa;
- Să acorde ajutor în dezvoltarea capacităților decizionale prin învățarea participantului la consiliere de a se angaja în procesul de asumare a deciziilor (modalităților prin care se pot rezolva probleme sau se pot lua decizii ce privesc dezvoltarea personală, familia, școala etc.);
- Să învețe discipolii să-și atingă scopurile esențiale prin decizii fundamentale și prin rezolvarea problemelor de natură afectivă sau interpersonală;
- Să acorde ajutor psihologic în suportul copiilor ce întâmpină dificultăți de învățare, comunicare sau stare emoțională; copiilor ce se află în starea de stres, conflict, de trăire emoțională puternică etc.
- Să învețe discipolii deprinderi de autocunoaștere, autodeterminare și autoanaliză, de utilizare a particularităților sale psihologice și posibilităților pentru instruirea cu succes și dezvoltare, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și relațiile cu sine;
- Să participe la soluționarea problemelor elevilor legate de instruire și educație sau personale, la solicitare sau din propria inițiativă;
- Să informeze părinții despre problemele școlare ale copiilor, să acorde ajutor în organizarea comunicării eficiente părinte-copil, în rezolvarea problemelor copiilor în perioada instruirii preșcolare, școlare;
- Să ajute părinții și cadrele didactice, în soluționarea problemelor legate de instruirea și educația elevilor la școală, la grădiniță și în familie, la solicitarea lor sau din proprie inițiativă (individual ori în grup);
- Să acorde ajutor psihologic cadrelor didactice în problemele de instruire, comportament sau relații interpersonale cu copiii sau grupuri de copii.

Formele psihocorecției:

După caracterul orientării:

- ✓ Simptomatică
- ✓ Cauzală

După conținut:

- ✓ Psihocorecția sferei cognitive
- ✓ Psihocorecția sferei afective
- ✓ Psihocorecția personalității
- ✓ Psihocorecția aspectelor comportamentale
- ✓ Psihocorecția relațiilor interpersonale etc.

După forma de lucru cu clientul:

- ✓ Individuală
- ✓ De grup

După prezența programei:

- ✓ Programată
- ✓ Improvizată

După volumul sarcinilor care se soluționează:

- ✓ Generală
- ✓ Particulară
- ✓ Specială

TEMA: Particularitățile elaborării programelor corecționale.

PLANUL:

Descrierea celor 4 blocuri a programei corecționale.

Principiile de elaborare a programei corecționale.

Tipurile de programe corecționale.

Programa corecțională include următoarele blocuri:

Diagnostic - are scopul de diagnostic a particularităților dezvoltării personalității, evidențierea factorilor de risc, elaborarea programei generale de psihocorecție.

Stabilirea contactului productiv cu clientul, scopul căruia este de a activa interesul pentru interacțiune, de a înlătura anxietatea, de a dezvolta încrederea în sine, de a forma dorința de colaborare cu psihologul și de a-și soluționa problemele.

Blocul corecțional are scopul de a armoniza și optimiza dezvoltarea clientului, de a trece de la fazele negative la cele pozitive de dezvoltare, de a însuși diferite procedee adecvate de comportament, activitate.

Blocul evaluării eficienței activității psihocorecționale, scopul căruia este de a evidenția dinamica reacțiilor comportamentale și a contribui la dezvoltarea reacțiilor pozitive.

Principiile elaborării programei corecționale:

- Principiul unității diagnozei și corecției;
- Principiul priorității corecției cauzale;
- Principiul activității;
- Principiul particularităților de vârstă și individuale;
- Principiul complexității metodelor de influență;
- Principiul atragerii active la programa corecțională a persoanelor care formează rețeaua socială a copilului (părinți, frați, semeni, învățători);
- Principiul complexității emoționale a materialului.

Determinarea periodicității întâlnirilor (o dată pe săptămână, de două-trei ori etc.). Determinarea duratei fiecărei ocupații (de la 10-15 minute la primele ședințe până la 1,5 - 2 ore la ultimele ședințe). Elaborarea programei în întregime cu conținutul fiecărei ocupații. Planificarea formei de participare a altor persoane.

Determinarea formelor de control a dinamicii.

Realizarea programei și introducerea schimbărilor.

Evaluarea eficienței programei realizate.

Factorii care influențează asupra eficienței programei corecționale:

- Intensitatea ocupațiilor - ocupațiile sunt mai eficiente când se organizează nu mai rar decât o dată pe săptămână cu o durată de 1 - 1,5 ore. Pentru dezvoltarea și corecția proceselor psihice ocupațiile trebuie să se organizeze de 3 ori pe săptămână, pentru corecția comportamentului - o dată pe săptămână;
- Prelungirea influenței corecționale - este de dorit ca după realizarea programei de corecție psihologul să se întâlnească cu clientul și să determine care sunt rezultatele și cum reacționează clientul (măcar în primele 2 luni);
- Așteptările clientului;
- Importanța pentru el a eliberării de problemele pe care le are;
- Disponibilitatea clientului spre colaborare;
- Așteptările psihologului;
- Experiența profesională și personală a psihologului;
- Influența specifică a metodelor concrete de psihocorecție.

TEMA: Psihoprofilaxia și psihocorecția individuală.

PLANUL:

Definirea conceptului de psihoprofilaxie și psihocorecție individuală.

Condițiile pentru realizarea psihocorecției individuale.

Metodele principale de influență psihocorecțională individuală.

Etapele psihocorecției individuale.

Avantajele psihoprofilaxiei și psihocorecției individuale:

- asigură confidențialitatea;
- întreaga atenție a psihologului este orientată numai la un singur om;
- mai bine se descoperă particularitățile clientului;
- se înlătură barierele psihologice.

Condițiile pentru realizarea psihoprofilaxiei și psihocorecției individuale:

- acordul clientului;
- încrederea lui în psiholog;
- activismul clientului;
- dorința clientului de a-și soluționa propriile probleme;
- tendința psihologului spre auto-actualizarea și creșterea propriei personalități.

Psihocorecția individuală se alege când:

- problemele clientului poartă un caracter individual;
- clientul refuză categoric să lucreze în grup;
- se folosesc metode cu o influență psihologică destul de mare și este nevoie de a ține clientul permanent sub control;
- clientul manifestă o anxietate mărită;
- clientul are o reținere puternică în dezvoltare; se observă neîncredere în sine;
- persistă frica necondiționată;
- se conștientizează insuficient propriul "Eu"; se pierde sensul vieții.

Metodele principale de influență psihocorecțională individuală:

1. Convingerea - se folosește la oamenii care au un înalt nivel intelectual și sunt capabili singuri să învingă problemele psihologice, oameni cu voință dezvoltată, care până la începutul activității corecționale încă nu erau convinși de faptul că într-adevăr au probleme, asupra cărora trebuie să lucreze.

2. Sugestia - un procedeu mai simplu de influență, iar pentru client este mai efektiv decât convingerea, deoarece aici nu e nevoie de voința clientului.

Cu ajutorul sugestiei se obține mai repede rezultatul, deoarece aici nu se cer explicații și discuții îndelungate în schimb rezultatul nu este atât de stabil.

La baza sugestiei stă mecanismul influenței directe din partea psihologului asupra inconștientului clientului. O condiție necesară a sugestiei este starea de relaxare totală a clientului.

3. Consilierea psihologică. Sarcina psihologului este de a-l ajuta pe client să se orienteze în problemele sale și împreună cu psihologul să găsească căi de soluționare ale lor.

Etapele psihocorecției individuale :

1 Încheierea contractuală între psiholog și client, prin care ambii dau acordul pentru colaborare. Hotărârea clientului de a încheia contractul trebuie să fie conștientizată, de aceea, psihologul trebuie chiar în timpul primei întâlniri să-i dea clientului maximum informație despre scopurile principale ale psihocorecției, despre durata aproximativă a psihocorecției, despre modul în care se vor organiza ocupațiile, despre confidențialitate.

2. Cercetarea problemelor clientului. La acest stadiu psihologul stabilește contactul cu clientul și obține încrederea lui (foarte importantă este comunicarea).

3. Căutarea procedeeleor de soluționare a problemelor. La această etapă este nevoie de acordul clientului de a i se studia propriile dificultăți, de a alege și a purta responsabilitate pentru procedeele alese. Se cere concretizarea problemei.

4. Elaborarea de către psiholog a programei corecționale și discutarea ei cu clientul. Scopul psihocorecției: a-1 ajuta pe client să-și formuleze cât mai multe variante posibile de comportament apoi sa le analizeze minuțios. Psihologul alcătuiește programa de corecție concretă cu clientul.

5. Realizarea programei. Aici se concretizează planul de realizare și se realizează programa în consecutivitatea pașilor ei. E necesar de a-i sugera clientului că insuccesele parțiale încă nu reprezintă o catastrofă, ci doar rezultatul intermediar posibil și că el trebuie să continue să realizeze programa.

6. Aprecierea eficienței activității corecționale. Psihologul împreună cu clientul apreciază cum au realizat scopul înaintat și generalizează rezultatele

TEMA: Psihoprofilaxia și psihocorecția de grup.

PLANUL:

Evoluția istorică a metodei corecționale de grup.

Scopul psihocorecției de grup.

Mecanismele de influență corecțională de grup.

Durata activității de grup.

Grupa corecțională este o grupă mică, creată artificial, unită prin scopurile studierii relațiilor interpersonale și auto-descoperirii. Practic toate școlile psihologice din sec. XX au folosit metoda de grup:

- **Școala psihanalitică**, pentru grupul reprezintă un context pentru evidențierea dereglărilor emoționale și corecția lor. Grupul poate forma, modifica valori noi și scopuri de viață;

- **Psihodrama** lui D. Moreno, autorului îi aparține și termenul de ”psihocorecție de grup”;

<https://www.youtube.com/watch?v=zvgnOVfLn4k>

- **Școala umanistă**, C. G. Rogers a evidențiat printre variabilele psihocorecționale de bază în grup empatia și autenticitatea. El consideră că psihologul în grup este model pentru ceilalți membri ai grupului. **Scopul psihocorecției de grup:** analiza, conștientizarea, prelucrarea problemelor clientului, conflictelor lui intra- și interpersonale, corecția relațiilor neadecvate, a stereotipurilor emoționale și de comportament pe baza influenței interpersonale.

Sarcinile se focusează pe trei componente ale autoconștiinței:

1. **Autoînțelegerea – în sfera cognitivă, intelectuală;**
2. **Atitudinea față de sine – aspectul afectiv pozitiv;**
3. **Autoreglarea – aspectul comportamental.**

Mecanismele de influență corecțională de grup (după Ialom).

Comunicarea informației - de către psiholog grupului legata de particularitățile comportamentului, cauzele apariției dereglării;

Sugerarea încrederii - când unul din grup obține succes, ceilalți devin mai optimiști;

Suferințe universale - solidaritate cu alții;

Altruismul - posibilitatea de a ajuta pe alții;

Dezvoltarea tehnicii comunicării interpersonale;

Comportamentul imitațional;

Influența interpersonală;

Coeziunea de grup;

Catharsis.

După alt autor (Kratohvill):

Participarea în grup;

Susținere emoțională;

Dezvoltarea priceperilor sociale;

Primirea informației;

Controlul;

Legătura inversă sau confruntarea;

Controlul emoțiilor și comportamentului;

Autostudierea și autoconducerea.

Toate acestea pot fi generalizate în 3 mecanisme de bază:

1. Experiența emoțională corecțională

a) Susținerea emoțională (grupul îl acceptă, recunoașterea valorii lui);

b) Retrăirea de către client a propriului trecut (apar situații emoționale asemănătoare cu unele din viața reală a clientului cu care el nu s-a descurcat încă ... încearcă să găsească noi forme de depășire a lor).

2. Confruntarea. Ciocnirea clientului cu sine însuși, cu problemele sale, cu conflictele sale, relații, stereotipuri emoționale comportamentale. În grup el primește informații despre ce cred alții despre

comportamentul său, cum e perceput de alții, ce legătură vad alții între experiența lui de viață și comportamentul său.

3. Învățarea – se realizează direct sau indirect în grup.

Durata unei ședințe corecționale poate varia de la 1-6 luni – de scurtă durată, până la câțiva ani – de lungă durată. Optimal se consideră 3-4 ocupații pe săptămână, câte 60-90 minute, aproximativ 30 -70 ocupații.

Conducătorul grupului atunci când începe activitatea de corecție de grup stabilește câteva **reguli**:

Principiul sincerității;

Refuzul de a folosi etichete membrii grupului între ei. Ei trebuie să tindă să se înțeleagă și nu să se aprecieze;

Legătura inversă constructivă;

Controlul comportamentului;

Principiul responsabilității;

Respectarea confidențialității;

Regula ”STOP”;

Toleranța etc.

TEMA: Grupul de training.

PLANUL:

Istoria creării grupelor de training.

Training-ul social psihologic ca procedeu de corecție.

Etapele unei ocupații a TSP.

Exerciții folosite în TSP.

Această metodă reprezintă un procedeu efectiv de activizare a personalității pentru soluționarea independentă a propriilor probleme, contribuie la formarea deprinderilor de autoreglare și comunicare. În grupul training-lui social – psihologic se creează o atmosferă de încredere care contribuie la însușirea experienței de comunicare pozitivă, la acceptarea de către membrii grupului a normelor și valorilor comunicării, elaborate în procesul activității în comun. Membrii grupului însușesc noi forme de comunicare, caută procedee efective de comunicare, analizează greșelile și dificultățile în activitatea comunicativă, dar și în general în stabilirea și menținerea relațiilor intra-personale.

Avantajele trainingului social-psihologic:

- Participanții își formează o imagine mai complexă și obiectivă despre poziția lor în mediul social, despre atitudinea celorlalți față de ei;
- Crește semnificația reprezentărilor omului despre sine ca subiect al activității comunicative;
- Se intensifică importanța percepției altui om în rolul partenerului cu drepturi depline în activitatea comunicativă;

- Subiectul încearcă să își evalueze capacitățile comunicative în corespundere cu cerințele celor din jur;
- Se dezvoltă necesitatea de a-și dezvolta capacitățile comunicative;
- Se însușesc cunoștințe social psihologice;
- Se dezvoltă deprinderi de reflexie, capacitatea de a te înțelege pe sine și pe ceilalți, dar și de a reacționa flexibil în orice situație.

Condițiile unui training social – psihologic:

- Grupul se organizează în maxim 8-12/25-30 persoane;
- Ciclul de lecții este de obicei de aproximativ de 30-50 h;
- Ocupațiile se organizează cu un interval de 1-3 zile între ședințe;
- Timpul de desfășurare a unei ședințe este de minim 3 h;
- Cea mai efektivă formă este maratonul cu câteva ocupații a câte 8-10 h.

Principiile de lucru în grupul de training:

- **Principiul dialogării acțiunilor reciproce.** Comunicarea interpersonală, bazată pe respect, încredere, pe eliberarea participanților de suspiciuni reciproce, frică, nesinceritate etc. Acest principiu contribuie la colaborarea activă bazată de parteneriat, cu scopul de a depăși egocentrismul, individualismul etc.
- **Principiul evenimentului psihologic.** Creează condiții pentru realizarea schimbărilor de personalitate. Pentru restructurarea relațiilor este nevoie de momente actuale acute, situații conflictuale, stări de încordare psihologică. Toate acestea stimulează comunicarea și e necesar de utilizat elemente de psihodramă și mijloace de realizare a feedbackului.
- **Principiul materializării naturale a fenomenelor social –psihologice cercetate.** Unele momente psihologice examinate doar teoretic, în lucru activ în grup pot deveni o avere a experienței practice.
- **Principiul activismului.** Implicarea activă și organizată a participanților în activitățile de grup în acțiuni special elaborate.

Etapele în cadrul unei ocupații:

1. Crearea spațiului psihologic unic și a feed-back-ului;
2. Realizarea discuțiilor, jocurilor, interviului pentru crearea situației de reflexie;
3. Soluționarea sarcinilor concrete, însușirea cunoștințelor și deprinderilor;
4. Exerciții de relaxare pentru depășirea încordării psihice.

Metode utilizate :

1. Discuția de grup care se folosește, în fond, în forma analizei situațiilor concrete și în forma autoanalizei de grup;

2. Metoda de joc :

- a) jocuri psihotehnice de înlăturare a încordării psihice;

- b) jocuri de soluționare a conflictelor;
- c) jocuri de dezvoltare a intuiției;
- d) jocuri de comunicare etc.

3. Exercițiile

Au ca scop dezvoltarea unei bune comunicări. Au la bază câteva principii: comunicarea ”aici și acum”, personificarea celor comunicate (vorbit la persoana întâi), activității, confidențialitate etc.

TEMA: Definirea, formele și funcțiile metodelor art-terapeutice.

PLANUL:

Importanța și eficiența metodelor art-terapeutice.

Diversitatea metodelor art-terapeutice.

Art-terapia ca metoda psihocorecțională apare în anii '50 ai sec. XX. Pentru prima dată aceasta este utilizată în SUA în corecția problemelor emoționale și de personalitate a copiilor din Germania emigrați în SUA, după al II-lea război mondial. Noțiunea de art - terapie a fost introdusă de Adrian Hill în 1938 în activitatea sa cu bolnavii de tuberculoză, cu care se lucra în sanatoriu. Scopul de bază este armonizarea dezvoltării persoanei prin intermediul capacității de auto-exprimare și autocunoaștere.

Obiectivele art-terapiei:

- Diminuarea agresivității și altor sentimente/comportamente social inacceptabile prin procedee acceptate de societate;
- Facilitarea procesului de tratament în conflictele interne, care deseori sunt mult mai ușor de exprimat prin artă, muzică, dans decât prin cuvinte;
- Realizarea unui diagnostic prin obținerea produselor activităților individuale a subiecților;
- Prelucrarea gândurilor și a emoțiilor negative prin intermediul mijloacelor neverbale, reușind astfel să-și exprime emoții foarte puternice și ascunse;
- Stabilirea unei legături eficiente și strânse între psiholog și client;
- Stabilirea unei legături mai speciale și între membrii grupului;
- Dezvoltarea sentimentului de control intern;
- Concentrarea atenției în mod deosebit asupra senzațiilor și emoțiilor;
- Dezvoltarea aptitudinilor artistice și ridicarea încrederii în sine și autoaprecierii de sine.

Art-terapia are o valoare atât practică cât și instructivă, deoarece contribuie la dezvoltarea cognitivă și aptitudinală a persoanei.

Ea are 2 forme: pasivă (indirectă) și activă (directă).

Forma pasivă reprezintă metodele art-terapeutice care utilizează operele de artă deja existente, în dezvoltarea personalității clientului.

Forma activă reprezintă acea formă a terapiei în care clientul sau participantul creează singur “operele de artă” exprimându-și astfel specificul lumii sale interioare.

Art-terapia folosește tehnici creative precum **desenul, pictura, modelajul, teatrul, dansul, muzica sau marionetele** etc.

TEMA: Autocunoaștere și dezvoltare personală. Imaginea de sine, stima de sine, încrederea în sine.

Rolul consilierului în dezvoltarea personală.

PLANUL:

Conceptele de autocunoaștere și dezvoltare personală.

Autocunoaștere și intercunoaștere. Modalități de manifestare a imaginii de sine negative.

Exerciții pentru dezvoltarea încrederii în sine.

Rolul consilierului în dezvoltarea personală.

Conceptele de autocunoaștere și dezvoltare personală. Autocunoașterea are o importanță particulară în dezvoltarea personală. Procesul de autocunoaștere este mai semnificativ decât luarea la cunoștință a rezultatelor evaluărilor psiho-diagnostice sau aprecierilor externe, pentru că autocunoaștere înseamnă confruntarea impresiilor despre sine cu cele ale altora și extragerea unei concluzii realiste, punerea în balanță a realizărilor personale, potențialităților, calităților și trăsăturilor individuale de care individul este conștient că le are și le poate pune în valoare. Pentru ca autocunoașterea să fie obiectivă, individul trebuie să aibă maturitatea psihologică să o facă, să cunoască și să interpreteze corect reperele sau indicatorii definitorii ai personalității, metodele și tehnicile individuale de evaluare, mecanismele de compensare și autostimulare ale unor trăsături insuficient dezvoltate. Autocunoașterea reprezintă un produs al maturizării și diversificării experiențelor sinelui în contact cu lumea și un proces discontinuu de acumulări, restructurări, adaptări reciproce ale individului la realitatea socială. Autocunoașterea se învață, iar școala este principalul loc de realizarea a acestui proces, alături de familie, cercul de prieteni etc. În sfera mesajelor externe de confirmare (sau nu) a capacităților și trăsăturilor proprii, orice persoană include și propriile constatări, ca urmare a activității sale încununate de succes sau eșec. Procesul autocunoașterii are dinamica sa marcată de subiectivism, reevaluări, corecții, confirmări, re-ierarhizări valorice și se poate concretiza în suport psihologic pentru acțiunea de realizare a unor proiecte cu privire la carieră sau poate rămâne un simplu act de introspecție pasivă. Pe baza cunoașterii de sine omul, în dezvoltarea sa, reușește sau nu să-și formeze și interiorizeze imaginea de sine.

Imaginea de sine este totalitatea percepțiilor privind abilitățile, atitudinile și cunoștințele temperamentale personale, o structură de cunoștințe despre sine care determină comportamentul individual, multe informații, (am resurse financiare), a amenințărilor; (de ex: renunț ușor, conflicte în familie, situație financiară precară, boală cronică).

Stima de sine este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, indiferent că este copil, adult sau vârstnic, indiferent de cultură, personalitate, interese, abilități, statul social. Aceasta se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de "buni" ne considerăm, fiind o latură evaluativă și afectivă a imaginii de sine.

În concluzie, autocunoașterea sau altfel spus cunoașterea de sine este un proces care :

- se dezvoltă odată cu vârsta datorită experiențelor prin care trecem;
- care nu se încheie odată cu adolescența sau tinerețea;
- care îmbină cognitivul, asertivul și motivaționalul cu puternice influențe de mediu.

Autocunoaștere și intercunoaștere. Modalități de manifestare a imaginii de sine negative.

Pentru cunoașterea de sine este eficientă tehnica SWOT- metodă eficientă care presupune identificarea punctelor tari ale personalității - convingeri, atitudini, comportamente – (de ex: nu fumez, îmi place natura, iubesc animalele, am mulți prieteni, sunt vesel, optimist, am umor); a punctelor slabe ce ar trebui diminuate, (dezordonat, iritabil), a oportunităților (de ex. - am prieteni sportivi, am părinți care mă iubesc), amenințări (boală cronică).

Dezvoltarea personală include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezvoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale.

Cunoscut și sub denumirea de "self help" sau "evoluție personală", conceptul de dezvoltare personală include și activități formale sau informale pentru a dezvolta în alții roluri precum cel de profesor, ghid, consilier, manager, coach sau mentor.

Dezvoltarea personală” – așa cum îi spune și numele – se referă la o evoluție, la o îmbunătățire personală. Este ceva ce majoritatea dintre noi facem în fiecare zi, fără să ne dăm seama: ne dezvoltăm pe noi înșine.

Definită uneori auto-dezvoltare, dezvoltarea personală se referă la studiul și practica de a-ți îmbunătăți propria viață, mai ales cariera, educația, relațiile, sănătatea, productivitatea și spiritualitatea, prin efortul tău propriu. Este vorba despre strădania permanentă a fiecărui om de a deveni mai bun, de a se autodepăși, de a se perfecționa din ce în ce mai mult. Este un proces continuu de auto-îmbunătățire, care durează toată viața (adică ar fi bine să dureze toată viața).

Dezvoltarea personală este procesul personal și continuu, prin care ne schimbăm în mai bine pe noi înșine, cu fiecare zi. Nu ne-am născut perfecți și nici învățați, putem însă să depunem un efort pentru a dobândi autocunoaștere, abilități și comportamente noi, pentru ca viața noastră personală și profesională să fie mai împlinită. Bineînțeles că fiecare dintre noi ar trebui să știe cel mai bine ce își dorește de la viață și ce are nevoie pentru ași îndeplini dorințele.

Întrucât scopul final al auto-dezvoltării îl reprezintă obținerea succesului, dezvoltarea personală a devenit oarecum sinonimă cu “știința succesului“. Domeniile cele mai importante ale acestei științe sunt: managementul timpului, stabilirea obiectivelor, identificarea valorilor și a convingerilor, schimbarea obiceiurilor, motivarea, îmbunătățirea cunoașterii de sine, dezvoltarea talentelor, îmbunătățirea sănătății.

Dezvoltarea personală este o știință care ar trebui să fie studiată în toate școlile, încă din clasele primare, datorita importanței covârșitoare pe care acest domeniu o are în obținerea succesului și a fericirii.

Dezvoltarea personală este un proces care are la bază următoarele elemente:

- asumarea responsabilității pentru propriul proces de învățare și dezvoltare
- auto-evaluare periodică (pentru a verifica eficiența procesului de învățare)
- reflecție (auto-analiză)
- luare de atitudine/măsuri (implementarea unor schimbări care să ducă spre „mai bine”).

La ce folosește dezvoltarea personală:

- te ajută să îți dezvolți competențe(le), devenind și/sau rămânând astfel bine cotate în mediul tău profesional - te ajută să determini direcții viitoare de carieră
- te ajută să ai o viață mai „liniștită” (cunoscându-te cât mai bine, ajungi să te consideri OK pe tine, dar și pe ceilalți).

Comunicarea interpersonală este una dintre sursele de autocunoaștere. Un cunoscut model teoretic care explică relația autocunoaștere – intercunoaștere este cel numit “fereastra lui Johari”. Modelul ne ajută să înțelegem proporția dintre informațiile pe care le știm noi despre noi înșine, capacitatea noastră de autodezvăluire și modul în care ne percep alții. Are forma unei ferestre, în care fiecare din cele patru zone are o anumită semnificație. Prima zonă cuprinde informații care îmi sunt accesibile atât mie cât și celorlalți. Cea de-a doua zonă cuprinde informații pe care ceilalți le-au sesizat la mien, fără ca eu să fiu conștient de ele. Astfel o persoană poate afla mai multe lucruri despre sine prin atenția acordată feed – back –ului pe care îl dau celelalte persoane. Zona a treia cuprinde informații pe care numai eu le conștientizez și le știu despre mine, dar nu sunt dispus să le exteriorizez, ele sunt inaccesibile pentru celelalte persoane. Zona a patra cuprinde informații care nu îmi sunt accesibile nici mie, nici celorlalți. Pot accesa aceste informații, pot să aflu mai multe despre mine, doar dacă îmi dezvolt abilitățile de autocunoaștere. Dimensiunile “ferestrei” sunt relative, în funcție de starea afectivă a persoanei, natura relației cu interlocutorul, subiectul în discuție.

Tabelul 1. Fereastra lui Johari

	Informații pe care le știu despre mine	Informații pe care nu le am despre mine
Informații accesibile altora	I. Deschis către mine	II, Închis către mine
Informații inaccesibile altora	III. Închis către alții	IV. Blocat

Există mai multe stiluri de autodezvăluire și receptare de feed – back de la alții. Stilul I descrie o persoană care nu este receptivă la feed back - ul celorlalți dar nici nu este interesată să facă dezvoltări personale. Persoana pare necomunicativă și distantă. Stilul II descrie o persoană care este deschisă la primirea de feed –back de la celelalte persoane dar nu este interesată în autodezvăluiri voluntare. Nu are destulă încredere în ceilalți și nu se exprimă prea mult pe sine. Stilul III descrie persoanele care sunt libere în autodezvăluiri dar care nu încurajează feed – back –ul celorlalți. Nu sunt interesate să cunoască opinia celorlalți despre ei înșiși, reducând capacitatea de autocunoaștere. Stilul IV descrie o persoană care este

deschisă la auto- dezvoltări și la primirea de feedback din partea celorlalți. Are încredere în opinia celorlalți și în opinia personală, devenind astfel un bun comunicator.

Stima de sine

În strânsă legătură cu imaginea de sine se află stima de sine. Stima de sine se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de "buni" ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții.

Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii. Copii cu stimă de sine scăzută se simt nevaloroși și au trăiri emoționale negative, de cele mai multe ori cauzate de experiențe negative.

Există o relație de cauzalitate între formarea stimei de sine la elevi și acceptarea necondiționată ca atitudine a profesorului sau adultului în general. Mesajul de valoare și unicitate transmis de adult este foarte important în prevenirea neîncrederii. Un eșec nu trebuie perceput ca un simptom al non – valorii, ci ca o situație ce trebuie rezolvată.

Pentru preșcolari sursa cea mai importantă pentru formarea stimei de sine o constituie evaluările părinților. Mesajele transmise de aceștia sunt interiorizate de către copil, conducând la sentimentul de inadecvare sau adecvare ca persoană. Eșecul părinților în a diferenția între comportament și persoană (etichetarea copilului după comportament) duce la formarea unei imagini de sine negativă. Alte elemente care duc la imagine de sine negativă sunt :gesturile de interzicere, amenințările cu abandonul ("dacă nu faci nu te mai iubesc"), deficite ale stilului de relaționare părinte - copil.

La copiii școlari, sursa de formare a stimei de sine se extinde la grupul de prieteni, școală, alte persoane din viața lor.

Elevii cu stimă de sine pozitivă

- își asumă responsabilități;
- se comportă independent;
- sunt mândri de realizările lor;
- realizează fără probleme sarcini noi;
- își exprimă atât emoțiile pozitive cât și pe cele negative;
- oferă ajutor și sprijin celorlalți colegi;

Experiențele din copilărie care dezvoltă o imagine de sine echilibrată:

- este încurajat, lăudat;
- este ascultat;
- i se vorbește cu respect;
- i se acordă atenție și este îmbrățișat;
- are performanțe bune în activități extrașcolare și școlare ;
- are prieteni de încredere;

Elevii cu o stimă de sine scăzută ...

- sunt nemulțumiți de felul lor de a fi;

- evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi;
- se simt neubiți și nevaloroși;
- îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor (“profesorul a fost nedrept cu mine”);
- pretind că sunt indiferenți emoțional (“Nu mă interesează că am luat nota 4 la ...”)
- nu pot tolera un nivel mediu de frustrare (“nu pot să învăț”, ”nu știu cum să rezolv problema”);
- sunt ușor influențabili (“prieteni mei cred că este bine să fumez”);
- bu își asumă responsabilitățile este prea “cuminte”;
- pare rebel, nepăsător.

Experiențele din copilărie care formează o imagine de sine scăzută :

- este des criticat;
- i se vorbește pe un ton ridicat;
- este ignorat, ridiculizat;
- ceilalți așteaptă să fie întotdeauna “perfect”
- are eșecuri în activități școlare și extrașcolare;
- comparații frecvente între frați;

Exerciții pentru dezvoltarea încrederii în sine.

METODE DE LUCRU

1. HARTA DEZVOLTĂRII PERSONALE

Cine sunt eu?

Cine voi ajunge? Cine am fost?

Acest exercițiu ne facilitează recunoașterea elementelor dezvoltării personale.

2. DE UNDE VIN? CINE SUNT? ÎNCOTRO MĂ ÎNDREPT?

Se împarte o foaie A4 în 3 părți – în prima rubrică se desenează ceva reprezentativ pentru ceea ce am fost (de unde vin?), în cea de-a doua rubrică se desenează ceva reprezentativ pentru ceea ce sunt, iar în ultima rubrica se desenează ceva reprezentativ pentru ceea ce mi-aș dori să fiu- încotro mă îndrept?

DE UNDE VIN?

CINE SUNT?

ÎNCOTRO MĂ ÎNDREPT?

3. AFIȘUL MEU PUBLICITAR!

Cum ar arăta un afiș publicitar despre mine? – o coală A4, imagini, creioane, markere. Fiecare se prezintă pe sine prin ce cuprinde afișul – imagini, poze, desene, etc.

4. EU ȘI CEIALȚI- ROLURI, REGULI ȘI RESPONSABILITĂȚI

Roluri: Reguli Responsabilități

Rolul de profesor.....

Rolul de coleg/colegă

Rolul de fiu/ fiică

Rolul de frate/soră

Rolul de prieten/ prietenă

Rolul de cetățean

5. BLAZONUL

Ce îmi place la mine! Ce aș schimba la mine!

Ce le place celorlalți la mine Ce ar schimba ceilalți la mine?

Elevii vor trebui să deseneze blazonul în funcție de ceea ce scrie pe marginea blazonului.

6. EU COPIL – EU ACUM!

Să se descrie fie prin intermediul cuvintelor, fie prin intermediul desenului.

7. „ÎNGERI & DEMONI”

Se grupează aspectele pozitive ale propriei persoane după următoarea schemă:

Îngeri-aspecte plăcute la propria persoană Oameni-aspecte neutre la propria persoană

Demoni-aspecte care îți displac la propria persoană (ai vrea să le schimbi)

Scopul: conștientizarea faptului că fiecare dintre ființele umane este dotat atât cu calități cât și cu defecte.

Nu suntem perfecți!!!

8. STEAUA RESPECTULUI DE SINE

Se va completa individual fișa „Stea de respect de sine.

Trei lucruri pozitive care te caracterizează;

Două realizări/două lucruri pentru care ești mândru/ te apreciază oamenii;

Două obiective de viitor, unul de scurtă durată și unul de lungă durată într-o prietenie;

Două lucruri pe care le aduci în mijlocul steluței;

Două lucruri pe care ai dori să le schimbi la persoana ta.

9. CINE SUNT EU? (FIȘA)

Completează următoarele fraze:

Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt

Mă simt mândru de mine pentru că

Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt

Îmi place mult să

Îmi doresc să

Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este

Mi-ar plăcea să devin

Îmi propun să

Prefer să decât să

Știu că pot să

Autocunoașterea, autodecizia și autoevaluarea sunt mecanisme prin care individul învață să își cunoască însușirile potențialitățile, motivațiile, aspirațiile, într-un cuvânt, competențele care îi vor permite o cât mai bună adaptare la profesia pentru care a optat și sa pregătit.

Rolul consilierului în dezvoltarea personală. Consilierea și orientarea școlară și profesională este o activitate recentă, aceasta fiind recomandată de cerințele societății actuale. Studiile de specialitate definesc consilierea ca o arie de servicii oferite unui client (individ sau grup) ce constau în observare, informare, orientare, sfătuire pentru a-l ajuta să-și rezolve problemele sau să-și planifice viitorul. O definiție a consilierii psihopedagogice, ne îndreptățește să afirmăm că activitatea de consiliere și orientare este un serviciu, în cadrul căruia profesorul oferă asistență și suport emoțional elevului / grupului de elevi în scopul dezvoltării personale și a prevenirii situațiilor problemă și a crizelor. Definiției respective i se mai adaugă o caracteristică și, anume, că această activitate nu se desfășoară doar în cazul situațiilor critice, așa numitele situații de criză, ci dimpotrivă, ea poate fi recomandată și în cazul unor situații / împrejurări pozitive sau în cazul consilierii unor elevi de excelență, precum și în cazul srijinirii / orientării adolescenților spre viitoarea carieră. Prin urmare, de suport în consiliere ar trebui să beneficieze și elevii supradotați, ca să nu apară riscul înstrăinării sau al frustrării, atunci când aceștia se confruntă cu nevoia de adaptare la o lume și la un mediu care nu se ridică la nivelul așteptărilor lor. Elevul trebuie consiliat și orientat continuu spre situații care să simuleze integrarea lui în colectivul clasei și în societate, pentru ca

să poată fi competitiv în orice condiții. La nivelul învățământului general, formarea personalității elevului poate fi mai bine conturată, în baza unui curriculum de consiliere și orientare, astfel fiind mai bine precizate aspirațiile sale ca efect al unei mai bune cunoașteri de sine. Dezvoltarea și maturizarea personală sunt mai bine conturate, precum și definirea unor interese de cunoaștere și de carieră se exprimă printr-o participare mai susținută a elevilor de liceu la activitățile extracurriculare, dar și printr-o alegere corectă a școlii. Astfel elevii își largesc orizontul de cunoștințe dobândit prin intermediul disciplinelor care alcătuiesc trunchiul comun pentru fiecare profil și specializare în parte. Dirigintele evaluează alături de cantitate și calitatea aplicării cunoștințelor, stilul de lucru al elevului, pasiunea pe care o are pentru studiu și consecvența cu care se pregătește. În clasele inițiale, a V-a și a X-a, dirigintele pornește de la evaluări inițiale, după care conduce elevul spre adoptarea unei tehnici de pregătire spre succes și satisfacție personală. Unii elevi au putere de adaptare la cerințele școlii și dorință de afirmare încât vor impresiona dirigintele cu răspunsuri corecte, dorind note maxime. Alți elevi, din contra, manifestă un interes scăzut pentru activitatea de învățare și nepăsare față de notă, creându-i dirigintelui probleme dificil de rezolvat.

Aceste situații pot fi soluționate prin activități de consiliere individuală, care îl vor conduce pe diriginte la descoperirea cauzelor lipsei de motivație pentru școală, pentru o anumită disciplină sau pentru un anumit profesor. Dacă avem în vedere obiectivele orientării carierei, în general, dar și pe cele specifice învățământului general, propunem elaborarea diverselor exemple de programe școlare care cuprind competențele generale și specifice, precum și activitățile ce contribuie la formarea și dezvoltarea lor pentru ciclurile curriculare liceale și chiar pentru fiecare an școlar. Aceste programe, în general, cuprind: competențe generale, competențe specifice, conținuturi sugestive, strategii didactice, care ar conduce spre atingerea celor propuse. Propunem câteva competențe generale:

- Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de sine și de ceilalți;
- Dezvoltarea deprinderilor de relaționare pozitivă în vederea creșterii nivelului de responsabilitate socială;
- Dezvoltarea strategiilor de management al învățării și al timpului;
- Dezvoltarea strategiilor de planificare și orientare în carieră.

Competențele specifice ale consilierii și orientării școlare și profesionale desfășurată la nivelul învățământului general derivă din competențele generale. Propunem următoarele competențe specifice:

- Dezvoltarea capacității elevilor de a efectua alegerea studiilor academice și, implicit, a carierei în raport cu propriile lor competențe și aspirații;
- Stimularea elevilor capabili de performanțe superioare să îmbrățișeze domenii profesionale adecvate aptitudinilor speciale de care dispun;
- Sprijinirea elevilor în delimitarea și concretizarea propriilor interese pentru a putea efectua alegeri profesionale realiste și satisfăcătoare;

- Informarea detaliată și completă a elevilor asupra profesiilor individuale și a ariilor profesionale spre care se pot îndrepta, precum și asupra realităților sociale, economice și culturale;
- Sprijinirea elevilor pentru descoperirea și construirea propriei identități printr-o cunoaștere proiectivă a rolului pe care ei îl au de îndeplinit în societate;
- Sprijinirea procesului global de maturizare profesională a elevilor, ținându-se cont de consistența alegerilor profesionale, de competențele necesare și de motivațiile lor;
- Asigurarea unei informații ample asupra lumii profesiilor și sprijinirea elevilor în planificarea studiului individual în raport cu viitorul lor proiect profesional.

TEMA: Inteligența emoțională. Emoțiile și gestionarea lor.

PLANUL:

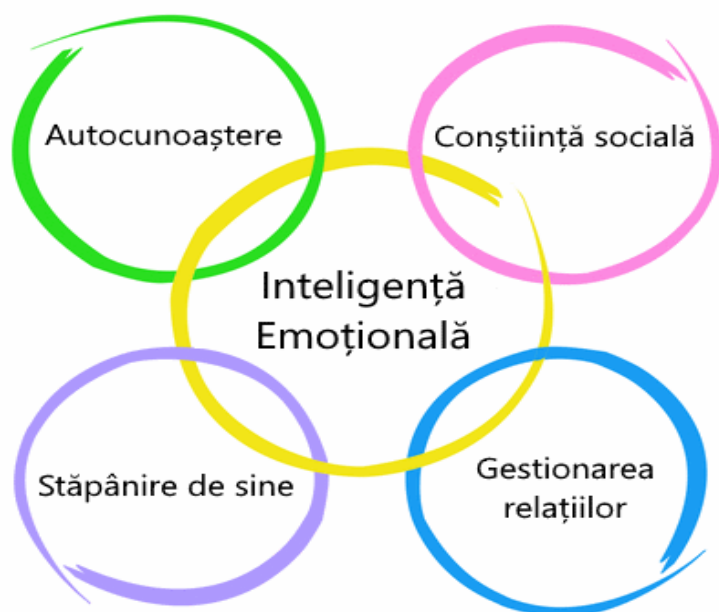
Definirea inteligenței emoționale.

Emoțiile și gestionarea corectă a lor.

Comportamentul asertiv.

Modalități de ameliorare a comunicării asertive. Limbajul responsabilității

Definirea inteligenței emoționale. Inteligența Emoțională reprezintă capacitatea de a conștientiza, controla și manifesta emoțiile personale, respectiv de a gestiona relațiile interpersonale într-un mod eficient și empatic. Inteligența emoțională include 4 ramuri.



Printre avantajele inteligenței emoționale se enumeră: îmbunătățirea relațiilor cu oamenii, comunicarea, dezvoltarea abilității de empatie, creșterea încrederii, reducerea nivelului de stres, gestionarea mai sigură a schimbării, perspectivele de carieră.

S-a constatat, fără a fi demonstrat științific, că persoanele cu o inteligență emoțională (IE) ridicată au o sănătate mintală mai mare, performanță mai bună la locul de muncă și abilități de conducere. Daniel Goleman a indicat că IE a reprezentat 67% din abilitățile necesare pentru performanțe ca lideri, și a contat de două ori mai mult decât cunoștințele tehnice sau IQ-ul. În 1920, E. L. Thorndike, a folosit termenul de inteligență socială în relațiile umane, propunând mai multe tipuri de inteligență. În 1940, David Wechsler, a evidențiat importanța factorilor afectivi, personali și sociali în a prezice capacitatea cuiva de a reuși în viață. Există o multitudine de definiții ale inteligenței emoționale:

„Capacitatea de a monitoriza sentimentele și emoțiile proprii și ale altora, de a le discrimina între ele și de a folosi aceste informații pentru a ghida gândirea și acțiunile unuia”.

„O serie de capacități, competențe și abilități non-cognitive (emoționale și sociale), care influențează capacitatea unuia de a reuși să facă față cerințelor și presiunilor de mediu.“

„Capacitățile de a crea rezultate optime în relațiile cu tine și cu ceilalți.”

„Inteligența emoțională este ansamblul de abilități la care ne place să ne gândim că sunt de cealaltă parte a fișei de raport din competențele academice.”

„Capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și de a genera emoții, astfel încât să ajute gândirea, să înțeleagă emoțiile și semnificațiile emoționale și să reglementeze emoțional în moduri care promovează creșterea emoțională și intelectuală.”, definiție revizuită

„Abilitatea mintală cu care ne naștem ne oferă sensibilitatea emoțională și potențialul pentru abilitățile de management emoțional care ne ajută să ne maximizăm sănătatea, fericirea și supraviețuirea pe termen lung., (Hein 2005)

„Să știi cum să separi sănătos de sentimentele nesănătoase și cum să transformi sentimentele negative în cele pozitive.,,

„Inteligența emoțională este potențialul înăscut de a simți, folosi, comunica, recunoaște, aminti, învăța de la, gestiona, înțelege și explica emoțiile.”

„Inteligența emoțională este abilitatea ta de a recunoaște și înțelege emoțiile din tine și din ceilalți și capacitatea ta de a folosi această conștientizare pentru a-ți gestiona comportamentul și relațiile.”

„EQ atinge stăpânirea de sine și socială prin a fi inteligent cu emoții de bază.”

Termenul „intelență emoțională” a apărut pentru prima dată într-o lucrare din 1964 a lui Michael Beldoch, și în lucrarea din 1966 a lui B. Leuner intitulată „Inteligență emoțională și emancipare” în Jurnalul psihoterapeutic: “ Practica psihologiei copiilor. și psihiatria copiilor”. În 1983, în Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences, Howard Gardner introduce ideea inteligențelor multiple, interpersonale și intrapersonale. Termenul a reapărut în teza de doctorat a lui Wayne Payne, A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence în 1985.

Prima utilizare a termenului „EQ” (Emotional Quotient) a fost într-un articol a lui Keith Beasley în 1987 în revista britanică *Mensa*. În 1989, Stanley Greenspan a prezentat un model care descrie IE, urmat de un altul al lui Peter Salovey și John Mayer publicat în anul următor.

Psihologii John Mayer și Peter Salovey au introdus conceptul de inteligență emoțională ca „Abilitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și de a genera emoții, astfel încât să ajute gândirea, să înțeleagă emoțiile și cunoștințele emoționale și să regleze emoțional reflectiv, astfel încât să promoveze creșterea emoțională și intelectuală”. Termenul a devenit cunoscut odată cu publicarea cărții lui Daniel Goleman: *Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ*. În 1996, Reuven Bar-On a dezvoltat prima măsurare științifică validată a inteligenței emoționale, printr-un test care acoperă cinci domenii: intrapersonal, interpersonal, adaptabilitate, managementul stresului și dispoziție generală. Distincția dintre inteligența emoțională a trăsăturilor și inteligența emoțională a abilităților a fost introdusă în anul 2000.

Emoțiile și gestionarea corectă a lor. Gestionarea emoțiilor este o abilitate necesară pentru fiecare persoană civilizată. Unii, confrunțați cu efectul distructiv al emoțiilor în conflicte, le consideră rele, caută să le suprimă, să le controleze strâns și chiar să scape cu totul de emoționalitate. Au avut succes? Nu, această cale nu poate duce decât la nevroză, făcând reacțiile emoționale inadecvate situației reale. Ar fi corect să acceptăm reacțiile emoționale ca un fenomen mental integral, fără a le colora în tonuri negative ca ceva inerent rău sau dăunător.

Absolut toți oamenii au nevoie de o abilitate de gestionare. Reacțiile emoționale sunt necesare pentru a ne adapta la lumea din jurul nostru și, atunci când suntem capabili să gestionăm emoțiile, se întâmplă mai bine, devenim mai fericiți și mai de succes. Sistemul de reacții emoționale este un mecanism complex și, ca în orice mecanism complex, pot apărea eșecuri în el. Iar atitudinile inconștiente interferează cu realitatea emoțională și generează cu cei din jur.

Emoțiile transportă informații, umplu viața oricărei echipe și aceasta este capacitatea de a înțelege aceste informații. Și da, emoțiile pot fi ignorate, dar nu vor dispărea din acest lucru, prin urmare, este important să învățăm cum să le gestionăm inteligent. Diverse reacții emoționale ne permit să experimentăm plinătatea vieții. Gândiți-vă la o zi plină în care ați avut ocazia să experimentați întreaga gamă de experiențe. Cu siguranță în această zi ai fost activ, puternic, ai participat la multe evenimente. Și dimpotrivă, o zi lipsită de emoție în fața televizorului, când în plictiseală schimbați canalele și nimic nu răsună în sufletul dvs. - a făcut viața gri și lipsită de sens, până seara în care a venit, nu am vrut să fac nimic.

Cu cât sunt mai multe emoții - cu atât viața este mai strălucitoare și, prin urmare, oamenii sunt în continuă căutare de experiențe pozitive, încercând să satureze viața cu ele: prin comunicare, filme, muzică, călătorii, uneori chiar acțiuni extreme, și, în cazuri extreme, prin alcool sau droguri. De asemenea, emoțiile vă permit să reacționați nu în momentul incidentelor, ci cu mult înainte de ele, și este mai dificil să reacționați. Să presupunem că am încălcat regulile de circulație, polițistul rutier a luat drepturile. O lună mai târziu, au fost returnați, dar acum, de fiecare dată când ieșim pe drum, ne temem de

poliția rutieră. Uneori, o astfel de precauție este adecvată, alteori nu - și atunci sistemul emoțiilor trebuie ajustat. Toată lumea are un set personal de condiții care asigură și menține un stil de viață adecvat, devine un asistent indispensabil în mișcarea spre succes sau, dimpotrivă, duce în mod regulat la eșec.

Pentru a controla reacțiile emoționale, trebuie să fii deschis la emoțiile tale și la stările altor oameni, să fii pregătit să le accepți. Și, de asemenea, să poți să te influențezi pe tine și pe ceilalți pentru a folosi potențialul emoțional. Când o persoană are o emoție, mușchii încep să funcționeze. De exemplu, așteptând ceva important sau înfricoșător - literalmente nu poate sta liniștit, merge, atinge constant și răsuște ceva în mâinile sale. De asemenea, emoțiile sunt furnizate chimic prin eliberarea hormonilor și, cu cât această eliberare este mai puternică, cu atât este mai puternică emoția și cu atât devine mai dificilă controlul acesteia. Cu toate acestea, emoțiile, chiar și cele negative, sunt întotdeauna energie, care, dacă sunt direcționate în direcția corectă, ajută la obținerea unor rezultate ridicate.

Emoțiile sunt un ingredient foarte important al vieții noastre. Creierul și-a dezvoltat capacitatea de a percepe și genera emoții pentru că acestea sunt în primul rând esențiale pentru supraviețuirea individului și a speciei. Prin urmare, o parte importantă a creierului uman este dedicată procesării emoțiilor, ca de exemplu structuri specifice ale lobilor frontal și temporal.

Abilitatea de autoreglare emoțională (self regulation) este definită ca inițierea, inhibarea și modularea emoțiilor și a comportamentelor asociate acestora pentru a răspunde solicitărilor interne și externe într-o manieră acceptabilă social, suficient de flexibilă pentru a permite atât spontaneitate în reacții cât și amânarea reacțiilor atunci când nu sunt potrivite situației.

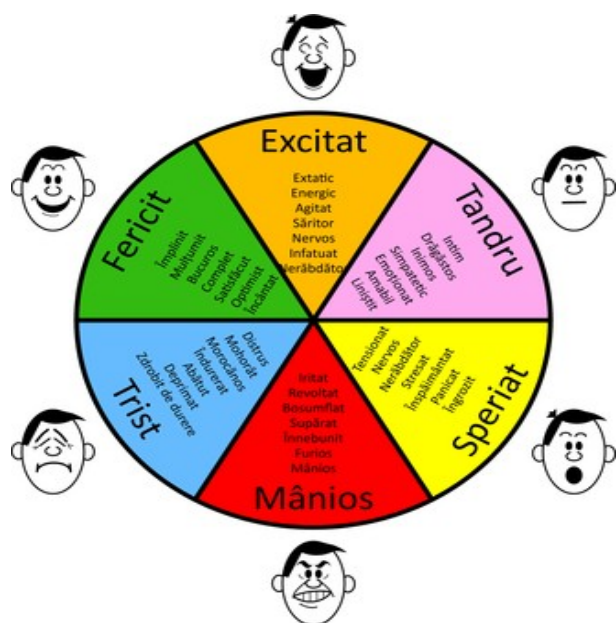
Această abilitate afectează modul în care relaționăm cu ceilalți, conformarea la normele de conviețuire în grup și felul în care suntem percepuți și judecați de cei cu care interacționăm.

Putem influența modul în care ne gestionăm emoțiile? Deși există o componentă genetică temperamentală extrem de importantă, formarea abilității de autoreglare emoțională începe încă din primii ani de viață și se consolidează pe parcursul miciei copilăriei, fiind sensibilă la modelarea de către factorii de mediu (ex: stilul parental, educație). Mai mult, studiile arată că modul în care reacționăm la emoții se schimbă pe tot parcursul vieții și capacitatea de autoreglare emoțională poate fi educată prin terapii specifice.

Cum ne afectează emoțiile? Gestionarea greșită a emoțiilor puternice, cu precădere a celor negative (frica, furie, ură, tristețe etc.) poate determina atât boli fizice (somatizări) cât și psihice. Anxietatea, depresia, tulburările de comportament alimentar (anorexie, bulimie) și, în general, tulburările afective și de comportament, au la bază fie emoții reprimite, negate, neexprimate (tulburări de internalizare) fie emoții exprimate inadecvat (tulburări de externalizare).

Cum ne putem controla emoțiile? Sunt cunoscute multe terapii: psihodrama, art-terapia, gestaltterapia etc. Una dintre cele mai eficiente metode de a prelua controlul asupra emoțiilor noastre este terapia cognitiv-comportamentală, dar sunt și practici terapeutice de tip yoga sau mindfulness. Practicarea unui sport și un stil de viață disciplinat ajută, de asemenea, la controlul emoțiilor. Exprimarea emoțiilor

puternice, fie pozitive sau negative, prin mișcare (dans, sport), arta (pictura, sculptura etc.), muzica este o metoda eficienta de consumare a acestora într-un mod tolerabil atât pentru individ cât și pentru societate.



Comportamentul asertiv. Asertivitatea este abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți. Asertivitatea în comunicare reprezintă abilitatea:

- de comunicare directă, deschisă și onestă, care face să avem încredere în noi și să câștigăm respectul prietenilor și a colegilor;
- de exprimare a emoțiilor și gândurilor într-un mod în care ne satisfacem nevoile și dorințele, fără a le deranja pe cele ale interlocutorului;
- de a iniția, menține și încheia o conversație într-un mod plăcut;
- de a împărtăși opiniile și experiențele cu ceilalți;
- de exprimare a emoțiilor negative, fără a te simți stânjenit sau a-l ataca pe celălalt;
- de a solicita cereri sau a refuza cereri;
- de exprimare a emoțiilor pozitive (bucuria, mândria, afinitatea față de cineva, atracția);
- de a face complimente și de a le accepta;
- de a spune NU fără să te simți vinovat sau jenat;
- este modalitatea prin care elevii își dezvoltă respectul de sine și stima de sine;
- este modalitatea prin care adolescenții pot să facă față presiunii grupului și să-și exprime deschis opiniile personale;
- este recunoașterea responsabilității față de ceilalți;
- este respectarea drepturilor celorlalte persoane.

Învățarea deprinderilor de asertivitate este facilitată de contrastarea ei cu cele două modele comportamentale opuse - pasivitatea și agresivitatea. Pasivitatea este un comportament care poate fi descris ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele, își dorește ca toată

lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale; manifestare a unei persoane care nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale, sau în apărarea unor opinii. Aceste persoane se simt rănite, frustrate, iritate, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți. Motivele pentru care anumite persoane adoptă comportamente pasive:

- au convingerea că dacă oamenii vor cunoaște dorințele sau sentimentele lor nu vor fi apreciați și acceptați;
- cred că este mai bine să evite conflictele și că este important să menții “pacea” cu orice mijloace;
- consideră pasivitatea lor ca fiind politețe sau bunătate;
- consideră că a nu fi pasiv înseamnă a fi arogant sau agresiv;
- nu au încredere în propriile valori și opinii și nu cred că ceea ce exprimă este valoros.

Agresivitatea este o reacție comportamentală prin care îl blamezi și îl acuzi pe celălalt, încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție), ești insensibil la sentimentele celorlalți, nu-ți respecti colegii, consideri că tu ai întotdeauna dreptate, rezolvi problemele prin violență, consideri că cei din jurul tău sunt adesea nedrepti cu tine, ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare, consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale altora, ești ostil și furios.

Tabel 2. Consecințele comportamentelor asertive, pasive și agresive.

Pasiv	Asertiv	Agresiv
problema este evitată	problema este discutată	problema este atăcată
drepturile tale sunt ignorate	drepturile tale sunt susținute	drepturile tale sunt susținute fără a ține seama de drepturile celorlalți
îi lași pe ceilalți să aleagă în locul tău	îți alegi tu activitatea	îți alegi activitatea ta și pe a celorlalți
neîncredere	au încredere în ei	ostili, blamează, acuză
vezi drepturile celorlalți ca fiind mai importante	recunoști și drepturile tale și ale celorlalți	drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți

Modalități de ameliorare a comunicării asertive. Limbajul responsabilității. Este o formă de comunicare prin care îți exprimi propriile opinii și emoții fără să ataci interlocutorul, fiind o modalitate de deschidere a comunicării și pentru subiectele care sunt potențial conflictuale. Conversația se focalizează asupra comportamentului și nu asupra persoanei. Limbajul responsabilității utilizează trei componente:

- 1) descrierea comportamentului (“când nu dai telefon acasă”, “când vorbești urât cu mine”, “când nu respecti regula”);
- 2) exprimarea propriilor emoții și sentimente ca și o consecință a comportamentului interlocutorului (“... mă îngrijorez că s-a întâmplat ceva cu tine”...”mă supăr când”);

3) formularea consecințelor comportamentului asupra propriei persoane (“...pentru că nu știu unde ai putea fi “, “pentru că nu-mi place să nu respectăm regulile”etc.).

Limbajul la persoana a II a “tu” implică judecarea interlocutorului și întrerupe comunicarea datorită reacțiilor defensive pe care le declanșează.

Mesajele la persoana I a (limbajul responsabilității) sunt focalizate pe ceea ce simte persoana care comunică și pe comportamentul interlocutorului și astfel previn reacțiile defensive în comunicare.

Exemple de mesaje eficiente:

- “Sunt stânjenit (emoția – ce simt față de un comportament) când vorbești despre notele mele de față cu prietenii mei (comportamentul care m- a deranjat). O să creadă despre mine că sunt un prost (consecința comportamentului)”.
- “Nu m-am simțit foarte bine în ultimul timp (consecința) pentru că am petrecut puțin timp împreună (comportamentul). Sunt nemulțumit (emoția) ”.

Avantajele comunicării mesajelor la persoana I –a:

- Previne declanșarea reacțiilor defensive în comunicare prin evitarea criticii și a evaluării persoanei cu care comunică.
- Procesul de comunicare este mai complet datorită schimbului mai mare de informații. În acest tip de limbaj persoana îți poate comunica emoțiile și descrie cu exactitate comportamentul persoanei cu care comunică, fără a face evaluări sau atacuri la persoană

Prevenirea reacțiilor defensive în comunicare:

Evaluare vs descriere – cel mai frecvent mod de a provoca o reacție defensivă este comunicarea evaluativă. În loc de : “Vorbești prea mult !” poți spune : “Când nu îmi dai posibilitatea să spun ce cred (descrierea comportamentului) devin nervos și frustrat ! (emoția și consecința)”.

Control vs orientarea spre problemă – mesajele prin care avem tendința de a controla interlocutorul prin oferirea de soluții și sfaturi dezvoltă reacții defensive. “Numai eu știu ce este mai bine pentru tine, așa că trebuie să mă asculți ca să-ți meargă bine !”. În contrast comunicarea orientată spre problemă ajută interlocutorul să identifice alternativele problemei sale fără a – i impune soluția..

Manipulare vs spontaneitate – manipularea este o formă de comunicare care transmite mesajul de non – acceptare și neîncredere în deciziile celorlalți. Ca alternativă a acestei forme ineficiente de comunicare este exprimarea spontană a opiniilor personale, fără a încerca să- ți impui punctul de vedere.

Neutralitate vs empatie – neutralitatea sau indiferența în comunicare transmite mesajul că persoana cu care comunică nu este importantă pentru tine. Copilul care nu este ascultat de părinte sau profesor sau este tratat cu indiferență ajunge să creadă despre el că nu este valoros și nu merită să i se acorde atenție. Comunicarea empatică este forma de comunicare care previne reacțiile negative despre sine și ceilalți. Limbajul non – verbal este esențial în comunicarea empatică.

Superioritate vs egalitate – atitudinea de superioritate determină formarea unei relații defectuoase de comunicare și încurajează dezvoltarea conflictelor. Această atitudine vine în contradicție cu acceptarea necondiționată și respectul fiecărei persoane indiferent de abilitățile sau nivelul educațional.

Explorarea alternativelor:

Copilul trebuie ajutat să exploreze soluțiile alternative. Modalități de dezvoltare a explorării alternativelor:

- ascultarea reflexivă ajută la înțelegerea și clarificarea sentimentelor copilului (“Ești supărat..... mi se pare că te deranjează ...”);
- folosirea brainstormingului pentru exploararea alternativelor (“Care ar fi alternativele acestei probleme?”);
- asistarea copilului în alegerea soluției optime (“Care dintre soluții crezi că ar fi cea mai bună?”);
- se recomandă discutarea posibilelor rezultate ale alegerii uneia dintre alternative (“Ce crezi că s-ar întâmpla dacă faci așa cum spui?”);
- obținerea unui angajament din partea copilului (“Ce ai ales să faci?” sau “Ce decizie ai luat?”);
- identificarea avantajelor și dezavantajelor opțiunilor.

Exprimarea emoțională

Una dintre cauzele care provoacă dificultăți în comunicare este reprezentată de inabilitatea de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, de teama de autodezvăluire, discutarea și contracararea miturilor despre emoții, identificarea situațiilor în care comportamentul este influențat de mituri. Identificarea și recunoașterea diferitelor tipuri de emoții prin: exerciții de exprimare verbală a emoției, de asociere a stării subiective cu eticheta verbală a emoției. Identificarea evenimentelor sau situațiilor care declanșează emoția prin: exerciții de asociere a unor evenimente (comportamente, gânduri) care declanșează emoția, înțelegerea importanței modului de interpretare a evenimentelor declanșatoare a emoțiilor. Identificarea modalităților de exprimare comportamentală a emoției prin: recunoașterea reacțiilor comportamentale ale emoțiilor, diferențierea dintre emoție și comportament, conștientizarea relației dintre gând – emoție – comportament.

Exprimarea emoției printr-un limbaj adecvat: învățarea vocabularului emoțiilor pentru a reduce comunicarea afectivă în termeni de bine sau rău. Emoția poate fi exprimată printr-un cuvânt: “sunt supărat, bucuros etc.”; prin descrierea a ceea ce s-a întâmplat cu tine: “îmi tremură vocea când vorbesc cu el”, “mă simt ca și cum aș fi centrul universului”; prin descrierea a ceea ce-ți dorești să faci: “simt că-mi vine să o iau la fugă”.

Exprimă clar ceea ce simți, evită evaluarea emoției: ”mă simt puțin neliniștiti”; evită exprimarea emoției într-un mod codat - în loc de “mă simt singur” ai putea spune: “m-aș bucura dacă ne-am întâlni să petrecem mai mult timp împreună”; exprimă mai frecvent emoții față de un comportament specific - în loc de “sunt nemulțumit” poți spune “sunt nemulțumit când nu îți respecti promisiunile”; exprimarea clară a emoțiilor este un mod în care ne facem înțeleși de ceilalți. Acceptă responsabilitatea pentru ceea ce simți

- în loc de “m-ai supărat” poți spune “sunt supărat” sau în loc de “m-ai rănit” poți spune “mă simt rănit când faci acest lucru”. Asumarea responsabilității a ceea ce simt este o formă de validare personală.

Sugestii de activități care facilitează exprimarea emoțională

- “Vocabularul” emoțiilor: Se utilizează un set de cărți de joc care au notate pe una dintre părți denumirea unei emoții. Fiecare elev alege câte o carte și încearcă să exprime emoția notată printr-un comportament; ceilalți elevi trebuie să identifice emoția prin comportamentul exprimat de elev.
- “Parola” emoțiilor: Elevul sau grupul de elevi alege o carte cu o emoție și simulează ce ar gândi o persoană care manifestă o asemenea emoție, ceilalți elevi trebuie să identifice emoția.
- “Statuile” emoțiilor. Câțiva elevi voluntari vor putea avea trei roluri: de sculptor, statuie și observator. Elevul care și-a ales rolul de sculptor alege o carte cu o emoție, își caută un elev care și-a ales rolul de statuie și va încerca să “modeleze” statuia în funcție de emoția pe care trebuie să o reprezinte, modelându-i expresia facială, postura. Ceilalți elevi trebuie să identifice emoția exprimată de elevul cu rol de “statuie”.
- Cele 10 activități plăcute. Fiecare elev va face o listă de 10 activități plăcute care ne determină să ne simțim bine. Toate activitățile fiecărui elev se vor afișa în sala de clasă pentru ca elevii să conștientizeze modalitățile prin care ne putem îmbunătăți starea emoțională.

TEMA: Dezvoltarea abilităților și aptitudinilor. Valorile personale. Interesele.

PLANUL:

Definirea conceptelor de abilități și aptitudini.

Dezvoltarea abilităților sociale.

Inventarul valorilor.

Interesele personale.

Definirea conceptelor de abilități și aptitudini. Ne confruntăm cu o mare dificultate în ceea ce presupune definirea conceptelor de aptitudine și abilitate, iar acest lucru nu se datorează numai faptului că există o confuzie terminologică a acestora, ci și pentru că ambele sunt echivoce. Problema confuziei dintre cele două concepte a fost sesizată încă din trecut și reprezenta un domeniu de interes la începutul acestui mileniu (Kline, 2000). Cu toate acestea, dificultatea conceptualizării lor împiedică utilizarea unor distincții clare. Am putea spune că aptitudinile reprezintă structuri ale personalității umane care s-au dezvoltat pe baza unor abilități și care s-au format prin experiență sau prin practică/antrenament, în timp ce abilitățile constituie condiții psihofiziologice individuale care pot contribui la dezvoltarea și cristalizarea unor anumite tipuri de aptitudini.

Pietrasiński (2011) este de părere că dificultatea definirii conceptului de aptitudine constă în faptul că însemnătatea acestuia este extrem de largă și că în cadrul ei se regăsesc atât conceptele de capacitate și îndemânare, cât și cel de talent. Totodată, Pietrasiński indică dificultatea procesului de definire a conceptului de aptitudine prin exemplificarea a două tipuri de definiții ale acestuia, utilizând două

perspective diferite: în psihologia americană, aptitudinea desemnează nivelul curent al eficienței unui individ uman în ceea ce presupune rezolvarea problemelor, în timp ce în psihologia rusă, aptitudinea este văzută ca fiind o calitate a minții care nu numai că facilitează, dar de care depinde posibilitatea de reușită a individului uman într-un anumit domeniu. În acest sens, o definiție comună a aptitudinii constă în faptul că aceasta reprezintă condiția umană internă prin intermediul căreia are loc facilitarea procesului de învățare și a vitezei procesului de înțelegere.

Fiecare tip de aptitudine beneficiază de o definiție în conformitate cu tipul de performanță sau cu potențialul orientat spre îndeplinirea acesteia. Conform lui Carroll (1993), există două tipuri de aptitudini: a) generale – referitoare la totalitatea tipologiilor sarcinilor pe care le poate îndeplini un individ uman, dar care se axează în special pe sarcinile cognitive sau intelectuale; b) speciale – referitoare la un tip exact de sarcină, la un tip definit. În acest sens, fiecare tip de aptitudine specială ar trebui să beneficieze de o definiție prin intermediul căreia să fie asigurată lipsa interferenței tipologiilor respective.

În orice caz, până și definițiile din dicționarele de specialitate sunt marcate de o oarecare ambiguitate. Spre exemplu, abilitatea este definită ca fiind o „însușire sinonimă cu priceperea, îndemânarea, dexteritatea, dibăcia, iscusința, evidențiind ușurința, rapiditatea, calitatea superioară și precizia cu care omul desfășoară anumite activități, implicând autoorganizare adecvată sarcinii concrete, adaptare suplă, eficientă. Este semnalată frecvent în cazul acțiunilor musculare, manuale, având astfel sensul de metodă, model de lucru sau de comportament aplicabil sarcinilor concrete. Se remarcă și la sarcini cognitive. Abilitatea nu se confundă cu deprinderea (...) și nu se reduce la cunoștințe întrucât reprezintă o condiție pentru formarea și utilizarea optimă, în situații noi, a deprinderilor și cunoștințelor.” (Neveanu-Popescu, 1978, p. 9), în timp ce aptitudinea reprezintă o „însușire sau sistem de însușiri ale subiectului, mijlocind reușita într-o activitate; posibilitate de a acționa și obține performanțe; factor al persoanei care facilitează cunoașterea, practica, elaborările tehnice și artistice, comunicarea.” (Ibid, p. 59) sau o „dispoziție naturală și dobândită de a efectua anumite sarcini.” (Sillamy, 2000, p. 33).

O posibilă relație între abilități și aptitudini. În conformitate cu definițiile citate anterior, abilitățile sunt însușiri psihofiziologice prin intermediul cărora un individ uman reușește să îndeplinească anumite activități mult mai simplu în comparație cu alt individ, fiind capabil să-și dezvolte aceste capacități (non)cognitive până în momentul în care ele devin parte integrată a personalității sale. Odată realizat procesul de integrare, abilitățile devin aptitudini. Acestea din urmă desemnează acel sistem de atribute care permit realizarea cu succes a unei anumite activități și obținerea performanțelor în cadrul unui domeniu specific. Așadar, o posibilă explicație a relației dintre abilități și aptitudini constă în faptul că primele menționate constituie condiții psihofiziologice individuale care pot facilita formarea unei aptitudini și prin care individul uman reușește să își îndeplinească în mod eficient obiectivul propus.

Dezvoltarea abilităților sociale. Atunci când oamenii se înțeleg între ei, înseamnă că au „abilități sociale” bune. Oamenii își dezvoltă abilitățile sociale pe măsură ce relaționează unii cu ceilalți, învață despre ei

înșiși și iau în considerare sentimentele celorlalți. Este foarte important ca toată lumea să aibă aceste abilități sociale bune. Pentru a face parte dintr-un grup – fie el familie, grup de prieteni sau chiar colegi de clasă la școală – este necesară prezența abilităților sociale. Abilitățile sociale sunt mai mult decât bune maniere. Abilitățile sociale bune permit oamenilor:

- Să acorde și să primească atenție, afecțiune sau ajutor.
- Să își exprime nevoi, sentimente și drepturi într-un mod acceptabil.
- Să comunice eficient.

Abilitățile sociale vor ajuta copilul să își facă prieteni și să relaționeze cu ceilalți membru ai comunității. Cum învață copiii abilitățile sociale ? Nu ne naștem cu aceste abilități sociale. Începem să le învățăm de când suntem mici, din momentul în care devenim conștienți de existența altor persoane. Ca și copii sau adulți, continuăm să învățăm și să folosim aceste abilități pe parcursul vieții. La început, aceste abilități sociale sunt foarte simple. Un copil învață să răspundă zâmbetului mamei sale sau un copil învață să își aștepte rândul atunci când se joacă. Dar pe măsură ce copilul crește, el are nevoie de abilități sociale mult mai dezvoltate pentru a se înțelege cu ceilalți.

La vârsta de 2 ani:

- întreabă atunci când are nevoie de ajutor
- se joacă alături de alți copii
- îl imită pe îngrijitor

La vârsta de 5 ani:

- înțelege regulile și ideile de bine și rău
- exprimă foarte multe sentimente
- se joacă cu alți copii

La vârsta de 3 ani:

- îi place să ajute prin casă
- îi place să fie lăudat atunci când îndeplinește sarcini ușoare
- este conștient de sentimentele oamenilor

Comportamentul „corect” al unui copil depinde de vârsta sa. Dacă așteptați mai mult decât poate copilul să facă, atunci amândoi veți fi nemulțumiți. Iar dacă așteptările sunt prea puține de la copil, atunci el nu va învăța noi abilități.

*Inventarul valorilor. **INVENTARUL VALORILOR PERSONALE (S.P.V.) A. Descriere***

Individul poate fi descris în măsura în care reacționează la anumite situații, adică în funcție de trăsăturile caracteristice ale comportamentului său. De asemenea, poate fi descris în termeni de motivație cu referire, de exemplu la valorile de care este el atașat. Aceste două tipuri de măsuri sunt importante pentru evaluarea individului. Sistemul de valori al unei persoane poate servi la a determina ceea ce acesta face, sau la gradul de reușită al acesteia. Deciziile sale imediate, la fel ca și proiectele pe termen lung, sunt influențate de propriul său sistem de valori. Satisfacția sa personală depinde, în mod general de

posibilitatea, mai mare sau mai mică de a-și exprima propriile valori în cadrul vieții cotidiene. Existența valorilor incompatibile, sau în conflict între propriile sale valori față de ale altora stau deseori la originea problemelor personale și interpersonale. Una din metodele de măsurare a valorilor individuale consistă în a determina importanța pe care persoana o atașează acestora la diverse activități (1). Utilizând această abordare, inventarul de valori personale S. P. V. are ca obiectiv măsurarea anumitor valori cheie, grație cărora este posibil de a determina în ce măsură individul face față problemelor cotidiene (2). Cele 6 valori măsurate de S.P.V. sunt următoarele:

- spiritul practic (P);
- autorealizarea (A);
- varietatea (V);
- spiritul decizional (D);
- spiritul organizațional (O);
- orientarea către scop (G).

S.P.V. este un chestionar scurt care necesită doar 15 min. Pentru a-l trece în revistă, dar care, în același timp păstrează o bună fidelitate. Construcția sa se bazează pe un număr mare de eșantioane: elevi, studenți, salariați din mediul industrial, dar și alte categorii de adulți. Conținutul de itemi este semnificativ relevant pentru fiecare din aceste categorii de grupuri. Puterea de discriminare ale scalelor elaborate prin intermediul analizei factoriale este aici foarte bine pusă în evidență. S.P.V. se prezintă sub forma de chestionar cu întrebări închise conținând 30 de serii a câte 3 afirmații (triade). Pentru fiecare triadă, subiectul indică afirmația care reprezintă ceea ce este cel mai important pentru el, respectiv ceea ce este mai puțin important. În fiecare triadă, cele trei afirmații prezentate se orientează către valori diferite și au fost echilibrate în funcție de indicele de preferință (Gordon, 1953 b), ținând de dezirabilitatea socială. În această manieră, probabilitatea pentru care un individ alege o afirmație ce i se pare d.p.d.v social favorabilă este redusă. În condiții de administrare normale, metoda alegerii forțate este mai puțin supusă distorsiunii voluntare decât metoda chestionarelor clasice (cu DA vs NU, sau Adevărat vs Fals).

Interesele personale. NEVOILE / INTERESELE

Oamenii intră în conflict fie pentru că au nevoi dar care urmează să fie satisfăcute de procesul conflictual însuși, fie pentru că au (ori cred că au) nevoi neconcordante cu ale altora. Reacțiile, implicarea indivizilor în conflict, intensitatea acestuia nu depind atât de caracterul primar, biologic sau secundar al trebuinței frustrate, cât și de diferiți alți factori situaționali și de personalitate. Să identificăm și să diferențiem termeni ce aparent exprimă același lucru.

POZIȚIE . . .ansamblu de cereri ale fiecărei părți (natura cererilor, ce anume își doresc și mai ales cum își doresc satisfacerea cererilor).

INTERES . . .obiectiv, pe care o parte dorește să îl realizeze prin orice mijloace.

NEVOIE....ASPIRAȚIE naturală, (conștientă sau nu) , necesitate .. în realizarea unor obiective de maximă importanță, trebuință majoră ori absolută pentru un individ sau pentru un grup de persoane.

Exista anumite teorii care susțin că nevoile de bază ale unei persoane se află la baza; nevoilor generale, intereselor, pozițiilor, fiind elemente ale căror satisfacere, depinde însăși existența și calitatea individului.

NEVOILE DE BAZĂ ALE UNEI FIINȚE după Abraham Maslow sunt:



- Nevoi fiziologice - (hrană, apă, mișcare, odihnă, etc).
- Nevoi de integrare socială - (apartență și dragoste, nevoia de sociere, de acceptanță, de comunicare).
- Nevoi de siguranță și protecție - (adăpost, protecție împotriva oricăror pericole, împotriva oricăror entități ce periclitează, viața, sănătatea etc).
- Nevoi de apreciere și stimă (nevoia de a te realiza, de a câștiga aprobarea și aprecierea celorlalți),
- Nevoi de actualizare – (autorealizare, valorificarea propriului potențial etc).
- Nevoi de stimulare senzorială – (varietate, distracție, joc, relaxare etc).
- Nevoi de cunoaștere - (nevoia de a ști, dorința de a înțelege, de a studia, de a explora etc).
- Nevoi de afirmare socială - (ambția, dorința de a depăși propriile limite, de a concura împotriva altora, de a-i conduce pe alții etc).
- Nevoi estetice - (nevoia de frumos, de ordine, simetrie etc).

Există o discuție relativă la nevoi și interese și raporturile dintre ele, cât și la relația nevoilor/intereselor cu pozițiile adoptate în conflict (adică ceea ce cere, solicită, revendică, individul). Unii autori consideră că interesele sunt diferite de nevoi și că rezolvările care se adresează intereselor, și nu nevoilor, sunt mai puțin valoroase decât satisfacerea celorlalte.

Dacă nevoia în conflict este cauza reală și fundamentală a acestuia, ceea ce formulează individul ca problemă în conflict respectiv ceea ce dorește el , poate fi numit interes.

Interesele ar fi mai trecătoare și superficiale, în timp ce nevoile sunt mai fundamentale și durabile.

De aceea o soluționare definitivă și echitabilă este numai aceea care satisface nevoile, nu interesele .

Dacă nevoia exprimă cauza fundamentală a conflictului și este cauza reală a acestuia, ceea ce formulează **individul ca problema în conflict, ceea ce vrea el, este poziția afișată sau declarată ori cum am văzut mai sus, interesul.**

Ori interesul sau poziția declarată nu reflectă întotdeauna fidel nevoia reală. Aceasta se poate datora fie actului deliberat al persoanei de a-și masca adevăratele nevoi, fie imposibilitățile acesteia de a și le recunoaște (datorită vârstei capacității analitice, stărilor emoționale, sau altor situații conjuncturale etc.)

B. Mayer vizualizează interesele pe poziția de mijloc, interesele devenind o categorie a nevoilor umane, plasată între preocuparea fundamentală pentru supraviețuire și tendința spre identitate.

În psihologie, nevoia este definită ca o condiție a cărei satisfacere este necesară pentru menținerea „homeostaziei” . Homeostazia fiind tendința organismului de a-și menține stabilitatea, la nivelul optimal de funcționare , orice deviație de la acest nivel, va crea o altă nevoie. Interesul este definit de Al. Rosca, în Psihologia generală (1976) ca o formă specifică a motivației , o orientare / direcționare activă și durabilă a persoanei spre anumite lucruri, fenomene sau domenii de activitate, care se manifestă prin orientarea și concentrarea atenției, efectiv sau în mod latent, către acea direcție, însoțită eventual de implicarea în acțiune.