

CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ÎN REMEDIEREA IMAGINII DE SINE SCĂZUTE LA PREADOLESCENȚII DIN FAMILIILE DIVORȚATE

Lilia PAVLENKO, dr., conf. univ., Catedra PEP, UST

Axenia TONU-LIȘAN, masterandă, UST

Rezumat. În articol se abordează problema stringentă a relațiilor familiale: consecințele divorțului părinților asupra copiilor, în special, a scăderii imaginii de sine la preadolescenți. Vârsta dată este marcată de mai mulți factori ce bulversează comportamentul copiilor, dar o amprentă și mai pregnantă o lasă destrămarea relațiilor dintre părinți, fapt ce marchează formarea adecvată a imaginii de sine la copii. Implicarea competentă, la timp a specialiștilor în sprijinirea preadolescenților le va facilita parcurgerea a astfel de perioade stresante.

Summary. This article address the stringent problem of family relationships: the consequences of the parents' divorce on children, especially in the matter of the low self-esteem of pre-teens. Obviously, the current age is marked by several factors which negatively affect children behavior. However, the breakup between parents has the most negative impact on children, leading thus to a low self-esteem among them. The early professional help intended to support the pre-teens would ease the transition of such stressful situations

Trăim într-o societate în care schimbarea, instabilitatea, criza economică, criza morală au devenit caracteristici ale vieții cotidiene, familia confruntându-se cu un șir de fenomene imprezibile care distorsionează coeziunea și armonia relațiilor. Trecem printr-o perioadă în care familia tradițională își pierde din valorile sale, divorțurile crescând la cote înalte, o perioadă în care organele competente ale statului atrag o atenție scăzută copiilor ca urmare a divorțului părinților.

Divorțul părinților aduce cu sine schimbări care constituie o importantă sursă de stres pentru copil; gravitatea efectelor divorțului depinde de numărul și intensitatea acestor schimbări – tranziții (Moxnes, 2003; Kelly, 2003). Autorii înaintează un șir de teorii ce explică cauzele divorțului, impactul acestuia asupra copiilor, relațiilor de mai departe. Spre exemplu, *teoria sistemelor familiale* (Moxnes, 2003) arată că separarea părinților este o problemă pentru copil deoarece are ca rezultat modificarea structurii familiei; problemele generate de aceste schimbări sunt evitate dacă familia mononucleară dinainte de divorț devine una binucleară după divorț [7]. *Teoria controlului social* arată că relațiile sociale puternice, în special, cele dintre părinți și copii fac ca probabilitatea implicării copilului în comportamente indezirabile din punct de vedere social să scadă, în vreme ce *teoria socializării* avansează ideea că sprijinul, supravegherea și modelele de comportament oferite de părinți afectează dezvoltarea și bunăstarea copiilor; în contextul separării influența benefică a acestora se va reduce (Kirby, 2002).

Specialiștii în domeniu evidențiază efectele divorțului asupra copiilor [11]:

- ✓ *pe termen scurt:* tulburări de comportament, externalizarea efectelor (băieți); probleme emoționale, internalizarea reacțiilor (fete); probleme educaționale, dificultăți relaționale (comune).
- ✓ *pe termen mediu:* tulburări de comportament, emoționale; probleme în performanța academică; imaginea de sine scăzută; dificultăți în relația cu părinții.

- ✓ *pe termen lung*: o proporție mică de indivizi au dificultăți în a-și crea și menține relațiile maritale stabile; ating nivele mai scăzute de dezvoltare socio-economică; unii manifestă dificultăți de adaptare psihologică.

Divorțul îi răvășește pe copii indiferent de vârstă. Preadolescenții care trăiesc divorțul părinților au o mai mare putere de înțelegere a ceea ce se întâmplă între părinți, sunt de asemenea predispuși la frustrare și adesea se implică în consum de alcool, droguri, activitate sexuală prematură, comportamente agresive și delictive ca formă de exprimare a supărării.

Studiile arată o descreștere la nivelul stimei de sine a preadolescentului, lipsa de încredere și conflicte mai frecvente la nivelul relațiilor romantice și o mai mare probabilitate a divorțului la vârsta adultă [8].

Pubertatea reprezintă fenomenul de maturizare somatică, finalizarea sa fiind reprezentată de transformarea copilului în adult din punct de vedere fizic. Această perioadă de vârstă se caracterizează prin intensificarea conștiinței de sine datorită transformărilor biologice intense, schimbărilor celorlalți față de preadolescenți și datorită creșterii capacităților cognitive care le permit să înțeleagă, mai mult și mai bine, ceea ce se referă la propria ființă. Unul din efectele intensificării conștiinței de sine constă în modificări la nivelul imaginii de sine [1, p.201].

M. Zlate ne prezintă imaginea de sine drept totalitatea reprezentărilor, ideilor, credințelor individului despre propria sa personalitate, cu alte cuvinte este modul în care se percepe individual, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți [5, p.53].

Descrierea imaginii de sine se face adesea prin intermediul termenului de **Eu**, respectiv, capacitatea ființei umane de a acționa și de a reflecta asupra propriilor acțiuni, de a fi cunoscător și cunoscut totodată, de a construi imaginea de sine [6, p.86].

Dezintegrarea familiei are asupra copiilor multiple consecințe. Asupra dezvoltării copilului influențează ambii părinți, iar divorțul înseamnă că contactul cu ambii părinți nu va fi atât de frecvent. După datele cercetătorilor americani (Dobson D, Nicoli A, 1995), 50% dintre tați încetează să-și viziteze copiii după primii trei ani de la divorț. Problema familiei incomplete este aceea că copilul foarte des se întâlnește cu unul și același rol al părintelui, fie sever, fie permisiv. Copii din familiile dezmembrate nu pot urmări un model de relații dintre un bărbat și o femeie, de aceea ei cresc ne având un model integru al acestei relații. În viitor aceștia vor întâlni dificultăți în formarea propriilor relații.

Este cunoscut faptul că băieții care comunică rar în copilărie cu tatăl adoptă un tip de comportament „feminin” sau creează o viziune distorsionată a comportamentului masculin. Băieții crescuți fără tată se maturizează mai greu și nu au un scop bine determinat, nu se simt în siguranță, mai greu dezvoltă sentimentul de empatie și controlul asupra propriului comportament. Acestora le este mai greu să-și îndeplinească rolul de tată. Fetele crescute fără tată își formează mai greu ideea de masculinitate, în viitor acestea au șanse mai puține în înțelegerea propriului soț, fiu și în îndeplinirea rolului de soție și de mamă. Dragostea

tatălui față de fiică este foarte importantă în dezvoltarea propriei personalități, încrederii în sine, feminității [12].

Climatul familial instabil, conflictele în familie, divorțul părinților influențează formarea adecvată a imaginii de sine la preadolescenți, de aceea, implicarea acestora în programe de consiliere psihologică doar va favoriza îmbunătățirea relațiilor interpersonale în cadrul familiei.

Consilierea psihologică este un tip de intervenție prin care se urmărește sugerarea unui mod de a proceda, a unui mod de comportare ce trebuie adoptat într-o situație dată, sau în general, în viața și activitatea cotidiană [9]. Ea se adresează persoanelor relativ normale, sănătoase psihic, aflate uneori în dificultate, pe care le ajută să-și conștientizeze disponibilitățile și să le valorifice pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă, trăind o viață plină de sens, confortabilă psihologic [2, p.13]. Consilierea psihologică îi facilitează persoanei autocunoașterea realistă, acceptarea de sine și valorificarea optimă a resurselor și disponibilităților proprii [6, p.13].

Consilierea copilului este un proces complex, structurat în trei etape.

1. *Etapa inițială* în consiliere, presupune stabilirea unei relații efective între consilier și copil, stabilirea unei relații bazate pe acceptare, încredere și colaborare, favorizează producerea schimbărilor pozitive în comportamentul copilului.

2. *Etapa fundamentală* în consiliere se va desfășura cu asistarea și susținerea copilului pentru a-l ajuta să-și dezvolte interesele sociale, de cooperare și comunicare cu ceilalți. Se va pune accent pe ajutorul oferit copilului, ca să se cunoască și să se autoevalueze.

3. *Etapa finală* a consilierii pune accentul pe încheierea muncii în comun, fiind orientată spre acte și comportamente [3, p.20].

Consilierea în situație de criză vizează centrarea pe o problemă/situație concretă a beneficiarului, cu scopul de a-l orienta pe acesta spre găsirea soluției optime pentru soluționarea problemei și depășirea situației de criză. Dumitru Ion Al. definește criza ca fiind o stare de dezorganizare, de disfuncționalitate a personalității, în care se poate afla, la un moment dat, o persoană nevoită să se confrunte cu anumite probleme cărora nu le poate face față în mod adecvat și care-i produc îngrijorare, anxietate, stres [6, p.28].

Fiecare copil percepe în mod diferit procesul unui divorț. Cea mai bună cale de a ajuta copilul este de a-i arăta modul în care se poate adapta la schimbările cauzate de divorț. Pentru aceasta este nevoie ca un psiholog să consilieze acest copil. În cadrul procesului de consiliere a preadolescenților care au trecut prin divorțul părinților, pentru diagnosticarea nivelului imaginii de sine și a relațiilor interpersonale în cadrul familiei specialiștii recomandă consilierului utilizarea *chestionarului personal* (Strangeland, Pellegreno și Lundhold, 1989); *metoda „Autoaprecierea imaginii de sine”* (trad. și adaptare I. Dafinoiu, în A. Neculau coord., 26 de teste pentru cunoașterea celuilalt. Iasi: Polirom, 2003); *proba de evaluare a nivelului stimei de sine* (scala Rosenberg, în varianta oferită de Cristophe Andre și Francois Lelord, 2003); *metoda de studiere a încrederii în sine* (după Romek V.G., 1997).

În urma analizei datelor obținute conform chestionării consilierul își va planifica strategia de intervenție. Pentru unii copii aceasta va conține doar o simplă consultare, pentru alți copii, consilierul va trebui să fie capabil să aleagă care este modalitatea cea mai bună de a ajuta copilul. În primul rând, consilierul va fi nevoit să decidă dacă va utiliza consilierea individuală sau de grup.

În cadrul consilierii de grup copilului i se oferă oportunitatea să:

- descopere că nu este singurul care trece prin astfel de probleme, are posibilitatea de a găsi o atmosferă de înțelegere și sprijin reciproc, în care poate împărtăși din experiența sa fără a se simți judecat/ă, criticat/ă sau vinovat/ă;

- are posibilitatea de a primi din partea celorlalți o altă perspectivă asupra problemei, alte căi de rezolvare, poate afla prin ce au trecut ceilalți, ce modalități de a face față au găsit și ce rezultat au avut aceste încercări, poate învăța din experiența altor copii care sunt în aceeași situație;

- are posibilitatea de a lucra împreună cu ceilalți pentru a găsi soluții în rezolvarea problemei, o cale care să fie compatibilă cu modul sau de a fi și de a acționa, cu specificul personalității sale;

- are ocazia de a vorbi despre problemele și frământările sale.

În cadrul intervenției individuale pentru remediarea imaginii de sine la preadolescenți ca urmare a divorțului părinților consilierul poate utiliza următoarele metode, tehnici și terapii de scurtă durată cum ar fi: *metoda asociațiilor libere; tehnica jocul de rol; tehnica scaunul gol; tehnica imaginației metaforice dirijate; tehnica poveștilor terapeutice metaforice; tehnica oglinda.*

Spre exemplu, *metoda asociațiilor libere* constă în crearea unor condiții de relaxare pentru client (canapeaua), comunicarea liberă, fără un subiect anume, fără nici o intervenție voluntară. Important este ca mintea critică să nu intervină pentru a cenzura gândurile spontane. Metoda asociațiilor libere cere imperios de renunțat pentru un timp la cenzura intelectuală și e bine de vorbit liber despre orice trece prin minte. O analiză ulterioară a șirurilor de gânduri produse prin metoda menționată scoate la iveală evenimente și trăiri traumatiche care sunt în legătură cu suferințele psihice, actuale ale clientului. Sarcina metodei date este de a scoate la suprafață aceste conținuturi morbide și a le asimila în mintea conștientă cu un demers ce conduce la o reevaluare a conduitei practice, a relațiilor sale cu sine și cu lumea.

Divorțul părinților îi afectează în mod diferit pe copii, în funcție de vârsta acestora. Despărțirea de un părinte produce tristețe, frustrare și sentimentul pierderii, chiar dacă părintele absent își petrece o parte din timp cu copilul aflat în custodia celuilalt părinte. Adesea, copiii se simt abandonați, consideră că nu mai sunt iubiți de părintele absent. Reacțiile lor sunt însoțite de stări de tristețe și în anumite cazuri, chiar de furie față de părintele plecat, pentru că au fost părăsiți. Neștiind să-și manifeste nemulțumirea, acești

copii au reacții nepotrivite față de părintele cu care stau, față de alți membrii ai familiei, față de alți copii sau chiar față de profesori.

În concluzie, divorțul reprezintă un factor de stres care acționează asupra dezvoltării copilului, pe termen mai scurt sau mai lung, cu efecte mai vizibile sau mai puțin vizibile. Este foarte important ca părinții să cunoască trăirile interioare ale copilului pentru a putea interveni benefic și prompt în rezolvarea surselor de conflict sau clarificarea anumitor semne de întrebare. În acest caz trebuie acționat în consecință și luate măsuri de susținere psihologică a copilului în timpul unui asemenea eveniment și de consiliere a familiei pentru a acționa cât mai adecvat și cu efecte cât mai puțin traumatizante pentru copil.

Părinții preadolescenților, dar și copiii acestora au nevoie de sprijin psihologic. Consilierea părinților este necesară din cauza lipsei de înțelegere a schimbărilor care apar la preadolescenți. Consilierul trebuie să convingă părinții că baza asistenței lor este: nu orice acțiune de a schimba adolescentul în conformitate cu standardul său, ci o exprimare deschisă a iubirii sale pentru el. Vârsta preadolescență oferă părinților o ultimă ocazie de stabilire a contactului emoțional cu copiii lor. Este necesar ca părinții să folosească această ocazie.

Bibliografie

1. Briceag S. Psihologia vârstelor: Curs universitar. Bălți: Universitatea de Stat "Alecu Russo, 2017. 291 p. ISBN 978-9975-50-196-5.
2. Cuznețov L.; Micleușanu Z. Bazele consilierii: Ghid metodologic. Chișinău: Universitatea de Studii Europene din Moldova, 2015. 99 p.
3. Cuznețov L. Consilierea parentală. Chișinău: Primex-Com SRL, 2013. 111 p., ISBN 978-9975-4253-8-4
4. Dumitru I.A.I. Consiliere psihopedagogică. Iași: Polirom, 2008. 335 p. ISBN 973-46-0869-0.
5. Maxwell M. Psiho-cibernetica. Corectarea imaginii de sine. București: Editura Curtea Verde, 2017. 328 p. ISBN 978-606-588-993-4.
6. Mitrofan I., Mitrofan N. Familia de la A...la Z. Mic dicționar al vieții de familie. București: Științifică, 1991. 369 p. ISBN 973-44-0041-x.
7. Moxnes K. Risk Factors in Divorce: Perceptions of the Children Involved. In: Sage Journal, 2003. Vol. 10, issue 2. ISSN: 0907-5682.
8. Racu I., Lungu O. Dezvoltarea imaginii de sine la preadolescenți. Ch.: UPS „I. Creangă”. În: Psihologie, nr. 3(48), 2017. ISSN 1857-0224.
9. Tomsa Gh. (coord.) Dicționar de orientare școlară și profesională. B.: Afeliu, 1996.
10. <http://lex.justice.md/md/286119/>
11. <http://ideas.ted.com/the-best-possible-thing-you-can-do-to-help-your-child-through-your-divorce/>
12. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00840397_0.html