

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL R.MOLDOVA
UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT "ION CREANGĂ"**

VÎRLAN MARIA

DIȚA MARIA

**DEZVOLTAREA AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII
EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT
DEVIANT**

Monografie



CHIȘINĂU, 2023

Aprobată și recomandată pentru editare de Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău PV _____ din _____

Recenzenți:

1. PRIȚCAN Valentina, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat ”Alec Russo” din Bălți
2. COJOCARU Aurelia, doctor în psihologie, Universitatea de Studii Europene din Moldova

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Vîrlan, Maria.

Dezvoltarea autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant : Monografie / Vîrlan Maria, Dița Maria ; Ministerul Educației și Cercetării al R. Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă". – Chișinău : S. n., 2023 (CEP UPSC). – 143 p. : fig., tab.

Referințe bibliogr.: p. 128-129 (21 tit.). – [100] ex.

ISBN 978-9975-46-691-2.

159.922.7:316.624

V-66

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069

CUPRINS:

Introducere	4
I. DEZVOLTAREA AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT	6
1.1 Metodologia experimentului formativ.....	6
1.2 Descrierea programului de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant.....	15
II. PROGRAM DE DEZVOLTARE A AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT	
2.1. Desfășurarea ședințelor de training.....	37
EVALUAREA EFICIENȚEI PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT	
Concluzii și recomandări	126
Referințe bibliografice	128
Anexe	130

Introducere

Rezultatele experimentului de constatare care a vizat determinarea specificului autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant ne-au demonstrat că aceștia au un nivel scăzut al autocontrolului dar și un nivel mai scăzut de stabilitate emoțională decât cei cu comportament normativ.

Cercetarea realizată s-a axat pe evidențierea trăsăturilor de personalitate ale preadolescenților cu comportament deviant care corelează cu autocontrolul și stabilitatea emoțională, dar și conturarea profilului de personalitate a acestora.

Analiza rezultatelor cercetării experimentale ne-a condus spre următoarele *concluzii*:

1. Dificultățile de *autocontrol voluntar* sunt o problemă tangibilă pentru preadolescenții cu *comportament deviant*. Valori scăzute înregistrează 56,5% subiecți cercetați. Aceștia se caracterizează prin dezvoltare slabă a autocontrolului, autodisciplinei, rezistență scăzută la influențe nefavorabile, incapacitate de a depăși dificultățile, tendință de a reacționa în mod necorespunzător la circumstanțe frustrante, incapacitate de a găsi o cale productivă pentru soluționarea situațiilor psihotraumatice. Astfel, autocontrolul volitiv reprezintă o problemă tipică pentru preadolescenții devianți, fiind factor determinant în apariția dificultăților de adaptare socială și a comportamentelor deviante.
2. Pentru 69,6% dintre preadolescenți cu comportament deviant este caracteristic *locul extern al controlului subiectiv*, ei având o dorință redusă de a-și asuma responsabilitatea pentru autodezvoltare, fiind adesea excesiv de anxioși și supuși unei frustrări nejustificate, neîncrezuți în capacitățile lor individuale și, prin urmare, nefiind pregătiți să-și rezolve problemele după principiul „aici și acum”, ci mai degrabă tinzând să-și abordeze soluțiile lor în conformitate cu principiul „mâine și undeva”.
3. Studiul cu privire la *stabilitatea emoțională* a preadolescenților cu *comportament deviant* pune în evidență o interdependență dintre aceste două variabile: pe de o parte, un nivel ridicat al instabilității emoționale poate servi drept unul dintre factorii care determină tendința spre comportament deviant, iar pe de altă parte, prezența unui nivel ridicat de incoerență cu normele grupului, contradicțiile comportamentului cu etaloanele de comportament general acceptate, se reflectă într-o scădere a nivelului stabilității emoționale a preadolescentului.
4. Studiul cu privire la corelația dintre *autocontrolul* preadolescentului cu comportament deviant și *trăsăturile de personalitate* ale acestuia a scos în evidență faptul că există o relație de asociere semnificativă statistic între aceste variabile. Astfel, autocontrolul este mai înalt, iar locul controlului subiectiv este intern atunci când preadolescentul are dezvoltată capacitatea de luare de

decizii de sine stătător, este independent în acțiuni, este optimist, are un caracter întreprinzător, are dispoziție echilibrată, stabilește relații emoționale bune cu alții. Autocontrolul este mai scăzut și locul controlului subiectiv este extern atunci când preadolescentul se caracterizează prin impulsivitate, comunicativitate redusă, pesimism, inferioritate, conformism, dependență de grup, iritabilitate, hiperexcitabilitate, frustrare, fluctuanță mare în dispoziții cu prevalarea stărilor depresive, pesimiste, sinceritate și spirit autocritic reduse.

5. Studiul cu privire la corelația dintre *stabilitatea emoțională* a preadolescentului cu comportament deviant și *trăsăturile de personalitate* ale acestuia a scos în evidență faptul că există o relație de asociere semnificativă statistic între aceste variabile. Astfel preadolescentul cu o stabilitate emoțională înaltă se caracterizează prin toleranță ridicată la frustrare, este matur din punct de vedere emoțional, calm, cu interese stabile, are un spirit practic, este independent, satisfăcut de sine, empatic, cu o emoționalitate rafinată. Preadolescentul cu instabilitate emoțională are o toleranță foarte slabă la frustrare, un comportament influențabil, este impulsiv, ușor iritabil, inflexibil în judecăți, dependent afectiv, cu voință slabă, cu o tensiune ergică ridicată, resimte acut stările conflictuale interne, are un grad ridicat de insatisfacție.

6. Analiza experimentală a *trăsăturilor de personalitate* a permis conturarea profilului psihologic al preadolescentilor cu comportament deviant. Astfel, *particularitățile comunicative și cele ale relațiilor interpersonale* a acestora presupun: dificultăți în stabilirea relațiilor interpersonale, tonus afectiv scăzut, disponibilitate socială relativ redusă, tendințe spre atitudini opozante, complexe de inferioritate, capacitate slabă de contact social, dificultăți în luarea de decizii de sine stătător, lipsă de experiență în analiza motivelor acțiunilor proprii și ale altora, suspiciune, distanțare, neîncredere interioară profundă și resentimente față de alți oameni.

Toate aceste concluzii trasate în urma realizării experimentului de constatare ne-au făcut să realizăm un program de intervenție psihologică implementarea căruia să aibă drept scop *creșterea nivelului de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale, ceea ce ar produce ameliorarea comportamentului deviant la preadolescenți.*

Cuvinte-cheie: experiment de constatare, program de intervenție psihologică, autocontrol, stabilitate emoțională, preadolescenți, comportament deviant.

I. DEZVOLTAREA AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT

1.1. Metodologia experimentului formativ

Rezultatele experimentului de constatare cu referire la autocontrolul preadolescenților cu comportament deviant, ne-au arătat, că aceștia au un nivel scăzut al autocontrolului. De asemenea, pentru majoritatea subiecților cu comportament deviant, este caracteristic locul extern de control, ei având o dorință redusă de a-și asuma responsabilitatea pentru autodezvoltare. Analiza calitativă ne permite să concluzionăm, că preadolescenții cu comportament normativ sunt înclinați mai degrabă spre internalitate, pe când cei cu comportament deviant - spre externalitate. Internalitatea corelează cu maturitatea socială și comportamentul prosocial, în timp ce externalitatea este corelată cu comportamentul asocial.

Cu referire la stabilitatea emoțională, atunci preadolescenții cu comportament deviant au un nivel mai scăzut de stabilitate decât cei cu comportament normativ.

Scopul propus pentru experimentul formativ a fost elaborarea și aplicarea unui program de intervenție psihologică privind dezvoltarea autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant.

Obiectivele de cercetare pentru experimentul formativ:

1. Elaborarea programului de intervenție psihologică;
2. Constituirea eșantionului formativ;
3. Implementarea programului de intervenție psihologică;
4. Evaluarea eficienței programului de intervenție psihologică privind dezvoltarea autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant.

Ipoteza de cercetare pentru experimentul formativ: *Presupunem că implementarea unui program de intervenție psihologică care ar avea drept țel creșterea nivelului de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale ar produce ameliorarea comportamentului deviant la preadolescenți.*

Variabilele experimentale:

- *Variabila independentă* - programul de intervenție psihologică.
- *Variabile dependente*- autocontrolul și stabilitatea emoțională la preadolescenții cu comportament deviant.

Competențe și sub-competențe sociale și emoționale care au fost urmărite în programul formativ:

1. Competența: abilitatea de a înțelege și interpreta adecvat emoțiile proprii și ale celorlalți

1.1. Sub-competențe:

- conștientizarea și exprimarea propriilor emoții;
- autocunoașterea și prezentarea de sine;
- conștientizarea și manifestarea emoțiilor ce facilitează gândirea.

2. Competența: abilitatea de a gestiona propriile emoții

2.1. Sub-competențe:

- gestionarea adecvată a situațiilor cu încărcătură emoțională (stres, frustrare, furie, agresivitate, etc);
- nivel crescut de autoreglare emoțională și de autocontrol; (autocontrolul și autoreglarea excitabilității, impulsurilor);
- manifestarea stabilității emoționale;
- flexibilitatea în emoții și comportamente.

3. Competența: abilitatea de a manifesta locusul intern al controlului subiectiv

3.1. Sub-competențe:

- manifestarea unui comportament responsabil;
- dezvoltarea autocontrolului;
- manifestarea strategiilor de coping.

4. Competența: abilitatea de a manifesta comportamente adecvate și acceptate din punct de vedere social

4.1. Sub-competențe:

- inițierea/menținerea unor relații pozitive în grup;
- manifestarea afecțiunii față de ceilalți, a empatiei;
- asertivitatea;
- cooperarea; gestionarea conflictelor.

Experimentul formativ s-a realizat pe un lot de 22 subiecți cu vârsta cuprinsă între 12 – 15 ani distribuiți în două grupuri: 11 – în grupul experimental (GE), preadolescenți cu comportament deviant care au participat la ședințele formative; 11 – în grupul de control (GC), preadolescenți cu comportament deviant care nu au participat la ședințele formative. Aceste două grupuri de subiecți sunt omogene/echivalente după rezultatele obținute la tehnicile administrate în cadrul experimentului de constatare.

Pentru a asigura omogenitatea celor două grupuri, experimental și de control, am recurs, în

scop de selecție, la compararea rezultatelor din experimentul de constatare, atât la autocontrol și stabilitate emoțională cât și la trăsăturile de personalitate. Am utilizat testul neparametric U Mann-Whitney pentru a evalua semnificația statistică a diferențelor dintre scorurile obținute de subiecții din GE și de cei din GC la faza test.

Prezentarea rezultatelor obținute la faza test de către subiecții din Grupul experimental și a celor din Grupul de control.

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental și cele ale Grupului de control la etapa test la *Chestionarul celor 16 factori ai personalității (16 PF Cattell)*.

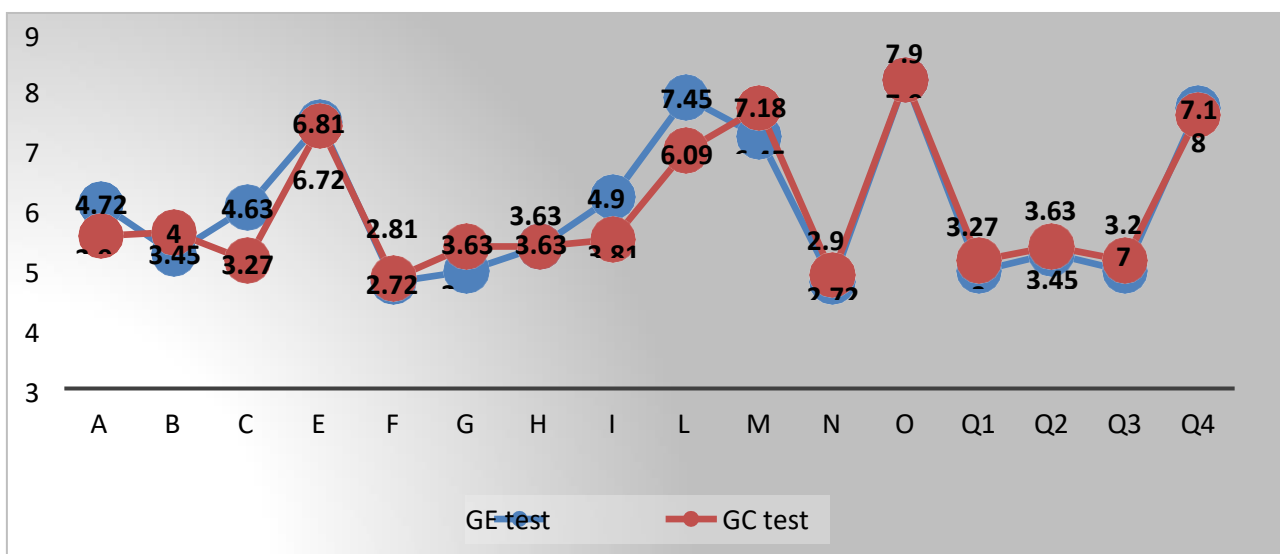


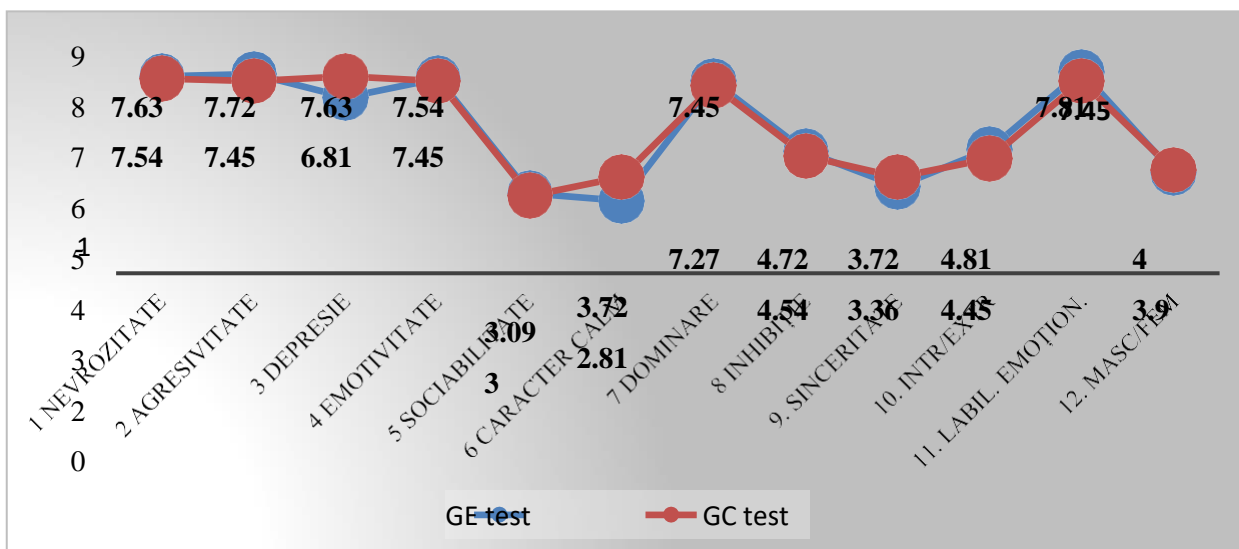
Figura 1.1. Rezultatele la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell) la subiecții din GEtest și GC test (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus nu indică deosebiri între rezultatele la faza test ale subiecților din Grupul experimental și a celor din Grupul de control. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la Factorul A GE/test – 4,72 (un. medii) și GC/test – 3,9 (un. medii); la factorul B GE/test – 3,45 (un. medii) și GC/test – 4,0 (un. medii); la factorul C GE/test 4,63 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la factorul E GE/test – 6,81 (un. medii) și GC/test 6,72 (un. medii); la factorul F GE/test – 2,72 (un. medii) și GC/test – 2,81 (un. medii); la factorul G GE/test – 3,00 (un. medii) și GC/test – 3,63 (un. medii); la factorul H GE/test – 3,63 (un. medii) și GC/test – 3,63 (un. medii); la factorul I GE/test – 4,9 (un. medii) și GC/test – 3,81 (un. medii); la factorul L GE/test – 7,45 (un. medii) și GC/test – 6,09 (un. medii); la factorul M GE/test – 6,45 (un. medii) și GC/test – 7,18 (un. medii); la factorul N GE/test – 2,72 (un. medii) și GC/test – 2,0 (un. medii); la factorul O GE/test – 7,90 (un. medii) și GC/test – 7,90 (un. medii); la factorul Q1 GE/test – 3,00 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la factorul Q2 GE/test – 3,45 (un. medii)

și GC/test – 3,63 (un. medii); la factorul Q3 GE/test – 3,00 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la factorul Q4 GE/test – 7,18 (un. medii) și GC/test – 7,0 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control. Iar acest lucru ne dovedește că GE și GC sunt omogene. Prezentăm mai jos rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental și cele ale

Grupului de control la etapa test la *Chestionar de personalitate FPI*.



1.2. Rezultatele la Chestionar de personalitate FPI la subiecții din GE test și GC test (unități medii)

Rezultatele obținute de subiecți la această tehnică sunt următoarele:

La scala Nevrozitate GE/test – 7,63 (un. medii) și GC/test – 7,54 (un. medii); La scala Agresivitate GE/test – 7,72 (un. medii) și GC/test – 7,45 (un. medii); La scala Depresie GE/test – 6,81 (un. medii) și GC/test – 7,63 (un. medii); La scala Emotivitate GE/test – 7,54 (un. medii) și GC/test – 7,45 (un. medii); La scala Sociabilitate GE/test – 3,09 (un. medii) și GC/test – 3,00 (un. medii); La scala Caracter calm GE/test – 2,81 (un. medii) și GC/test – 3,72 (un. medii); La scala Dominare GE/test – 7,45 (un. medii) și GC/test – 7,27 (un. medii); La scala Inhibiție GE/test – 4,72 (un. medii) și GC/test – 4,54 (un. medii); La scala Sinceritate GE/test – 3,36 (un. medii) și GC/test – 3,72 (un. medii); La scala Introversiune/Extraversiune GE/test – 4,81 (un. medii) și GC/test – 4,45 (un. medii); La scala Labilitate emoțională GE/test – 7,81 (un. medii) și GC/test – 7,45 (un. medii); La scala Masculinitate/Feminitate GE/test – 3,9 (un. medii) și GC/test – 4,00 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control.

Această concluzie ne vorbește despre aceea că grupurile sunt omogene.

În figura de mai jos prezentăm rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental și cele ale Grupului de control la etapa test la *Chestionar de personalitate (H. Eysenck)*.

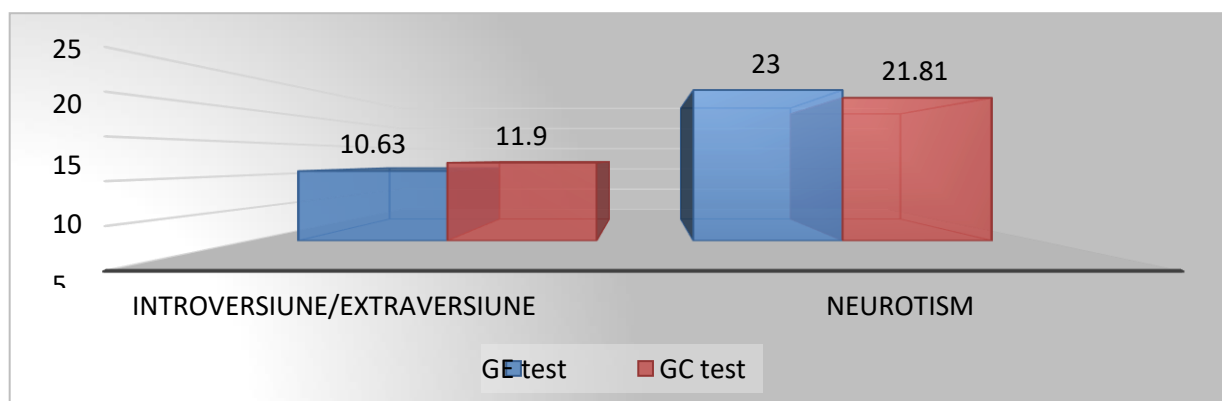


Figura 1.3. Rezultatele la Chestionar de personalitate (H. Eysenck) la subiecții din GE test și GC test (unități medii)

Reprezentarea grafică din figura de mai sus ne arată următoarele rezultate obținute de către subiecții experimentați: la scala Introversiune/Extraversiune GE/test – 10,63 (un. medii) și GC/test

- 11,9 (un. medii); la scala Neurotism GE/test – 18,81,00 (un. medii) și GC/test – tot 18,81 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control. Astfel la scala Introversiune/Extraversiune $U=47,000$, $p=0,371$, iar la scala Neurotism $U=60,500$, $p=1,000$

În continuare am comparat între ele rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la faza test la *Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco)*.

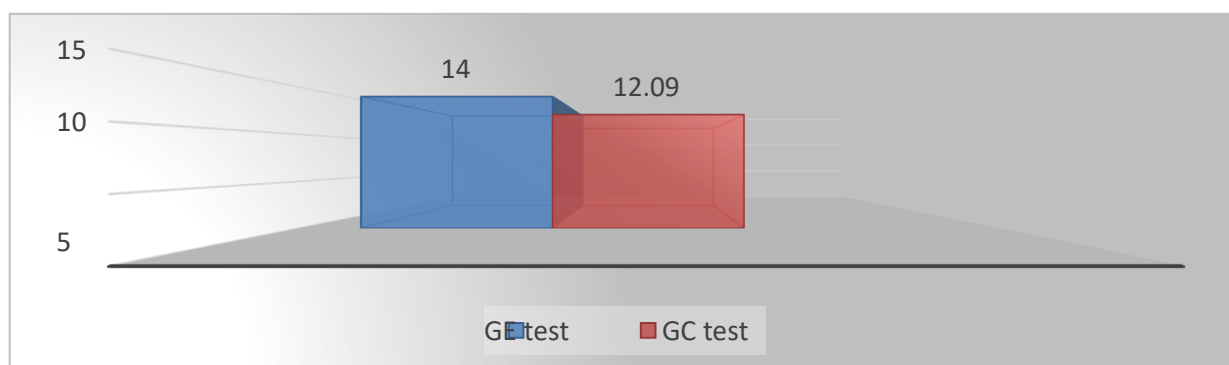


Figura 1.4. Rezultatele la Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco) la subiecții din GE test și GC test (unități medii)

Subiecții din Grupul experimental obțin 14 unități medii la faza test, iar cei din Grupul de

control – 12,09 unități medii la această fază. Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control. Astfel la Tehnica Comportamentul (E. Saenco) am obținut $U=57,500$, $p=0,840$.

În cele ce urmează vom prezenta rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la faza test la *Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter)*.

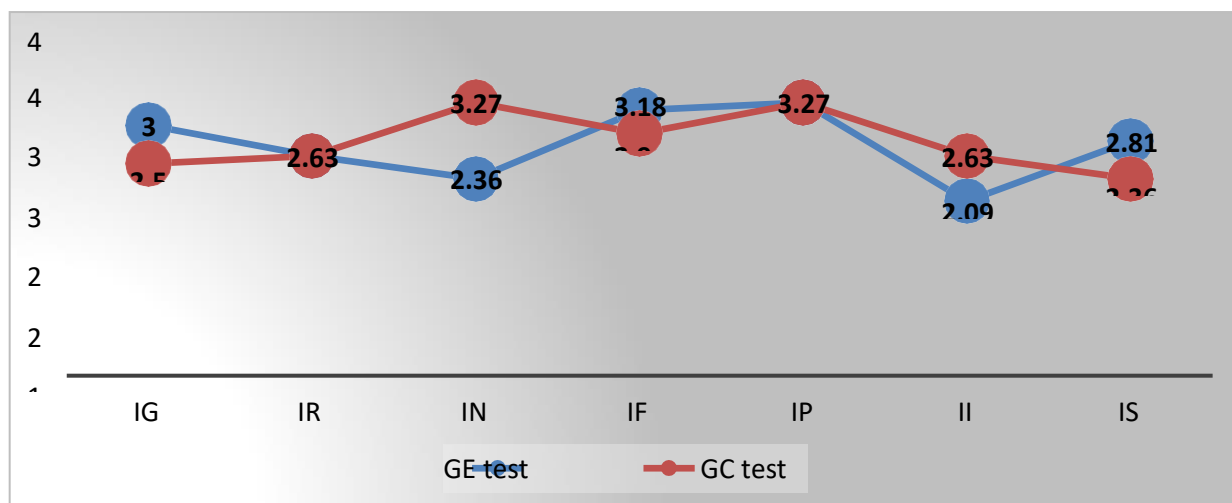


Figura 1.5. Rezultatele la Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) la subiecții din GE test și GC test (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus nu indică deosebiri între rezultatele la faza test ale subiecților din Grupul experimental și a celor din Grupul de control. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la scala Internalitate generală (Ig) GE/test – 3,00 (un. medii) și GC/test – 2,54 (un. medii); la scala Internalitate în realizări (Ir) GE/test – 2,63 (un. medii) și GC/test – 2,63 (un. medii); la scala Internalitate în nereușite (In) GE/test – 2,36 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile din familie (If) GE/test – 3,18 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile de producere (Ip) GE/test – 3,27 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile interpersonale (Ii) GE/test – 2,09(un. medii) și GC/test – 2,63 (un. medii); la scala Internalitate în sănătate și boală (Is) (Ip) GE/test – 2,81 (un. medii) și GC/test – 2,36 (un. medii).

Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul, că între aceste rezultate nu sunt diferențe statistic semnificative.

Tabelul 1.1. Semnificația diferenței după testul U-Mann-Whitney, Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) GE test și GC test

	Ig	Ir	In	If	Ip	Ii	Is
Mann-Whitney U	49,000	59,000	37,000	54,000	60,000	43,500	47,500
Wilcoxon W	115,000	125,000	103,000	120,000	126,000	109,500	113,500
Z	-,799	-,102	-1,579	-,457	-,034	-1,154	-,880
p	0,424	0,919	0,114	0,648	0,973	0,248	0,379

În continuare am recurs la compararea rezultatelor obținute de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la faza test la *Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv*

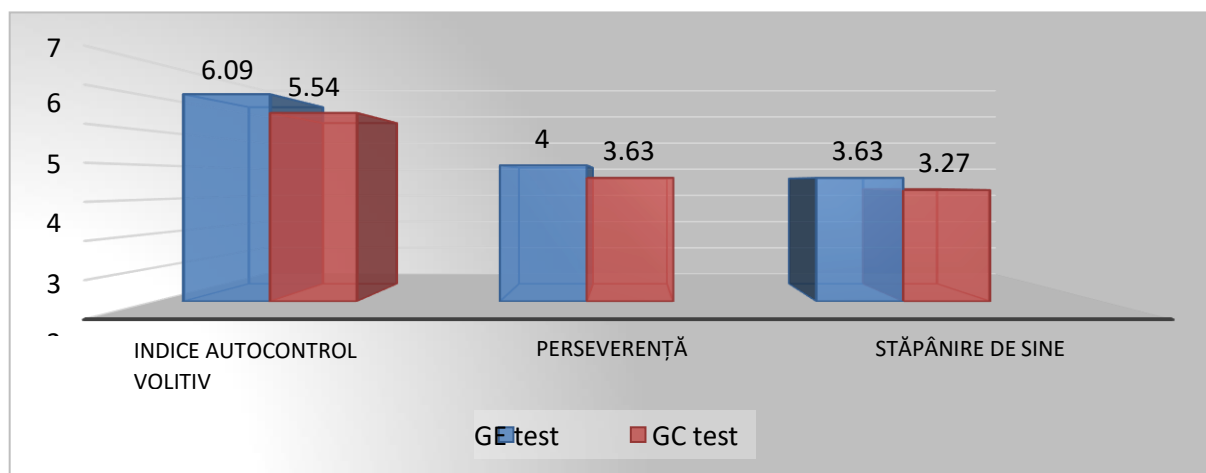


Figura 1.6. Rezultatele la Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv la subiecții din GE test și GC test (unități medii)

În faza test subiecții experimentați au obținut următoarele rezultate: la scala Indicele autocontrolului volitiv - GE/test – 6,09 (un. medii) și GC/test – 5,54 (un. medii); la scala Perseverența - GE/test – 4,00 (un. medii) și GC/test – 3,63 (un. medii); la scala Stăpânirea de sine

- GE/test – 3,63 (un. medii) și GC/test – 3,27 (un. medii). Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul, că între aceste rezultate nu sunt diferențe statistice semnificative. Astfel la scala Indicele autocontrolului volitiv am obținut $U=47,000$, $p=0,371$; la scala Perseverența am obținut $U=45,500$, $p=0,326$; la scala Stăpânirea de sine am obținut $U=49,500$, $p=0,453$

Analiza efectuată mai sus ne-a permis să evidențiem că între rezultatele Grupului de control și cel experimental, la etapa test, nu există diferențe statistice semnificative, ceea ce ne permite să afirmăm că cele două grupuri incluse în experimentul formativ sunt omogene.

Ședințele programului formativ au fost realizate în perioada octombrie – decembrie 2016. Subiecții din grupul experimental au participat la 24 ședințe ale experimentului formativ, cu o frecvență de 2 ori pe săptămână.

Durata unei ședințe de intervenție psihologică a fost de aproximativ 90 minute. Fiecare ședință de

training a avut următoarea structură:

1. *Ritualul de salut;*
2. *Reflexia asupra ocupației precedente*, unde subiecții își dădeau părerea proprie despre ocupația precedentă. Ce le-a plăcut în special? Ce-ar dori să schimbe? etc;
3. *Verificarea lucrului de acasă;*
4. *Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței;*
5. *Etapa de bază a ședinței* care includea exerciții orientate spre realizarea obiectivelor training-ului;
6. *Exerciții energizante;*
7. *Evaluarea activității/Asigurarea conexiunii inverse;*
8. *Ritualul de adio.*

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului de intervenție psihologică:

1. *Principiul dialogării* acțiunilor reciproce, adică comunicării interpersonale valoroase, bazate pe respectarea opiniilor colegilor, pe încredere, pe eliberarea participanților de suspiciuni reciproce, nesinceritate, frică. Principiul dialogării presupune pe de o parte dialogul intern al elevului, iar pe de alta parte— impulsul spre crearea culturii și libertății gândurilor și acțiunilor, adică spre comunicarea creativă. Principiul dialogării contribuie la colaborare activă, parteneriat, creează condiții pentru depășirea egocentrismului și individualismului, descătușează imaginația și gândirea copiilor, creează mecanismele dominante ale egalității în drepturi în relațiile partenoriale, conduce spre poziții umaniste de prietenie.
2. *Principiul evenimentului psihologic* este important pentru realizarea activității de grup, deoarece creează condiții pentru realizarea schimbărilor în personalitate. Pentru restructurarea relațiilor este nevoie de momente acute, de situații de conflict, de stări tensionate. Evenimentele, după părerea noastră, stimulează comunicarea, deaceia presupunem că un training trebuie să aplice așa procedee, ca discutarea deschisă a comportamentului participanților, elemente din psihodramă și un șir de mijloace afectiv-emoționale.
3. *Principiul materializării naturale* a fenomenelor social-psihologice cercetate, care presupune, că datorită materializării multe manifestări ale psihicului apar în fața membrilor grupului nu numai în forma noțiunilor teoretice abstracte, dar fiind intens retrăite, devin o avere a experienței practice. S-au organizat situații afectiv-emoționale, analiza lor specifică fiecărui participant la training.
4. *Principiul activismului.* Esența acestui principiu constă în faptul că procedeul de bază al

influenței corecționale este organizarea, implicarea activă a subiecților în acțiuni special elaborate.

Metodele folosite în programul de intervenție psihologică:

Informarea. Extinderea (schimbarea, adaptarea) gradului de informare preadolescentului, creșterea competenței sale psihologice în domeniul problemelor discutate prin exemple din viața de zi cu zi, apelând la surse literare, la date științifice, la experiența altor oameni.

Metafora (metoda analogiilor). Esența metodei este de a folosi analogii - imagini, povești, proverbe, zicale - pentru a ilustra situația actuală. Metafora are un efect indirect asupra atitudinilor, stereotipurilor, opiniilor umane și permite să se privească la situația dintr-o parte. Datorită acestui fapt, semnificația subiectivă a problemei scade, dispare sensul fals al unicității problemei. În plus, este posibil reducerea atmosferei tensionate în sală.

Stabilirea legăturilor logice. Psihologul și preadolescentul stabilesc o secvență de evenimente, identifică influența factorilor interni (subiectivi) asupra a ceea ce se întâmplă și a legăturii dintre aceștia. Această metodă ne permite să extindem și să asigurăm înțelegerea problemei.

Auto-dezvăluirile. Psihologul încurajează indirect subiectul „să devină el însuși”. Își împărtășește propria experiență, exprimă o atitudine tolerantă față de diverse afirmații, sentimentele copilului.

Convingerea. Această metodă este recomandată să fie utilizată pe fundalul unei stări emoționale echilibrate. Poate fi aplicată dacă la preadolescent este dezvoltată o gândire imaginară și abstractă. Psihologul, folosind argumente care sunt inteligibile pentru preadolescent, îi permite să verifice corectitudinea anumitor gânduri.

Identificare emoțională. Atunci când stabilește o relație de încredere, psihologul devine un model de identificare emoțională. Datorită acestui fapt el poate schimba (corecta) starea emoțională a copilului.

Acordarea ajutorului în a răspunde la emoțiile neconstructive. Utilizarea acestei metode este relevantă în stările emoționale acute. Răspunsul poate fi exprimat sub formă de râs, lacrimi, pronunție, acțiune activă (mers, bătaie cu pumnul în masa, ușă, bătaie cu piciorul în podea, desenare, scriere). Răspunsul psihologului permite să se elimine tensiunea provocată de emoția negativă. Psihologul observă cu atenție, simpatizează, înțelege, dar nu se alătură emoțiilor preadolescentului.

Exerciții de relaxare (tehnici de vizualizare, exerciții de respirație). Preadolescenții au învățat diverse moduri de relaxare, obținând liniște interioară și confort.

Supraestimarea. Reevaluarea sentimentelor și gândurilor negative ne-a permis să dezvoltăm o nouă viziune asupra situației - „recadrarea”. Reevaluarea include evidențierea experiențelor negative (gânduri, imagini), fixarea lor, căutarea pozitivului (transformarea în pozitiv), concentrarea pe pozitiv și combinarea pozitivului cu negativul pentru a schimba (reevalua) negativul.

Teme pentru acasă.

Atitudine pozitivă. O atitudine pozitivă ne permite să consolidăm încrederea preadolescentului în abilitățile sale de a rezolva dificultățile care au apărut.

Joc de rol. Această metodă implică modelarea diverselor situații reale și ideale pentru antrenarea (exersarea) unor noi moduri de comportament.

Analiza situației. În timpul training-ului am realizat o analiză în comun atât a situațiilor din viața reală a copilului, cât și a situațiilor din viața altor persoane, inclusiv exemple din lucrări literare. Împreună cu informarea, acest lucru ajută la creșterea alfabetizării psihologice, precum și la dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor psihologice în analiza situațiilor.

Transformarea istoriei personale. Sarcina transformării presupune analiza profundă a propriei istorii pentru finalizarea mentală a unor evenimente subiective închise ale unei vieți trecute, pentru schimbarea programelor și scenariilor impuse. Astfel de acțiuni mentale contribuie, de asemenea, la eliberarea tensiunii create prin efectul acțiunii nefinalizate. Dacă nu putem schimba evenimentele reale ale vieții, atunci putem schimba atitudinea față de ele.

Completarea sensului evenimentelor de viață „obișnuite”. Această metodă implică o muncă pentru creșterea semnificației evenimentelor, umplând sensul acțiunilor efectuate. O astfel de muncă are o importanță deosebită pentru un copil căruia viața îi pare plictisitoare, iar activitățile neinteresante.

Ajutor în găsirea propriei identități. Un astfel de ajutor este foarte relevant pentru preadolescenții care caută răspunsul la întrebarea „Cine sunt eu cu adevărat?” Aici am folosit acțiuni care încurajează subiectul să se autocunoască, să își înțeleagă propriile acțiuni.

1.2.Descrierea programului de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant

Baza metodologică a programului formativ realizat în prezenta cercetare a constituit o combinație a mai multor abordări: abordare bazată pe activitate, abordare afectivă și abordare psihocorecțională.

Abordarea bazată pe activitate permite preadolescentului să conștientizeze valoarea sănătății proprii și a sănătății celor din jur, să determine un sistem de norme morale, inclusiv modalitățile și metodele de formare a acestora. În cadrul acestei abordări subiecții experimentali au fost solicitați să se autocunoască; să interrelaționeze optim cu colegii; să-și identifice calitățile proprii și să le valorifice; să determine riscurile și oportunitățile preadolescentului; să descrie modalitățile de valorificare a oportunităților și de prevenire a riscurilor; să manifeste respect față de normele grupului din care fac parte; să identifice sursele de ajutor, modalitățile de susținere proprie și a celor din jur în diverse situații de viață; să recunoască faptul că fiecare are puncte forte și puncte slabe, care de fapt

constituie elementele ce îi dau unicitate individului.

Implementarea practică a sistemului de intervenție psihologică, care are la bază abordarea bazată pe activitate, a implicat următoarele principii [13]:

- *principiul unei atitudini pozitive față de viață* - formarea la preadolescent a unei atitudini pozitive față de normele și regulile stabilite în societate;
- *principiul conformității comportamentului propriu cu cerințele mediului social* - utilizarea metodelor de formare a comportamentului pozitiv al preadolescenților având la bază manifestările comportamentale social acceptate;
- *principiul compensării* – oferirea pentru preadolescenți a posibilității de a se autorealiza în diferite activități;
- *principiul controlului* - realizarea monitoring-ului social.

Abordarea afectivă are ca scop, în primul rând, formarea capacității de a diferenția sentimentele și emoțiile proprii și ale altora, precum și dezvoltarea abilității unui management eficient al propriilor emoții. În cadrul acestei abordări s-a mai urmărit creșterea stimei de sine a preadolescenților; diminuarea anxietății, neliniștii și stărilor emoționale tensionate; dezvoltarea stabilității emoționale și menținerea unui nivel optim al stabilității emoționale prin aprecierea corectă și obiectivă a situațiilor din viața proprie.

Abordarea psihocorecțională a avut ca obiectiv formarea la preadolescenți a capacității de a rezista la efectele factorilor de mediu negativi, inclusiv presiunea socială a grupurilor de referință; identificarea de către aceștia a modalităților în care comportamentul lor afectează sentimentele celorlalți; explorarea procesului schimbării prin analiza propriei experiențe etc.

Pentru realizarea în practică a acestor abordări am utilizat trainingul social – psihologic - cea mai eficientă metodă de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale a preadolescenților.

Trainingul social – psihologic presupune influența psihologică, bazată pe metode active de lucru în grup.

În urma realizării training-ului social-psihologic se creează atmosfera de încredere, care contribuie la însușirea experienței de comunicare pozitivă, la acceptarea de către membrii grupului a normelor și a valorilor comunicării, elaborate în procesul activității în comun. Membrii grupului însușesc noi forme de comunicare și comportament, caută procedee efective de comunicare și

comportament, analizează greșelile și greutățile în activitatea comunicativă. În procesul training-ului social-psihologic:

- a) Subiectul primește o reprezentare mai completă și obiectivă despre poziția lui în mediul social, despre atitudinea față de el a celor din jur;
- b) Crește semnificația reprezentărilor omului despre sine ca despre subiect al activității comunicative;
- c) Se observă creșterea importanței percepției altui om în rolul partenerului cu drepturi depline în activitatea de comunicare;
- d) Se observă încercările subiectului de a-și reaprecia capacitățile comunicative în corespondere cu aprecierile celor din jur;
- e) Apare necesitatea de a-și perfecționa capacitățile comunicative și de a-și modifica comportamentul în raport cu alte persoane.

Anume din aceste considerente am ales această formă de intervenție.

Programul de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant a fost constituit din **4 componente principale**:

- I. *Dezvoltarea competențelor de comunicare și inter-relaționare.*
- II. *Dezvoltarea sferei emoționale și a stabilității emoționale.*
- III. *Dezvoltarea autocontrolului și locului intern al controlului subiectiv.*
- IV. *Dezvoltarea comportamentelor adecvate și acceptate din punct de vedere social.*

I. *Dezvoltarea competențelor de comunicare și inter-relaționare.* La această componentă a programului se atribuie activitățile cu numărul 1, 2, 3, 10, 16, 24.

În cadrul acestor activități s-au realizat următoarele obiective:

- Intercunoașterea participanților și asigurarea coeziunii grupului, atmosferei binevoitoare, de încredere;
 - Autocunoașterea și acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celorlalți;
 - Conștientizarea influenței caracteristicilor vârstei preadolescente asupra comunicării și relațiilor interpersonale;
 - Dezvoltarea capacității de comunicare, gestionarea și rezolvarea situațiilor conflictogene.
 - Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine.
- II. *Dezvoltarea sferei emoționale și a stabilității emoționale.* La această componentă a programului se atribuie activitățile cu numărul 4, 5, 6, 8, 22, 23.

În cadrul acestor activități s-au realizat următoarele obiective:

- Formarea abilităților de conștientizare a propriilor stări emoționale prin decodificarea relației emoții – gânduri – comportamente;
- Formarea deprinderilor de afirmare a propriei identități și de manifestare a independenței în exprimarea gândurilor și a emoțiilor;
- Conștientizarea presiunilor la care sunt supuși în prezent preadolescenții;
- Conștientizarea puterii distructive și constructive a furiei;
- Dezvoltarea stabilității emoționale.

III. Dezvoltarea autocontrolului și locului intern al controlului subiectiv. La această componentă a programului se atribuie activitățile cu numărul 7, 9, 13, 18, 19, 20, 21.

În cadrul acestor activități s-au realizat următoarele obiective:

- Conștientizarea resurselor și abilităților personale de a face față situațiilor dificile;
- Prevenirea bullying-ului și crearea unui climat pozitiv
- Dezvoltarea abilității de rezolvare a problemelor prin utilizarea de metode și tehnici creative;
- Formarea responsabilității;
- Dezvoltarea deprinderilor de autocontrol și autoreglare;
- Dezvoltarea controlului asupra situației.

IV. Dezvoltarea comportamentelor adecvate și acceptate din punct de vedere social. La această componentă a programului se atribuie activitățile cu numărul 11, 12, 14, 15, 17.

În cadrul acestor activități s-au realizat următoarele obiective:

- Dezvoltarea abilităților de învățare a limbajului asertiv;
 - Dezvoltarea atitudinii față de sine și ceilalți;
 - Identificarea de către participanți a obiectivelor, aptitudinilor și ajutorului de care e nevoie pentru a realiza schimbarea, a problemelor și pericolelor care ar putea să apară;
 - Integrarea abilităților de inter-relaționare în vederea dezvoltării personale.

Tabelul 1.2. Componentele constitutive ale programului de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant

Tema (nr.ședinței)	Scopul	Obiectivele	Activitățile
COMPONENTA I. DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR DE COMUNICARE ȘI INTERRELAȚIONARE			
„Să facem cunoștință” (nr 1)	<i>Intercunoașterea participanților și asigurarea coeziunii grupului, atmosferei binevoitoare, de încredere.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să evidențieze caracteristicile personale care îi diferențiază de ceilalți; ➤ să inter-relaționeze optim cu ceilalți membri în vederea rezolvării sarcinilor de grup, prin valorificarea resurselor personale; ➤ să învețe să analizeze propriile trăiri emoționale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul: Exercițiu de autoprezentare: „Cartea de vizită” (20 min.), 2. Anunțarea conținutului și a obiectivelor programului, stabilirea principiilor de lucru (20 min), 3. Exercițiul „Bingo” (30 min.), 4. Jocul „Culoarea dispoziției mele”(10 min), 5. Tema pentru acasă (5 min).
„Sânt mândru de mine!” (nr.2)	<i>Autocunoașterea și acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celorlalți.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să-și identifice calități / trăsături de valoare pe care le posedă, în scopul dezvoltării propriului potențial; ➤ să accepte diferențele umane; ➤ să comunice și să argumenteze propriile nevoi, interese, preferințe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. Exercițiul ”Plimbă-te altfel” (10 min.). 2. Informarea participanților despre 3. tematica și obiectivele ședinței. 4. Tema de acasă ”Autocolajul” (20min). 5. Activitatea ”Stema” (40 min.). 6. Activitate de energizare ”Cercul călător” (5 -7 min.). 7. Asigurarea conexiunii inverse (5-7min).

			8. Ritual de adio. „Mulțumesc pentru această zi frumoasă ...”(5min.).
” Sunt preadolescent. Resursele mele”	<i>Conștientizarea influenței caracteristicilor vârstei preadolescente asupra comunicării și relațiilor interpersonale.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să comunice și să argumenteze propriile necesități, interese, preferințe; ➤ să identifice punctele tari și slabe ale vârstei preadolescente; ➤ să determine riscurile și oportunitățile preadolescentului; ➤ să descrie modalitățile de valorificare a oportunităților și de prevenire a riscurilor; ➤ să manifeste atitudine critică față de oportunitățile oferite. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. ”Sunt de lăudat” (5 min). 2. Exercițiul „Descifrează cuvântul” (10 min.). 3. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min). 4. Exercițiul „Oportunități și riscuri ale vârstei” (30 min.). 5. Jocul energizant „Moneda” (5 min.). 6. Exercițiul „Trebuințele vârstei” (25min.). 7. Asigurarea conexiunii inverse (5min). 8. Ritualul de adio ”Impulsul prietenos” (5 min.).

<p align="center">” Gestionarea conflictelor” (nr 10)</p>	<p align="center"><i>Dezvoltarea capacității de comunicare și lărgirea gradului de autonomie în exprimarea emoțiilor. Gestionarea și rezolvarea situațiilor conflictogene.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să înțeleagă acțiunile și deciziile puse în act în viața de zicu zi; ➤ să-și dezvolte motivația și autonomia prin prisma procesului de autocunoaștere; ➤ să exerseze abilitățile de a face față conflictelor cu prietenii, colegii sau în familie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul: ”Schimb de aplauze” (5min). 2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. (5 min). 3. Activitatea: ”Ce este conflictul?” (7-10 min). 4. Activitatea”Impactul conflictelor” (15-20 min). 5. Exercițiul: „Conflict sau agresivitate” (30 -35 min). 6. Exercițiul “Strigăt fără cuvinte” (5 min). 7. Tema pentru acasă: Lucrul individual cu fișa ”Cum să-ți conduci emoțiile” (10 min).. 8. Evaluarea activității ”Drum către stele” (5 min) 9. Încheierea activității: ”Pași în acțiune” (10 min).
<p align="center">„Știu cui să cer ajutor”)nr 16)</p>	<p align="center"><i>Identificare a alternativelor desoluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să manifeste respect față de propria persoană cât și față de colegi; ➤ să-și formeze o imagine pozitivă despre ei înșiși; ➤ să identifice sursele de ajutor; modalitățile de susținere proprie și a celor dinjur în diverse situații de viață; ➤ să determine calitățile esențiale pentru a avea 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul ”Învățăm a spune lucruri frumoase” (10-15 min). 2. Activitatea „Cui pot cere ajutor”(45-50 min.). 3. Activitate de energizare ”Povestea hazlie” (10min). 4. Evaluarea ședinței (5 min). 5. Activitate de încheiere ”Vânătorul” (7-10 min).

		<p>încredere în oameni și cele necesare de a învinge situațiile – problemă.</p>	
<p>” Rămas bun” (nr.24)</p>	<p><i>Integrarea abilităților de interrelaționare în vederea dezvoltării personale.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să comunice și să argumenteze propriile nevoi, interese, preferințe; ➤ să-și evalueze competențele obținute/dezvoltate; ➤ să-și exteriorizeze emoțiile negative într-o manieră asertivă; ➤ să recunoască faptul că fiecare are puncte forte și puncte slabe, care de fapt constituie elementele ce îi dau unicitate individului; ➤ să conștientizeze că valoarea personală nu este schimbată de evenimente sau persoane, ➤ indiferent dacă suntem acceptați sau nu de ceilalți. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul: “Floarea” (10 min). 2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ultimei ședințe de training. (5 min). 3. Activitatea „La pescuit” (15min). 4. Exercițiul „Cutiuța cu supărări”(20 min). 5. Povestea ” Casa celor 1000 de oglinzi” (20 min). 6. Înmânarea diplomelor de participare la trening. Activitate de încheiere ”Umbreluța cu mesaje” (20min).

Tema (nr ședinței)	Scopul	Obiectivele	Activitățile
COMPONENTA II. DEZVOLTAREA SFEREI EMOȚIONALE ȘI A STABILITĂȚII EMOȚIONALE			
” Să cunoaștem emoțiile” (nr 4)	<i>Formarea abilităților de conștientizare și selectură a propriilor stări emoționale prin decodificare a relației emoții – gânduri – comportamente.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice și să descrie propriile stări emoționale; ➤ să identifice ce comportamente (productive sau distructive) sunt generate de stările emoționale pe care le experimentează la un moment dat; ➤ să distingă deosebirile dintre sentimente și emoții, stare, dispoziție; ➤ să analizeze propriile stări emoționale, reflectând la cauzele care le produc și la comportamentele și cognițiile asociate acestora; ➤ să acorde feedback pozitiv în relationarea cu ceilalți. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. 2. Exercițiu introductiv: „Astăzimă simt ...” (10 min). 3. Anunțarea conținutului și obiectivelor (5 min). 4. Exercițiul ”Numește emoția”(20 min). 5. Activitatea „Zarul emoțiilor”(30 min). 6. Tehnica de relaxare: „Valul” (10min.). 7. Exercițiu de evaluare a activității “Degetele vorbitoare” (10 min). 8. Tema pentru acasă: ”Jurnalul meu”. 9. Activitate de încheiere: Joc”Unisonul inimii” (5 min).
Învățăm a ne exprima emoțiile	<i>Formarea abilităților de conștientizare a propriilor stări emoționale.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - să descrie modalități personale de exprimare a emoțiilor; - să exprime verbal și non- verbal diferite emoții; - să identifice gânduri, emoții și comportamente disfuncționale ce pot apărea în situații de viață comune adolescenților și a variantelor lor funcționale; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. Activitatea „Antrenăm emoțiile” (20 min). 2. Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min). 3. Exercițiul ”Pătratele emoțiilor” (40 min). 4. Exercițiu de relaxare: „Refugiu, adăpost” (5 min). 5. Exercițiul „Plin sau gol” (10

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ să accepte faptul că este bine de a trăi și exprima emoții puternice; ➤ să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți. 	<p>min.).</p> <p>6. Evaluarea activității (5 min).</p> <p>7. Ritualul de adio "Transmite energia" (5 min).</p>
Cercurile relațiilor mele" (nr. 6)	<i>Formarea deprinderilor de afirmare a propriei identități și de manifestare a independenței în exprimarea gândurilor și a emoțiilor.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice persoanele influente din viață; ➤ să descrie și analizeze influențele diferitelor relații asupra dezvoltărilor personale; ➤ să conștientizeze care sunt factorii care îi influențează în luarea deciziilor și importanța rezistenței la presiune negativă prin afirmarea independenței în exprimarea gândurilor și a emoțiilor; ➤ să identifice modalități de rezistență la presiuni din partea prietenilor, semenilor; ➤ să aplice metode, tehnici de relaxare. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul „Strângeri de mână” (5 min). 2. Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min). 3. Activitatea ”Cercurile relațiilor mele” (30 min). 4. Activitate de energizare ”Scrieți cu corpul” (5 min). 5. Activitatea ”Situatii de presiune”(30 min). 6. Tehnica „Înghețata”. Activitate de relaxare. (5 min). 7. Tema pentru acasă (5 min). 8. Evaluarea ședinței: ”Termometrul” (5 min). 9. Încheierea activității ”Aplauzele” (5 min).

<p align="center">” Managementul furiei” (nr.8)</p>	<p align="center"><i>Conștientizarea puterii distructive și constructive a furiei.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să analizeze aspectul pozitiv și negativ al furiei; ➤ să identifice consecințele manifestării furiei, impactul modului de exprimare a furiei asupra relațiilor interpersonale; ➤ să fie conștient de propriile atitudini față de emoții și sentimente; ➤ să dezvolte o varietate de comportamente versatile, utilizabile în situații dificile; ➤ să însușească modalitățile de a învinge situațiile – problemă fără a utiliza ➤ metode violente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul ”Cadoul împachetat” (10 min). 2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min). 3. Activitatea introductivă ”Ce este furia” (20 min). 4. Exercițiul "Strategii de ajustare la furie" (30-35 min.). 5. Activitate de relaxare Meditația „Covorul-zburător” (7 – 10 min). 6. Evaluarea ședinței (5 min). 7. Activitate de încheiere: Impulsul prietenesc (5 min).
<p align="center">” Dezvoltarea stabilității emoționale”</p>	<p align="center"><i>Dezvoltarea stabilității emoționale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Să dezvolte stabilitatea emoțională ➤ Să mențină un nivel optim al stabilității emoționale ➤ Să aprecieze corect și obiectiv situațiile și prin asta să își mențină stabilitatea emoțională 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul neverbal (5 min). 2. Tehnica ”4 pătrate” (25 min) 3. Tehnica ”Peste trei ani” (15 min) 4. Activitatea ”Copacul” (15 min) 5. Exercițiul ”Perete la perete” (20min) 6. Salutul neverbal (5 min) 7. Evaluarea activității: ”Ego-masaj” (5 min). 8. Ritualul de încheiere a ședinței ”Impulsul prietenesc” (3-5 min).

<p style="text-align: center;">” Dezvoltarea stabilității emoționale” (nr.23)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Dezvoltarea stabilității emoționale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Să dezvolte stabilitatea emoțională, ➤ Să mențină un nivel optim al stabilității emoționale, ➤ Să aprecieze corect și obiectiv situațiile și prin asta să își mențină stabilitatea emoțională. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul ”Cadoul împachetat” (10min). 2. Exercițiul:„Evidențiere a punctelor comune” (20 min). 3. Exercițiul ”Evidențierea semnificației” (25 min). 4. Exercițiul „Dezvoltarea abilității de a diminua stresul emoțional” (30 min). 5. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări (5min).
--	---	--	--

Tema (nr ședinței)	Scopul	Obiectivele	Activitățile
COMPONENTA III. DEZVOLTAREA AUTOCONTROLULUI ȘI LOCULUI INTERN AL CONTROLULUI SUBIECTIV			
” Antrenarea rezistenței la presiuni” (nr.7)	<i>Conștientizarea presiunilor la care sunt supuși în prezent preadolescenții.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să explice și să conștientizeze importanța responsabilității în situații de risc; ➤ să exerseze modalități de depășirea situațiilor de presiune; ➤ să exerseze metode de antrenare a controlului emoțional și comportamental; ➤ să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. Exercițiul „Plăcut și nou”(10 min). 2. Tema pentru acasă (15-20 min) . 3. Exercițiul: “A spune „NU” unei situații dificile” (40-45 min). 4. Exercițiu de relaxare „Amintirile tămăduitoare” (5 min). 5. Activitate de încheiere: „Hora prieteniei” (5- 10 min.).
” Învăț să-mi gestionez fricile” (nr. 9)	<i>Conștientizarea resurselor și abilităților personale de a face față la situații dificile.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice consecințele fricii asupra personalității, stilului de comportament în general; ➤ să identifice modalități prin care ei pot depăși anumite situații ce le provoacă frică; ➤ să identifice abilități personale, care îi ajută să depășească dificultățile; ➤ să argumenteze importanța încrederii în sine, pentru evoluția personal; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul Exercițiul „Zâmbetul” (5 min). 2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. (5 min). 3. Activitatea ”Cu ce asociem frica?”(7-10 min). 4. Activitatea: ”Desenul fricii ”. (25-30 min). 5. Exercițiu de energizare: „Artificiile” (10 min). 6. Activitatea „Inventarul abilităților” (20 – 25 min).

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți. 	<p>7. Evaluarea ședinței (5 min).</p> <p>8. Activitate de încheiere: Impulsul prietenesc (5 min).</p>
<p>” Alternative în situații cu încărcătură emoțională” (nr.13)</p>	<p><i>Dezvoltarea abilității de rezolvarea problemelor prin utilizarea de metode și tehnici creative.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să recunoască propria individualitate, unicitate; ➤ să identifice cât mai multe modalități de interpretare a unui comportament sau situații; ➤ să conștientizeze importanța extinderii perspectivelor de abordare a problemelor; ➤ să identifice soluții alternative pentru rezolvarea problemelor ➤ și adoptarea unor decizii optime. 	<p>1. Salutul „Sunt o comoară pentru oameni, deoarece...” (10 min.).</p> <p>2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. (5 min).</p> <p>3. Activitatea „Alternative” (45-50 min)</p> <p>4. Exercițiu de relaxare: „Grăuntele” (10 min).</p> <p>5. Evaluarea activității ”Scărița dispoziției” (5 min).</p> <p>6. Ritual de încheiere „Ghemul aprecierilor” (10 min).</p>
<p>” Formarea responsabilității” (nr.18)</p>	<p><i>Formarea și dezvoltarea la preadolescenți a comportamentului responsabil.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice responsabilități în situații diferite, ➤ să descrie surse ale responsabilității, ➤ să posede tehnici cum să își asume responsabilitatea, ➤ să disemineze situații când se simt responsabili, ➤ să identifice drepturile și responsabilitățile aferente unor roluri sociale. 	<p>1. Salutul. Activitatea: ”Imaginea care mă reprezintă” (5-7 min).</p> <p>2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min).</p> <p>3. Activitatea ”Discuția despre responsabilitate” (10 min).</p> <p>4. Activitatea ”Orbul și ghidul” (20 min).</p> <p>5. Activitatea ”Dilema lui Heinz” (25 min).</p> <p>Activitatea: ”Roluri, drepturi și responsabilități” (30 min).</p>

<p>Dezvoltarea deprinderilor de autocontrol și autoreglare” (nr. 19)</p>	<p><i>Formarea deprinderilor la preadolescenți de a se înțelege mai bine pe ei înșiși și de a-și controla comportamentul; dezvoltarea abilităților de autocontrol și autoreglare.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să dezvolte stima de sine, ➤ să formeze abilități de autoreglare a comportamentului propriu, ➤ să formeze abilități de luare de decizii corecte în situații de risc, ➤ să formeze deprinderi de a controla propriile emoții. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul „Sunt o comoară pentru oameni, deoarece...” (10 min.). 2. Activitatea „Cine sunt eu?” (40-45 min). 3. Activitatea ”Până la linie” (10min). 4. Activitatea: ”Snoava despre un băiat” (10 min). 5. Activitatea: ”Spune STOP”. (10min). 6. Evaluarea ședinței (5 min). 7. Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min).
<p>Dezvoltarea controlului asupra situației” (nr.20)</p>	<p><i>Dezvoltarea deprinderii de a controla situația.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să își asume responsabilitate pentru acțiunile proprii, ➤ să aibă un comportament încrezut, ➤ să formeze deprinderi de a opune rezistență presiunilor din exterior, ➤ să identifice rolul pe care îl are presiunea anturajului în decizia de a adopta comportamente de risc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul neverbal (5 min). 2. Discuție ”Cum facem față presiunilor din mediu?” (40 min). 3. Activitatea ”Noțiunea de presiune din partea semenilor” (15 min). 4. Discuția pe tema „Tipuri de presiune din mediu și metode de implementare a acesteia” (20 min). 5. Evaluarea ședinței (5 min). 6. Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min).

<p style="text-align: center;">” Dezvoltarea controlului asupra situației” (nr.21)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Dezvoltarea deprinderii de a controla situația.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să își asume responsabilitate pentru acțiunile proprii, ➤ să aibă un comportament încrezut, ➤ să formeze deprinderi de a opune rezistență presiunilor din exterior, ➤ să identifice rolul pe care îl are presiunea anturajului în decizia de a adopta comportamente de risc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Salutul neverbal (5 min). 2.Joc de rol (40 min). 3.Activitatea: ”Puterea anturajului” (40 min). 4.Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min).
---	---	---	--

Tema (nr. ședințe)	Scopul	Obiectivele	Activitățile
IV. DEZVOLTAREA COMPORTAMENTELOR ADECVATE ȘI ACCEPTATE DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL			
” Puterea cuvintelor” (nr.11)	<i>Prevenirea bullying-ului și crearea unui climat pozitiv.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să experimenteze puterea cuvintelor; ➤ să recunoască și să evite erorile de comunicare; ➤ să identifice atitudinile și comportamentele cotidiene care susțin dominarea, inegalitatea de putere, bullying-ul și violența; ➤ să acorde feedback pozitiv ➤ în relaționarea cu ceilalți. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul: Culoarea dispoziției mele (3-5 min); 2. Activitatea: ”Cuvintele care dor” (45 min); 3. Exercițiu de energizare ”Virusul de calculator (10min); 4. Activitate de evaluare a ședinței ”Rucsacul” (15 min); 5. Ritual de încheiere a activității: ”Impulsul prietenesc” (5 min).
” Asertivitatea” (nr.12)	<i>Dezvoltarea abilităților de învățare a limbajului asertiv.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să manifeste încredere în sine în situațiile de relaționare cu alte persoane; ➤ să determine modalitățile de susținere proprie și a celor din jur; ➤ să realizeze o diferență a consecințelor unor tipuri de comunicare; ➤ să înțeleagă eficiența comunicării asertive și a mesajelor de tip „Eu. ”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul: Activitatea: „Oricum ești bravo, deoarece...” (5- 10 min); 2. Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min); 3. Exercițiul: „Comunicare asertivă” (60 min); 4. Exercițiu de energizare: „Steluța” (10 min); 5. Evaluarea activității (5 min); 6. Ritual de încheiere: ”Mă duc într- o călătorie” (3-5 min).

<p align="center">Respectul și empatia” (nr 14)</p>	<p align="center"><i>Dezvoltarea atitudinii față de sine și ceilalți.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice elementele definatorii proprii personalității; ➤ să identifice modalități în care comportamentul afectează sentimentele celorlalți; ➤ să recunoască experiențe care dezvoltă o imagine de sine pozitivă, respectiv negativă; ➤ să recunoască valoarea calităților pozitive a încrederii în celălalt, a capacității de deschidere față de celălalt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul. 2. Activitatea:”Imaginea care mă reprezintă” (7-10 min); 3. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min); 4. Activitatea: ”Reclama” (30min). 4.Activitatea ”Inimazdrobită” (20-25 min); 5. Tehnica de relaxare „Cascada” (10 min); 6. Evaluarea ședinței (5 min); 7. Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min).
<p align="center">” Eu înving obstacolele” (nr.15)</p>	<p align="center"><i>Ajutarea participanților să identifice obiectivele, aptitudinile și ajutorul de care e nevoie pentru a realiza schimbarea și problemele și pericolele care ar putea să</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să manifeste atitudine optimistă, convingere în propria abilitate de a învinge obstacolele; ➤ să exploreze procesul schimbării prin analiza propriei experiențe; ➤ să argumenteze importanța susținerii/ajutorului reciproc; ➤ să identifice sursele de ajutor; modalitățile de susținere proprie și a celor din jur în diverse situații de viață. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul „Dacă aș fi floare sau copac aș fi...” (5 min). 2. Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min). 3. Exercițiul: „Parașuta mea” (50 min.). 4. Activitate de energizare”Cinci insule” (7-10 min). 5. Evaluarea activității: ”Ego-masaj” (5 min). 6. Ritualul de încheiere a ședinței ” Impulsul prietenesc”

			(3-5 min).
„Să știi mai multe, să fii mai bun” (nr.17)	<i>Integrarea abilităților de interrelaționare în vederea dezvoltării personale.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să manifeste respect față de propria persoană cât și față de colegi; ➤ să identifice moduri de a interveni în situații când cineva este în dificultate; ➤ să fie motivați pentru dezvoltarea propriului potențial, recunoscând propriile bariere comunicative; ➤ să manifeste toleranță, empatie față de semenii; ➤ să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salutul “Fișele dispoziției” (timp: 10 min.). 2. Activitatea “Agenda întâlnirilor” (35-40 min). 3. Activitate de energizare ”Marea aglomerație” (7-10 min). 4. Activitate de evaluare ”Caruselul” (7 -10 min). 7. Activitate de încheiere ”Cadoul” (20 min).

Momentul cheie în implementarea activității de intervenție psihologică cu preadolescenții cu comportament deviant a fost stabilirea chiar de la prima întâlnire a contactului emoțional pozitiv cu ei. Acest lucru a contribuit la înlăturarea excesului de tensiune psihologică a preadolescenților asociată cu nevoia de a participa la activitatea grupului de training, la stabilirea unei atmosfere de încredere și acceptare.

Comportamentul deviant este însoțit de o gamă largă de emoții negative ale preadolescenților, cum ar fi, de exemplu, anxietatea, frica și agresivitatea. De aceea, un aspect important al intervenției psihologice cu preadolescenții cu comportament deviant este formarea laei a competențelor sociale și

emoționale, în special, dezvoltarea stabilității emoționale și a autocontrolului acestora.

La formarea autocontrolului prin intermediul programului de intervenție ne-am bazat pe abordarea social – cognitivă, care confirmă că autocontrolul nu există exclusiv în cadrul doar a unor forțe interne (de exemplu, putere de voință) sau doar a unor forțe externe. El se manifestă într-o interacțiune bine planificată a omului cu mediul. De asemenea la baza programului au stat ideile autorului Л.В. Долинская, care evidențiază etapele formării autocontrolului. Acestea includ: determinarea formei de comportament care urmează să fie influențată, colectarea datelor de bază, dezvoltarea unui program pentru creșterea sau scăderea frecvenței comportamentului dorit, realizarea și evaluarea programului de autocontrol, precum și finalizarea programului. [19]

Etapa inițială a autocontrolului este determinarea formei exacte de comportament care trebuie schimbată. Acest pas poate fi destul de greu. Preadolescenții cu comportament deviant tind să-și prezinte problemele vorbind la general despre trăsăturile negative ale personalității proprii. La activitățile formative subiecții din grupul experimental au fost învățați să își descrie concret reacțiile specifice pe care le au în diferite situații, reacții care ar ilustra aceste trăsături negative de personalitate. De exemplu, în exercițiile în care subiecții erau rugați să se caracterizeze pe sine, în cazul când ei dădeau astfel de caracteristici ca "egoist", "rău", "mincinos", "dur" etc, aceștia erau rugați să dea exemple concrete de situații când s-au manifestat ca fiind "egoști", "răi", "mincinoși", "duri" etc. Comportamentele asociate cu astfel de trăsături erau în continuare analizate împreună cu preadolescenții. Anume acestea urmau să fie modificate.

Colectarea datelor de bază este al doilea pas în formarea autocontrolului. Aici preadolescenții au fost ajutați și învățați să adune informații despre factorii ce afectează comportamentul care trebuie schimbat. Ei trebuiau să înregistreze frecvența apariției comportamentului în scopul feedback-ului și evaluării. De exemplu, un preadolescent care manifestă agresivitate verbală trebuie să numere de câte ori pe zi pronunță cuvinte - injurii într-o anumită perioadă de timp, adică preadolescentul colectează date despre comportamentul pe care dorește să îl schimbe. Argumentul logic al acestui pas al autocontrolului este că preadolescentul trebuie să stabilească mai întâi clar repetabilitatea unui comportament specific înainte de a-l putea schimba cu succes.

Următorul pas în schimbarea comportamentului este *elaborarea unui program care să schimbe repetabilitatea comportamentului specific.* Schimbarea frecvenței acestui comportament poate fi realizată în mai multe moduri, cum ar fi auto-întărirea și planificarea mediului înconjurător. Auto-întărirea. Preadolescenții trebuie să se încurajeze în mod constant să facă ceea ce își doresc. Au fost învățați să își aleagă un stimul de întărire care să fie accesibil pentru ei și pe care să îl folosească ori de câte ori comportamentul nedorit se micșorează în frecvență. De exemplu, dacă cuvintele jignitoare, injuriile, au

fost folosite azi într-un număr mai mic decât ieri, ori dacă numărul de țigări fumate azi este mai mic decât cel de ieri, etc, atunci preadolescentul poate să își permită să privească un film preferat.

Planificarea mediului. Pentru ca reacțiile nedorite să apară mai rar, trebuie să se schimbe mediul astfel încât stimulii care preced reacția sau consecințele acestor reacții să se schimbe. De exemplu, preadolescentul ar putea evita locurile și momentele în care se află persoana pe care o detestă și asupra căreia manifestă agresivitate.

Realizarea și evaluarea programului de autocontrol este al patrulea pas. Pentru succesul la această etapă este necesară vigilența constantă de a nu reveni la vechile forme de comportament nedorite. Un bun mijloc de control al preadolescentului este un contract cu el însuși - un acord scris care promite să adere la comportamentul dorit și să utilizeze recompense adecvate. În timpul activităților formative preadolescenții și-au format abilități de a elabora astfel de acord cu condiții clare, consecvente, pozitive și oneste. De asemenea, au conștientizat faptul, că este necesar de revizuit periodic termenii acordului pentru a se asigura că sunt rezonabili. Stabilirea unor obiective nerealiste ar putea duce la descurajare și abandonarea programului de autocontrol. Pentru ca programul să fie cât mai reușit, cel puțin o altă persoană (părintele, un prieten) trebuie să participe la el. De asemenea, consecințele ar trebui specificate în detaliu în acord în ceea ce privesc recompensele. Și în sfârșit, recompensele trebuie să fie imediate, sistematice și să aibă loc de fapt - nu să rămână doar promisiuni verbale sau intenții exprimate.

Ultimul pas este *finalizarea programului de autocontrol*. Preadolescenții au învățat că trebuie să determine cu exactitate și în detaliu obiectivele finale. De exemplu: să nu manifeste agresivitate, să nu spună minciuni, să nu fumeze, etc.

În esență, dezvoltarea autocontrolului la preadolescenții cu comportament deviant a avut drept scop însușirea unor noi forme îmbunătățite de comportament, dezvoltarea abilităților de a-și controla comportamentul în condițiile influenței contradictorii a mediului social. În același timp, preadolescenții au fost pregătiți să fie întotdeauna gata să restabilească strategiile de autocontrol dacă apar reacții non-adaptative.

O atenție aparte s-a acordat **dezvoltării locusului intern al controlului subiectiv**, deoarece în componența acestuia se include responsabilitatea, autocontrolul și autoreglarea. Nivelul controlului subiectiv este o caracteristică generală a unei persoane, care se manifestă în diferite situații din viața proprie. Se consideră că nivelul controlului subiectiv este asociat cu modul în care o persoană se simte responsabilă pentru ceea ce i se întâmplă aici și acum, precum și pentru consecințele viitoare, adică cu maturitatea și independența socială a omului. Locul controlului are un efect regulator asupra multor aspecte ale comportamentului uman, jucând un rol important în formarea relațiilor interpersonale și în modul de soluționare a situațiilor personale de criză.

Vorbind despre locusul controlului personalității, se are în vedere tendința persoanei de a vedea sursa controlului vieții sale prioritar în mediul extern sau în sine însuși. Tendința de a atribui rezultatele activității proprii factorilor interni este caracterizată ca un „loc de control intern” (internalitate). În acest caz, factorii interni sunt trăsăturile de personalitate ale individului, eforturile lui, propriile calități, prezența sau absența cunoștințelor, abilităților necesare, etc.

Dacă o persoană este înclinată să atribuie responsabilitatea factorilor externi: alți oameni, soarta, șansa, mediul, despre aceasta se spune că are locul extern al controlului (externalitate). Astfel de loc al controlului reprezintă un factor de risc pentru comportamentul deviant, iar calea către infracțiune este facilitată sub influența grupului sau a liderului acestuia.

Externalitatea este asociată cu o adaptare slabă, deoarece oamenii sunt capabili să obțină mai mult în viață dacă cred că pot fi responsabili pentru soarta lor. Externalii sunt mai sensibili la influența socială, de grup, sunt mai conformiști. Internalii sunt mai independenți, se concentrează pe propriul lor Eu. Acest lucru duce la o mai bună adaptare a acestora. Internalii sunt mai încrezători în capacitatea lor de a rezolva probleme (dacă are loc doar un control intern „bun”) decât externalii și, prin urmare, sunt independenți de opiniile celorlalți.

Stabilitatea emoțională presupune capacitatea unei persoane de a-și autoregla stările psihice. Formarea acestei componente a fost deosebit de relevantă pentru preadolescenții experimentali, deoarece sfera lor emoțională este caracterizată de instabilitate, putere crescută de exprimare emoțională și abilități insuficient dezvoltate de autoreglare a stărilor emoționale proprii. Succesul intervenției psihologice care vizează dezvoltarea atât a sferei emoționale în ansamblu, cât și a stabilității emoționale în special, ca componentă cea mai importantă a acesteia, este o măsură necesară pentru prevenirea/diminuarea comportamentului deviant, prin dezvoltarea abilităților de comunicare, a abilităților de gestionare a propriilor sentimente și emoții și formarea percepției pozitive a realității.

La toate nivelurile de profilaxie a comportamentului deviant este necesară implicarea unei diversități de profesioniști (cadre didactice, psihologi, pedagogi, polițiști, asistenți sociali), conlucrarea acestora cu mass media, cu instituțiile de protecție a drepturilor copiilor, etc. Rolul fiecărui actor social este clar delimitat în acest sens. [9]

În cercetarea noastră ne-am concentrat atenția pe intervenții psihologice de profilaxie a comportamentului deviant.

II. PROGRAM DE DEZVOLTARE A AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT (TRAINING PSIHO-SOCIAL)

2.1. Desfășurarea ședințelor de training

SEDINȚA NR. 1

„Să facem cunoștință”

Scop: Intercunoașterea participanților și asigurarea coeziunii grupului, atmosferei binevoitoare, de încredere.

La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să evidențieze caracteristicile personale care îi diferențiază de ceilalți;
- să inter-relaționeze optim cu ceilalți membri în vederea rezolvării sarcinilor de grup, prin valorificarea resurselor personale;
- să învețe să analizeze propriile trăiri emoționale.

Materiale: creioane colorate, carioci, ecusoane, lădiță colorată (cutiuță), fișe de lucru foaie A3.

Salutul: Exercițiu de autoprezentare: „Cartea de vizită” (20 min.)

Descriere: Fiecare participant își va scrie numele pe ecuson și se va prezenta grupului spunându-și prenumele său și câteva caracteristici, ca de ex: cum se simte cu numele său, cum este alintat, apelat de persoane diferite (familia, grupul de prieteni), cum preferă să i se spună în grup. Ecusonul poate fi personalizat, utilizând creioanele colorate/ carioce.

Întrebări pentru discuții: Pentru ce considerați că a fost util acest exercițiu ?

Anunțarea conținutului și a obiectivelor programului, stabilirea principiilor de lucru (20 min)

Desfășurare (2 etape):

- I. Informarea participanților despre scopul, obiectivele programului, cât și despre alte detalii ce țin de desfășurarea trainingului (orar, metode de lucru, etc.);
- II. Activitatea ”Acordul comun” - stabilirea principiilor după care se vor desfășura ședințele. Comentariul moderatorului: *„Pentru a desfășura cu succes o activitate, ea trebuie bine organizată. Pentru aceasta e nevoie de respectarea anumitor principii de lucru. Anterior, principiile erau numite reguli. Diferența dintre reguli și principii este că regulile sunt instrucțiuni exacte, numite de sus; ele sunt rigide. Iar principiile reprezintă un acord comun, implicând libertatea alegerii și voluntaritate, ele sunt flexibile”.*

Prin metoda brainstorming participanții propun principiile de activitate a grupului

(moderatorul le va scrie și va completa la necesitate)

De exemplu:

1. Spirit de echipă: Toți lucrăm ca o echipă.
2. Egalitate și respect: Respectăm părerile celorlalți, chiar dacă sunt diferite de ale noastre.
3. Permiteți-le și celorlalți să vorbească: Ascultați cu atenție, fără a întrerupe vorbitorul.
4. Nu există întrebări greșite: Simțiți-vă liberi să puneți întrebări.
5. Nu este obligatoriu să împărtășiți detalii personale: Nimeni nu e obligat să se deschidă.
6. Nu există atacuri la persoană: Nimeni nu poate fi insultat.
7. Informațiile sunt confidențiale: Orice spuneți și împărtășiți rămâne aici.
8. Participarea este voluntară: Toată lumea are dreptul de a sări peste o activitate.
9. Respectați durata stabilită, fiți punctuali.

La sfârșitul exercițiului principiile sunt expuse pe perete. Ulterior pe parcursul ședințelor respectarea lor este monitorizată cu atenție.

Exercițiul „Bingo” (30 min.)

Descriere: Fiecare participant primește formularul „Bingo” (anexa 5.1). Apoi, prin mișcare browniană, comunică cu ceilalți membri ai grupului și caută persoana căreia îi corespunde una din caracteristici, rugând-o să semneze în pătratul corespunzător. Primul care strânge câte 3 semnături în fiecare pătrat strigă „Bingo!”. Cel care a strâns numărul necesar de semnături, trebuie să numească persoanele ce au semnat. Jocul continuă, până când vor fi câțiva câștigători.

Reflecția activității:

1. Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
2. Ați întâmpinat careva dificultăți la realizarea exercițiului? Care anume?
3. Ați aflat lucruri noi despre colegi?
4. Ce caracteristici comune ați descoperit?
5. Care sunt ideile de bază desprinse în urma acestei activități?

Notă: Moderatorul va ajuta participanții să descopere caracteristici comune, rugându-i să se ridice în picioare cei cărora le este proprie o anumită caracteristică. De ex.: Cine a zburat cu avionul; cine poate să joace șah? etc.

Jocul „Culoarea dispoziției mele” (10 min)

Descriere: Participanții formează un cerc. Fiecare meditează și spune cu ce culoare poate fi

asemănată dispoziția sa după activitate.

Tema pentru acasă (5 min):

Fiecare participant va realiza pe o foaie de hârtie (A4 sau A3), folosind decupări din ziare și reviste, creioane colorate, carioca, marcatori de texte un colaj pentru a se reprezenta pe sine.

Ritualul de adio "Impulsul prietenos" (5 min.)

Descriere: Participanții, ținându-se de mâini transmit în direcția acelor ceasornicului impulsuri pozitive "la revedere" (strâng ușor mâinile unul altuia). Activitatea continuă până impulsul ajunge la moderator.

ȘEDINȚA NR. 2

„Sânt mândru de mine!”

Scop: Autocunoașterea și acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celorlalți

La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice calități / trăsături de valoare pe care le posedă, în scopul dezvoltării propriului potențial;
- să accepte diferențele umane;
- să comunice și să argumenteze propriile nevoi, interese, preferințe.

Materiale: creioane colorate, carioci, foi A4, imagini ce reprezintă "steme", cerc pentru exerciții fizice, coală de flip-chart pe care sunt desenate o fereastră deschisă și o fereastră închisă.

Salutul. Exercițiul "Plimbă-te altfel" (10 min.).

Desfășurarea: Participanții se aranjează în două rânduri, față în față. Sarcina lor este de a trece printrerânduri, fără a repeta acțiunile celor ce au trecut.

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Tema de acasă "Autocolajul" (20 min)

Descriere: Participanților li se solicită să se prezinte prin intermediul colajului realizat, povestind totodată și istoria prenumelui ce-l poartă (cine i l-a ales, este o poveste aparte sau a fost o preferință a unui membru al familiei etc.). Se realizează o galerie a colajelor.

Reflecție:

- Care sunt impresiile despre ceea ce ați auzit?
- Ați întâmpinat careva dificultăți la realizarea exercițiului? Care anume?
- Ați aflat lucruri noi despre colegi?
- De ce este important de a ne cunoaște istoria prenumelui propriu?
- Pentru ce considerați că a fost util acest exercițiu ?

Comentariul moderatorului: Printre cele mai importante trebuințe ale omului sunt cea în autorealizare și autoexprimare. Personalizarea este principalul motivator al activității omului.

Recunoașterea de către alte persoane a personalității noastre ca fiind importantă, valoroasă începe de la numele nostru. De la el începe și istoria personalității. Pentru om este important să aibă istoria sa și să se mândrească cu ea.

Activitatea "Stema" (40 min.) Algoritmul desfășurării:

3. Moderatorul inițiază o discuție despre semnificația stemei, apoi propune sarcina de lucru: „Pe timpuri fiecare familie avea blazonul său (se vor demonstra câteva modele). Acum vă propunem să creați propria stemă, blazon (3 min.) astfel ca să aveți 5 spații, pe care ulterior le veți completa”.

II. Participanții sunt solicitați să completeze spațiile conform următoarelor instrucțiuni:

- Reprezentați prin desen/cuvinte /simbol un lucru pe care îl faceți bine;
- Reprezentați prin desen/ simbol un aspect important din trecutul vostru;
- Reprezentați prin desen/ simbol locul ideal unde vă simțiți în siguranță;
- Reprezentați prin desen/ simbol 3 persoane pe care îi admirați cel mai mult în viață ;
- Scrieți 3 cuvinte care ați dori să fie spuse despre voi.
- Scrieți data pe aceste steme.

Moderatorul propune de a deschide mai întâi o fereastră obligatoriu, apoi celelalte la alegere.

Participanții sunt solicitați să-și expună ideile pe rând.

Reflecția activității:

- Ce părere aveți despre această activitate?
- Ce v-a plăcut cel mai mult în activitate? De ce?
- Ce dificultăți ați întâmpinat în realizarea acestui exercițiu?

- La care fereastră v-a fost dificil să lucrați? De ce?
- Care fereastră v-a fost dificil s-o deschideți? De ce?
- Căreia i-ați dat prioritate?
- De ce am scris data pe aceste steme?
- Cum vă ajută acest exercițiu în viitor?

Care este importanța faptului că ați fost pus în astfel de situații?

Activitate de energizare "Cercul călător" (5 -7 min.)

Descriere: Jucătorii în picioare, în cerc, se țin de mână. Psihologul cere unui număr de doi jucători să sedesprindă de mâini, el introduce un cerc între ei și le cere să se țină din nou de mâini, astfel încât cercul să se găsească suspendat între cei doi jucători. Obiectivul constă în a face să treacă cercul de la un jucător la altul fără a se desprinde de mâini. Acest lucru presupune o strategie pentru a face să treacă corpul cu agilitate prin cerc și a-l transmite următorului, în mod rapid și armonios.

Întrebări propuse: Care este strategia folosită pentru ca cercurile și corzile să avanseze repede? V-ați ajutat vecinii? Cum? În ce privește experiența de azi este asemănătoare sau diferită de viața reală?

Asigurarea conexiunii inverse (5 – 7min):

Descriere: Pe o coală de flip-chart sunt desenate o fereastră deschisă și o fereastră închisă. În conturul ferestrei deschise își vor scrie numele (mic) cei care s-au putut exprima și s-au simțit bine iar în fereastra închisă își vor scrie numele cei care s-au simțit mai puțin bine.

Notă: moderatorul va fi atent la rezultatele obținute pentru a ține cont de ele în activitățile ulterioare.

Ritual de adio. „Mulțumesc pentru această zi frumoasă ...”(5 min.)

Scopul: identificarea momentelor pozitive trăite într-o zi, exprimarea reciprocă a sentimentelor de prietenie și recunoștință.

Descriere: Participanții stau în cerc. Moderatorul le propune să participe la o ceremonie: unul dintre ei vine în mijlocul cercului, apoi de el se apropie altul, dă mâna cu el și spune „Mulțumesc pentru această zi frumoasă”. Ambii rămân în centru, ținându-se de mâini. Apoi se apropie de ei al treilea și strânge mâna liberă, spunând la fel „Mulțumesc pentru această zi frumoasă”. Astfel grupul din mijlocul cercului este în creștere, membrii lui continuând să se țină de mâini. Când s-a alăturat ultimul participant, cercul se închide și activitatea se finalizează printr-o scuturare triplă a brațelor.

ȘEDINȚA NR.3

”Sunt preadolescent. Resursele mele”

Scopul: Conștientizarea influenței caracteristicilor vârstei preadolescente asupra comunicării și relațiilor interpersonale

La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să comunice și să argumenteze propriile necesități, interese, preferințe;
- să identifice punctele tari și slabe ale vârstei preadolescente;
- să determine riscurile și oportunitățile preadolescentului;
- să descrie modalitățile de valorificare a oportunităților și de prevenire a riscurilor;
- să manifeste atitudine critică față de oportunitățile oferite.

Materiale necesare: foi de lucru, 2 monede, începuturi de propoziție, scrise anterior pe o foaie flip-chart

Salutul. Activitatea: ”Sunt de lăudat” (5 min).

Fiecare participant se salută cu grupul, completând fraza ”Sunt de lăudat, deoarece, în această săptămână”

Exercițiul „Descifrează cuvântul” (10 min.)

Descriere: Se propune participanților să utilizeze fiecare literă a cuvântului „Preadolescent” pentru a caracteriza vârsta dată. Exemplu: P – prietenos, R – rebel, E – energic, A – agresiv, D – dreptate, O – original, L – liber, E – egalitate, S – suspicios, C – conflictogen, E – emotiv, N – nesupus, T – temerar/timid.

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min)

Exercițiul „Oportunități și riscuri ale vârstei” (30 min.)

Descriere: Se utilizează tehnica SWOT. Se formează 4 grupuri/perechi:

- grupul 1 – punctele forte ale vârstei preadolescente;
- grupul 2 – punctele slabe (problemele vârstei);
- grupul 3 – oportunitățile pe care le poate oferi vârsta dată;
- grupul 4 – riscurile vârstei.

După realizarea sarcinii, foile de lucru se transmit pe rotație fiecărui grup, astfel ca toate grupurile să aibă posibilitatea să completeze fișele la toate 4 compartimente. Apoi foile se afișează pe tablă în următoarea ordine:

La final se vor prezenta și argumenta toate ideile.

Reflecție: Ce a fost mai simplu/dificil să identificați și de ce? Ce se poate întâmpla, dacă fereștrucile din stânga (W, T) sunt mai tentante? Pot oare anumite lucruri să treacă dintr-o categorie în alta? Ce oportunitate poate fi oferită de X (indicat la puncte tari)? Poate oare un punct forte să implice anumite riscuri? Cum a-ți putea valorifica oportunitățile care vi le oferă vârsta? La cine ați putea apela pentru a vă oferi un suport? Cum a-ți putea evita și confrunța riscurile și pericolele ascunse? Etc.”

Jocul energizant „Moneda” (5 min.).

Descriere: Participanților li se cere să se aranjeze în două coloane față în față (număr egale de persoane). Moderatorul se află la începutul rândurilor, ține 2 monede în palmele sale și la comanda „Începeți!” oferă monedele la primii participanți din ambele coloane. Moneda e necesar să treacă pe la toți participanții din mână în mână. Când moneda ajunge la ultimul, acesta aleargă prin spatele coloanei și aduce moneda primului și iarăși moneda este transmisă pe la toți membri. Tot așa până toți membrii vor fi la începutul rândului. Câștigă grupul, la care primul participant a revenit pe poziția inițială.

Notă: Rândul se mișcă pentru a avea spațiu

Exercițiul „Trebuințele vârstei” (25 min.) Activitatea este o continuare a exercițiului. Nr.3

Descriere: Moderatorul va iniția o discuție privitor la trebuințele definatorii ale vârstei preadolescente. Se formează perechi și se solicită de a reprezenta prin desen, vers, schemă sau altă modalitate una dintre trebuințe descrise anterior: independență, trebuința în afirmare, propria identitate (cine sunt Eu?), trebuința în afectivitate și intimitate (relații apropiate), trebuința în comunicare, trebuința în propriul sistem de valori. Fiecare pereche va prezenta rezultatul.

Reflecție: Cum sunt satisfăcute trebuințele în independență, afirmare, afectivitate, comunicare, apartenență? De ce mijloace este nevoie pentru a satisface aceste trebuințe? Ce riscuri implică satisfacerea acestor trebuințe pentru preadolescent, pentru anturajul lui?

Comentariu: Moderatorul informează elevii despre cei 5 „I”, care definesc trăsăturile caracteristice

preadolescentului și care pot oferi atât oportunități, cât și riscuri ascunse: Independență, Identitate, Intimitate, Integritate individualizată, Intelect.

Asigurarea conexiunii inverse (5 min):

Descriere: Se propun începuturi de propoziție (scrise anterior pe o foaie flipchart), pe care participanții trebuie să le finiseze.

Notă: Fiecare participant selectează două începuturi.

- Eu am învățat....
- Eu am fost mirat să aflu că...
- Mie îmi place că...
- Am fost dezamăgit de....
- Cel mai important pentru mine a fost....

Ritualul de adio "Impulsul prietenos" (5 min.)

ȘEDINȚA NR. 4

"Să cunoaștem emoțiile"

Scop: formarea abilităților de conștientizare și lectură a propriilor stări emoționale prin decodificarea relației emoții – gânduri – comportamente.

La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să identifice și să descrie propriile stări emoționale;
- să identifice ce comportamente (productive sau distructive) sunt generate de stările emoționale pe care le experimentează la un moment dat;
- să distingă deosebirile dintre sentimente și emoții, stare, dispoziție;
- să analizeze propriile stări emoționale, reflectând la cauzele care le produc și la comportamentele și cognițiile asociate acestora;
- să acorde feedback pozitiv în relationarea cu ceilalți.

Materiale: Zarul emoțiilor (anexa 2.2), fișa "Baloanele cu dispoziție" (anexa 2.3), minge

Noțiuni utilizate:

- *Emoție* – stare afectivă de scurtă durată, cu caracter situațional și având o orientare bine determinată spre un obiect sau o persoană.
- *Diversitatea emoțiilor* – tendința acestora de a fi diferite ca valență (pozitive, negative sau plăcute, neplăcute), ca intensitate, ca durată și mobilitate.
- *Dispoziție* – stare afectivă difuză, aparent fără o cauză anumită, care însoțește și colorează afectiv activitatea cotidiană (dispoziție bună, proastă, indisponere, mohorâre).

Salutul. Exercițiu introductiv: „Astăzi mă simt ...” (10 min)

Relevanța pentru ședință: exersarea unor modalități de afirmare a unei emoții pozitive sau a asumării și împărtășirii unei emoții negative

Descriere: Fiecare participant primește o fișă de lucru numită „Baloanele cu dispoziție”. Se solicită fiecăruia să selecteze imaginea/imaginile care ilustrează ceea ce simte el în acel moment. În secvența următoare se cere participanților să descrie emoția sau emoțiile mixte pe care le trăiesc (denumire, descrierea expresiilor faciale și a comportamentelor asociate și posibili factori declanșatori) și de asemenea să aprecieze modul în care ar putea să interacționeze pozitiv cu cei din jur, în situația dată.

Întrebări pentru discuții: - Cum v-ați simțit atunci când a trebuit să dezvăluiți celorlalți sentimentele și emoțiile voastre ?

Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min)

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. Trecerea în revistă a regulilor de conlucrare în grup.

Exercițiul ”Numește emoția” (20 min)

Desfășurarea: Conducătorul aruncă mingea unui participant care numește o emoție oarecare (pozitivă sau negativă), apoi o aruncă următorului. Obligativ minge va ajunge la fiecare participant.

Conducătorul discută cu participanții și concretizează noțiunile de ”emoție”, ”sentiment”, ”stare” și ”dispoziție”.

Emoțiile – Stări afective legate de un moment sau o situație; ele apar ca efect ale satisfacției sau nesatisfacției unor trebuințe. Sunt ”cărămizile” din care sunt formate sentimentele noastre.

Sentimente – formații afective complexe consistente, durabile și puternice, care se transformă în anumite atitudini afective față de obiecte, evenimente, persoane. Deseori în unul și același sentiment se contopesc diferite emoții (pozitive și negative).

Activitatea „Zarul emoțiilor” (30 min)

Descriere: În cadrul acestei activități participanții vor identifica variate trăiri emoționale care sunt în mod uzual cuprinse sub eticheta ”mă simt bine” sau ”mă simt rău” și vor exercita numirea lor corespunzătoare. În grupuri de 4-5 persoane, se distribuie câte un zar, pe care sunt reprezentate sentimentele: bucurie, mânie, tristețe, teamă, rușine, îngrijorare. Pe rând, participanții aruncă zarul, identifică emoția de pe zar și descriu un moment din viață, în care s-au simțit în acel fel. (participantul poate expune când a simțit emoția, față de cine, de ce, cum a învins emoția disfuncțională).

- În cazul în care ZARUL se va opri tot la aceeași emoție, se va arunca din nou, pentru a se putea discuta și alte emoții.

Reflecția activității:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Ce dificultăți ați întâmpinat în realizarea acestui exercițiu. A fost ușor/dificil să îl realizați?
- Ce ți-a fost mai ușor / greu să îți amintești din trecut?
- Emoțiile care au însoțit evenimentele din trecut îți afectează modul de a gândi, de a simți și de a te comporta în prezent? Acum că ai aflat acest lucru ce schimbări poți face?

În ce măsură v-a ajutat activitatea să fiți conștient de propriile convingeri referitor la emoții?

<p>Tehnica de relaxare: „Valul” (10 min.) Scopul: relaxarea; obținerea echilibrului psihic.</p> <p>Descriere: Cu gamele ușor îndoite, cu spatele întins, participanții mimează, cu ajutorul brațelor, du-te-vino-ul mării pe plajă. Fluxul este reprezentat de ridicarea brațelor la înălțimea umerilor; refluxul, prin coborârea lentă a brațelor, cu palmele îndreptate spre sol, „mângâind” nisipul plajei. Mișcările i se poate asocia un ritm respirator (inspirație o dată cu ridicarea brațelor, expirație prin coborârea lor).</p> <p>Participanții sunt solicitați să –și exprime părerea despre cum s-au simțit și în ce context pot folosi tehnicarelevantă.</p>
<p>Exercițiu de evaluare a activității “Degetele vorbitoare” (10 min).</p> <p>Participanții vor desena o mână cu degetele răsfirate. Se va cere să scrie pe fiecare deget cum s-au simțit în timpul activității.</p>
<p>Tema pentru acasă: ”Jurnalul meu”.</p> <p>Participanților li se propune de a–și deschide un jurnal (agendă) propriu: ”Scrieți zilnic într-un jurnal toate lucrurile care vă fac fericiți și pe cele care vă stresează. Scrisul vă poate ajuta să vă puneți în ordine obsesiile care însoțesc stresul. Oformați agenda în propriul stil”</p>
<p>Activitate de încheiere: Joc ”Unisonul inimii” (5 min).</p> <p>Descriere: Participanții sunt rugați să formeze un cerc luându-se de mâini. Împreună, în același ritm, printr-un pas înainte și unul înapoi se vor imita bătăile ritmice ale unui așa zis animal mare. Se exersează până se obține unisonul. Elevii vor fi solicitați să–și expună părerile despre scopul/rolul activității.</p>

ȘEDINȚA NR. 5

Tema: ”Învățăm a ne exprima emoțiile puternice” Scop: formarea abilităților de conștientizare a propriilor stări emoționale. **Obiective:** La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să descrie modalități personale de exprimare a emoțiilor;
- să exprime verbal și non-verbal diferite emoții;
- să identifice gânduri, emoții și comportamente disfuncționale ce pot apărea în situații de viață comune adolescenților și a variantelor lor funcționale;
- să accepte faptul că este bine de a trăi și exprima emoții puternice;
- să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Materiale necesare: fișa de lucru „Pătratele emoțiilor”(anexa 2.4), un pahar cu apă

Noțiuni utilizate:

- *Exprimarea emoțiilor* – exteriorizarea trăirilor, astfel încât să poată fi „văzute”, „citite”, „simțite” de ceilalți. Manifestarea emoțiilor poate fi realizată prin cuvinte sau non-verbal.
- *Exprimare verbală a emoției* – denumirea stării emoționale trăite („Eu sunt supărat, bucuros, mirat ș.a.”) și/sau redarea acesteia prin aspecte paraverbale, cum sunt: intensitatea vocii, ritmul vorbirii, intonația, pauzele în vorbire, etc.
- *Exprimare nonverbală a emoției* – totalitatea de semne care redau trăirile interne ale persoanei. Mimica, postura corpului, mișcările, mersul, gesturile sunt canale de transmitere non-verbală a emoțiilor.

Salutul. Activitatea „**Antrenăm emoțiile**” (20 min).

Descriere: Se propune participanților să exprime următoarele emoții:

- Să zâmbească unul altuia ca: ca un copil fericit, ca o pisică la soare;
- Să se încrunte: ca o zi de toamnă, ca un nor, ca un om ce a ridicat o greutate;
- Să se înfurie: ca un om supărat, ca un lup flămând, ca vântul;
- Să se spere: ca un iepuraș, ca un motănaș în fața unui câine;
- Să stea: ca un elev ce a primit 2 la evaluare, ca un figurist care a căzut recent jos și din acest motiv nu va lua medalia; ca o persoană căreia i s-a spus ”Mulțumesc pentru amabilitate”

Întrebări pentru discuție:

- Cum v-ați simțit?
- La ce ne ajută să recunoaștem emoțiile exprimate corporal?
- Care este importanța faptului că ai fost pus în astfel de situații?

Concluziile moderatorului: Există foarte multe cuvinte care descriu stări afective de diferite intensități. Dar toate sunt derivate din emoțiile de bază. Autocunoașterea presupune să recunoști în tine senzațiile, gândurile, trăirile și să poți denumi emoția pe care o exprimi. Capacitatea de a identifica „semnele” emoției este primul pas spre dezvoltarea autocontrolului. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim – nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune – intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict. Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min)

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. Trecerea în revistă a regulilor de lucru în grup.

Exercițiul ”Pătratele emoțiilor” (40 min)

Descriere: Fiecare participant primește o fișă de lucru numită „Pătratele emoțiilor”. Se solicită să scrie în fiecare pătrat (numerotat de la 1- 4), situații din viață care le-au trezit emoții puternice. Condiția este ca aceste situații să fie scrise în ordine descrescătoare: în cadranul 1 acele situații care le-au trezit emoții și sentimente foarte puternice, în cadranul 2 – mai puțin și tot așa mai departe. Elevii vor fi încurajați să denumească emoțiile/ sentimentele trăite, ca de ex: furie, încordare, tristețe, etc. La următoarea etapă elevii, repartizați în grupe vor prezenta colegilor situațiile descrise.

Întrebări pentru discuții:

- Cum v-ați simțit atunci când a trebuit să dezvăluiți celorlalți sentimentele și emoțiile voastre trăite în anumite situații de viață?
- Cum vă evaluați conduita în timpul stărilor emoționale?
- Ce situații sunt în majoritate/ minoritate?
- Cum credeți care sunt cauzele unor asemănări/diferențe de manifestare a emoțiilor?
- Emoțiile care au însoțit evenimentele din trecut îi afectează modul de a gândi, de a simți și de a te comporta în prezent?
- Care pot fi consecințele unei abordări disfuncționale a evenimentelor din viața noastră? Dar a variantei funcționale ?
- Ce ați schimba dacă ați trăi din nou aceste situații?

Notă: Moderatorul va completa răspunsurile oferite de participanți. Se realizează o discuție privitor la semnificația ”funcțional și disfuncțional” în abordarea problemelor curente de viață, rolul activităților din cadrul treningului în învățarea unor abilități de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională.

Exercițiu de relaxare: „Refugiu, adăpost” (5 min)

Așezați-vă comod, relaxat și amintiți-vă sau imaginați-vă că aveți un adăpost, un loc unde vă puteți refugia în orice moment, când aveți nevoie. Imaginați-vă că sunteți în munți sau într-o poiană din pădure, livadă, insulă pitorească, mal al mării de care nimeni nu știe în afară de tine. În gând descrieți acest loc. Simțiți aerul cald, audiați freacățul valurilor sau foșnetul frunzelor, priviți în jurul vostru, simțiți mirosul, atingeți nisipul cald și uscat sau coarja copacului, iarba mătăsoasă. Cum vă simțiți?

Înainte de culcare imaginați-vă că plecați în călătorie în acel loc pitoresc și nemaipomenit de frumos.

Exercițiul „Plin sau gol” (10 min.).

Descriere: Se arată un pahar umplut cu apă până la jumătate. Scopul acestei întrebări este de a demonstra un și același eveniment poate fi perceput diferit de diferite persoane: cineva îl consideră pozitiv, cineva – negativ.

La prima etapă copii vor fi întrebați dacă acest pahar este plin sau gol pe jumătate.

Comentariul moderatorului: „Unii oameni vor spune că paharul este pe jumătate gol, alții – că este pe jumătate plin. Ambele răspunsuri sunt adevărate, dar exprimă atitudine diferită față de eveniment. Atitudinea pozitivă față de evenimente și persoane este mult mai binevenită decât cea critică, negativă. Fiecărui dintre noi îi este plăcut, când în situația concretă (chiar și în greșeli) oamenii observă măcar ceva pozitiv. Lasă să apară complicații, dar întotdeauna se poate găsi ceva bun”

Psihologul va vorbi despre strategia autoreglării emoționale prin înlocuirea gândurilor/emoțiilor distructive cu gânduri/emoții constructive.

Participanții vor fi rugați să exerseze strategia autoreglării emoționale, notând situația și cum au procedat.

Evaluarea activității (5 min)

Participanții vor primi un post-it pe care vor nota următoarele: Această oră mi-a permis:

- să trăiesc(insuficient, fără intensitate, potrivit, intens, foarte intens)
- să achiziționez.....(insuficient, fără intensitate, potrivit, intens, foarte intens)

să particip... (insuficient, fără intensitate, potrivit, intens, foarte intens)

Ritualul de adio ”Transmite energia” (5 min).

Descriere: Participanții formează un cerc fie stând, fie șezând. Ei se țin de mâini și se concentrează în liniște. Moderatorul transmite o serie de „impulsuri” în ambele direcții, strângând discret mână celor ce se află în apropierea sa. Participanții transmit aceste impulsuri pe cerc ca într-o rețea electrică, strângând mâna persoanei de alături și pur și simplu „energizând” grupul.

ȘEDINȚA NR. 6

„Cercurile relațiilor mele”

Scop: formarea deprinderilor de afirmare a propriei identități și de manifestare a independenței în exprimarea gândurilor și a emoțiilor.

Obiective: La finalul activităților, participanții vor fi capabili:

- să identifice persoanele influente din viață;
- să descrie și analizeze influențele diferitelor relații asupra dezvoltării lor personale;
- să conștientizeze care sunt factorii ce îi influențează în luarea deciziilor și importanța rezistenței la presiune negativă prin afirmarea independenței în exprimarea gândurilor și a emoțiilor;
- să identifice modalități de rezistență la presiuni din partea prietenilor, semenilor;
- să aplice metode, tehnici de relaxare.

Materiale necesare: coală de flip-chart pe care este desenat un termometru

<p>Salutul „Strângeri de mână” (5 min)</p> <p>Descriere: Se propune participanților într-o perioadă scurtă de timp să se salute cu cât mai mulți</p>
<p>participanți, strângându-le mâna și numărând câte mâini a strâns. În final se apreciază cine a fost cel mai comunicabil, mai activ, cine a reușit să strângă mâna celorlalți participanți de mai multe ori. Se va preciza dacă comportamentul în acest exercițiu este legat de ceea cum sunt în viața de toate zilele: comunicabil sau timid.</p>
<p>Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min)</p> <p>Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. Trecerea în revistă a regulilor de lucru în grup.</p>
<p>Activitatea ”Cercurile relațiilor mele” (30 min)</p> <p>Descriere:</p> <p>I. Inițial se va discuta cu participanții despre mulțimea de oameni din viața lor, despre familie și prieteni, care îi ajută să aibă sentimentul de identitate și apartenență.</p> <p>II. Participanții sunt solicitați să deseneze 4 cercuri (se va demonstra modelul cercurilor), plasând persoanele cele mai apropiate în cercul 1, în cercul 2 – cele care sunt importante, dar nu sunt atât de apropiați, 3- ceilalți. În cercul din mijloc fiecare își va scrie numele său.</p> <p>III. Participanții vor fi încurajați să se gândească asupra diferențelor dintre persoanele din cercul 1 și cele din cercul 3 și cum acești oameni îi influențează.</p> <p>IV. Ei vor discuta în perechi: ”Ce îi face pe oamenii din cercul 1 atât de deosebiți?”, ”Cum le arătați că ei sunt deosebiți pentru voi?”</p>

Reflecții:

- Cât de ușoară sau dificilă vi s-a părut activitatea? De ce?
- Care persoane mai frecvent au fost scrise în cercul 1? 2? 3? Argumentați răspunsul.
- Au fost situații în care răspunsul colegului a fost total diferit? Cum crezi, de ce?
- Cum contribuie persoanele din cercurile noastre de influență în devenirea persoanei?

Dați exemple.

- De cine este influențată decizia voastră de obicei? Ce impact are această acțiune asupra voastră?
- De ce uneori vă este greu să fiți de acord cu grupul de semeni?
- De ce uneori vă este ușor să fiți de acord cu semenii?
- De ce vrem să fim acceptați de semeni?
- Care este diferența dintre *influența* și *presiunea* semenilor?

Activitate de energizare "Scrieți cu corpul" (5 min)

Descriere: Participanții vor fi solicitați să-și scrie numele în aer cu o parte a corpului lor. Ei pot să utilizeze un cot sau un picior, de exemplu.

Activitatea "Situații de presiune" (30 min)

Participanții sunt solicitați să enumere situații de presiune din partea prietenilor sau semenilor, enumerându-și tacticile folosite de aceștea.

Întrebări pentru discuții:

- Sunt presiunile pozitive sau negative? Care sunt caracteristicile presiunii bune și a presiunii rele exercitate de prieteni ?
- Care este cel mai dificil lucru legat de rezistența la presiunea prietenilor?
- Explicați, în câteva cuvinte, semnificația pe care o are pentru voi expresia „a te lua după turmă”;
- De ce unii oameni cedează mai repede influențelor?

Ulterior în grupe mici elevii vor analiza o situație care este cea mai frecventă și mai relevantă pentru vârsta lor. Se propune de a discuta despre motivele presiunii, consecințele posibile, strategiile pentru a rezista influențelor negative.

În ultima fază a exercițiului, se inițiază o discuție comună privind modalitățile de a face față presiunii prietenilor/colegilor.

Tehnica „Înghetata”. Activitate de relaxare. (5 min)

Descriere: Stând în picioare, cu mâinile ridicate în sus copiii își vor imagina că sunt o înghețată.

”Încordați toți mușchii corpului și memorizați această stare. Apoi imaginați-vă că ați nimerit sub razele soarelui și încetul cu încetul vă topiți. Corespunzător, încetul cu încetul relaxați mușchii, începeți cu

mușchii labei picioarelor, genunchii, până ajungeți la mușchii feței. Efectuați exercițiul de câteva ori. Acasă puteți efectua și din poziție culcată”

Tema pentru acasă (5 min):

Se propune participanților să alcătuiască individual o scrisoare adresată unui prieten aflat sub presiune și pe care îl vor sfătui ce să facă și cum să depășească mai bine situația în care a ajuns.

Evaluarea ședinței: ”Termometrul” (5 min)

Descriere: Se va prezenta participanților pe o coală de flip-chart desenat un termometru care are evidențiată gradatia. Li se va cere să treacă fiecare și să-și scrie numele lângă termometru, în funcție de cum s-au simțit.

Încheierea activității ”Aplauzele” (5 min)

Descriere: Participanții formază un cerc. Facilitatorul transmite aplauze jucătorilor, mai întâi într-o singură direcție, iar apoi în celălaltă direcție. Participanții pot să schimbe sensul aplauzelor, indicând cupalmele direcția opusă de mișcare. Se repetă procedeul până când aplauzele vor circula ușor prin grup, iar schimbarea direcției se va produce fără ratarea nici măcar a unei lovituri.

SEDINȚA NR. 7

”Antrenarea rezistenței la presiuni”

Scop: conștientizarea presiunilor la care sunt supuși în prezent preadolescenții.

Obiective:

- să explice și să conștientizeze importanța responsabilității în situații de risc;
- să exerseze modalități de depășire a situațiilor de presiune;
- să exerseze metode de antrenare a controlului emoțional și comportamental;
- să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Materiale necesare: Fișa ”Suport informativ privind servicii de suport în situații dificile” (Anexa 2.5)

Salutul. Exercițiul „Plăcut și nou” (10 min)

Descriere: Participanții răspund pe cerc la întrebările: „Ce eveniment plăcut și nou s-a întâmplat cu voi în ultimele săptămâni?”.

Uneori unii pot să răspundă că nu li s-a întâmplat nimic plăcut. În așa situații moderatorul va reaminti participanților că bucuriile nu neapărat trebuie să fie mari și grandioase. Orice lucru mic poate trezi emoții pozitive. Se va reaminti strategia autoreglării emoționale prin înlocuirea gândurilor/emoțiilor distructive cu gânduri/emoții constructive.

Tema pentru acasă (15-20 min) Participanții vor citi scrisorile

adresate prietenului aflat sub presiune. **Reflecția activității:**

- Care credeți că sunt gândurile, emoțiile unei persoane care este supusă presiunii?
- Cine poartă responsabilitatea pentru a depăși/ a evita asemenea situații?
- Cât de des dați sau primiți sfaturi legate de situațiile dificile?
- Cum vă simțiți atunci când faceți sau după ce faceți ceva ce credeți că n-ar trebui?
- S-a întâmplat ca prietenii să vă dea idei de a proceda, la care nu v-ați gândit și care sunt foarte bune?
- Cui vă puteți adresa pentru a face față situațiilor riscante? (Moderatorul va completa răspunsurile elevilor prin oferirea informației vizavi de serviciile de suport în situații de dificultate, ca de ex. Centrul Amicul, Neovita, telefonul de încredere, etc.).

Exercițiul: “A spune „NU” unei situații dificile” (40-45 min)

Comentariul moderatorului: ”Din exemplele prezentate chiar de voi am observat că câteodată prietenii te roagă să faci un lucru împreună cu ei și prea târziu îți dai seama că ești într-o situație dificilă. Trebuie să fii capabil să spui „NU” unei situații dificile. Acest lucru implică respectarea unor pași:

Pasul 1. Pune-ți multe întrebări;

Pasul 2. Dați necazurilor nume legale sau reale. Spune „acesta este furt”, sau „aceasta este periculos”, sau „e încălcarea regulamentului”;

Pasul 3: Reflectează: Ce se întâmplă dacă o faci? (Consecințele acțiunii:

Ar putea fi cineva rănit (inclusiv tu)? În ce mod? Ar putea să-ți creeze probleme? Ce fel de probleme?). Pasul 4. Gândește-te la alte lucruri

utile, amuzante pe care ai putea să le faci;

Pasul 5. Asumă-ți răspunderea, ferește-te de situațiile dificile, invită-ți prietenul să facă același

lucru; Pasul 6. Rămâi calm, spune persoanei pe nume, privește în ochi, lasă porțile de comunicare deschise. Dacă nu poți să schimbi părerea prietenului tău, pleacă, dar lasă-l să înțeleagă că poate să-ți se alăture oricând.

Ținând cont de pașii de mai sus, în perechi elevilor li se propune să refuze situațiile propuse, utilizând pașii descriși anterior.

Exemple de situații:

- Hai să mergem în parc. Acolo este și o parcare. Să dezumflăm câteva cauciucuri.
- Vino acasă la mine după ore. Părinții mei nu vor fi acasă. Tata are băuturi tari, am putea să le încercăm.
- Hai cu mine în parc. Vreau să-l văd pe Ștefan. Am de aranjat ceva cu el.
- E așa de plictisitoare ora de biologie, hai să fugim de la oră.

Reflecții:

- Ce înseamnă controlul asupra impulsurilor?
- Asupra căror aspecte ale vieții lor ați dori să aveți mai mult control?
- Ce legătură există între controlul asupra vieții proprii și responsabilitatea persoanei?
- Cum alegeți cui să vă adresați pentru ajutor atunci când aveți o problemă?
- Ce ai fi făcut altfel / mai mult / mai puțin, dacă ai avea posibilitatea?
- Ce concluzii ați făcut pentru voi personal?

Exercițiu de relaxare „Amintirile tămăduitoare” (5 min)

Moderatorul le citește participanților următoarea instrucțiune: „Așezați-vă comod, rețineți respirația 5 –10 secunde apoi expirați. Repetați exercițiul de trei ori. Apoi reveniți la respirația normală. Simțiți cum vă relaxați corpul și conștiința. Dispare forfota, dispar problemele, vă simțiți bine. În trecut ați avut situații plăcute. De mult timp nu v-ați amintit de ele. Unele erau importante altele nu, dar toate vă bucurau, vă aduceau fericire! Amintiți-vă acum ziua fericită, readuceți la viață orele, minutele trecute, când erați fericiți, iubiți, necesari cuiva, veseli. Trăiți din nou acest trecut fericit, simțiți-l, ascultați-l, vedeți-l din nou. Numărați până la cinci și lent reîntoarceți-vă la realitate”

Activitate de încheiere: „Hora prieteniei” (5- 10 min.)

Participanții formează un cerc, fiind cu mâinile pe umerii vecinilor. Apoi, cu pași mici, se mișcă la dreapta, până când cineva va spune „Stop!”. Acest participant va spune ceva pozitiv despre ședința desfășurată. El poate numi activitățile care i-au plăcut, să menționeze calitățile pozitive ale grupului, ale unor membri aparte, propriul succes. Apoi grupul, cu pași mici, se mișcă la stânga, până când cineva din nou va zice „Stop!” și va exprima reflecțiile sale pozitive despre grup. Și așa până când toți membrii trainingului își vor expune opiniile personale.

ȘEDINȚA NR. 8

”Managementul furiei”

Scop: Conștientizarea puterii distructive și constructive a furiei.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să analizeze aspectul pozitiv și negativ al furiei;
- Să identifice consecințele manifestării furiei, impactul modului de exprimare a furiei asupra relațiilor interpersonale;
- Să fie conștient de propriile atitudini față de emoții și sentimente;
- Să dezvolte o varietate de comportamente versatile, utilizabile în situații dificile
- Să însușească modalitățile de a învinge situațiile – problemă fără a utiliza metode violente.

Materiale: foi A4, pixuri, fișa ”Cum punem furia în serviciul nostru”

Salutul ”Cadoul împachetat” (10 min)

Descriere: Moderatorul va împacheta un cadou mic în multe straturi de hârtie. Pe fiecare strat de hârtie este scrisă o însărcinare sau o întrebare. Exemple de însărcinări sunt: ”*Cântă o piesă*” sau ”*Îmbrățișează persoana de lângă tine*”. Exemple de întrebări sunt: „*Care este culoarea ta preferată?*” sau „*Cum reacționezi când te superi?*”. Moderatorul include muzica sau dacă aceasta nu este, va batedin palme. Participanții transmit coletul pe cerc sau îl aruncă unul altuia. Când facilitatorul oprește muzica sau încetează să bată din palme, persoana care ține în mână coletul rupe un strat de hârtie și îndeplinește însărcinarea sau răspunde la întrebarea ce este scrisă pe aceasta.

Jocul continuă până când

toate straturile de hârtie sunt desfăcute. Cadoul este câștigat de ultima persoana care îl despachetează.

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min)

Când mă simt:	Ce fac de obicei ...	Ce mă ajută să depășesc...	Ce ajutor ar putea să-mi acorde ceilalți...
Nervos			
Stresat			
Vinovat			
Agitat			
Speriat			
Neliniștit		57	
Trist			
Fricos			

Activitatea introductivă ”Ce este furia” (20 min)

Participanții pe cerc vor relata despre situațiile în care au trăit emoții de furie. Se va pune accentul pe descrierea situațiilor concrete și nu pe „propoziții generale”. Întrebări propuse:

- Ce asocieri vă trezește cuvântul furie? În ce situații cineva se poate manifesta violent?
- Cum arată un om furios/ce expresie/postură are?
- Ce comportament poate avea un om furios?
- Cine este/riscă să fie victimă?
- Cum arată o victimă/cum se manifestă ea?
- Cum te simți când ești victimă?
- În ce situații este necesară furia?

Notă: Deseori copii anxioși nu pot determina aspectul pozitiv al furiei. Este important de a ajuta copiii să formuleze ideea despre furie ca necesitate în unele situații de apărare.

Exercițiul „Strategii de ajustare la furie” (30-35 min.) Inițial participanților li se propune să completeze individual următoarele instrucțiuni:

În perechi vor selecta strategiile care după părerea lor sunt eficiente și care neeficiente.

În cadrul discuțiilor de grup se va analiza și exemplifica strategiile adoptate, eficiența lor: evitarea, compromisul, dominarea/dominația și supunerea (comentariul moderatorului se va realiza după expunerea elevilor și în dependentă de răspunsurile oferite de aceștea).

Notă: Ca reper poate fi utilizată fișa ”Cum punem furia în serviciul nostru”

Reflecții și evaluare

- În ce privințe experiența de azi este asemănătoare sau diferită de viața reală?
- Ce ai descoperit / obținut / cu ce te-ai ales ca rezultat al participării la activitate?
- Influența căror factori / condiții trebuie mărită pentru a asigura bunăstarea voastră?
- Ce subiect ați dori să aprofundați dintre acestea?

Activitate de relaxare Meditația „Covorul-zburător” (7 – 10 min).

Descriere: Psihologul propune participanților să se relaxeze, să închidă ochii și să îndeplinească cu strictețe indicațiile sale: „Imaginați-vă că aveți un covor-zburător magic. De ce culoare este? Este de culoare sau are și desene? Este un covor mare sau mic? Cum este el la atingere? Moale, fin sau ghimpos? Din ce material este confecționat? Așezați-vă pe covorul-avion și ridicați-vă în aer. Vă simțiți bine și sigur. Covorul trainic, vă susține și vă duce acolo unde doriți. Ridicați-vă deasupra orașului. Zburati deasupra pădurilor, râurilor și dealurilor.

Dintr-o dată vedeți un loc spectaculos, confortabil și atractiv. Coborâți-vă cu covorul în acest loc. Ce vedeți acolo? Ce vă înconjoară? Aici este un loc foarte liniștit și sigur. Rămâneți aici atât timp cât doriți. Apoi așezați-vă din nou pe covorul-avion și întoarceți-vă înapoi în această încăpere. Senzația de liniște, și siguranță obținute în timpul zborului rămân cu voi”.

(Instrucțiunea se citește calm și rar pentru ca copiii să reușească să –și imagineze situațiile). În final participanții discută experiența trăită cât și modalitatea de a aplica exercițiul individual.

Evaluarea ședinței (5 min)

Se fac aprecieri legate de participarea la ședință și se cere un feedback legat de tema discutată și utilitatea acestei activități.

Activitate de încheiere: Impulsul prietenesc (5 min)

ȘEDINȚA NR. 9

”Învăț să-mi gestionez fricile”

Scop: Conștientizarea resurselor și abilităților personale de a face față la situații dificile.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- să identifice consecințele fricii asupra personalității, stilului de comportament în general;
- să identifice modalități prin care ei pot depăși anumite situații ce le provoacă frică;
- să identifice abilități personale, care îi ajută să depășească dificultățile;
- să argumenteze importanța încrederii în sine, pentru evoluția personală
- să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Materiale necesare: foi A4, creioane colorate, carioci

Salutul Exercițiului „Zâmbetul” (5 min)

Participanții (pe cerc) vor transmite un zâmbet cât mai diferit unul altuia. Psihologul va explica, comenta importanța zâmbetului pentru înlăturarea încordării neuro-musculare.

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Trecerea în revistă a regulilor de conlucrare în grup. (5min)

Activitatea ”Cu ce asociem frica?” (7-10 min)

Participanții sunt întrebați ce asocieri le trezește cuvântul „frică”. Răspunsurile copiilor se înscriu la tablă/poster.

Discuții ghidate: de ce omul are nevoie de frică și cum frica îl ajută/deranjează pe om?

Activitatea: ”Desenul fricii ”. (25-30 min) Scopul: destinderea fricilor.

Descriere: Participanții sunt solicitați să deseneze o situație în care au trăit senzația de frică, după care se solicită de a prezenta desenul.

!!! Important: după prezentarea desenelor participanții pot face orice doresc cu ele: le aruncă, le rup, etc. La finalizarea activității copiii își împărtășesc experiența. În timpul îndeplinirii exercițiului psihologul se va apropia individual de fiecare participant, orientând copilul la exprimarea propriilor trăiri și emoții.

Reflecții:

- Ce ai simțit în legătură cu această activitate?
- Care este importanța faptului că ai fost pus în astfel de situații?
- Ce ți s-a părut mai interesant? Ce ți s-a părut mai dificil?
- Ce urme lasă frica în viața unui om ?
- Ce vă ajută să depășiți ficile?
- Un mesaj? O întrebare?

Notă: La etapa reflecției se va pune accent pe identificarea consecințelor fricii asupra personalității preadolescentului, stilului de comportament, cât și pe modalitățile care i-ar ajuta să depășească anumite situații ce le provoacă în deosebi frica la școală.

Exercițiu de energizare: „Artificiile” (10 min)

Descriere: Se comunică participanților că joacă rolul unor artificii. Se aranjează participanții în cerc și li se cere să stea ghemuiți. La semnalul consilierului, fiecare trebuie să simuleze, în același timp cu ceilalți, aprinderea unui chibrit. Coordonându-se, pentru a se mișca simultan, „artificiile” vor începe să se rotească în spirale – fiecare făcând cercuri cu mâinile prin aer, iar apoi vor „decola” spre cer. În acest moment, participanții vor începe să bată foarte repede cu palmele în pulpele picioarelor lor și să se ridice gradat din poziția ghemuit, în picioare, să se bată cu palmele pe coapse și piept – până vor ajunge să bată din palme deasupra capului. „Explozia” artificiiilor va fi momentul final, care va fi marcat, de către participanți, printr-o săritură și prin producerea puternică a sunetului „bum”, imitând zgomotul specific defășurării artificiiilor pe cer.

Activitatea „Inventarul abilităților” (20 – 25 min)

Defășurare: Individual copiii vor face o listă de comportamente care exprimă abilitățile lor emoționale, sociale și cognitive care le folosesc în situații de stres. Apoi ideile copiilor se listează frontal. Se explică faptul că nu e vorba de un test, ci de o ocazie ca fiecare să se gândească la resursele pe care le are pentru a face față provocărilor vieții zi de zi.

Puncte de discuție:

- Argumentați necesitatea conștientizării abilităților personale de care dispunem/nu dispunem;
- Care abilități necesită să le dezvoltați? De ce ai avea nevoie pentru a-ți dezvolta aceste abilități?
- Ce schimbări vei face? Ce vei continua / vei începe / la ce vei renunța?
- Cum vei acționa în continuare?

Evaluarea ședinței (5 min)

Se fac aprecieri legate de participarea la ședință și se cere un feedback legat de tema discutată și utilitatea acestei activități.

Activitate de încheiere: Impulsul prietenesc (5 min)**ȘEDINȚA NR.10****”Gestionarea conflictelor”**

Scop: Dezvoltarea capacității de comunicare și lărgirea gradului de autonomie în exprimarea emoțiilor. Gestionarea și rezolvarea situațiilor conflictogene.

Obiective:

Să înțeleagă acțiunile și deciziile puse în act în viața de zi cu zi;

Să-și dezvolte motivația și autonomia prin prisma procesului de autocunoaștere;

Să exerseze abilitățile de a face față conflictelor cu prietenii, colegii sau în familie.

Materiale: fișa de lucru ”Conflict sau agresivitate?” fișa ”Cum să-ți conduci emoțiile” coală de flip-chart, etichete în forma unei urme de picior (de marime reală)

Salutul: ”Schimb de aplauze” (5 min)

Participanții se așează sau stau într-un cerc. În această activitate ei își vor transmite aplauze.

Moderatorul se uită la vecinul din dreapta sa și bate din palme în unison cu el; acesta, la rândul său, repetă mișcarea

cu persoana din dreapta lui, și așa mai departe. Se solicită participanții să bată din palme cât mai repede posibil. Se va transmite mai multe aplauze cu ritmuri diferite, făcând-o în același timp.

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Trecerea în revistă a regulilor de conlucrare în grup. (5min)

Activitatea: ”Ce este conflictul?” (7 – 10 min)

Psihologul va sta în centrul încăperii și va face următorul anunț: „Eu sunt CONFLICTUL !

Luați în considerare modul în care reacționați, de obicei, atunci când vă confrunțați cu un conflict personal și poziționați-vă față de mine, undeva în încăpere, într-un mod care transmite răspunsul vostru inițial la unconflict. Fiți atenți la limbajul corpului, precum și la distanța față de conflict.”

Întrebări pentru discuții:

De ce v-ați așezat în locurile respective ?

Ce cuvinte, imagini asociați cu cuvântul ”conflict”?

Ce este în viziunea voastră un conflict?

Ce tipuri de conflicte puteți numi?

Între ce părți s-ar putea isca conflicte, în funcție de rolurile pe care le aveți ? Explicați.

Psihologul va interveni la necesitate cu răspunsuri corecte, definind împreună cu elevii noțiunea de conflict, tipuri de conflicte.

Exercițiul: „Conflict sau agresivitate” (30 -35 min)

Desfășurare: În grupe participanții vor completa fișa ”*Conflict sau agresivitate?*”. Ei vor fi solicitați să-și imagineze două posibile variante de derulare a evenimentelor: una pașnică și alta violentă. După prezentarea rezultatelor, se realizează o discuție în grupul mare.

Întrebări pentru discuții:

- Prin ce se aseamănă / se deosebesc cele două scenarii și strategii de rezolvare a conflictului?
- Care sînt beneficiile rezolvării conflictelor pe cale pașnică?
- Care soluție vă pare mai ușor / mai greu de obținut? De ce?
- Ce situații asemănătoare de conflict sau de agresivitate apar în clasa / școala voastră?
- De obicei, cum sînt rezolvate situațiile de genul acesta?
- Unii consideră că este greu să fugi dintr-o încăierare violentă (este rușinos, băieții nu fug etc.).

Voice părere aveți?

- Ce drepturi sînt încălcate în situațiile pe care le-ați examinat?
- Dacă locul în care v-ați așezat prima dată semnifică reacția inițială, unde vă așezați acum, după ce ați cunoscut mai multe lucruri despre conflicte?
- Care sunt acele lucruri care ar putea face să vă mutați?
- Cum ar putea reacțiile noastre să influențeze cursul conflictului ?

Concluziile moderatorului: Conflictele gestionate în mod constructiv pot duce la pace și cooperare pe termen lung.

Exercițiul “Strigăt fără cuvinte” (5 min)

Desfășurare: ”Amintiți-vă de o persoană, care vă ofensează permanent, care vă face să vă simțiți vinovat, ofensat, neputincios. V-ați amintit? Acum închide-ți ochii, închipuiți-vă că vedeți această persoană, trage-ți aer în plămâni și strigați la el (*o frază, un cuvânt*). Stigați ca el să înțeleagă că e timpul să vă lase în pace.

Începeți! Repetați cu o putere mai mare. Încercați să repetați cu ochii deschiși.

Tema pentru acasă

Lucrul individual cu fișa ”Cum să-ți conduci emoțiile”

Evaluarea activității ”Drum către stele” (5 min):

Pe o linie oblică (de la pământ la cer), desenată pe o coală de flip-chart, elevii își vor scrie numele în funcție de cum s-au simțit în cadrul activității și vor ura ceva pozitiv colegilor.

CER PĂMÂNT

Încheierea activității: ”Pași în acțiune” (10 min)

Descriere: Se vor așeza etichete în forma unei urme de picior (de marime reală) pe podea, sub forma unuișir sau a unei potcoave de cal. Se va așeza grupul în fața primei urme din șir. Pentru a face un pas înaintese va cere participanților să împărtășească un lucru pe care îl vor face în următoarea săptămână. Apoi se va spune că acesta a fost primul pas spre acțiune, adică au promis că vor face ceva.

ȘEDINȚA NR. 11

“Puterea cuvintelor”

Scop: Prevenirea bullying-ului și crearea unui climat pozitiv.

Obiective:

- să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor;
- să experimenteze puterea cuvintelor;
- să recunoască și să evite erorile de comunicare;
- să identifice atitudinile și comportamentele cotidiene care susțin dominarea, inegalitatea de putere, bullying-ul și violența;
- să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Materiale: Frânghie sau bandă adezivă, bilețele care se lipesc/post-it-uri, pixuri

Salutul: Culoarea dispoziției mele (3-5 min)

Participanții formează un cerc. Fiecare meditează și spune cu ce culoare poate fi asemănată dispoziția sa de astăzi.

Moderatorul va anunța obiectivele ședinței.(5 min)

Activitatea: "Cuvintele care dor" (45 min), adaptat după "Programul de prevenire a bullying-ului printre adolescenți"(Sofia, 2011, Gender Education, Research and Technologies Foundation (GERT)).

Descriere: Participanții primesc foi care se lipesc și un pix pe care vor scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre ei sau alți elevi (fără a indica nume). Pe banda adezivă care va fi lipită pe podea, se marchează următoarea grilă-scară: "Tachinare/glume ușoare", "Glumă umilitoare", "Insultă dureroasă", "Insultă foarte dureroasă". Participanții vor lipi foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor, fără a vorbi unul cu altul și a comenta foile în timp ce fac acest lucru. Se rezervează timp ca toți participanții să privească și să auto-reflecteze asupra rezultatelor. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

Reflecții:

- Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
- De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
- Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
- De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
- A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
- Este vreo similitudine între cuvintele de pe foi? (Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mentale, etnie, sex, etc.)
- Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
- În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?
- În ce categorie/temă a primit cele mai multe foi? Cum explicați acest lucru?

Notă: Moderatorul va accentua că este important să se ia în considerare nu doar cuvintele, ci și modul în care sunt exprimate, intenția cu care este spus un cuvânt; tonul cu care este pronunțat; expresia feței – toate acestea influențează modul în care un anumit cuvânt va fi perceput ca pozitiv sau negativ (bun sau rău).

Exercițiu de energizare "Virusul de calculator" (10 min)

Descriere: Moderatorul va da următoarea instrucțiune "Imaginează-ți că ești un virus de calculator

inventat de un hacker renumit pentru a distruge ceilalți virusi. Ai fost eliberat într-un calculator virusat. Imită acțiunile pe care le vei desfășura".

Activitate de evaluare a ședinței "Rucsacul" (15 min)

Descriere: se propune participanților să-și imagineze cum pleacă acasă cu un rucsac în spate.

Vor fi întrebați ce vor lua cu ei din activitatea desfășurată, subliniind că poate fi vorba de lucruri foarte diverse (opinii, informații, oameni, emoții, idei, imagini, valori etc. Se va propune să numească și anumite lucruri pe care ar vrea să le lase aici, la care ar vrea să renunțe (obișnuințe, idei nereușite sau învechite, momente dificile etc.)

Ritual de încheiere a activității: "Impulsul prietenesc" (5 min)**ȘEDINȚA nr. 12****"Asertivitatea"**

Scop: dezvoltarea abilităților de învățare a limbajului asertiv.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să manifeste încredere în sine în situațiile de relaționare cu alte persoane;
- Să determine modalitățile de susținere proprie și a celor din jur;
- Să realizeze o diferență a consecințelor unor tipuri de comunicare
- Să înțeleagă eficiența comunicării asertive și a mesajelor de tip „Eu”.

Salutul: Activitatea: „Oricum ești bravo, deoarece...” (5- 10 min)

Descriere: De la stânga la dreapta participanții vor povesti vecinului „Unii nu mă plac, pentru că eu...”. Vecinul ascultă și va reacționa la cele auzite cu cuvintele „Totuna, tu ești bravo, deoarece...”

Moderatorul va iniția o discuție despre importanța susținerii reciproce, cum pot menține relațiile bune cu ceilalți, factorii ce mențin relațiile de încredere.

Anunțarea conținutului și a obiectivelor (5 min).

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Exercițiul: „Comunicare asertivă” (60 min)

Descriere: Pentru început, moderatorul va iniția o discuție despre comunicarea asertivă (brainstorming) și va nota toate ideile elevilor pe tablă sau poster.

Mesajul psihologului: O comunicare eficientă se poate realiza numai atunci când spui deschis ceea ce simți și ceea ce gândești. O astfel de comunicare constituie punctul de plecare al oricărei relații. Centrarea pe tine însuși / însăși, pe senzațiile și sentimentele tale îți permite să-ți conștientizezi mai bine necesitățile în fața celuilalt și să reușești, astfel vei avea o comunicare autentică afirmativă. Atunci când cei ce comunică se ascultă, se întrebă și comentează subiectele de interes comun, ei pot comunica și interacționa optim în relație, oferindu-și unul altuia posibilitatea de a se transforma și evolua, de a se simți împliniți. Deci asertivitatea este un comportament intenționat prin care o persoană le comunică celorlalte dorințele, preferințele și scopurile sale, fără a încălca drepturile altora. Cum construim un mesaj asertiv:

- Exprimă-ți emoția în legătură cu problema „Mă simt/sunt...” (pornim de la ”EU”)
- Indică ce anume a cauzat emoția ta: „Mă simt/sunt...când... (acțiunea)”
- Explică motivul din care această acțiune te face să te simți într-un mod sau altul: „Mă simt/sunt...când...deoarece.”
- Oferă o alternativă/soluție asemănătoare de viitor: „Mă simt/sunt...când ...deoarece...
Altădată, te rog să/ mi-ar plăcea ca tu să...”

Exemplu:

„Mă simt prost când strigi la mine și cred că nu mă iubești. Te rog să nu mai faci aceasta, că mă doare”. La următoarea etapă elevii vor fi solicitați să construiască mesaje asertive care încep ”Mă simt...”

Psihologul va iniția o discuție privind limbajul corporal:

- Cum putem să arătăm cuiva că îl ascultăm fără să vorbim? Dați exemple concrete.
- De ce este important să recurgem la elemente de limbaj corporal pozitiv când avem o relație cu cineva ?

În a doua etapă a activității vor fi invitați doi voluntari pentru a juca următoarea scenă: Unul din participanți va fi mama sau tata, celălalt – copilul. Mama sau tata trebuie să insiste copilul să mănânce terciul de fulgi de ovăz (sau altceva). Copilul însă nu poate suporta această mâncare. Se vor înscena două variante de discuție, într-o situație copilul cu adevărat irită părinții și-i aduce până la stres, în alta – demonstrați că copilul vorbește cu părinții atât de convingător, încât ei sunt gata să cedeze. Participanții sunt încurajați să utilizeze formule de comunicare asertivă, să fie cât mai convingători, să-și argumenteze poziția, să fie atenți la limbajul corporal.

La final, se discută pe marginea activității: în ce mod poți vorbi cu părinții ca ei mai mult să nu decidă pentru tine? Cum te-ai simți în acest caz? În ce mod poți vorbi cu părinții ca ei să cedeze? Cum te-ai simți în acest caz? Care variantă vă place cel mai mult? Care variantă este mai bună pentru relațiile voastre cu părinții? În ce probleme (în familie, la școală, în relațiile cu prietenii) copiii trebuie să aibă dreptul de a decide singuri?

Exercițiu de energizare: „Steluța” (10 min)

“Imaginați-vă cerul într-o zi de vară caldă. Alegeți-vă steaua cea mai sclipitoare. Iar acum înghițiți-o.

Ea explodează în corpul vostru și vă încarcă cu energie pozitivă. Această energie pătrunde în toate celulele corpului vostru, trezind stea de a trai și de a face lucruri frumoase.”

Evaluarea activității (5 min)

Elevii pe cerc li se propune să comenteze după formula ”Un mesaj/ o întrebare? O sugestie?”

Ritual de încheiere: ”Mă duc într-o călătorie” (3-5 min)

Toți sunt așezați într-un cerc. Începeți prin a spune ”Mă duc într-o călătorie și iau o îmbrățișare”, și îmbrățișați persoana din dreapta dvs. Acea persoană trebuie apoi să spună ”Mă pornesc într-o călătorie și iau o îmbrățișare și o mângâiere pe spate” și să facă cele spuse cu persoana din dreapta sa, adică să o îmbrățișeze și să o mângâie pe spate. Fiecare persoană repetă ceea ce a fost deja spus și adaugă o nouă acțiune. Continuați activitatea pe cerc până când fiecare persoană va fi participat.

ȘEDINȚA NR.13

”Alternative în situații cu încărcătură emoțională”

Scopul: dezvoltarea abilității de rezolvare a problemelor prin utilizarea de metode și tehnici creative.

Obiective:

- Să recunoască propria individualitate, unicitate;
- Să identifice cât mai multe modalități de interpretare a unui comportament sau situații;
- Să conștientizeze importanța extinderii perspectivelor de abordare a problemelor;
- Să identifice soluții alternative pentru rezolvarea problemelor și adoptarea unor decizii optime.

Materiale: foi A 4, pixuri, coală de flip-chart pe care este desenată o scară, un ghem cu ață.

Salutul „Sunt o comoară pentru oameni, deoarece...” (10 min.).

Descriere: Fiecare om este o individualitate. E necesar ca fiecare dintre noi să conștientizeze și să creadă

în exclusivitatea sa. Rog să vă gândiți, în ce constă unicitatea dvs., ceea ce vă face să fiți pentru omenire o comoară. Argumentați afirmația dvs. prin fraza: „Sunt o comoară pentru omenire, deoarece...”

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței. (5 min)

Activitatea „Alternative” (45-50 min)

Desfășurare: Se oferă participanților mai multe situații și ei trebuie să noteze pentru fiecare comportament explicația care le vine în minte. Ulterior pentru fiecare comportament se vor identifica mai multe explicații alternative. Activitatea se desfășoară individual iar discuțiile au loc cu toți membrii grupului.

Situații propuse:

1. Trec pe lângă un grup de colegi. Când ajung în dreptul lor, ei izbucnesc în râs. Ce gândesc eu:
2. Merg pe coridor iar pe hol observ de la distanță un coleg mai mare care vine spre mine și mă privește. Ce gândesc eu: ...
3. Îi dau bună dimineața colegului meu iar acesta nu îmi răspunde. Ce gândesc eu: ...
4. Merg pe stradă și observ o persoană care se îndreaptă direct spre mine. Ce gândesc eu: ...
5. Invit prietenul/a în oraș iar el/ea îmi spune că nu poate deoarece are alt program Ce gândesc eu:

Fiecare participant completează pentru fiecare comportament din situațiile de mai sus explicațiile inițiale, după care după ce finalizează de completat pentru toate situațiile propuse, în grup, ajutați de psiholog vor identifica la fiecare situație/comportament cât mai multe modalități alternative de interpretare.

Exemplu de învățare :

Situația	Explicația inițială	Alte explicații posibile
<i>Trec pe lângă un grup de colegi. Când ajung în dreptul lor, ei izbucnesc în râs</i>	- vorbeau ceva despre mine, râd - de faptul cum arăt, etc.	cineva din grup banc, o istorie hazlie

Aspecte de accentuat în discuțiile cu participanții: Realitatea din mintea noastră este o realitate limitată Este bine să ne exprimăm opiniile sau punctele de vedere ca propriile gânduri și emoții, nu ca adevăruri absolute. Adesea un comportament poate fi abordat din mai multe puncte de vedere. Ne gestionăm mai ușor emoțiile dacă reușim să găsim interpretări alternative la acțiunile sau reacțiile colegilor, care ne deranjează.

Întrebări pentru discuție:

- Cum v-ați simțit?
- Ce concluzii ați făcut pentru voi personal?
- Cum vă evaluați conduita în timpul stărilor emoționale?
- În ce măsură v-a ajutat activitatea să fiți conștient de propriile convingeri referitor la comportamentul celorlalți?
- Cum afectează aceste convingeri realizarea personală și bunăstarea emoțională?
- Ce învățăminte ați luat?
- Cum le veți aplica în continuare?
- În ce alte situații din viață puteți aplica strategiile eficiente?

Exercițiu de relaxare: „Grăuntele” (10 min)

”Așezați-vă comod, relaxat și imaginați-vă că în centrul corpului dvs. este un grăunte, un bob care este foarte liniștit și fericit. El nu este atins de frică și de grijile viitorului, el se află într-o stare de liniște, pace și fericire. De ea nu te poți apropia sau atinge. Dacă dorești poți să ți-o imaginezi în formă de piatră prețioasă, limbă de foc, un lac liniștit cu apă cristalină și fără de valuri. El se află în adâncul dvs. și este în siguranță.

Imaginați-vă acum, că acest mic foc, piatra de preț sau lacul se află în centrul corpului vostru și este prezent permanent fiind liniștit și calm indiferent de greutatea prin care treceți. Țineți cont că acest grăunte este prezent cu voi permanent.

Aduceți-vă aminte de situația grea care vi s-a întâmplat. Ce simțiți? Iar acum amintiți-vă de acel grăunte de fericire și liniște, putere și calm. Măriți acest grăunte. Măriți-l și umpleți tot corpul vostru. Ce simțiți?”

Reflecții:

Cum vă simțiți? Ce modalități de dirijare a emoțiilor ați aflat astăzi?

Când (în ce situații) puteți să aplicați o astfel de tehnică?

Evaluarea activității ”Scărița dispoziției” (5 min)

Descriere: Se va prezenta elevilor o coală de flip-chart pe care este desenată o scară. Li se va cere să-șitrecă numele mai sus sau mai jos, pe treptele acesteia, în funcție de cum s-au simțit în timpul activității.

Ritual de încheiere „Ghemul aprecierilor” (10 min)

Descriere: Participanții vor arunca unul altuia un ghem de ață, rostind o apreciere pozitivă (de ex. Ești o persoană veselă, mi-a plăcut buna dispoziție pe care ai avut-o astăzi, etc). Ghemul va fi aruncat fiecărui participant iar pânza care se formează în final va constitui energia pozitivă a grupului (grupul va decide ce fac cu ea).

ȘEDINȚA NR. 14**”Respectul și empatia”**

Scop: Dezvoltarea atitudinii față de sine și ceilalți.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili :

- Să identifice elementele definiției proprii personalității;
- Să identifice modalități în care comportamentul afectează sentimentele celorlalți;
- Să recunoască experiențe care dezvoltă o imagine de sine pozitivă, respectiv negativă;
- Să recunoască valoarea calităților pozitive a încrederii în celălalt, a capacității de deschidere față de celălalt.

Materiale: hârtie colorată, creioane colorate, carioci, foarfece, foi A4, câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A4 pentru fiecare participant, diverse imagini.

Salutul. Activitatea: ”Imaginea care mă reprezintă” (7-10 min).

Desfășurare: La începutul activității moderatorul așează pe băncile laterale multe vederi, cât mai variate – peisaje, flori, copii, bătrâni, orașe, fețe cu starea dispoziției, etc. Fiecare participant alege câte o fotografie ce reprezintă starea sa de spirit din acel moment, sentimentele, gândurile sau preocupările.

Elevii vor prezenta celorlalți alegerea. Întrebări pentru discuții:

- Cum v-ați simțit personificând obiectul și punându-vă în locul acestuia?
- Ce înseamnă identificare, ce înseamnă empatie?

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Trecerea în revistă a regulilor de conlucrare în grup. (5 min)

Activitatea: ”Reclama” (30 min)

Desfășurare: Activitatea va începe prin a discuta cum poate fi utilizată o reclama pentru a te exprima pe tine însuși. Se va argumenta că reclama reprezintă o modalitate prin care o persoană își exprimă propriile valori, opinii politice, preferințele muzicale, etc. După discuție se cere participanților să-și creeze propriile reclame (utilizând hârtie colorată / creioane colorate, imaginile rămase din prima activitate). Ei vor lipi reclama în locul dorit (din sală), iar doritorii vor prezenta în fața grupului. Se va discuta apoi motivația pentru care diferite mesaje sunt așezate în reclamă iar apoi plasate în anumit loc al auditoriului. Activitatea se va încheia, discutând modul în care ne putem exprima pe noi înșine, de ce alegem să exprimăm anumite lucruri și nu altele, despre diferențele umane. De asemenea psihologul va argumenta și necesitatea respectului pozitiv necondiționat. Chiar dacă nu-i aprobi comportamentul colegului de ex.

Poate totuși să fie ok ca persoană. Felul în care comunicăm cu el arată că îl considerăm important. Îți poți arăta respectul pentru cineva în diferite moduri:

- Acordându-i din timpul tău;
- Amintindu-ți numele lui și prezentându-te;
- Asigurându-te că aveți poziții de egalitate când stați unul în fața celuilalt;
- Acordându-i atenție pozitivă, prin ascultare activă;
- Evitând să-l întrerupi sau să vorbești în același timp cu el;
- Punându-i întrebări;
- Evitând să îl critici sau să îl judeci.

Activitatea "Inima zdrobită" (20-25 min)

Desfășurare: Se vor lista pe tablă comentarii jignitoare pe care participanții le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora (cel puțin 10). De exemplu, „nu ai fost invitat”, „nu ai ce căuta cu noi”, etc. Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume. Apoi se vor scrie exact atâtea afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Copiii vor fi încurajați să se gândescă la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc. Moderatorul va repartiza fiecăruia câte o inimă decupată anterior. De fiecare dată când se va citi o expresie mai puțin plăcută- se va cere copiilor să îndoieie, să facă un pliu pe inima pe care o au în față. Participanții sunt rugați să-și arăte unul altuia inimile și să descrie cu ce se aseamănă. Urmează să fie citită lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare două lucruri pozitive se va cere participanților să desfășoare o îndoitura a inimii. La final ei vor arăta colegilor inimile cu cicatrici.

Discuții dirijate:

- Cum v-ați simțit?
- Cum se simte o persoană cu inima în cicatrici?
- Dați exemple când sentimentele voastre/ ale colegului au fost afectate negativ de comportamentul cuiva? Ce soluții ați propune? Cine/ce v-ar putea ajuta?
- Care sunt ideile de bază desprinse în urma acestei activități?
- Ce ai învățat, foarte important, prin rezolvarea acestei sarcini?
- Cum le veți aplica în continuare?

Psihologul va argumenta la final rolul empatiei în relațiile interumane. Aceasta implică abilitatea de a vedea lumea prin ochii interlocutorului și de a încerca să înțeleagă modul în care acesta simte.

Tehnica de relaxare „Cascada” (10 min)

Instrucțiune: „Așezați-vă comod și închideți ochii. Inspirați și expirați adânc de 2 – 3 ori. Imaginați-vă că stați lângă o cascadă. Cascada nu este una obișnuită, în loc de apă, în jos cade o lumină albă moale. Acum imaginați-vă că vă aflați sub această cascadă și simțiți cum această minunată lumină albă se prelinge prin capul vostru. Simțiți cum se relaxează fruntea voastră, apoi gura, apoi mușchii gâtului. Din ceafă, lumina albă curge pe umerii voștri și fac ca aceștia să devină moi și relaxați. Acum lumina se prelinge pe spate și observați cum din spate dispare încordarea și devenind moale și relaxat. Acum lumina curge pe pieptul vostru spre abdomen. Simțiți cum se relaxează el și observați că fără nici un efort suplimentar puteți inspira și expira mai ușor. Asta vă permite să vă simțiți plăcut, relaxați. Lăsați lumina să curgă prin mâinile, palmele și degetele

voastre. Observați cum mâinile și palmele devin mai moi și serelaxează. Lumina se prelinge și prin picioare coborându-se spre tălpi. Simțiți că și acestea se relaxează și devin moi. Această cascadă minunată din lumină albă învăluie tot corpul vostru. Vă simțiți absolut liniștit și calm. Cu fiecare inspirație și expirație sunteți din ce în ce mai relaxat și vă umpleți cu forțe noi și proaspete (30 de secunde). Acum mulțumiți acestei cascade a luminii pentru faptul că va relaxat așa de minunat. Acum întindeți-vă puțin, îndreptați-vă și deschideți ochii”.

Evaluarea ședinței (5 min). Participanții vor completa fișa

1. Trei idei/lucruri pe care intenționez să le

folosesc/aplic:

1.....

2.....

3.....

2. Două lucruri care mi-au rămas neclare:

1.

2.

3. Un lucru ce ar putea fi îmbunătățit:

1.....

Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min).

ȘEDINȚA NR. 15

”Eu înving obstacolele”

Scopul ședinței: Ajutarea participanților să identifice obiectivele, aptitudinile și ajutorul de caree nevoie pentru a realiza schimbarea și problemele și pericolele care ar putea să apară.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili :

- să manifeste atitudine optimistă, convingere în propria abilitate de a învinge obstacolele;
- să exploreze procesul schimbării prin analiza propriei experiențe;
- să argumenteze importanța susținerii/ajutorului reciproc;
- să identifice sursele de ajutor; modalitățile de susținere proprie și a celor din jur în diverse situații de viață.

Materiale: creioane colorate, carioci, foi A4, scotch, fișe: „Parașuta mea” (anexa 6.9); cretă.

Salutul „Dacă aș fi floare sau copac aș fi...” (5 min)
Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței (5 min)
Exercițiul: „Parașuta mea” (50 min.)
Desfășurare: <ol style="list-style-type: none">1. Psihologul va iniția o discuție despre atitudinile, trăsăturile de caracter, rezultatele personale pe care care ei ar dori să le îmbunătățească, dezvolte sau chiarsă le schimbe.2. La a doua etapă psihologul prezintă participanților fișa ”Parașuta mea”, elevii fiind solicitați să-și deseneze propria parașută pe o foaie A4, condiția fiind respectarea următoarelor instrucțiuni (elevii care refuză să deseneze vor completa direct în fișa propusă de psiholog):<ul style="list-style-type: none">• Persoana ești tu, încercând să realizezi schimbarea;• Locul pe care aterizezi este cel în care vrei să mergi, obiectivul tău (schimbarea);• Ești prins de parașuta ta, care reprezintă ajutorul de a-ți atinge obiectivul ;• Bolta este persoana sau lucrul care te ajută;• Sforile reprezintă aptitudinile de care ai nevoie pentru a obține ajutorul;• Vremea reprezintă toate circumstanțele, problemele, evenimentele sau oamenii care ți-ar putea împiedica progresul;• Mlaștina este pericolul pradă căruia ai putea să cazi dacă nu ești atent3. În perechi, vor explica partenerului ce au desenat sau ce au scris; vor trebui să se ajute unul pe altul în realizarea detaliilor greu de identificat, mai ales în ceea ce privește ajutorul și propriile aptitudini; Discuție cu întregul grup.

- Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Numește cinci emoții pe care le-ai trăit pe parcurs.
- Care au fost părțile tale tari și slabe?
- Ce ai aflat despre tine? Colegi?
- Ce experiențe de contrast, foarte diferite ai avut?
- La care cerință ți-a fost mai dificil să completezi?
- Întrebări, sugestii?

Activitate de energizare "Cinci insule" (7-10 min):

Desfășurare: Se va desena cu cretă pe podea cinci cercuri destul de mari pentru ca toți participanții să încapă în ele. Se va da câte un nume fiecărei insule. Participanții sânt rugați să aleagă insula pe care ar dori să treacă. Apoi se vor avertiza participanții că una din insule se va scufunda în curând în mare și

participanții de pe ea vor fi nevoiți să treacă repede pe altă insulă. Participanții vor fi lăsați puțin în suspans și apoi anunțați de numele insulei care se scufundă. Participanții aleargă spre celelalte patru insule. Jocul continuă până când toți sunt înghesuiți pe o insulă.

Participanții vor fi solicitați să reflecteze asupra sensului activității, va argumenta importanța susținerii, ajutorului reciproc.

Evaluarea activității: "Ego-masaj" (5 min)

Descriere: "De multe ori nu primim laude pentru ceea ce am făcut, cu atât mai mult feedback-uri pozitive. De aceea e bine să ne lăudăm pe noi singuri pentru orice am făcut bine. Astăzi o să vă rog să vă lăudați activitatea voastră din cadrul ședinței".

La următoarea etapă moderatorul va propune participanților ca în fiecare zi să-și aprecieze eforturile: "O faceți în gând sau în fața oglinzii: „Sunt bravo!” Pe parcursul zilei, lăudați-vă cel puțin de 2-3 ori".

Reflecții: Cum credeți care este rolul autosugestiei în viața noastră?

Ritualul de încheiere a ședinței " Impulsul prietenesc" (3-5 min).

ȘEDINȚA NR. 16

„Știi cui să cer ajutor”

Scopul: Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- să manifeste respect față de propria persoană cât și față de colegi;
- să-și formeze o imagine pozitivă despre ei înșiși;
- să identifice sursele de ajutor; modalitățile de susținere proprie și a celor din jur în diverse situații de viață;
- să determine calitățile esențiale pentru a avea încredere în oameni și cele necesare de a învinge situațiile – problemă.

Materiale: Foi A4, fișe completate cu denumiri de animale.

Salutul ”Învățăm a spune lucruri frumoase” (10-15 min)

Desfășurare: Fiecare participant își va scrie numele pe o foaie de hârtie și își va desena forma palmei. Foaia urmează să fie transmisă altui participant (vecinului). Cel care a primit foaia, trebuie să scrie ceva pozitiv despre cel care i-a dat-o. Inscripția va fi făcută pe unul din degetele palmei desenate în foaie sau în palmă. Foaia va fi transmisă pe cerc până va ajunge la proprietar. După ce participanții își vor vedea foile și vor citi ce au scris despre ei ceilalți, grupul se adună împreună și copiii discută ce sentimente apar atunci când ți se fac complimente:

- Ce sentimente îți apar atunci când vorbești lucruri frumoase despre alte persoane?
- De ce uneori este atât de greu de a spune lucruri frumoase despre alte persoane?
- Ce puteți face unul pentru celălalt în acest sens ?

Activitatea „Cui pot cere ajutor” (45-50 min.)

Desfășurare: Se realizează o listă reală cu posibile probleme pe care le pot întâmpina participanții în viața zi de zi. Exemple:

1. mă simt rău;
2. nu înțeleg ceva la ore;
3. mi-am uitat pachetul cu mâncare, banii de drum acasă;
4. m-am încăierat cu alți copii în stradă;
5. un coleg mă șantajează;
6. mă tem de un adult; etc.
7. tata/mama este violent/ă

Participanții repartizați pe grupe vor discuta, pentru fiecare situație, care sunt persoanele la care pot apela pentru ajutor. Li se explică faptul că este normal să avem nevoie de ajutor, că și adulții cer ajutorul cuiva când au probleme. Toate părerile vor fi expuse mai apoi în cadrul discuțiilor de grup. Moderatorul va accentua importanța solicitării ajutorului adulților în orice situație dificilă, va face apel la fișa de suport pe care au primit-o la ședințele anterioare

Activitate de energizare "Povestea hazlie" (10 min)

Se propune participanților să construiască o poveste hazlie utilizând o serie de cuvinte, fără sens, oferite de facilitator (copii, dinozaur, floare, cașcaval, roșu, albină).

Evaluarea ședinței (5 min)

Cel mai..., Cea mai ... , Cei mai ... , Cele mai ... Participanții vor completa propozițiile: Azi,

- A. Cel mai mult m-a enervat/deranjat.....
- B. Cea mai interesantă activitate a fost.....
- C. Cei mai activi dintre colegi mi s-au părut:.....
- D. Cele mai utile lucruri pe care le-am reținut din activitățile de azi sunt:

Activitate de încheiere "Vânătorul" (7-10 min)

Descriere: Participanții primesc în mod aleator foite pe care sunt scrise câte două animale (se va ține în secret care animale). Un animal este diferit la majoritatea, iar al doilea coincide la toți. Toți fac cerc strâns, ținând unite, încrucișate brațele între ei (asemenea horei). Psihologul va anunța că va porni la o așa numită vânătoare, dar dacă va vâna ceva sau nu depinde de grup. Astfel, când va anunța un animal, acel ce îl are pe fișă scris se va lăsa în jos (se atenționează – doar genoflexiune), rolul colegilor de alături fiind să-l ajute (astfel el nu este vânat). Spre final se numește animalul ce este scris la toți. Majoritatea participanților așteptând ajutorul vecinilor, se lasă jos. Participanții vor fi solicitați să-și expună părerile

vizavi de activitate, să asocieze cu viața reală. Activitatea se va încheia prin comentariul moderatorului privind susținerea și ajutorul reciproc, dar și mobilizarea eforturilor proprii pentru a depăși obstacolele.

ȘEDINȚA NR. 17

„Să știi mai multe, să fii mai bun”

Scopul ședinței: Integrarea abilităților de inter-relaționare în vederea dezvoltării personale.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- să manifeste respect față de propria persoană cât și față de colegi;
- să identifice moduri de a interveni în situații când cineva este în dificultate;
- să fie motivați pentru dezvoltarea propriului potențial, recunoscând propriile bariere comunicative;
- să manifeste toleranță, empatie față de semenii;
- să acorde feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Materiale: Foi A4, Fișa "Agenda întâlnirilor" stichere de diferite culori, carioca, covoraș sau ziare, un premiu simbolic (bomboane, fructe), fișe ce conțin numele participanților, cutiuță, materiale necesare pentru a confecționa un cadou (funduțe, vederi, hârtie colorată, foarfecă, clei, etc), Fișa "Caruselul" .

Salutul "Fișele dispoziției" (timp: 10 min.)

Desfășurare: La intrarea în încăpere, participanții sunt solicitați să aleagă câte un sticher, o cariocă. Ei trebuie să descrie cel mult prin 3 cuvinte dispoziția lor la moment. Fișa trebuie lipită de piept. Participanții trec prin încăpere, privind fișa dispoziției și punând întrebări. După aceasta, participanții trebuie să formeze grupe cu colegii care au dispoziție asemănătoare. Se va permite grupelor să discute între ele, iar un reprezentant din echipă va descrie în mod creativ, neobișnuit starea ce i-a unit. În situația când se formează un grup cu dispoziție mai puțin pozitivă activitatea va fi preluată de celelalte grupuri care în timp cât mai scurt vor trebui să convingă membrii grupului mai trist să se alăture lor. Câștigă grupul carea convins cei mai mulți participanți.

Activitatea "Agenda întâlnirilor" (25-30 min)

Descriere: Participanții primesc o fișă cu imaginea unui ceas , pe care sunt indicate orele. Inițial participanții sunt solicitați să se apropie de colegi și să completeze orele întâlnirilor pe cadranul ceasului, indicând numele deplin al colegilor (condiția: "o persoană are dreptul la o singură întâlnire"). Participanții care primii finisează completarea deplină a ceasului anunță moderatorul prin cuvântul "Bingo". Ulterior, moderatorul va anunța ora întâlnirii (de ex. Bing – Bong este ora 12), iar participanții vor forma perechea în dependență de înțelegerea stabilită anterior. Moderatorul va explica participanților că fiecare pereche va discuta timp de 2 min doar la o anumită tematică. După 2 min., iarăși se vor schimba perechile, fiind anunțată altă oră a întâlnirilor. Se procedează astfel în dependență de numărul participanților prezenți și dispoziția grupului. Teme propuse spre discuție: evenimentele interesante care au avut loc în viața lor în ultimele 2 săptămâni, o situație care i-a impresionat, o faptă demnă de urmat, o situație care, dacă s-ar repeta – ar fi procedat altfel, cum s-au simțit/ ce au învățat pe parcursul ședințelor. Copiii pot fi solicitați să propună ei teme de discuții.

Discuții:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- V-ați confruntat cu careva dificultăți? Cum le-ați depășit?
- Cum ați gestionat timpul discuției? Au fost situații când cineva din parteneri nu au reușit să vorbească? V-ați confruntat cu careva bariere comunicative? Dați exemple. Ce sugestii aveți pentru colegii voștri?
- Ce v-a impresionat? Ce v-a plăcut cel mai mult în activitate? De ce?

Activitate de energizare "Marea aglomerație" (7-10 min)

Descriere: Inițial se vor forma două echipe. Echipele vor fi solicitate să încapă pe suprafața indicată de trainer, fără ca vreunul dintre membri să atingă solul (covoraș, ziare). Participanții se așează pe ea compact timp de 1 min. După ce au realizat sarcina aceasta se pliază în două și încercă să încapă pe ea, apoi din nou și tot așa mai departe. Câștigă echipa care a reușit să stea împreună pe o bucată cât mai mică. Pentru a primi premiul, vor trebui să-și mențină echilibrul pe suprafața respectivă timp de 10 de secunde, cronometrate și anunțate de trainer. Elevii vor fi încurajați să-și expună părerea privitor

la emoțiile trăite, dificultățile cu care s-au confruntat, sugestiile privind buna reușită a unei echipe.

Activitate de evaluare "Caruselul" (7 -10 min)

Descriere: Pe tablă se afișează desenul "Caruselul" (anexa 6.11), iar participanții se vor identifica undese află. La dorință vor comenta alegerea.

Activitate de încheiere "Cadoul" (20 min)

Se vor pune fișele ce conțin numele participanților într-o cutie, după care participanții vor extrage câte o fișă. Dacă cineva a extras fișa cu propriul nume, el /ea trebuie să o pună înapoi și să aleagă alta. Se va acorda grupului 5 minute pentru a se gândi și realiza un cadou simbolic pe care îl vor dăruia persoanei a cărei nume l-au extras. Participanții vor beneficia de materialele pregătite de moderator. Vor fi solicitați să analizeze și modul în care ar vrea să-l înmâneze (mesajul). Înmânarea va avea loc în mod festiv, cu aplauze.

ȘEDINȚA NR. 18

"Formarea responsabilității"

Scopul: formarea și dezvoltarea la preadolescenți a comportamentului responsabil.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- să identifice responsabilități în situații diferite,

- să descrie surse ale responsabilității,
- să posede tehnici cum să își asume responsabilitatea,
- să disemineze situații când se simt responsabili,
- să identifice drepturile și responsabilitățile aferente unor roluri sociale.

Materiale: mese, scaune.

Salutul. Activitatea: "Imaginea care mă reprezintă" (5-7 min).

Desfășurare: La începutul activității moderatorul așează pe băncile laterale multe vederi, cât mai variate

- peisaje, flori, copii, bătrâni, orașe, fețe cu starea dispoziției, etc. Fiecare participant alege câte o fotografie ce reprezintă starea sa de spirit din acel moment, sentimentele, gândurile sau preocupările. Participanții vor prezenta celorlalți alegerea. Întrebări pentru discuții:
- Cum v-ați simțit personificând obiectul și punându-vă în locul acestuia?
 - Ce înseamnă identificare, ce înseamnă empatie?

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ședinței.

Activitatea "Discuția despre responsabilitate" (10 min).

Activitatea "Orbul și ghidul" (20 min)

Descriere: Participanții formează perechi și decid cine va fi numărul 1 și cine numărul 2. Numărul 1 va fi „orbul” (persoanelor li se leagă ochii), iar numărul 2 – călăuza (vor conduce orbul ținându-l de mână). Sarcina „călăuzei” constă în a-l ajuta pe „orb” să simtă și să cunoască cât mai multe lucruri din încăperea, să exploreze lumea. Peste 10 min. rolurile se schimbă.

Discuții:

- A avut încredere „orbul” în „călăuză”? Ce a făcut „călăuza” pentru a obține încrederea?
- A reușit „orbul” să cunoască lumea printr-o altă modalitate? Care vă sunt impresiile?
- Ce ar fi fost dacă fiecare „călăuză” ar fi avut mai mulți „orbi”?

Comentariu: faceți o paralelă între exercițiul dat și relațiile interpersonale. Puneți accent pe rolul încrederii într-o relație și pe importanța câștigării și menținerii încrederii. Antoin de Saint-Exupery spunea: „Suntem responsabili pentru cei pe care i-am îmblânzit”. Adică formând o relație, noi devenim responsabili pentru partenerii noștri, merită să-i respectăm, indiferent de cât timp durează relația. Pentru ca o relație să meargă este importantă fidelitatea, care stă la baza încrederii. Atunci este crezut fiecare cuvânt, fiecare faptă a celuilalt, fără a avea îndoieli. Oare nu aceasta ne face fericiți?

Activitatea "Dilema lui Heinz" (25 min)

Descriere: Este una dintre cele mai cunoscute dileme ale lui Kohlberg. Prin dileme morale stadiu evolutiv în cazul în care persoana este, în funcție de răspunsul dumneavoastră și de dezvoltare stadiu argument moral care se manifestă este stabilită.

„O femeie trage să moară de cancer. Un farmacist a descoperit un medicament despre care medicii cred că ar putea să o salveze. Farmacistul cere 2 000 de dolari pentru o doză mică – de 10 ori mai mult decât îl costă să prepare medicamentul. Heinz, soțul femeii bolnave, se împrumută de la toți cunoscuții, dar nureușește să strângă decât 1 000 de dolari. Îl imploră pe farmacist să-I vândă medicamentul cu 1 000 de dolari sau să-l lase să plătească restul mai târziu. Farmacistul refuză, spunând: „Eu am descoperit medicamentul și voi face bani de pe urma lui.” Heinz, disperat, intră prin efracție în magazinul omului și fură medicamentul.

Discuție: Ar fi trebuit Heinz să facă asta? De ce da sau de ce nu?

Comentariu: Prima etapă este etapa de ascultare

Heinz nu ar trebui să fure medicamentul pentru că merge în închisoare, ceea ce înseamnă că este o persoană rea.

În schimb, poate apărea următoarea situație: Heinz trebuie să fure medicamentul, deoarece este de numai 200 de dolari și nu cât de mult a dorit farmacistul; Heinz se oferise chiar să plătească pentru el, nu furtul aaltceva.

A doua etapă este cea de interes

Heinz trebuie să fure medicamentul, pentru că va fi mult mai fericit dacă își salvează soția, deși va trebui să servească o sentință de închisoare.

În schimb, poate apărea situația următoare: Heinz nu ar trebui să fure medicamentul, deoarece închisoarea este un loc oribil.

A treia etapă este conformitatea

Heinz trebuie să fure medicamentul, deoarece soția lui îl așteaptă; Vrea să fie un soț bun.

În schimb, poate să apară următoarea situație: Heinz nu trebuie să fure pentru că este rău și nu este un criminal; El a încercat să facă tot posibilul fără a încălca legea, nu poate fi vina.

A patra etapă ar fi legea și ordinea

Heinz nu ar trebui să fure medicamentul, deoarece legea interzice furtul, deci este ilegal.

În schimb, poate apărea situația următoare: Heinz trebuie să fure medicamentul pentru soția sa și să accepte pedeapsa stabilită pentru infracțiune, precum și plata către farmacie a bunurilor furate. Acțiunile au consecințe.

Cea de-a cincea etapă este aceea a drepturilor omului

Heinz trebuie să fure medicamentul, pentru că toată lumea are dreptul la viață, indiferent de lege. În schimb, poate apărea situația următoare: Heinz nu trebuie să fure medicamentul, deoarece omul deștință are dreptul la o compensație echitabilă. Chiar dacă soția lui este bolnavă, nu are niciun drept.

Etapa a șase este cea a eticii universale

Heinz trebuie să fure medicamentul, deoarece salvarea unei vieți omenești este o valoare mai importantă decât drepturile de proprietate ale unei alte persoane.

În schimb, poate apărea situația următoare: Heinz nu trebuie să fure medicamentul, deoarece alții ar putea avea nevoie de medicamente, iar viața lor este la fel de semnificativă.

Activitatea: ”Roluri, drepturi și responsabilități” (30 min)

Descriere: Împreună cu participanții se definesc conceptele de drepturi și responsabilități. Se punctează diferența dintre aceste concepte și se dau exemple de drepturi și responsabilități pentru rolul de elev. Se cere participanților să dea exemple de roluri pe care le poate îndeplini o persoană în decursul vieții. În această fază se face o listă cât mai lungă cu aceste roluri. Se confecționează bilețele cu 5 dintre cele mai importante roluri, alese de comun acord cu participanții. Se cere fiecărui participant să își aleagă câte un bilețel și se grupează în funcție de bilețul ales (un grup va fi format din participanți care au ales un bilețel cu același rol). În cadrul grupului mic, participanții fac o listă cât mai completă cu drepturile, respectiv responsabilitățile specifice rolului menționat în bilețelul ales. Participanții prezintă listele realizate și se analizează conținutul lor în grupul mare. Se scot în evidență asemănările și deosebirile dintre rolurile persoanei în termeni de drepturi și responsabilități.

Discuții:

- Asemănările și deosebirile dintre diferite roluri.
- Care sunt preferințele lor pentru anumite roluri și motivul acestor preferințe?
- Specificul rolurilor pe care le au în prezent.
- Ce roluri consideră că vor avea în viitor?

De urmărit:

- să înțeleagă conceptele de roluri, drepturi și responsabilități,
- să identifice roluri pe care le poate adopta o persoană și roluri pe care le au ei în prezent, să identifice drepturi și responsabilități aferente unor roluri.

ȘEDINȚA NR 19.

”Dezvoltarea deprinderilor de autocontrol și autoreglare”

Scopul: formarea deprinderilor la preadolescenți de a se înțelege mai bine pe ei înșiși și de a-și controla comportamentul; dezvoltarea abilităților de autocontrol și autoreglare.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să dezvolte stima de sine,
- Să formeze abilități de autoreglare a comportamentului propriu,
- Să formeze abilități de luare de decizii corecte în situații de risc,
- Să formeze deprinderi de a controla propriile emoții.

Materiale necesare: fișe, lipici, foarfece, creioane, carioca, reviste

Salutul „Sunt o comoară pentru oameni, deoarece...” (10 min.).

Descriere: Fiecare om este o individualitate. E necesar ca fiecare dintre noi să conștientizeze și să creadă

în exclusivitatea sa. Rog să vă gândiți, în ce constă unicitatea dvs., ceea ce vă face să fiți pentru omenire o comoară. Argumentați afirmația dvs. prin fraza: „Sunt o comoară pentru omenire, deoarece...”

Activitatea „Cine sunt eu?” (40-45 min)

Descriere: Se înmânează fiecărui participant fișa “Cine sunt eu?” și se pun la dispoziție materialele. Participanții primesc ca sarcină realizarea timp de 25 min. a unui colaj/desen care să le ofere celorlalți o idee despre cine sunt ei. Pentru realizarea sarcinii elevii pot folosi cuvinte, simboluri, desene la libera alegere. După realizarea sarcinii se fac grupuri de câte 3-4 elevi în care fiecare va împărtăși celorlalți ceea ce a făcut. Grupurile vor discuta aspectele comune timp de 10 min. (Anexa 6.14)

Discutii: În final se reface grupul mare și se discută timp de 10 min: a fost ușoară/grea sarcina, care sunt lucrurile comune descoperite, i-a ajutat exercițiul să se cunoască mai bine etc.

Activitatea ”Până la linie” (10 min)

Descriere: Participanții sunt rugați să închidă ochii și, orbește, să meargă până la linia de sosire, situată la

o distanță de 5-6 m de ei și să se oprească atunci când, din punctul lor de vedere, sunt cât mai aproape deea, dar nu o traversează. Liderul și cei 2 – 3 asistenți se asigură că nu se abat de la calea dreaptă și nu seciocnesc cu nimic (mai ales dacă nu se opresc la timp și continuă să treacă dincolo de linia de sosire). Câștigătorul este cel care s-a oprit cât mai aproape de linie, dar nu a trecut peste ea.

Discuție:

- Cine și de ce s-a condus atunci când a decis în ce moment să se oprească?
- Persoanele prudente care se opresc în avans au șanse mici de a câștiga, iar cei care merg departe acționează pe principiul „fie câștig, fie pierd”, sunt pregătiți pentru risc. Cu ce trăsături de personalitate, din punctul de vedere al participanților, este legat acest lucru?
- În ce situații din viață, abilitatea de a „ajunge la linie” este importantă, adică abordează orice restricții sau surse de pericol, dar te oprește la timp?

Activitatea: ”Snoava despre un băiat” (10 min)

Descriere: A fost odată un băiat foarte temperamental. Într-o zi, tatăl său i-a dat o pungă de cuie și i-a spus că de fiecare dată când băiatul nu-și va putea stăpâni furia, să bată un cui în stâlpul de la gard. În prima zi erau 37 de cuie în stâlp. Săptămâna viitoare, băiatul a învățat să-și reducă furia și în fiecare zi numărul cuielor bătute în stâlp a început să scadă. Băiatul și-a dat seama că era mai ușor să-ți controlezi temperamentul decât să bați cuie. În cele din urmă a venit ziua în care băiatul nu și-a pierdut niciodată răbdarea. El i-a povestit tatălui său și a spus că de data aceasta, în fiecare zi, când fiul său va reuși să se rețină, poate să scoată un cui din gard.

Timpul a trecut și a venit ziua când băiatul i-a putut spune tatălui său că nu au mai rămas cuie în acel stâlp. Atunci tatăl ia zis fiului: ”Ai făcut o treabă bună, dar vezi câte găuri sunt în stâlp? Stâlpul nu vamai fi niciodată la fel”. Când spui ceva rău unei persoane, el rămâne cu aceeași cicatrice ca aceste găuri. Și indiferent de câte ori vă cereți scuze, cicatricea va rămâne. O cicatrice verbală este la fel de dureroasă ca una fizică. Nu există mulți prieteni adevărați. Ei știu să-ți ridice dispoziția proastă și să te ajute în momentele dificile. Sunt gata să te asculte și să-și deschidă inima. Arată-le prietenilor tăi cât de mult înseamnă pentru tine.

Activitatea: ”Spune STOP”. (10 min)

Descriere: Instrucțiuni pentru participanți: „Un prieten te-a adus într-o companie zgomotoasă de semeni. Există persoane diferite în această companie. Cineva încearcă să vă rănească mândria, cineva pare să văînțeleagă. Voi, la fel ca mulți alți oameni, aveți câteva probleme nerezolvate care vă deprimă. Ți se oferă să încerci un medicament. Această idee ți se pare foarte atrăgătoare – să-ți rezolvi toate problemele cu ajutorul unui medicament, să scapi de sentimentul de lipsă de încredere în sine care te deprimă constant. Încep să te convingă. Te atrage. Spuneți-vă: „Stop!” Ai putut să o faci. Ți-i spus: „Stop!” Încep să râdă de tine. Ți se spun lucruri jignitoare, ești umilit. Ce vei face? Cum să-ți menții respectul de sine? Sau poate vei găsi o modalitate de a-l crește?

Participanții își amintesc despre situații în care s-au simțit slabi, neputincioși și le notează pe o hârtie. Apoi se discut aceste situații

Evaluarea ședinței (5 min). Elevii vor completa fișa

Trei idei/lucruri pe care intenționez să le folosesc/aplic:

1.
2.
3.

Două lucruri care mi-au rămas neclare:

1.
2.

Un lucru ce ar putea fi îmbunătățit:

1.

Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min)

ȘEDINȚA NR.20

”Dezvoltarea controlului asupra situației” Scopul: dezvoltarea deprinderii de a controla situația.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să își asume responsabilitate pentru acțiunile proprii,
- Să aibă un comportament încrezut,
- Să formeze deprinderi de a opune rezistență presiunilor din exterior,
- Să identifice rolul pe care îl are presiunea anturajului în decizia de a adopta comportamente de risc.

Salutul neverbal (5 min)**Discuție ”Cum facem față presiunilor din mediu?” (40 min)Descriere:**

Gândiți și răspundeți la următoarele întrebări:

- De ce oamenii consumă droguri, știind chiar că consecințele sunt foarte grave?
- De ce prietenii se conving adesea unii pe alții să consume droguri?
- Ce poți face sau spune pentru a-i ajuta pe ceilalți să devină mai rezistenți la presiunea persoanelor care consumă droguri? (De exemplu, aduceți contraargumente, lăsați, arătați puterea de voință, utilizați modelul „Oprțiți și gândiți”).
- Răspundeți în scris la ultima întrebare.

Se discută rezultatele și să organizează jocuri de rol utilizând opțiunile propuse pentru contracararea presiunii de mediu.

Activitatea ”Noțiunea de presiune din partea semenilor” (15 min)

Se solicită definirea conceptului de „presiune din partea semenilor”, se sugerează discutarea aspectelor pozitive și negative ale acestui concept și scrierea acestora.

Discuția pe tema „Tipuri de presiune din mediu și metode de implementare a acesteia”

(20 min)

Instrucțiuni pentru participanți: „Există diferite tipuri de presiune și metode pentru implementarea acesteia. De exemplu:

Grupul te obligă să faci ceva despre care nu ești sigur și pe care nu vrei să îl faci; Gândiți și răspundeți în scris la următoarele întrebări:

- Ce ai simți în această situație?
- Cum te-ai simți emoțional?
- Ce te-ai simți fizic?

Sunteți un membru al unui grup care exercită presiune asupra unei persoane. Gândiți și răspundeți în scris la următoarele întrebări:

- Cum este să fii membru al unui grup care exercită presiune asupra unei persoane?
- Cum te-ai simți în raport cu persoana care este sub presiune?
- Te-ai simți responsabil dacă această persoană ar suferi în urma acestei presiuni?

Există diferite tactici de presiune asupra unei persoane. De exemplu, refuzul de a discuta cu o persoană,insulte, tratament dur etc.

Gândiți și răspundeți în scris la următoarele întrebări:

- Ce tactici de presiune vă sunt cunoscute?

- Ați privit vreodată dintr-o cum se exercită presiunea asupra cuiva?
- Ce ați simțit atunci? Ați încercat ceva?
- Ați fost vreodată un obiect de presiune?
- Cum ați încercat să suportați această presiune?

Evaluarea ședinței (5 min). Elevii vor completa fișa

Trei idei/lucruri pe care intenționez să le folosesc/aplic:

1.
2.
3.

Două lucruri care mi-au rămas neclare:

1.
2.

Un lucru ce ar putea fi îmbunătățit:

1.

Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min)

ȘEDINȚA NR. 21

”Dezvoltarea controlului asupra situației”

Scopul: dezvoltarea deprinderii de a controla situația.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să își asume responsabilitate pentru acțiunile proprii,
- Să aibă un comportament încrezut,
- Să formeze deprinderi de a opune rezistență presiunilor din exterior,
- Să identifice rolul pe care îl are presiunea anturajului în decizia de a adopta comportamente de risc.

Salutul neverbal (5 min)

Joc de rol (40 min)

Situații posibile pentru jocul de rol.

1. Mai mulți dintre prietenii tăi se adună după școală, la casa unui elev, pentru a fuma marijuana. Vrei să te duci cu ei. Ce vei face sau spune?
2. Sunteți cu un grup de prieteni. Unul dintre ei dă țigări tuturor celor prezenți și spune: „Hai să fumăm”. Nu vrei să participi la asta. Ce vei face sau spune?
3. Sunteți la domiciliul prietenului. El spune: „În timp ce nu există nimeni, hai să bem ceva”.

Nu vrei să faci asta. Ce vei face sau spune?

Activitatea: "Puterea anturajului" (40 min)

Descriere: Participanții se împart în două echipe. Un participant va juca rolul unui tânăr care se află în situația de a decide dacă acceptă să fumeze sau nu. El este rugat să iasă din clasă și i se dă o foaie cu următoarele instrucțiuni: „Când intri din nou în sală vei juca rolul unui tânăr care a ieșit la o întâlnire cuprietenii. Tocmai ai primit de la unul din ei o țigară.” După ce participantul iese din sală se prezintă și celorlalți situația și se cere unui grup să-și desemneze 3 reprezentanți care vor trebui să-și folosească puterea de convingere pentru a-l determina pe prietenul lor să fumeze. Celălalt grup va alege 3 reprezentanți „nefumători” care își vor folosi toată puterea de convingere pentru a-l face pe coleg să nu fumeze. Pe flip-chart se împarte foia în două coloane pentru a trece argumentele pro și contra utilizate de cele două echipe. Se identifică împreună cu preadolescenții modalitățile utilizate de a face față presiunii grupului.

Discuții:

- Care listă este mai cuprinzătoare și mai convingătoare?
- Cum cred participanții că s-a simțit colegul lor care era pus în situația de a face față presiunii grupului?
- Cum ne pot influența ceilalți în direcția adoptării unor comportamente nesănătoase?
- Ce modalități de a face față presiunii anturajului se pot identifica? Oferiți exemple.

De urmărit Participanții:

- ✓ să identifice rolul anturajului în luarea deciziilor
- ✓ să dea exemple de mai multe modalități de a face față presiunii grupului în decizia de a refuza să fumeze.

Încheierea activității: Impulsul prietenesc. (3-5 min)

ȘEDINȚA NR. 22

"Dezvoltarea stabilității emoționale"

Scopul: Dezvoltarea stabilității emoționale.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să dezvolte stabilitatea emoțională
- Să mențină un nivel optim al stabilității emoționale,
- Să aprecieze corect și obiectiv situațiile și prin asta să își mențină stabilitatea emoțională.

Salutul neverbal (5 min).

Tehnica „4 pătrate” (25 min)

Descriere: Participanților li se propune să deseneze un pătrat mare pe foaie. Apoi să îl împarte în 4 părțegale și să numeroteze fiecare parte cu 1, 2, 3, 4.

În pătratul 1 vor scrie 5 calități personale, care le plac.

În pătratul 3 vor scrie 5 defecte/vicii ale lor care nu le plac.

Apoi li se propune să reformuleze trăsăturile pe care le-au scris în pătratul 3 astfel încât să devină pozitive. Își pot imagina cum le-ar numi o persoană care îi iubește foarte mult și căreia îi place totul la ei. Reformulările se scriu în pătratul 2. Apoi li se propune să își imagineze că o persoană, cu care ei sunt în conflict, chiar și calitățile lor le percepe ca negative. Participanții reformulează calitățile din pătratul 1 în negative (cum le-ar vedea o persoană cu care sunt în conflict) și le scriu în pătratul 4. Apoi, acoperă cupalma pătratele 3 și 4 și, și văd vedeți cât de bun sunt. După, acoperă pătratele 1 și 2, analizându-le pe 3 și 4. ...cu așa un om nu ar vrea nimeni să comunice. De fapt, este vorba de una și aceeași persoană percepută din unghiuri diferite, unele dintre ele fiind, de multe ori, total eronate.

Discuții:

- Cum să ne punem pe noi într-o lumină favorabilă astfel încât calitățile noastre să nu fie percepute ca negative.
- Gestionarea emoțiilor în situații de conflict: înainte de-a categorisi pe cineva, să ne încredințăm că, într-adevăr, avem dreptate.

Tehnica „Peste trei ani” (15 min)

Descriere: Participanții sunt rugați să alcătuiască o listă din 3-5 cele mai importante probleme, preocupări, capabile să îi destabilizeze emoțional și la rezolvarea cărora ei lucrează. După ce au alcătuit această listă, li se propune să-și imagineze că au trecut trei ani și să se gândească la problemele date ca aparținând trecutului – cu 3 ani în urmă. Imaginându-și, trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce anume vă puteți aminti despre acele probleme?
- Cum influențează ele viața voastră, odată cu trecerea a trei ani?
- Dacă o problemă similară ar apărea acum în fața dvs. (după trei ani), cum ați rezolva-o? Tehnica se execută individual, în scris, iar rezultatele se discută în grup.

Semnificații: Exercițiul presupune abordarea obiectivă a dificultăților întâlnite. Oferă posibilitate participanților să mediteze care activitate este pentru ei, cu adevărat, importantă.

Discuții:

- Care tipuri de activități, probleme sunt percepute ca fiind de o importanță majoră (și

invers)la o privire din viitor?

- Se suprapun oare aceste poziții și cu aprecierea lor prezentă?
- Despre ce vorbește situația că peste trei ani nu vă veți mai aminti despre nici una dintre cele trei probleme care vă frământă atât de mult astăzi?

Activitatea ”Copacul” (15 min)

Descriere: Grupul este invitat să se prezinte sub forma unui copac. Coroana lui este la fereastră, iar rădăcinile sunt la peretele opus. Participanții trebuie să își găsească locul pe acest copac, dar în așa fel încât să se potrivească capacității lor de a ieși din conflict și de a diminua stresul emoțional al partenerului. Exercițiile necesită conștientizarea nivelului de dezvoltare a acestei abilități și locul fiecăruia în scara generală a grupului.

Opțiune pentru muncă independentă. Încercați să vă evaluați abilitățile pentru reducerea tensiunii într-o conversație, de exemplu, pe o scară de 10 puncte. Corelați mental evaluarea dvs. cu evaluările posibile ale colegilor și cunoscuților. Găsiți două persoane care sunt superioare dvs. în ceea ce privește

dezvoltarea abilităților și două persoane care vă sunt inferioare.

Exercițiul: „Perete la perete” (20 min) Descriere: Sunt selectați

două grupuri egale după numărul de participanți.

Echipele se așează unul în fața celuilalt. Unul dintre cei care au ales o poziție mai aproape de rădăcinile copacului în exercițiul anterior, își imaginează o situație conflictuală dificilă, cu care, poate, nu a putut să se isprăvească în viața reală și să se adreseze către unul dintre cei care stau în partea opusă cu o pretenție.

Sarcina partenerului său este de a diminua tensiunea atacatorului. După 2 minute, dialogul este întrerupt, chiar dacă nu este încă complet, iar atacatorul este rugat să stabilească dacă tensiunea sa a scăzut, a rămas la același nivel sau chiar a crescut.

Se analizează rezultatele și se numesc tehnicile utilizate de participanți. Adesea, modalitățile de interacțiune cu un partener agresiv se dovedesc a fi neconstructive și nu numai că reduc stresul, ci, dimpotrivă, îl cresc.

Membrii grupului sunt rugați să împartă foaia în două și să scrie tehnici pentru a reduce stresul în coloana din stânga și tehnici care amplifică stresul în coloana din dreapta:

- Oferirea oportunității partenerului de a vorbi.
- Verbalizarea stării emoționale a partenerul tău.
- Sublinierea punctelor comune cu partenerul (similaritate de interese, opinii, scop).
- Exprimarea interesului pentru problemele partenerului.
- Accentuarea importanței partenerului.
- În cazul când am greșit – recunoașterea imediată a acesteia.
- Oferirea unei o căi concrete de ieșire din această situație.
- Ritmul calm al vorbirii. Menținerea distanței optime și a contactului vizual.
- ✓ Întreruperea unui partener.
- ✓ Ignorarea stării emoționale a partenerului.
- ✓ Demonstrarea dezinteresului față de problema unui partener.
- ✓ Aprecierea negativă a personalității partenerului.
- ✓ Întârzierea momentului recunoașterii greșelilor.
- ✓ Căutarea vinovatului și blamarea partenerului.
- ✓ Trecerea la „personalitate”.
- ✓ accelerație accentuată în ritmul vorbirii.
- ✓ Evitarea apropierii spațiale și a înclinării corpului.

Opțiune pentru muncă independentă. Încercați să determinați în ce tehnici de reducere a stresului aveți cel mai mare succes și, dimpotrivă, cel mai puțin de succes. Încercați să lucrați la acele tehnici specificela care aveți mai puțin succes.

Evaluarea activității: ”Ego-masaj” (5 min)

Descriere: ”De multe ori nu primim laude pentru ceea ce am făcut, cu atât mai mult feedback-uri pozitive. De aceea e bine să ne lăudăm pe noi singuri pentru orice am făcut bine. Astăzi o să vă rogsă vă lăudați activitatea voastră din cadrul ședinței”.

La următoarea etapă moderatorul va propune participanților ca în fiecare zi să-și aaprecieze eforturile:”O faceți în gând sau în fața oglinzii: „Sunt bravo!” Pe parcursul zilei, lăudați-vă cel puțin de 2-3 ori”. *Reflecții:* Cum credeți care este rolul autosugestiei în viața noastră?

Ritualul de încheiere a ședinței ” Impulsul prietenesc” (3-5 min).

ȘEDINȚA NR. 23

”Dezvoltarea stabilității emoționale” Scopul: Dezvoltarea stabilității emoționale.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să dezvolte stabilitatea emoțională,
- Să mențină un nivel optim al stabilității emoționale,
- Să aprecieze corect și obiectiv situațiile și prin asta să își mențină stabilitatea emoțională.

Salutul ”Cadoul împachetat” (10 min)

Descriere: Moderatorul va împacheta un cadou mic în multe straturi de hârtie. Pe fiecare strat de hârtie este scrisă o însărcinare sau o întrebare. Exemple de însărcinări sunt: *”Cântă o piesă”* sau *”Îmbrățișează persoana de lângă tine”*. Exemple de întrebări sunt: *„Care este culoarea ta preferată?”* sau *„Cum reacționezi când te superi?”*. Moderatorul include muzica sau dacă aceasta nu este, va bate din palme. Participanții transmit coletul pe cerc sau îl aruncă unul altuia. Când facilitatorul oprește muzica sau încetează să bată din palme, persoana care ține în mână coletul rupe un strat de hârtie și îndeplinește însărcinarea sau răspunde la întrebarea ce este scrisă pe aceasta. Jocul continuă până când toate straturile de hârtie sunt desfăcute. Cadoul este câștigat de ultima persoana care îl despachetează.

Exercițiul: „Evidențierea punctelor comune” (20 min)

Descriere: Exercițiul se desfășoară în cerc cu mingea. Participantul care aruncă mingea la altul ar trebui să numească calitatea care îi unește. Își începe fraza cu cuvintele: „Cred că pe noi ne unește ...” și numește această calitate, de exemplu: „Tu și cu mine suntem la fel de sociabili”; „Mi se pare că amândoi suntem oarecum simpli”; „Cred că suntem uniți de o asemenea calitate ca timiditatea” etc. Cel care primește mingea răspunde: „Sunt de acord” dacă este de acord, sau „Mă gândesc” dacă nu sunt de acord. Chiar dacă o persoană nu este de acord că are această calitate, la fel, ceea ce îi spune partenerul poartă anumite informații despre felul în care arătăm în ochii altor persoane. Cel care primește mingea continuă exercițiul, aruncând mingea la altcineva și așa mai departe până când toată lumea primește mingea.

Exercițiul ”Evidențierea semnificației” (25 min)

Descriere: În acest exercițiu, participanții sunt încurajați să identifice calități care pot fi de admirație, respect sau simpatie la alte persoane. Exercițiul se realizează în cerc cu mingea sau în scris. Psihologul solicită participanților să aleagă persoanele cu care este mai puțin cunoscut, pentru a le complica sarcina. Exercițiul începe cu faptul că cineva, apelând la colegul său, spune: „Serghei, îmi place la tine ...” și numește calitatea personală pe care a remarcat-o. De exemplu: „Îți respect independența”; „Îmi place foarte mult obiectivitatea ta, capacitatea de a nu da aprecieri”;

„Tonul vocii tale este întotdeauna calm”. La rândul său, Serghei trebuie să denumească sentimentul care a apărut ca răspuns la aceste cuvinte.

Astfel, în acest exercițiu, se testează simultan tehnica de verbalizare a stării emoționale. Trebuie menționat că această parte a exercițiului este cea mai dificilă, deoarece majoritatea participanților la verbalizare se referă doar la două stări emoționale: „sunt mulțumit” sau „sunt foarte mulțumit”. Aparent, acest lucru se datorează faptului că diferențierea și conștientizarea sentimentelor în viața reală sunt extrem de rare în viața noastră. În procesul acestui exercițiu, majoritatea participanților înțeleg această problemă. După ce sentimentul sau emoția este verbalizată, exercițiul este continuat de unul dintre ceilalți participanți. Și așa mai departe până când toată lumea vorbește.

Opțiuni pentru muncă independentă. Fiecare își poate antrena capacitatea de a vedea caracteristici semnificative la o altă persoană. Încercați să stabiliți un obiectiv în timpul zilei de cel puțin două (trei, patru, cinci) ori pentru a sublinia importanța acelor persoane cu care comunicați. Recunoașterea sinceră a meritelor altei persoane nu numai că ajută la reducerea tensiunii în conversație, ci dezvoltă și capacitatea de a accepta necondiționat alte persoane.

Încercați să vă dezvoltați propriul vocabular al emoțiilor cu trei secțiuni: emoții pozitive, emoții negative și stări „neutre”, sau stări ambivalente. Refaceți vocabularul ori de câte ori vă amintiți un nou termen care descrie stările emoționale.

Exemplu: stări emoționale pozitive – bucurie, încântare, admirație, plăcere, satisfacție, tandrețe, uimire, inspirație, binecuvântare, farmec, mândrie, fericire, plăcere, seninătate, speranță, anticipare, entuziasm, sărbătoare etc.

Stări emoționale negative – dezamăgire, întristare, deznădejde, dor, depresie, durere, anxietate, frică, groază, disconfort, confuzie, disperare, șoc, resentimente, dependență, umilire, furie, sentiment răzbunător, invidie etc.

„Neutre” sau stări ambivalente – curiozitate, interes, surpriză, atenție, plictiseală, indiferență, calm, jenă, tristețe, tandrețe, ușurare, anticipare, nerăbdare, tensiune, atracție, gelozie, impuls, concentrare, relaxare, contemplare, detașare, pace, smerenie, reconciliere etc.

Exercițiul „Dezvoltarea abilității de a diminua stresul emoțional” (30 min) Descriere:

Participanții sunt împărțiți în perechi și se așază unul față de celălalt în două cercuri: cercul interior este îndreptat spre exterior, cel exterior este orientat spre ei. Participanților se propune o situație încărcată emoțional, un membru al cuplului care stă în cercul interior trebuie să diminueze tensiunea partenerului din cercul exterior.

Situațiile sunt de obicei abstracte sau chiar fantastice pentru a evita implicarea personală inutilă a participanților. De exemplu: un client a făcut programare la medic, dar la momentul stabilit, medicul nu era acolo etc. Timpul este limitat la 2-3 minute. De regulă, sunt propuse trei situații. De fiecare dată, partenerul care ameliorează starea tensionată se schimbă, deoarece cercul exterior după fiecare situație se mișcă cu o persoană spre dreapta.

La sfârșitul exercițiului, se discută despre ce tehnici au folosit participanții pentru a diminua tensiunea și care dintre ei s-au descurcat cel mai bine. Adesea, în timpul discuției, participanții constată că diferite tehnici în diferite situații funcționează diferit, iar eficiența lor depinde de caracteristicile individuale ale partenerilor.

Opțiune pentru muncă independentă. Încercați să utilizați diferite tehnici pentru a reduce stresul emoțional în diferite situații din viața dvs. pentru a determina care sunt cele mai potrivite caracteristicilor

dvs. individuale, potrivite pentru persoane sau situații specifice.

Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări (5 min)

ȘEDINȚA NR. 24

”Rămas bun”

Scopul ședinței: Integrarea abilităților de inter-relaționare în vederea dezvoltării personale.

Obiective: În urma acestei activități participanții vor fi capabili:

- să comunice și să argumenteze propriile nevoi, interese, preferințe;
- să-și evalueze competențele obținute/dezvoltate;
- să-și exteriorizeze emoțiile negative într-o manieră asertivă;
- să recunoască faptul că fiecare are puncte forte și puncte slabe, care de fapt constituie elementele ce îi dau unicitate individului;
- să conștientizeze că valoarea personală nu este schimbată de evenimente sau persoane, indiferent dacă suntem acceptați sau nu de ceilalți.

Materiale: petale de flori, carioci, căldărușă, cartonașe cu fraze, pungă sau cutie cartonată, fișe, umbrelă, - Povestea ” Casa celor 1000 de oglinzi” fișe cu mesaje, diplome de participare.

Salutul: “Floarea”

Fiecare participant primește o petală de floare pe care trebuie să noteze calități personale, competențe pe care le-a obținut / dezvoltat pe parcursul activităților. Pe tablă, se assemblează toate petalele în floareagrupului. (10 min)

Informarea participanților despre tematica și obiectivele ultimei ședințe de training. (5 min)

Activitatea „La pescuit” (15 min)

Descriere: Participanții, pe rând, vor pescui câte un „pește” din căldărușă, scoțând câte un cartonaș cu o frază neterminată. Fraze propuse: ”Am înțeles că emoțiile sunt...”, ”Când oamenii au altă opinie...”, ”Asușține pe cineva înseamnă...”, ”Furia este...”, ”Dacă cineva mă numește urât...”, ”În situații dificile eu...”, ”Serviciile de ajutor la care mă pot adresa...” ,”A fi asertiv înseamnă...”, ”O tehnică de relaxare care mi-a plăcut...”, etc. Se solicită elevilor să citească cu voce tare și să finiseze propoziția în fața tuturor participanților. Moderatorul la necesitate va stimula discuții în baza fiecărui răspuns: Cine mai are așa sentimente? Cum credeți, ce a avut în vedere „X” prin acest răspuns? Cineva mai vrea să adauge ceva la răspunsul lui „Z”? etc.

Exercițiul „Cutiuța cu supărări” (20 min)

Desfășurare: În mijlocul spațiului cerului se plasează o pungă/cutie cartonată. Participanților li se propune să scrie pe foițe supărările, emoțiile negative trăite pe parcursul activităților, după care le boțesc și le aruncă jos. Participanții vor fi solicitați să aplice cunoștințele dobândite din cadrul modului ”asertivitatea”. Apoi la întâmplare participanții le citesc și le pun în pungă/cutiută. Participanții hotărăsc ce fac cu ea și apreciază cum se simt după ce și-au exteriorizat emoțiile.

Povestea ” Casa celor 1000 de oglinzi” (20 min)

Descriere: Moderatorul va citi povestea ” Casa celor 1000 de oglinzi” (anexa 6.13), după care va iniția o discuție cu participanții despre depre atitudinea, așteptările fiecăruia față de anumite evenimente, lucruri, morala poveștii.

Întrebări alternative:

- Voi ce fel de reflexie vedeți pe chipurile celor pe care-i întâlniți? Ce părere aveți despre fenomenul reflexiei?
- Ce părere aveți despre morala poveștii: ”Toate chipurile sunt oglinzi. Lumea este ca o oglindă.

Dacă vei arăta lumii o figură acră, lumea îți va arăta, la fel, o figură acră; dacă vei zâmbi, lumea îți va zâmbi și ea. Mai mult, dacă vei arăta lumii întotdeauna caracterul tău frumos, lumea și viața îți vor arăta partea frumoasă”;

Comentați citatul ”Când schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se schimbă” Wayne Dyer.

Înmânarea diplomelor de participare la training. Activitate de încheiere ”Umbreluța cu mesaje” (20 min)

Desfășurare: Moderatorul va pregăti anticipat diverse mesaje psihologice (în plicuri colorate) pe care le va atârna în mod creativ de carcasul interior al umbrelei. La finalul treningului facilitatorul va deschide umbrela și va propune copiilor să-și aleagă un mesaj. Fiecărui participant i se va înmâna și diploma de participare la training.

[1,2,3,4,5,6, 7, 10, 11,12, 14,15,16, 17, 18,20,21]

!Atenție: Vezi fișele de lucru la Ane

III.EVALUAREA EFICIENȚEI PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A AUTOCONTROLULUI ȘI STABILITĂȚII EMOȚIONALE LA PREADOLESCENȚII CU COMPORTAMENT DEVIANT

În vederea verificării eficienței programului formativ am realizat retestarea. La etapa de retest am administrat toate tehnicile utilizate în cadrul experimentului de constatare: Chestionarul celor 16 factori ai personalității (16 PF Cattell), Chestionar de personalitate FPI (F. Fahrenberg, G. Selg, R. Hampel), Chestionar de personalitate (H. Eysenck), Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco), Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter), Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv (A. G. Зверьков и Е. В. Эйдман). Aceste tehnici au fost administrate subiecților din Grupul experimental și celor din Grupul de control.

Pentru experimentul formativ am utilizat următoarele metode statistice neparametrice:

- **Testul Wilcoxon** – pentru calcularea diferențelor statistice obținute de către subiecții din același grup (experimental, de control), dar la diferite etape ale cercetării (test, retest);
- **Testul U-Mann-Whitney** - pentru calcularea diferențelor statistice obținute de către subiecții din diferite grupuri la aceeași etapă de cercetare.

Experimentul de control s-a realizat în câteva etape.

- I. Prezentarea rezultatelor obținute de subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest.
- II. Prezentarea rezultatelor obținute de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la faza retest.
- III. Prezentarea rezultatelor obținute de către subiecții din Grupul de control la faza test și retest.

Prezentarea rezultatelor obținute de subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest

La etapa a II-a am comparat rezultatele obținute de subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest în vederea evidențierii impactului programului formativ asupra subiecților.

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental la etapa test și la etapa retest la Chestionarul celor 16 factori ai personalității (16 PF Cattell).

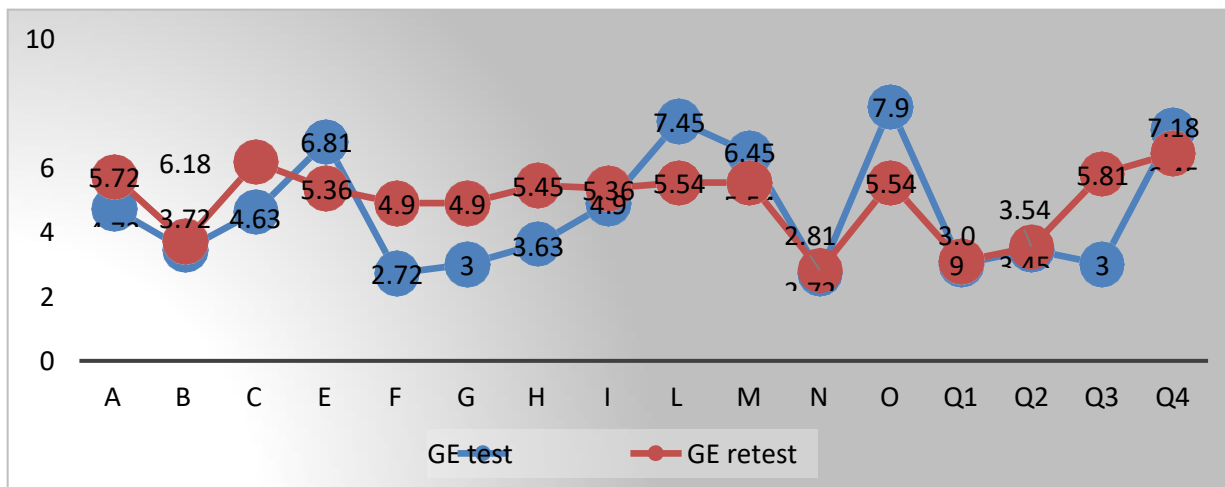


Figura 3.1. Rezultatele la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell) la subiecții din GE test și GE retest

Rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest la tehnica data sunt următoarele: la Factorul A GE/test – 4,72 (un. medii) și GE/retest – 5,72 (un. medii); la Factorul B GE/test – 3,45 (un. medii) și GE/retest – 3,72 (un. medii); la Factorul C GE/test – 4,63 (un. medii) și GE/retest – 6,18 (un. medii); la Factorul E GE/test – 6,81 (un. medii) și GE/retest – 5,36 (un. medii); la Factorul F GE/test – 2,72 (un. medii) și GE/retest – 4,9 (un. medii); la Factorul G GE/test – 3,0 (un. medii) și GE/retest – 4,9 (un. medii); la Factorul H GE/test 3,63 (un. medii) și GE/retest – 5,45 (un. medii); la Factorul I GE/test – 4,9 (un. medii) și GE/retest 5,36 (un. medii); la Factorul L GE/test – 7,45 (un. medii) și GE/retest – 5,54 (un. medii); la Factorul M GE/test – 6,45 (un. medii) și GE/retest – 5,5 (un. medii); la Factorul N GE/test – 2,72 (un. medii) și GE/retest – 2,81 (un. medii); la Factorul O GE/test – 7,9 (un. medii) și GE/retest – 5,54 (un. medii); la Factorul Q1 GE/test – 3,0 (un. medii) și GE/retest – 3,09 (un. medii); la Factorul Q2 GE/test – 3,45 (un. medii) și GE/retest – 3,54 (un. medii); la factorul Q3 GE/test – 3,0 (un. medii) și GE/retest – 5,81 (un. medii); la Factorul Q4 GE/test – 7,18 (un. medii) și GE/retest – 6,45 (un. medii).

Prezentăm mai jos diferențele statistice semnificative între rezultatele la *Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell)* de către subiecții din Grupul experimental la faza test și retest, obținute prin aplicarea testului Wilcoxon.

Tabelul 3.1. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon Chestionarul de personalitate (16PF Cattell) (GE/test și GE/retest)

	Are - A	Cre - C	Ere - E	Fre - F	Gre - G	Hre - H	Lre - L	Mre - M	Ore - O	Q3re - Q3
Z	-2,232	-2,699	-2,546	-2,859	-2,994	-2,836	-2,546	-2,041	-2,527	-2,831
p	0,026	0,007	0,011	0,004	0,003	0,005	0,011	0,041	0,012	0,005

Datele ilustrate mai sus ne permit să constatăm, că **subiecții din grupul experimental** în urma participării la programul formativ **au obținut rezultate semnificativ mai înalte** la următorii factori de personalitate:

La *Factorul A: Schizotimie vs. Ciclotimie*, rezultatele confirmă faptul că preadolescenții din grupul experimental după participarea la programul formativ au devenit mai prietenoși, mai cooperanți, cu un tonus afectiv mediu. Au format deprinderi de adaptare socială la diferite situații, și-au dezvoltat abilități de comunicare, au însușit strategii de colaborare în comunicarea cu alte persoane.

Rezultatele subiecților din grupul experimental la faza retest mai înalte de la *Factorul C: Instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională*, permit să constatăm, că în urma participării la activitățile formative, aceștia se caracterizează prin stabilitate de nivel mediu, printr-un echilibru emoțional mai bun, prin toleranță mai mare la frustrare.

La *Factorul E: Supunere vs. dominanță* valorile mai înalte ale subiecților din grupul experimental denotă că aceștia au învățat metode de afirmare proprie, au devenit mai independenți, au dezvoltat abilități de argumentare a poziției proprii, de formulare a contraargumentelor la propunerile necenzurate din partea semenilor și a unor adulți.

La *Factorul F: Reținere vs. Expansivitate* rezultatele mai înalte la subiecții din grupul experimental la etapa retest în comparație cu cele de la faza retest denotă dezvoltarea abilităților de comunicare, o expresivitate medie, o deschidere spre relații cu persoanele care au comportamente decente, dezirabile, o flexibilitate medie.

La *Factorul G: Forța eu-lui – supunerea sentimentelor vs. normativarea înaltă a comportamentului*, rezultatele mai înalte la etapa retest a subiecților din grupul experimental ne permit să concluzionăm că la activitățile formative preadolescenții cu comportament deviant au obținut o dezvoltare medie sub aspectul participării și simțului de responsabilitate socială, au devenit mai conștiințioși, au conștientizat importanța aderării la norme și reguli și respectarea acestora. Au învățat să fie mai consecvenți în atingerea scopului, să depună eforturi pentru realizarea sarcinilor de grup.

La *Factorul H: Prudență vs. Îndrăzneală* valorile obținute de către subiecții din grupul experimental ne permit să constatăm, că participând la programul formativ ei au reușit să formeze un echilibru între timiditate și îndrăzneală, au devenit mai încrezători în forțele proprii, mai sociabili.

La *Factorul L: Sinceritate vs. Gelozie* diferența statistică între rezultatele de la etapa test și cea retest a subiecților din grupul experimental denotă un echilibru între nivelul de încredere și suspiciune, o atitudine mai deschisă și sinceră față de oameni, o adaptabilitate mai bună, în comparație cu cea care era la etapa test.

La *Factorul M: Conformism vs. nonconformism* rezultatele obținute de preadolescenții cu

comportament deviant din grupul experimental denotă un convenționalism mediu, un echilibru între spirit conformist și boem, o preocupare de a face lucrurile „cum trebuie”.

La *Factorul O: Încredere în sine vs. Anxietate* rezultatele de la această etapă denotă faptul, că în urma participării la programul formativ, preadolescenții cu comportament deviant au trecut de la nivelul scăzut la nivelul mediu al încrederii în sine, și-au diminuat reactivitatea emoțională, au trecut de la nivelul înalt de suspiciune, la un nivel mediu.

Rezultatele de la *Factorul Q3: Autocontrol înalt vs. autocontrol scăzut* a subiecților cu comportament deviant din grupul experimental la etapa retest demonstrează că participând la programul de intervenție a crescut nivelul autocontrolului, respectului față de exigențele sociale, s-a diminuat comportamentul dominat de impulsuri.

Toate acestea ne conduc spre *concluzia* că participarea la programul formativ le-a permis subiecților din Grupul experimental să-și dezvolte capacitățile comunicative, să însușească strategii de colaborare în comunicarea cu alte persoane. Subiecții au devenit mai stabili din punct de vedere emoțional, au învățat cum să-și înțeleagă propriile emoții. A crescut toleranța la frustrare, interesul față de normele morale, au devenit mai exigenți față de sine, mai stăpâniți, mai încrezuți în forțele proprii, dar și în alte persoane, mai ușor adaptabili. Au dezvoltat autocontrolul, au învățat cum să aplice normele în comportamentul propriu, metodele de autocontrol și autoreglare a propriilor emoții, a propriului comportament dar și a comunicării.

Prezentăm mai jos diferențele statistic semnificative între rezultatele la *Chestionarul de personalitate FPI* de către subiecții din Grupul experimental la faza test și retest, obținute prin aplicarea testului Wilcoxon.

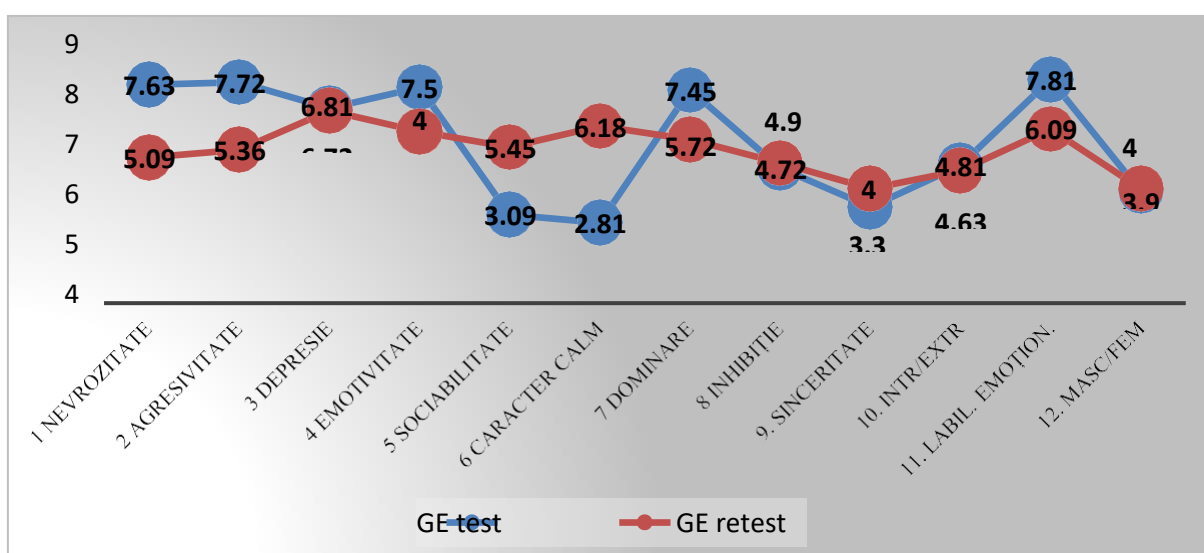


Figura 3.2. Rezultatele la Chestionarul de personalitate FPI la subiecții din GE test și

GE retest

Figura de mai sus reflect următoarele rezultate: la scala Nevrozitate GE/test – 7,63 (un. medii) și GE/retest – 5,09 (un. medii); la scala Agresivitate GE/test – 7,72 (un. medii) și GE/retest – 5,36 (un. medii); la scala Depresie GE/test – 6,81 (un. medii) și GE/retest – 6,72 (un. medii); la scala Emotivitate GE/test – 7,54 (un. medii) și GE/retest – 6,0 (un. medii); la scala Sociabilitate GE/test – 3,09 (un. medii) și GE/retest – 5,45 (un. medii); la scala Caracter calm GE/test – 2,81 (un. medii) și GE/retest – 6,18 (un. medii); la scala Dominare GE/test – 7,45 (un. medii) și GE/retest – 5,72 (un. medii); la scala Inhibiție GE/test – 4,72 (un. medii) și GE/retest – 4,9 (un. medii); la scala Sinceritate GE/test – 3,36 (un. medii) și GE/retest – 4,00 (un. medii); la scala Introversiune/Extraversiune GE/test – 4,81 (un. medii) și GE/retest – 4,63 (un. medii); la scala Labilitate emoțională GE/test – 7,81 (un. medii) și GE/retest – 6,09 (un. medii); la scala Masculinitate/Feminitate GE/test – 3,9 (un. medii) și GE/retest – 4,00 (un. medii). Analiza statistică a rezultatelor ne-a permis să evidențiem următoarele diferențe statistic semnificative.

Tabelul 3.2. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon Chestionarul de personalitateFPI (GE/test și GE/retest)

	Nevrozitate_re - nevrozitate	Agresivitate_re - agresivitate	Emotivitate_re - emotivitate	Sociabilitate_re - sociabilitate	Caracter calm_re - caracter calm	Dominare_re - Dominare	Labilitate emoțională_re - Labilitate
Z	-2,956	-2,558	-2,919	-2,968	-2,966	-3,071	-2,913
p	0,003	0,011	0,004	0,003	0,003	0,002	0,004

Datele cantitative ilustrate mai sus îmbracă următoarea analiză calitativă a acestora.

Diferența statistic semnificativă la scala *Nevrozitate* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele de la etapa retest denotă reducerea stărilor de neliniște, instabilitate și o rezonanță afectivă scăzută.

Diferența statistic semnificativă la scala *Agresivitate spontană* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele de la etapa retest ne permite să constatăm că activitățile formative au contribuit la micșorarea tendinței de agresiune spontană, la creșterea nivelului de stăpânire de sine și la consolidarea unui comportament mai stabil.

Micșorarea valorilor la scala *Emotivitate*, pentru etapa retest a subiecților din grupul experimental denotă reducerea stărilor de impulsivitate, dezvoltarea calmului, stăpânirii emoționale și răbdării.

Diferența statistic semnificativă la scala *Sociabilitate* între rezultatele obținute de către subiecții din

grupul experimental la etapa test și cele de la etapa retest demonstrează că în activitățile de intervenție preadolescenții cu comportament deviant au devenit mai sociabili, activi, au învățat metode adecvate de stabilire a relațiilor de prietenie.

Diferența statistic semnificativă la scala *Character calm* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele de la etapa retest denotă că la preadolescenții cu comportament deviant, în urma participării la program formativ, a crescut nivelul încrederii în sine, aceștia devenind mai răbdători și optimiști.

Descreșterea valorilor la scala *Dominare* la etapa retest a subiecților din grupul experimental denotă reducerea agresivității fizice și verbale, dezvoltarea tactului în relații și a toleranței.

Diferența statistic semnificativă la scala *Labilitate emoțională* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele de la etapa retest atestă o dispoziție mai stabilă și mai echilibrată a acestora, o stăpânire de sine mai bună și capacitate de concentrare mai înaltă.

Putem *concluziona* că participarea subiecților experimentali la programul de intervenție a contribuit la scăderea nivelului de iritabilitate, neliniște a lor, dezvoltarea stăpânirii de sine. Subiecții au o impulsivitate redusă, sunt mai răbdători. Au devenit mai sociabili, cu inițiative în relațiile de comunicare. A crescut nivelul încrederii în sine, au devenit mai răbdători. S-a ridicat toleranța la frustrare. Dispoziția emoțională a devenit mai stabilă și mai echilibrată. A crescut capacitatea de concentrare.

Rezultatele analizate mai sus cu referire la particularitățile de personalitate ale preadolescenților cu comportament deviant determină profesioniștii să se ghideze de anumite principii de management al comportamentului preadolescenților, printre care: abordarea dificultăților de comportament să înceapă cu evaluarea mediului în care apare acesta; preadolescenții să fie implicați cât mai mult posibil în programe individualizate; profesioniștii să recunoască faptul că în activitatea lor cu preadolescenții pot întâmpina dificultăți de relaționare cu aceștia, iar în astfel de situații este necesar să ceară asistență și ajutor din partea altor specialiști și asistența să se acorde într-o manieră non-critică [8].

În figura de mai jos prezentăm rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental etapa test și retest la *Chestionar de personalitate (H. Eysenck)*.

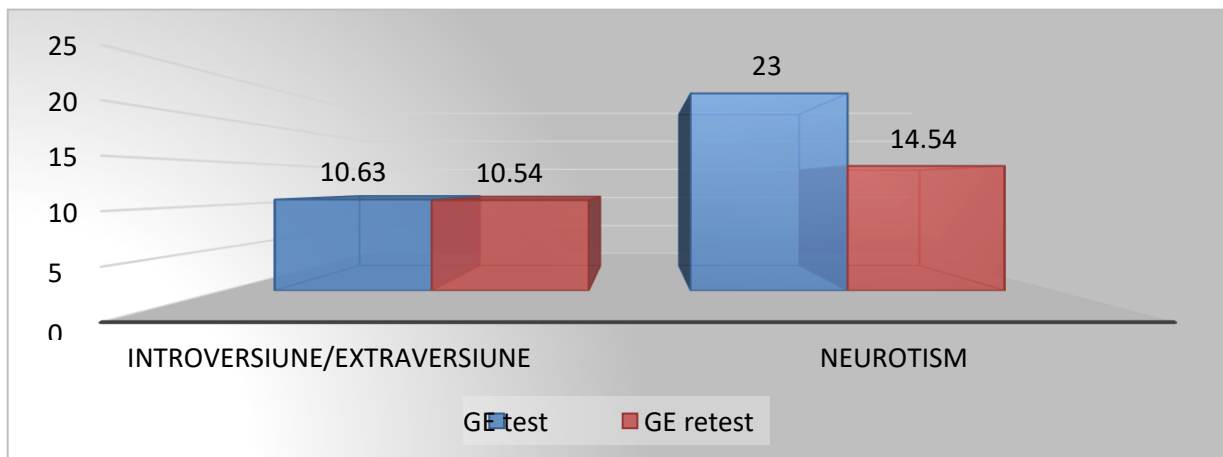


Figura 3.3. Rezultatele la Chestionar de personalitate (H. Eysenck) la subiecții din GE test și GE retest (unități medii)

Reprezentarea grafică din figura de mai sus ne arată următoarele rezultate obținute de către subiecții experimentali: la scala Introversiune/Extraversiune GE/test – 10,63 (un. medii) și GE/retest – 10,54 (un. medii); la scala Neurotism GE/test – 18,81 (un. medii) și GE/retest – 14,54 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistice semnificative între rezultatele la etapa test și cele de la etapa retest ale subiecților din Grupul experimental scala Introversiune/Extraversiune $Z=-0,216$, $p=0,829$. La scala Neurotism am obținut diferență statistic semnificativă $Z=-2,940$, $p=0,003$.

Participarea la programul formativ a influențat creșterea stabilității emoționale, reducerea dificultăților în restabilirea echilibrului psihic, hipersensibilității emoționale, neurotismului și anxietății.

În continuare am comparat între ele rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest la *Tehnica Comportamentul* (E. V. Saenco).

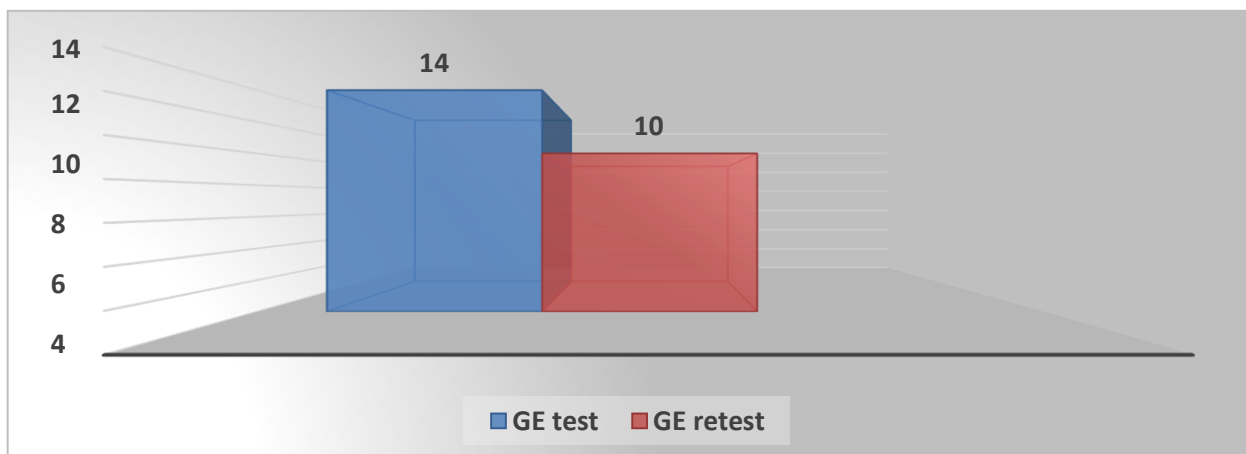


Figura 3.4. Rezultatele la Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco) la subiecții din GE test și GE retest (unități medii)

Subiecții din Grupul experimental obțin 14 unități medii la faza test, iar cei la faza retest –10 unități medii la această fază. Analiza statistică a datelor ne arată că diferență statistică semnificativă între rezultatele la etapa test și retest ale subiecților din Grupul experimental $Z=-3,035$, $p=0,002$. Subiecții care au participat la activitățile formative au reușit să își ridice nivelul de comportament. În cele ce urmează vom prezenta rezultatele obținute de către subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest la *Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv* (G. Rotter).

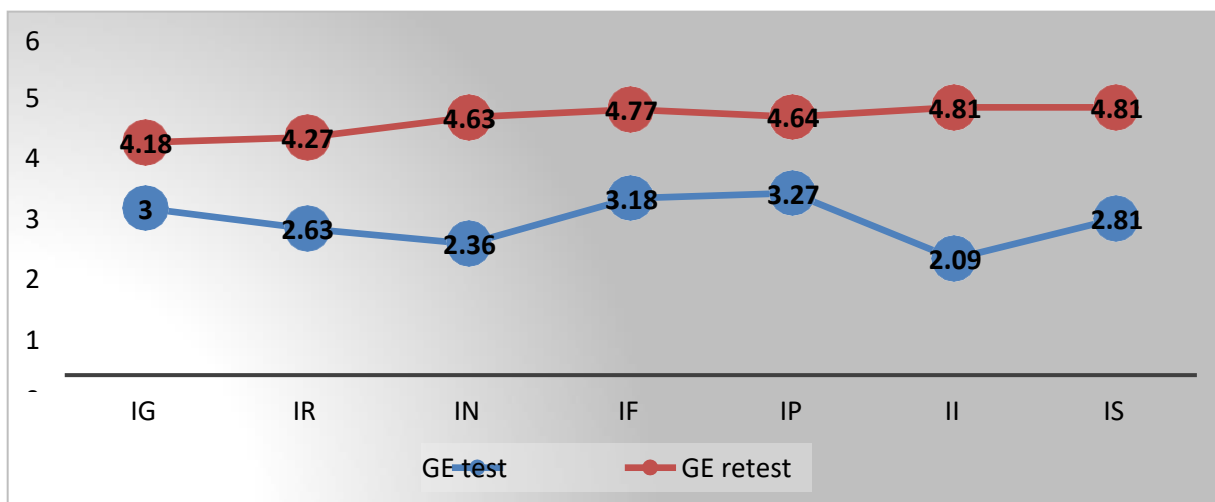


Figura 3.5. Rezultatele la Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) la subiecții din GE test și GE retest (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus indică deosebiri între rezultatele la faza test și retest ale subiecților din Grupul experimental. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la scala Internalitate generală (Ig) GE/test – 3,00 (un. medii) și GE/retest – 4,18 (un. medii); la scala Internalitate în realizări (Ir) GE/test – 2,63 (un. medii) și GE/retest – 4,27 (un. medii); la scala Internalitate în nereușite (In) GE/test – 2,36 (un. medii) și GE/retest – 4,63 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile din familie (If) GE/test – 3,18 (un. medii) și GE/retest – 4,77 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile de producere (Ip) GE/test – 3,27 (un. medii) și GE/retest – 4,64 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile interpersonale (Ii) GE/test – 2,09 (un. medii) și GE/retest – 4,81 (un. medii); la scala Internalitate în sănătate și boală (Is) GE/test – 2,81 (un. medii) și GE/retest – 4,81 (un. medii).

Analiza statistică ne-a permis să evidențiem diferențe statistic semnificative la următoarele scale.

Tabelul 3.3. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) (GE/test și GE/retest)

	Ir_re - Ir	In_re - In	If_re - If	Ii_re - Ii	Is_re - Is
Z	-2,514	-2,591	-2,521	-2,717	-2,539
p	0,012	0,010	0,012	0,007	0,011

Rezultatele analizate mai sus ne permite să concluzionăm că la subiecții din Grupul experimental a crescut nivelul controlului subiectiv. Aceștia au început să conștientizeze rolul propriei persoane în diferite situații din viață. Au învățat să-și asume responsabilitate de propriile succese, să se bucure de succesele pe care le au și să conștientizeze contribuția personală în aceste succese. Au devenit mai

responsabili de evenimentele care au loc în familiile lor. A crescut nivelul controlului și în relațiile interpersonale, dar și în sfera de sănătate și boală.

În continuare am recurs la compararea rezultate obținute de către subiecții din Grupul experimental la faza test și la faza retest la *Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv*.

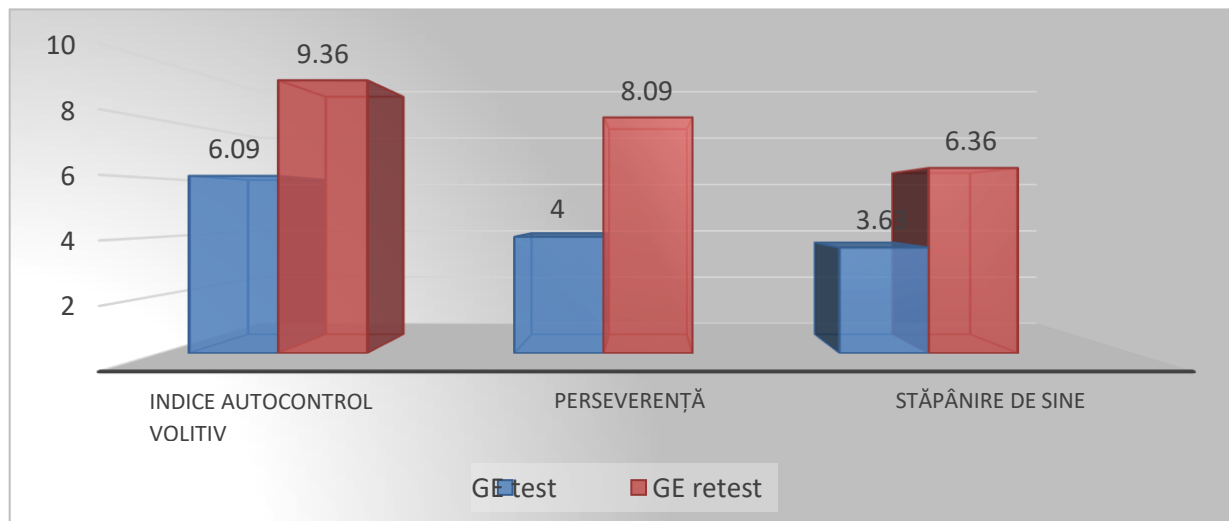


Figura 3.6. Rezultatele la Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv la subiecții din GE test și GE retest (unități medii)

În faza test și la faza retest subiecții experimentali au obținut următoarele rezultate: la scala Indicele autocontrolului volitiv - GE/test – 6,09 (un. medii) și GE/retest – 9,36 (un. medii); la scala Perseverența - GE/test – 4,00 (un. medii) și GE/retest – 8,09 (un. medii); la scala Stăpânirea de sine - GE/test – 3,63 (un. medii) și GE/retest – 6,36 (un. medii). Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul că la toate scalele chestionarului sunt diferențe statistice semnificative. Astfel la scala Indicele autocontrolului volitiv am obținut $Z=-2,965$, $p=0,003$; la scala Perseverența am obținut $Z=-2,943$, $p=0,003$; la scala Stăpânirea de sine am obținut $U=-2,966$, $p=0,003$.

În urma participării la activitățile formative la subiecții din Grupul experimental a crescut nivelul autocontrolului volitiv, nivelul perseverenței și nivelul stăpânirii de sine. Aceștia au devenit mai calmi, cu o mai mare încredere în sine, responsabilitate, cu un sentiment mai dezvoltat al datoriei interne. Au învățat să își controleze acțiunile proprii. A scăzut nivelul de spontaneitate și impulsivitate care pot duce la inconsecvență în comportament.

Prezentarea rezultatelor obținute de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la faza retest.

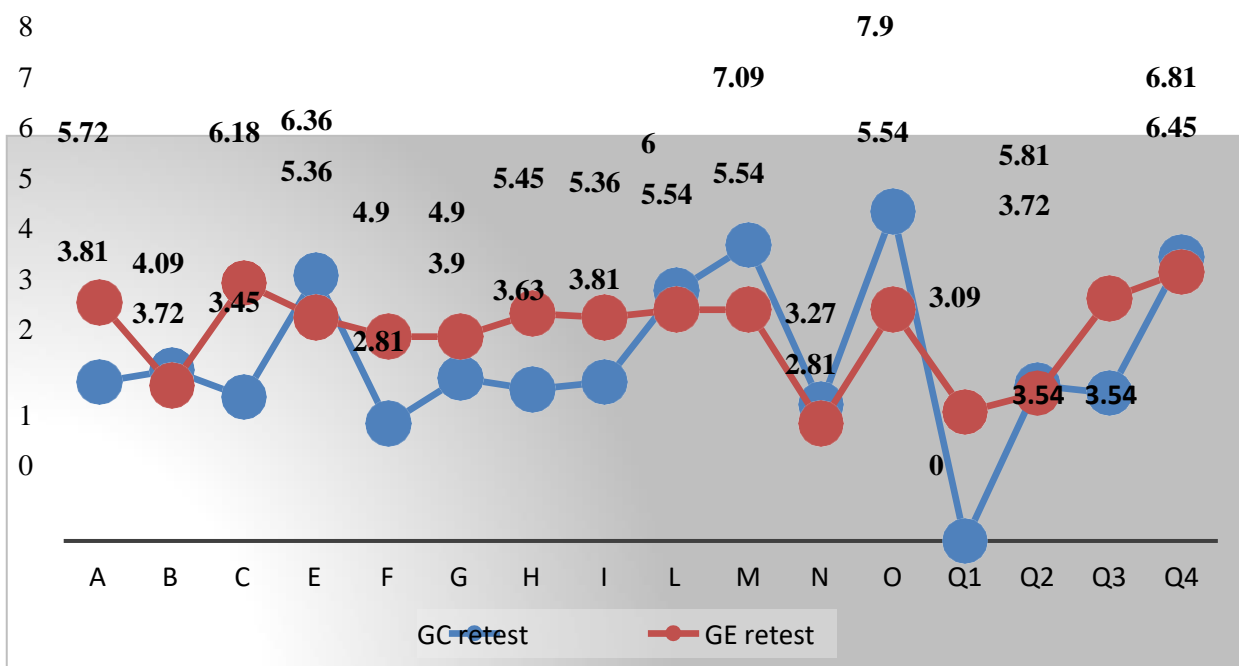


Figura 3.7. Rezultatele la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell) la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

Prezentarea grafică a rezultatelor experimentale obținute de subiecții experimentali, indică deosebiri între rezultatele medii la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell) în Grupul de control și Grupul experimental la faza retest. La Factorul A GC retest – 3,81 (un. medii) și GE retest – 5,72 (un. medii); la Factorul C GC retest – 3,45 (un. medii) și GE retest – 6,18 (un. medii); la Factorul F GC retest – 2,81 (un. medii) și GE retest – 4,9 (un. medii); la Factorul H GC retest – 3,63 (un. medii) și GE retest – 5,45 (un. medii); la Factorul M GC retest – 7,09 (un. medii) și GE retest – 5,54 (un. medii); la Factorul O GC retest – 7,9 (un. medii) și GE retest – 5,54 (un. medii); la Factorul Q3 GC retest – 3,54 (un. medii) și GE retest – 5,81 (un. medii).

Analiza statistică a rezultatelor ne-a permis să evidențiem următoarele diferențe statistic semnificative între rezultatele de la faza retest a subiecților din Grupul de control și a celor din Grupul experimental la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell).

Tabelul 3.4. Semnificația diferenței după testul U (Mann-Whitney) Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell), (GC/retest și GE/retest)

	A	C	F_	H_	M_	O_	Q3_
Mann-Whitney U	19,000	13,500	8,000	14,000	30,500	7,000	15,500
Wilcoxon W	85,000	79,500	74,000	80,000	96,500	73,000	81,500
Z	-2,786	-3,138	-3,528	-3,171	-2,064	-3,573	-3,016
p	0,005	0,002	0,000	0,002	0,039	0,000	0,003

Diferențele statistice semnificative ilustrate mai sus permit următoarele constatări:

Factorul A: Schizotimie vs. Ciclotimie. Valorile obținute de către subiecții din grupul de control la etapa retest la acest factor denotă faptul că eu au rămas cu aceleași dificultăți în stabilirea relațiilor interpersonale, cu tonusul afectiv scăzut, disponibilitate socială relativ redusă, înclinați spre atitudini opozante. Iar valorile subiecților din grupul experimental la acest factor, mai înalte în comparație cu cele ale subiecților din grupul de control denotă creșterea interesului pentru alții, o adaptabilitate mai crescută, capacitatea de a stabili și menține relații de prietenie mai înalte.

Factorul C: Instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională. Subiecții din grupul de control se caracterizează și la această etapă – retest, ca și la etapa test prin imaturitate afectivă, instabilitate, reacții emoționale în fața frustrărilor, lipsă de responsabilitate, tendință de abandon, neliniște, conflictualitate. Aceștia au un eu slab, tind să fie ușor contrariați de lucruri și oameni, au sentimente de insatisfacție, dificultăți în a-și păstra calmul sau în a se bucura, se descurajează ușor. Subiecții din grupul experimental au reușit să depășească în mare parte aceste dificultăți emoționale și au trecut de la instabilitatea emoțională la o stabilitate emoțională medie, au învins unele manifestări ale stării de oboseală, anxietate. Au învățat să-și păstreze calmul în situații stresogene. Au învățat cum să-și înțeleagă propriile emoții. A crescut toleranța la frustrare și interesul față de normele morale.

Factorul: Supunere vs. Dominanță. Subiecții din grupul de control continuă să rămână cu o afirmare proprie scăzută, conformiști, docili, dependenți de părerile, propunerile altora, ușor dedominat. Pe când subiecții din grupul experimental în cadrul activităților formative au devenit mai siguri pe sine, au învățat să nu se conformeze ușor persoanelor cu comportament indezirabil, au însușit metode de afirmare de sine eficiente.

Factorul F: Reținere vs. Expansivitate. Scorurile rămase neschimbate la subiecții din grupul de control la etapa retest vorbesc despre aceea că ei se caracterizează prin același pesimism în percepția realității, sunt cu reținere în manifestarea emoțiilor, cu tendința spre deprimare. Creșterea valorilor la subiecții din grupul experimental la această etapă denotă modificări în ceea ce privesc percepțiile despre viață, o atitudine mai bună față de sine, cu un entuziasm pentru evenimente dezirabile și social acceptate.

Factorul G: Forța eu-lui – supunerea sentimentelor vs. normativarea înaltă a comportamentului. Subiecții din grupul de control la etapa retest se caracterizează prin sentimentul slab al responsabilității și datoriei, neglijarea obligațiilor sociale, dezinteres general față de normele morale colective. Rezultatele obținute de subiecții din grupul experimental la această etapă denotă faptul că participarea la programul formativ le-a permis să devină mai conștienți față de comportamentele proprii, mai atenți față de oamenii și lucrurile din jur. A crescut sentimentul de responsabilitate pentru propriile acțiuni.

Factorul H: Prudență vs. Îndrăzneală. Rezultatele preadolescenților cu comportament deviant din grupul de control la etapa retest la acest factor denotă că aceștia au rămas cu complexe de inferioritate, cu o slabă capacitate de contact social, incapabili de a anticipa pericolele, cu dificultăți în luarea deciziilor de sine stătător. Subiecții din grupul experimental înregistrează scoruri mai înalte la sociabilitate, sunt mai predispuși să participe la activități sociale, au formată o rezonanță emoțională.

Diferența statistic semnificativă obținută la *Factorul M: Conformism vs. nonconformism* între rezultatele subiecților din grupul de control și cele ale subiecților din grupul experimental la etapa retest arată că preadolescenții cu comportament deviant care nu au participat la programul formativ au rămas cu interesul scăzut pentru reguli, centrați pe instanțele interioare, cu un comportament libertin. Preadolescenții cu comportament deviant după programul de intervenție au devenit mai siguri pe sine, mai conștiințioși, mai conformiști cu normele sociale acceptate.

Rezultatele obținute la *Factorul O: Încredere în sine vs. Anxietate* de către subiecții din grupul de control la etapa retest indică nivelul redus al încrederii în sine, anxietatea ridicată, integrarea socială dificilă, predispunerea la autoreproșuri și subestimare a capacităților proprii, nesiguranța în societate. În comparație, rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la această etapă, denotă că participarea la programul de intervenție le-a permis creșterea nivelului de încredere în sine, rezistenței la stres, micșorarea nivelului de suspiciune și anxietate, îmbunătățirea procesului de integrare socială.

Diferența statistic semnificativă între rezultatele subiecților din grupul de control și a celor din grupul experimental la etapa retest la *Factorul Q3: Autocontrol înalt vs. autocontrol scăzut* arată că preadolescenții cu comportament deviant care nu sunt incluși în programe și activități de intervenție, rămân a avea un spirit necontrolat, a fi dominați de conflicte interne, cu un control scăzut al voinței, cu o adaptare deficitară, conștiințiozitate scăzută, cu respect diminuat față de exigențele sociale, cu autocontrol scăzut. Preadolescenții din grupul experimental au reușit să își formeze un autocontrol mai înalt. *Concluzie:* în urma participării la experimentul formativ, subiecții din grupul experimental și-au dezvoltat capacitățile comunicative, au devenit mai sociabili, și-au dezvoltat un echilibru emoțional mai bun, a crescut toleranța la frustrare, s-a redus instabilitatea emoțională, a crescut încrederea în forțele proprii, siguranța de sine, au dezvoltat un echilibru între spiritul conformist și cel boem, o reactivitate emoțională mai scăzută, a crescut autocontrolul emoțiilor și comportamentului. Toate aceste modificări, însă, nu le-am întâlnit la subiecții din grupul de control la această etapă de retest. Vom analiza în continuare rezultatele obținute la faza retest de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la *Chestionarul de personalitate FPI*.

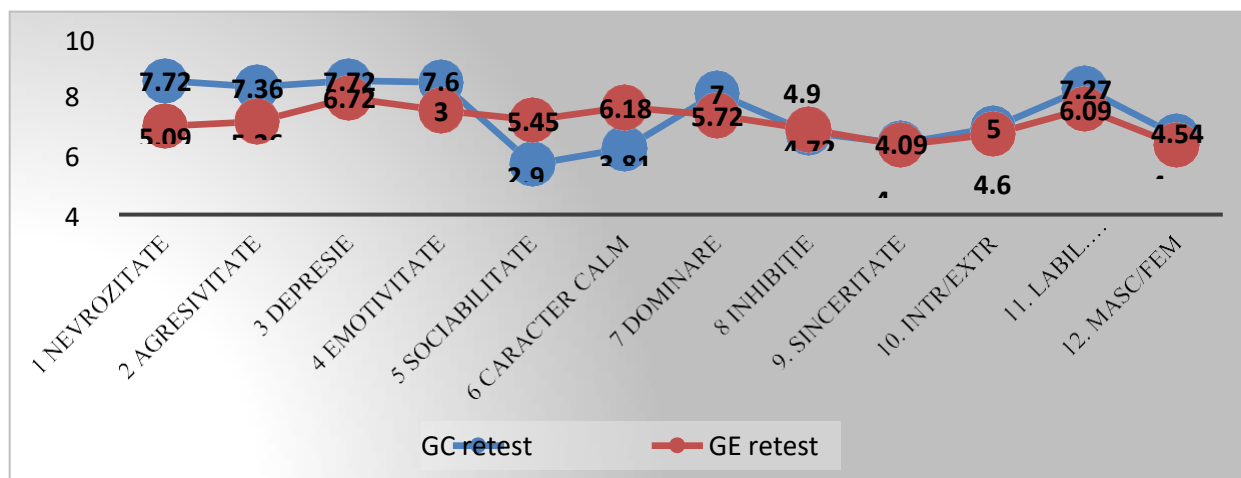


Figura 3.8. Rezultatele la Chestionarul de personalitate FPI la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

Din figura de mai sus se desprind diferențe la unele scale ale chestionarului. Rezultatele obținute de subiecți sunt următoarele: La scala Nevrozitate GC/retest – 7,72 (un. medii) și GE/retest – 5,09 (un. medii); La scala Agresivitate GC/retest – 7,36 (un. medii) și GE/retest – 5,36(un. medii); La scala Emotivitate GC/retest – 7,63 (un. medii) și GE/retest – 6,00 (un. medii); La scala Sociabilitate GC/retest – 2,9 (un. medii) și GE/retest – 5,45 (un. medii); La scala Caracter calm GC/retest – 3,81 (un. medii) și GE/retest – 6,18 (un. medii); La scala Dominare GC/retest – 7,0 (un. medii) și GE/retest – 5,72 (un. medii); La scala Labilitate emoțională GC/retest – 7,27 (un.medii) și GE/retest – 6,09 (un. medii).

Analiza statistică a rezultatelor ne-a permis să evidențiem următoarele diferențe statistic semnificative între rezultatele de la faza retest a subiecților din Grupul de control și a celor din Grupul experimental la Chestionarul de personalitate FPI.

Tabelul 3.5. Semnificația diferenței după testul U (Mann-Whitney) Chestionarul de personalitate FPI (GC/retest și GE/retest)

	Nevrozitate	Agresivitate	Emotivitate	Sociabilitate	Caracter calm	Dominare	Labilitate emoțională
Mann-Whitney U	1,500	14,500	14,000	10,500	7,500	21,500	27,000
Wilcoxon W	67,500	80,500	80,000	76,500	73,500	87,500	93,000
Z	-4,017	-3,079	-3,172	-3,330	-3,573	-2,658	-2,265
p	0,000	0,002	0,002	0,001	0,000	0,008	0,024

Datele inserate în tabelul de mai sus ne arată diferențe statistic semnificative la șapte din cele 12 scale ale Chestionarului. După experimentul de formare la subiecții din grupul experimental în comparație

cu cei din grupul de control au crescut valorile la scala Sociabilitate și la scala Caracter calm. Iar la scalele: Nevrozitate, Agresivitate, Emotivitate, Dominare și Labilitateemoțională, valorile au scăzut.

Diferența statistic semnificativă la scala *Nevrozitate* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele obținute de către subiecții din grupul de control la această etapă denotă faptul că preadolescenții cu comportament deviant care nu au fost incluși în activități formative au rămas cu același disconfort psiho-somatic, neliniște, instabilitate, stări de iritație afectivă însoțite de tulburări vegetative și musculare. Preadolescenții cu comportament deviant care au participat la program înregistrează valori mai scăzute la neliniște, iritabilitate și nevrozitate.

Diferența statistic semnificativă la scala *Agresivitate spontană* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele obținute de către subiecții din grupul de control la această etapă arată că dacă preadolescenții cu comportament deviant nu sunt incluși în programe formative, atunci ei continuă să facă în relațiile cu oamenii glume grosolane sau lipsite de sens, sunt nestăpâniți, neliniștiți, au tendința spre exaltare. Dar dacă sunt incluși în activități formative, atunci ei pot să diminueze aceste comportamente.

Diferența statistic semnificativă la scala *Emotivitate* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele obținute de către subiecții din grupul de control la această etapă dovedește faptul că dacă preadolescenții cu comportament deviant nu sunt incluși în activități corective, atunci ei rămân a fi cu stări de instabilitate emoțională, iritabilitate, tensiune, nerăbdători.

Între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental și cele obținute de către subiecții din grupul de control la scala *Sociabilitate* la etapa retest de asemenea se atestă diferență statistic semnificativă, fapt ce denotă că preadolescenții cu comportament deviant care nu sunt incluși în programe corective au dorințe de contacte sociale dezirabile reduse, cerc redus de prieteni cu comportamente social acceptate, sunt distanțați.

Diferența statistic semnificativă la scala *Caracter calm* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele obținute de către subiecții din grupul de control la această etapă denotă faptul că preadolescenții cu comportament deviant care nu au fost incluși în activități formative sunt iritabili, supărăcioși și decepționați.

Între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental și cele obținute de către subiecții din grupul de control la scala *Dominare* la etapa retest se remarcă diferență statistic semnificativă, fapt ce ne duce spre concluzia că preadolescenții cu comportament deviant care nu participă la activități formative se caracterizează prin acte de agresiune reactiv fizice, verbale,

tendința spre o gândire autoritar-conformistă, spre deosebire de preadolescenții care sunt incluși în astfel de activități.

Diferența statistic semnificativă la scala *Labilitate emoțională* între rezultatele obținute de către subiecții din grupul experimental la etapa test și cele obținute de către subiecții din grupul de control la această etapă ne demonstrează că în cazul când preadolescenții cu comportament deviant nu sunt incluși în activități corective, ei se caracterizează prin indispoziție sau dispoziție labilă, iritabilitate, violență, agitație, meditări inutile, apatie, dificultăți de contact.

În concluzie, la subiecții care au fost incluși în programul de intervenție a crescut nivelul desociabilitate, încrederea în sine și optimismul. Totodată, la aceștia s-a redus disconfortul psihoemoțional, impulsivitatea, agresivitatea, au devenit mai toleranți, cu o dispoziție mai stabilă și echilibrată, s-a dezvoltat capacitatea de concentrare.

Mai jos prezentăm rezultatele obținute la faza retest de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la *Chestionar de personalitate (H. Eysenck)*.

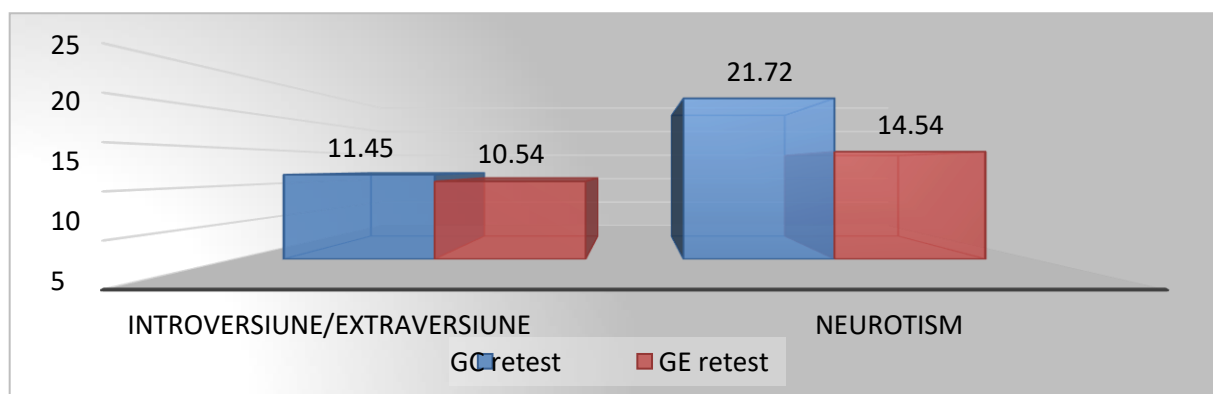


Figura 3.9. Rezultatele la Chestionar de personalitate (H. Eysenck) la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

Reprezentarea grafică din figura de mai sus ne arată următoarele rezultate obținute de către subiecții experimentali: la scala Introversiune/Extraversiune GC/retest – 11,45 (un. medii) și GE/retest – 10,54 (un. medii); la scala Neurotism GC/retest – 21,72 (un. medii) și GE/retest – 14,54 (un. medii). Analiza statistică a datelor ne permite să constatăm diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa retest ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control la scala *Neurotism*: $U=21,500$, $p=0,008$. Această diferență ne vorbește despre faptul că datorită participării la programul de intervenție psihologică la subiecții din grupul experimental s-a diminuat nivelul de neurotism și a crescut nivelul stabilității emoționale.

În continuare am comparat între ele rezultatele obținute la faza retest de către subiecții din

Grupul experimental și cei din Grupul de control la *Tehnica Comportamentul* (E. V. Saenco).

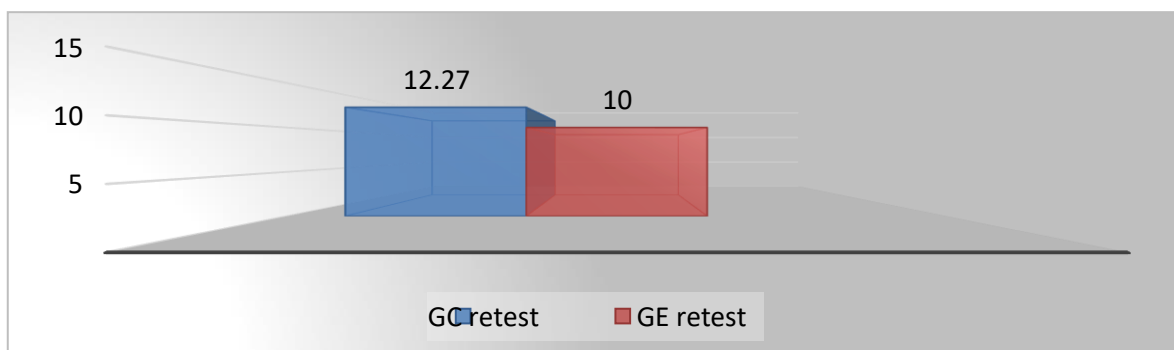


Figura 3.10. Rezultatele la Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco) la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

Subiecții din Grupul de control obțin 12,27 unități medii la faza test, iar cei din Grupul experimental – 10 unități medii la această fază. Analiza statistică a datelor ne arată că diferența statistic semnificativă între rezultatele la etapa retest ale subiecților din Grupul experimental și cele ale subiecților din Grupul de control este: $U=25,500$, $p=0,02$. În cele ce urmează vom prezenta rezultatele obținute la faza retest de către subiecții din Grupul experimental și cei din Grupul de control la *Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv* (G. Rotter).

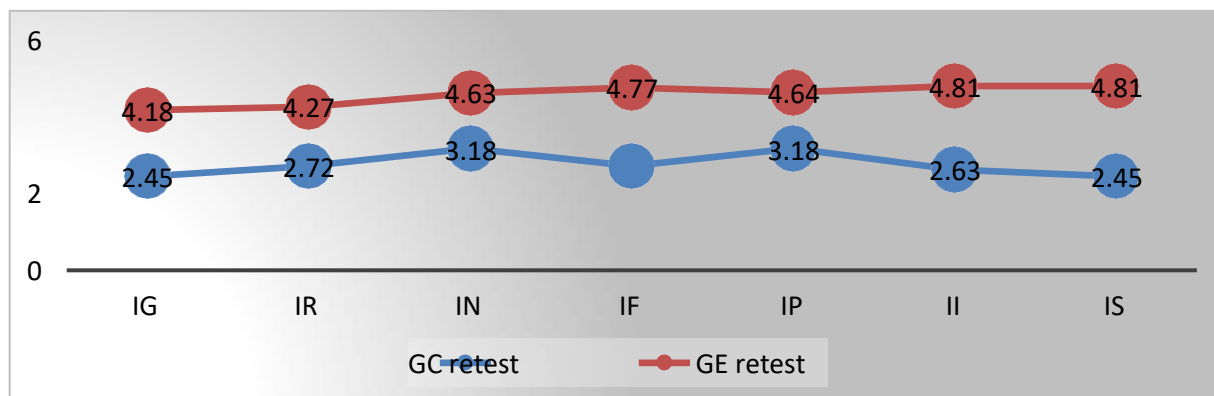


Figura 3.11. Rezultatele la Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus indică deosebiri între rezultatele la faza retest ale subiecților din Grupul de control și a celor din Grupul experimental. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la scala Internalitate generală (Ig) GC/retest – 2,45 (un. medii) și GE/retest – 4,18 (un. medii); la scala Internalitate în realizări (Ir) GC/retest – 2,72 (un. medii) și GE/retest – 4,27 (un. medii); la scala Internalitate în nereușite (In) GC/retest – 3,18 (un. medii) și GE/retest – 4,63 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile din familie (If) GC/retest – 2,72 (un. medii) și GE/retest – 4,77 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile de producere (Ip) GC/retest - 3,18 (un.

medii) și GE/retest – 4,64 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile interpersonale (Ii) GC/retest – 2,63 (un. medii) și GE/retest – 4,81 (un. medii); la scala Internalitate în sănătate și boală (Is) GC/retest – 2,45 (un. medii) și GE/retest – 4,81 (un. medii).

Analiza statistică ne-a permis să evidențiem diferențe statistic semnificative la următoarele scale.

Tabelul 3.6. Semnificația diferenței după testul U-Mann-Whitney, Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter)

(GC/retest și GE/retest)

	Ig	Ir_re	In_re	If_re	Ip_re	Ii_re	Is_re
Mann-Whitney U	15,000	10,500	27,000	18,000	29,500	12,500	4,500
Wilcoxon W	81,000	76,500	93,000	84,000	95,500	78,500	70,500
Z	-3,067	-3,414	-2,263	-2,864	-2,094	-3,228	-3,746
p	0,002	0,001	0,024	0,004	0,036	0,001	0,000

Rezultatele din tabelul de mai sus ne arată diferențe statistic semnificative la toate scalele Tehnicii de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) între rezultatele de la faza retest a subiecților din grupul experimental și a celor din grupul de control. Astfel, participând la experimentul formativ, la subiecții din grupul experimental a crescut nivelul controlului subiectiv, chiar dacă nu au depășit punctajul de 5,5, ce ar însemna modificarea locului controlului din extern în intern.

În continuare prezentăm rezultatele obținute la faza retest de către subiecții din Grupul de control și cei din Grupul experimental la *Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv*.

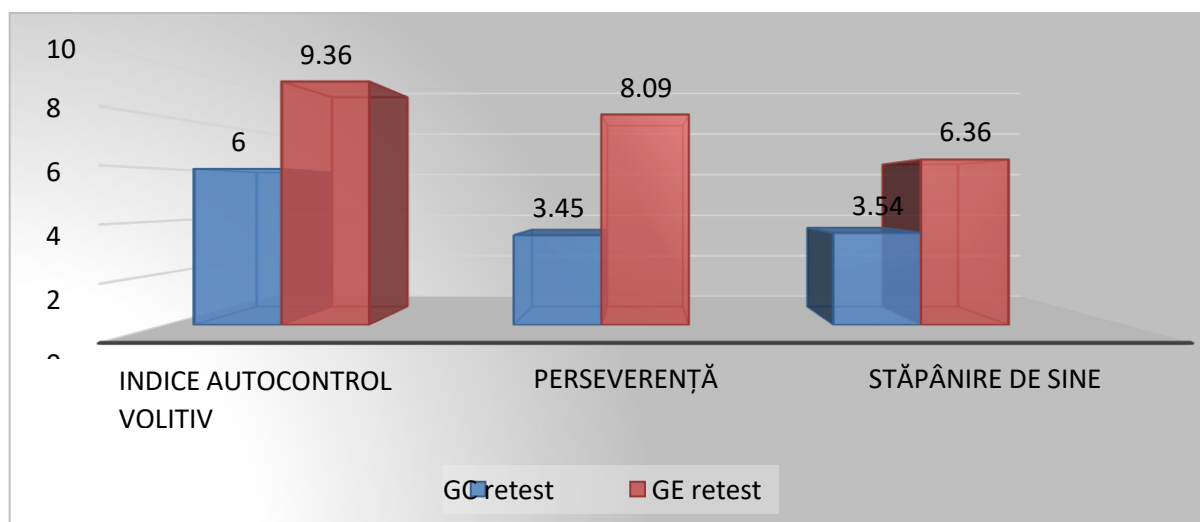


Figura 3.12. Rezultatele la Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv la subiecții din GC retest și GE retest (unități medii)

În faza retest subiecții experimentali au obținut următoarele rezultate: la scala Indicele autocontrolului volitiv - GC/retest – 6,54 (un. medii) și GE/retest – 9,36 (un. medii); la scala Perseverența - GC/retest – 4,45 (un. medii) și GE/retest – 8,09 (un. medii); la scala Stăpînirea de sine - GC/retest – 3,54 (un. medii) și GE/retest – 6,36 (un. medii). Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul, că la toate scalele chestionarului sunt diferențe statistic semnificative. Astfel la scala Indicele autocontrolului volitiv am obținut $U=18,500$, $p=0,005$; la scala Perseverența am obținut $U=10,000$, $p=0,003$; la scala Stăpînirea de sine am obținut $U=7,000$, $p=0,000$.

La subiecții din grupul experimental care au participat la programul formativ a crescut încrederea în sine, nivelul de responsabilitate, s-a dezvoltat capacitatea de control a acțiunilor și comportamentului. S-a micșorat nivelul impulsivității și instabilității emoționale. A crescut nivelul autocontrolului volitiv. La toate scalele acestui chestionar subiecții din grupul experimental au trecut în următorul nivel – de la nivel scăzut în faza test, la nivel mediu - în faza retest.

Prezentarea rezultatelor obținute de către subiecții din Grupul de control la faza test și retest

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de către subiecții din Grupul de control la etapa test și la etapa retest la *Chestionarul celor 16 factori ai personalității (16 PF Cattell)*.

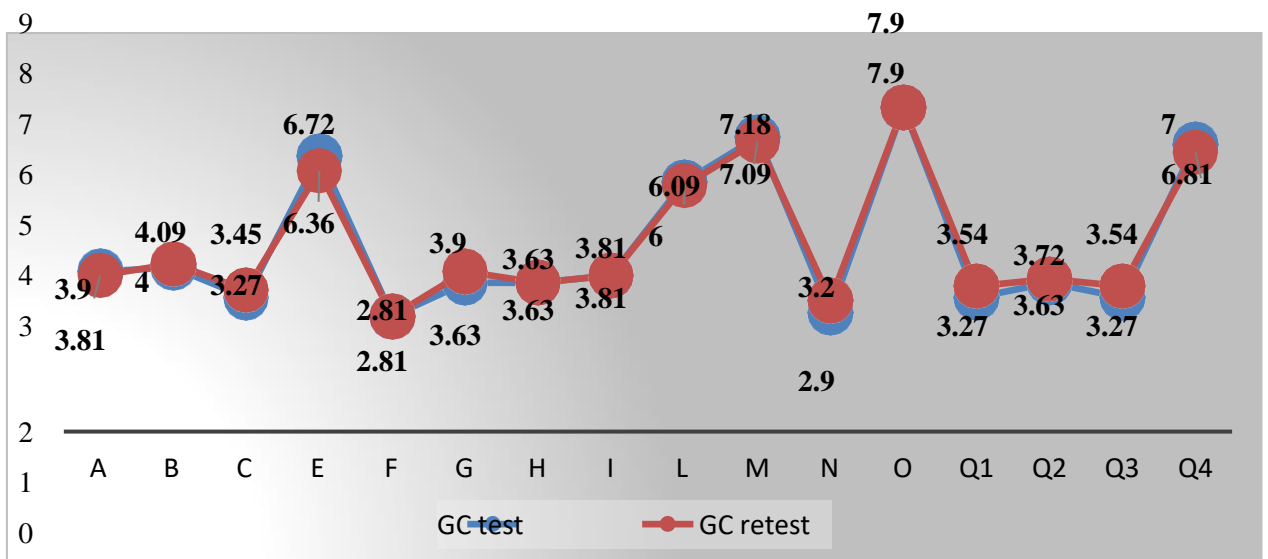


Figura 3.13. Rezultatele la Chestionarul de personalitate (16 PF Cattell) la subiecții din GCtest și GC retest (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus nu indică deosebiri între rezultatele la faza test și retest ale subiecților din Grupul de control. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la Factorul A GC/test – 3,9 (un. medii) și GC/retest – 3,81 (un. medii); la factorul B GC/test – 4,0(un. medii) și GC/retest – 4,09 (un. medii); la factorul C GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest – 3,45 (un. medii); la factorul E GC/test – 6,72 (un. medii) și GC/retest – 6,36 (un. medii); la factorul

F GC/test – 2,81 (un. medii) și GC/retest – 2,81 (un. medii); la factorul G GC/test – 3,63 (un. medii) și GC/retest – 3,9 (un. medii); la factorul H GC/test – 3,63 (un. medii) și GC/retest – 3,63 (un. medii); la factorul I GC/test – 3,81 (un. medii) și GC/retest – 3,81 (un. medii); la factorul L GC/test 6.09 (un. medii) și GC/retest – 6,0 (un. medii); la factorul M GC/test – 7,18 (un. medii) și GC/retest – 7,09 (un. medii); la factorul N GC/test – 2,9 (un. medii) și GC/retest – 3,2 (un. medii); la factorul O GC/test – 7,90 (un. medii) și GC/retest – 7,90 (un. medii); la factorul Q1 GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest – 3,54 (un. medii); la factorul Q2 GC/test – 3,63 (un. medii) și GC/retest – 3,72 (un. medii); la factorul Q3 GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest – 3,54 (un. medii); la factorul Q4 GC/test – 7,0 (un. medii) și GC/retest – 6,81 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test și cele de la etapa retest ale subiecților Grupul de control.

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de către subiecții din Grupul de control la etapa test și la etapa retest la *Chestionar de personalitate FPI*.

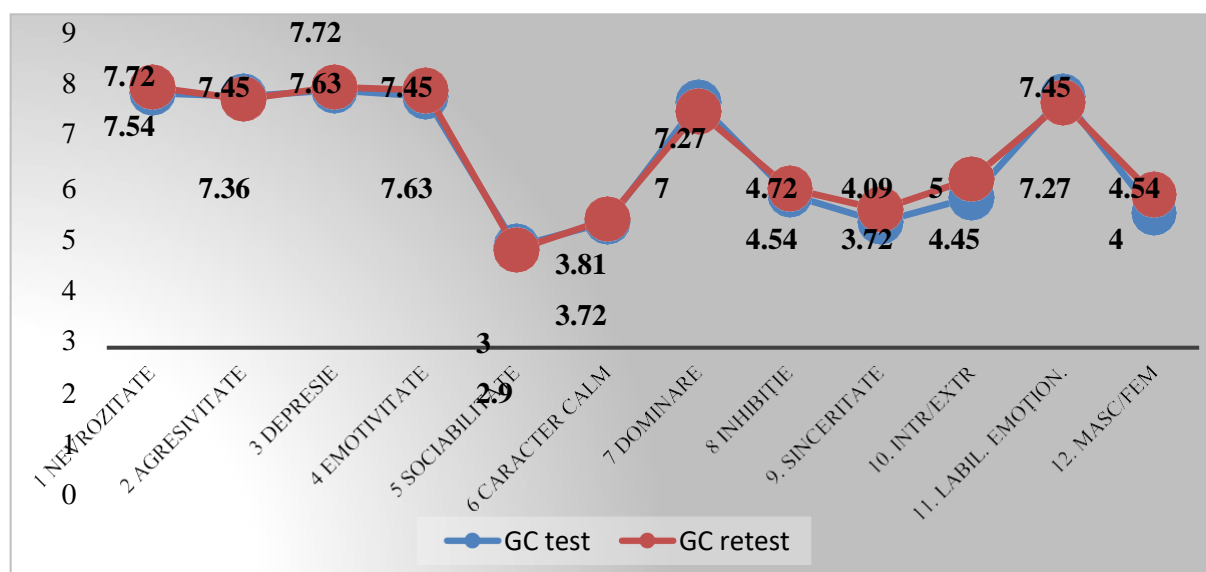


Figura 3.14. Rezultatele la Chestionar de personalitate FPI la subiecții din GC test și GC retest (unități medii)

Rezultatele obținute de subiecți la această tehnică sunt următoarele:

La scala Nevrozitate GC/test – 7,54 (un. medii) și GC/retest – 7,72 (un. medii); La scala Agresivitate GC/test – 7,45 (un. medii) și GC/retest – 7,365 (un. medii); La scala Depresie GC/test 7,63 (un. medii) și GC/retest – 7,72 (un. medii); La scala Emotivitate GC/test – 7,45 (un. medii) și GC/retest – 7,63 (un. medii); La scala Sociabilitate GC/test – 3,0 (un. medii) și GC/retest – 2,9 (un. medii); La scala Caracter calm GC/test – 3,72 (un. medii) și GC/retest – 3,81 (un. medii); La scala Dominare GC/test – 7,27 (un. medii) și GC/retest – 7,0 (un. medii); La scala Inhibiție GC/test

- 4,54 (un. medii) și GC/retest – 4,72 (un. medii); La scala Sinceritate GC/test – 3,72 (un. medii) și GC/retest – 4,09 (un. medii); La scala Introversiune/Extraversiune GC/test – 4,45 (un. medii) și GC/retest – 5,0 (un. medii); La scala Labilitate emoțională GC/test – 7,45 (un. medii) și GC/retest – 7,27 (un. medii); La scala Masculinitate/Feminitate GC/test – 4,0 (un. medii) și GC/retest – 4,54 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test și cele la etapa retest ale subiecților din Grupul de control.

În figura de mai jos prezentăm rezultatele obținute de către subiecții din Grupul de control la etapa test și la etapa retest la *Chestionar de personalitate (H. Eysenck)*.

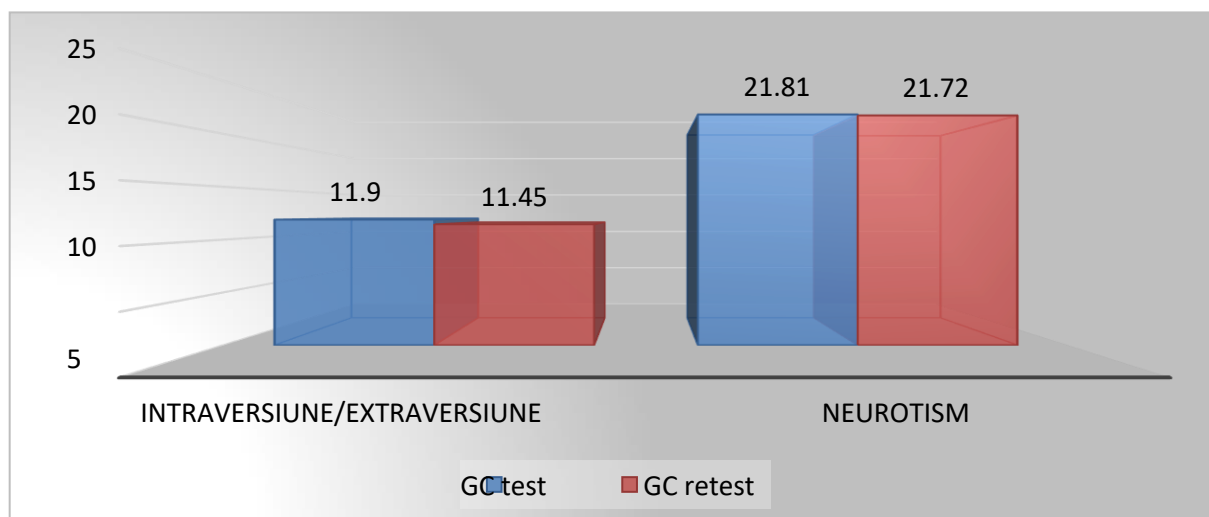


Figura 3.15. Rezultatele la Chestionar de personalitate (H.Eysenck) la subiecții din GC test și GC retest (unități medii)

Reprezentarea grafică din figura de mai sus ne arată următoarele rezultate obținute de către subiecții experimentali: la scala Introversiune/Extraversiune GC/test – 11,9 (un. medii) și GC/retest

- 11,45 (un. medii); la scala Neurotism GC/test – 18,81 (un. medii) și GC/retest – 18,72 (un. medii).

Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistic semnificative între rezultatele la etapa test și cele de la etapa retest ale subiecților din Grupul de control. Astfel, la scala Introversiune/Extraversiune $Z=-0,791$, $p=0,429$, iar la scala Neurotism $Z=-0,289$, $p=0,773$

În continuare am comparat între ele rezultatele obținute de către subiecții din Grupul de control la faza test și retest la *Tehnică Comportamentală (E. V. Saenco)*.

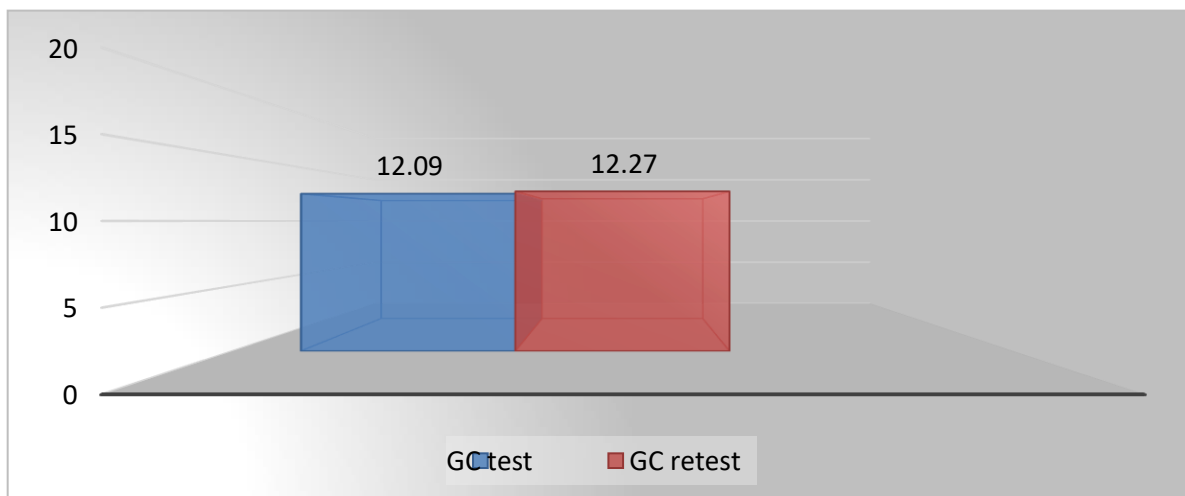


Figura 3.17. Rezultatele la Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco) la subiecții din GCtest și GC retest (unități medii)

Subiecții din Grupul de control obțin la faza test 12.09 unități medii iar la faza retest - 12,27 unități medii. Analiza statistică a datelor ne arată că nu există diferențe statistice semnificative între rezultatele la etapa test și cele de la etapa retest ale subiecților din Grupul de control. Astfel, la Tehnica Comportamentul (E. V. Saenco) am obținut $Z=-0,707$, $p=0,480$.

În cele ce urmează vom prezenta rezultatele de la faza test și cele de la faza retest obținute de către subiecții din Grupul de control la *Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv* (G. Rotter).

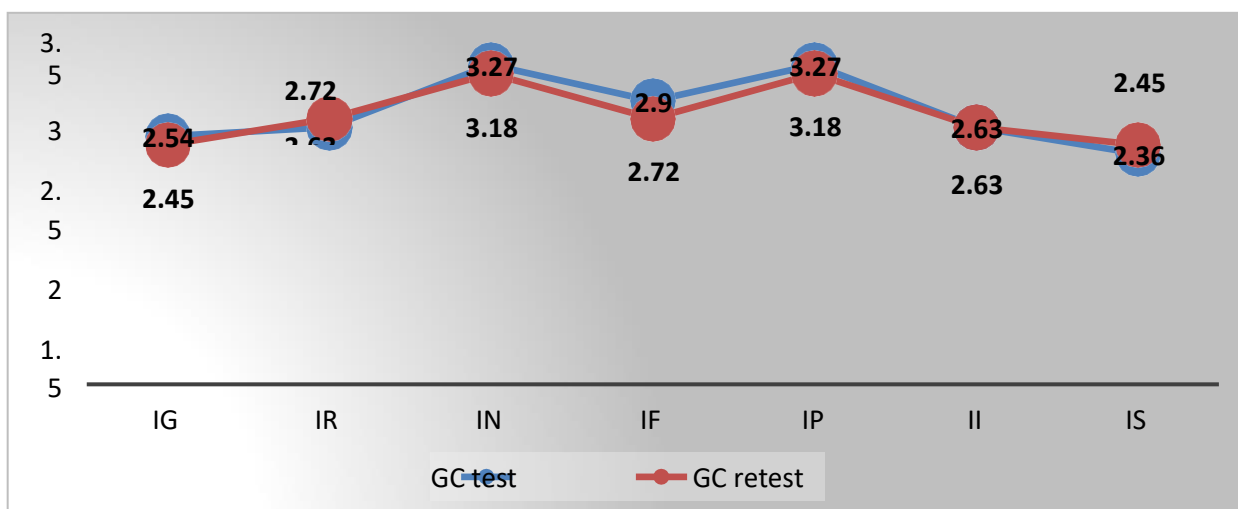


Figura 3.18. Rezultatele la Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter) la subiecții din GC test și GC retest (unități medii)

Reprezentarea grafică în figura de mai sus nu indică deosebiri între rezultatele la faza test și cele de la faza retest ale subiecților din Grupul de control. Astfel, subiecții înregistrează următoarele rezultate: la scala Internalitate generală (Ig) GC/test – 2,54 (un. medii) și GC/retest –

2,45 (un. medii); la scala Internalitate în realizări (Ir) GC/test – 2,63 (un. medii) și GC/retest – 2,72(un. medii); la scala Internalitate în nereușite (In) GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest – 3,18 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile din familie (If) GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest 3,27 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile de producere (Ip) GE/test – 3,27 (un. medii) și GC/test – 3,18 (un. medii); la scala Internalitate în relațiile interpersonale (Ii) GC/test – 2,63 (un. medii) și GC/retest – 2,63 (un. medii); la scala Internalitate în sănătate și boală (Is) GE/test – 2,36(un. medii) și GC/retest – 2,45 (un. medii).

Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul că între aceste rezultate nu sunt diferențe statistic semnificative.

Tabelul 3.7. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon Tehnica de diagnosticare a nivelului controlului subiectiv (G. Rotter)

GC test și GC retest

	Ig_re - Ig	Ir_re - Ir	In_re - In	If_re - If	Ip_re - Ip	Ii_re - Ii	Is_re - Is
Z	-0,447	-0,276	-0,577	-1,000	-0,276	0,000	-0,447
p	0,655	0,783	0,564	0,317	0,783	1,000	0,655

În continuare am recurs la compararea rezultatelor obținute la faza test și la faza retest de către subiecții din Grupul de control la *Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv*.

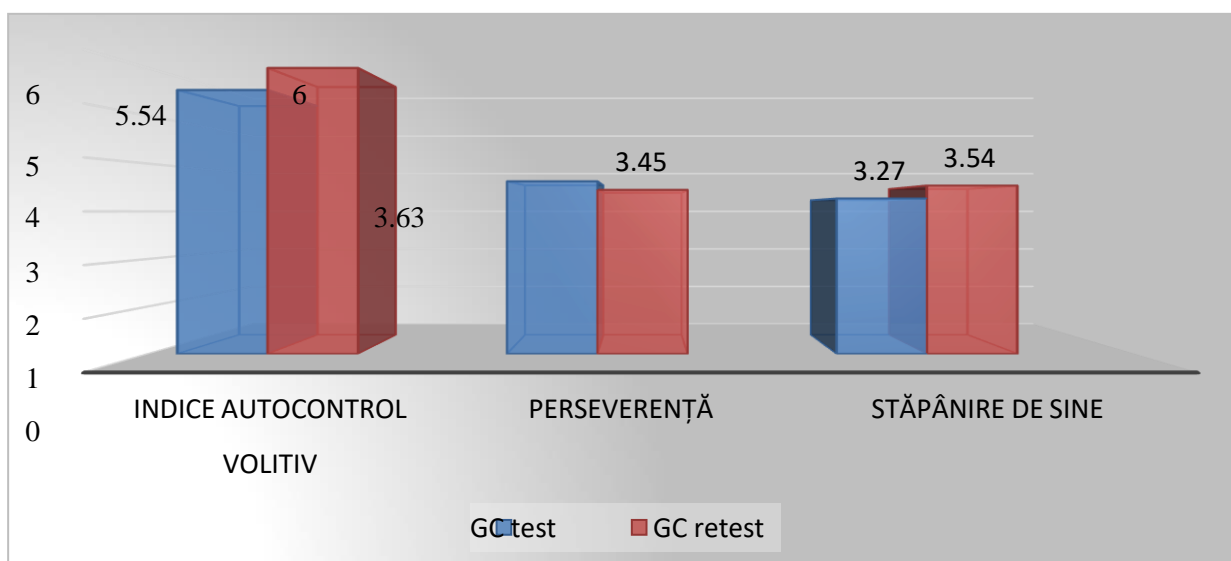


Figura 3.19. Rezultatele la Chestionar de diagnosticare a autocontrolului volitiv la subiecții din GC test și GC retest (unități medii)

În faza test și retest subiecții experimentali au obținut următoarele rezultate: la scala Indicele

autocontrolului volitiv - GC/test – 5,54 (un. medii) și GC/retest – 6,54 (un. medii); la scala Perseverența - GC/test – 3,63 (un. medii) și GC/retest – 4,45 (un. medii); la scala Stăpânirea de sine - GC/test – 3,27 (un. medii) și GC/retest – 3,54 (un. medii). Analiza statistică ne-a permis să evidențiem faptul, că între aceste rezultate nu sunt diferențe statistic semnificative. Astfel la scala Indicele autocontrolului volitiv am obținut $Z=-0,266$, $p=0,793$; la scala Perseverența am obținut $Z=-0,279$, $p=0,783$; la scala Stăpânirea de sine am obținut $Z=-0,543$, $p=0,587$.

Lipsa diferențelor statistic semnificative între rezultatele obținute de către subiecții din Grupul de control care nu au fost incluși în programul formativ ne vorbește despre faptul că modificările obținute la subiecții din Grupul experimental se datorează, în mare parte, participării la program.

Concluzii și recomandări

Analiza rezultatelor experimentului formativ ne permite să formulăm următoarele concluzii:

1. Subiecții din grupul experimental atestă scoruri mai înalte la *autocontrolul volitiv*. Astfel, aceștia au devenit mai încrezuți în sine, cu un grad mai înalt de responsabilitate și durabilitate a intențiilor, au învățat să își controleze propriile acțiuni. De asemenea la ei a crescut disponibilitatea de a percepe noul și imprevizibilul, s-a dezvoltat perseverența, capacitatea de a duce la bun sfârșit activitățile începute, au învățat să depășească obstacolele întâlnite în calea realizării scopurilor propuse, au conștientizat necesitatea respectării normelor și valorilor sociale.
2. La subiecții din grupul experimental a crescut *nivelul controlului subiectiv*. Aceștia au început să conștientizeze rolul propriei persoane în diferite situații din viață. La ei a crescut nivelul de responsabilitate pentru propriile succese, nivelul controlului subiectiv în relațiile interpersonale, dar și în sfera de sănătate și boală.
3. La subiecții din grupul experimental s-au remediat carențele *stabilității emoționale*: s-au redus dificultățile în restabilirea echilibrului psihic, hipersensibilității emoționale, neurotismului, anxietății; a crescut toleranța la frustrare și stabilitatea în interese; s-a eficientizat capacitatea de muncă.
4. Valorile medii la factorii de personalitate înregistrate de către subiecții din grupul experimental după intervenția psihologică denotă îmbunătățirea *trăsăturilor de personalitate* a acestora: dezvoltarea capacităților comunicative, însușirea strategiilor de colaborare în comunicarea cu alte persoane, dezvoltarea capacității de autocunoaștere și autoreglare a propriilor emoții, scăderea nivelului de iritabilitate și neliniște, dezvoltarea stăpânirii de sine, creșterea toleranței la frustrare.

Sporirea nivelului de autocontrol și stabilitate emoțională, dezvoltarea particularităților comunicative și ale relațiilor interpersonale, îmbunătățirea caracteristicilor emoțional – volitive la preadolescenții cu comportament deviant din grupul experimental confirmă eficiența programului formativ.

5. Preadolescenții din grupul de control nu înregistrează schimbări în autocontrolul, stabilitatea emoțională și trăsăturile de personalitate, acestea rămânând neschimbate la etapa retest.
6. Intervenția psihologică care vizează formarea competențelor sociale și emoționale, în special, dezvoltarea stabilității emoționale și a autocontrolului, reprezintă o măsură necesară pentru prevenirea comportamentului deviant prin creșterea potențialului de adaptare a preadolescenților la presiunile impuse de contextul social actual.

Rezultatele obținute la experimentul de constatare au servit temei pentru elaborarea unui program de intervenție psihologică centrat pe dezvoltarea prioritară a stabilității și autocontrolului emoțional la preadolescenții cu comportament deviant. Analiza rezultatelor prilejuite de experimentul formativ a arătat că subiecții din GE, spre deosebire de cei din GC, au demonstrat la retest o ameliorare substanțială a

stabilității și autocontrolului emoțional, și-au ameliorat considerabil capacitatea de gestionare a emoțiilor, de organizare afectivă, și-au modificat conduitele deconstructive.

Au fost identificate diferențe statistice semnificative în conștientizarea propriilor emoții, creșterea nivelului de autocontrol și autoreglare emoțională și comportamentală, creșterea nivelului de control subiectiv, creșterea responsabilității pentru evenimentele din viața proprie, a stabilității emoționale, în urma analizei comparative a rezultatelor retest între GE și GC, fapt ce contribuie la reducerea dificultăților în restabilirea echilibrului psihic, hipersensibilității emoționale și impulsivității

Sintetizând rezultatele științifice, vom conchide că scopul și obiectivele de cercetare propuse au fost realizate pe deplin și că drept urmare a fost soluționată problema științifică importantă care constă în identificarea particularităților stabilității și autocontrolului emoțional la preadolescenții cu comportament deviant, elaborarea unui program de intervenție psihologică centrat pe dezvoltarea prioritară a stabilității și autocontrolului emoțional și având drept efect diminuarea semnificativă a comportamentului deviant prin strategii de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale la subiecții experimentali.

Rezultatele studiului teoretico-experimental întreprins oferă prilejul de a propune o serie de **recomandări de utilizare a rezultatelor obținute:**

1. Programul de remediere a carențelor autocontrolului și stabilității emoționale să fie inclus în procesul de planificare a executării pedepsei deținutului minor, proces care are drept scop dezvoltarea la deținuți a capacității de a conștientiza consecințele propriilor acțiuni, de a-și soluționa propriile probleme, dar și în procesul de pregătire a minorilor deținuți pentru liberare.

2. Programul, atât integru, cât și parțial, poate fi utilizat în lucrul cu preadolescenții care prezintă unele probleme legate de autocontrol și instabilitate emoțională, din grupul de risc și nu doar cu cei cu comportament deviant, mai ales că instituțiile de învățământ se confruntă cu astfel de probleme ce țin de comportamentul deviant și chiar este indicat ca acesta să reprezinte un instrument de lucru cu astfel de elevi din instituțiile de învățământ.

3. Programul de intervenție psihologică vizând dezvoltarea autocontrolului și stabilității emoționale la preadolescenții cu comportament deviant să fie preluat și utilizat de către psihologi în scop de a facilita adaptarea și reușita socială a preadolescenților.

4. Unitățile de formare a cadrelor didactice pentru ciclul gimnazial să implementeze rezultatele cercetării, instrumentarul psihodiagnostic și programul de intervenție psihologică de dezvoltare a autocontrolului și stabilității emoționale în procesul real de formare inițială și continuă a specialiștilor cu scopul de a spori eficiența și calitatea acestui proces.

Referințe bibliografice

1. BAUER, B. *Nu te-ai născut să suferi: cum să depășești frica, neîncrederea și depresia și cum să te iubești pe tine însuți, ca să atingi din nou fericirea, încrederea și pacea interioară*. Tr. de I. Fotescu. București: Didactica Publishing House, 2018. 357 p. ISBN 978-606-683- 834-4
2. BELMONT, J. *103 activități de grup: idei de tratament și strategii practice*. Tr. de S. Grădinaru. București: Trei. 2015. 221 p. ISBN 978-606-719-358-9
3. BERGER, J. *Sioux. Zen în 10 minute. Peste 300 de sfaturi și exerciții pentru regăsirea seninătății*. Tr. de G. Petrcu. București: Humanitas. 2016. 236. ISBN 978-972-50-5409-0
4. CALANCEA, A. *Training-ul de dezvoltare a competențelor afective*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2012. 272 p. ISBN 978-9975-53-096-5
5. CAZACU, A., BOTEANU, I. *Culegere de exerciții de dezvoltare personală : auxiliar didactic pentru ora de dirigenție*. Suceava: George Tofan, 2016. 174 p. ISBN 978- 606- 625-210-2.
6. CHIREV, L., GANDRABUR, N., LEȘCO, G., CUCIUC, V. *Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid pentru persoanele resursă din comunitate*”, Chișinău: „URMA ta”, 2012
7. DIEDERICHS, G. *100 de activități pentru înțelegerea emoțiilor copilului tău*. București: Didactica Publishing House. 2017. 100 p. ISBN 978-606-683-513-8
8. DIȚA, M. Intervenții psiho-socio-educative în lucrul cu preadolescenții cu comportament deviant, *În Vector European, revistă științifico-practică*, 2020, nr.1, USEM, p. 117, ISSN 2345-1106
9. DIȚA, M., VÎRLAN, M. Rolul echipei multidisciplinare în profilaxia comportamentului deviant. În *Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului*. Ch.: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2014, pp. 442-449. ISBN 978-9975-46-198-6.
10. FABER, A., MAZLISH, E., NYBERG, L., TEMPLE, R. *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală*. Tr. de I. Negrea. București: Curtea Veche. 2019. 254 p. ISBN 978-606- 44-0224-0.
11. GELDARD, D., GELDARD, K., YIN FOO, R. *Consilierea copiilor. O introducere practică*. ed. A II-a. Tr. M. Andreescu. Iași: Polirom. 2019. 472. p. ISBN 978 734-678-655.
12. *Ghidul animatorului*. 855 de jocuri și activități. Chișinău: UNICEF, 2006.
13. HOLDEVICI, I. CRĂCIUN, B. *Psihoterapia tulburărilor emoționale*. București: Trei. 2015. 360 p. ISBN 978-606-719-195-0.
14. MANES, S. (coordonator). *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. Manual pentru psihologi, consilieri școlari, profesori, asistenți sociali. Iași: Polirom, 2008. ISBN 978-973-4612-13-0.
15. MOLDOVANU, I., COADĂ, C., PLATON, D., ș.a. *Deprinderi de viață*. cl.8-9. Chișinău:ARC, 2005. ISBN 9975-61-382-9
16. SĂSĂRMAN, M., CHIȘCU. A. *Manualul de intervenție pentru reducerea comportamentelor infracționale ale adolescenților aflați la risc*. Chișinău, Terre des homes, 2017.
17. АНН, Л. *Психологический тренинг с подростками*. СПб: Л. Анн, 2006. ISBN 5- 94723-492-0.

18. ГРЕЦОВ, А. *Тренинг общения подростков*. Питер, 2006. ISBN 978-5-469-00448-6.
19. ДОЛИНСКАЯ, Л. В. *Особенности самоконтроля поведения подростков*. М.: Просвещение. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, 2001. 238 с.
20. ЕРМАКОВА, С. *Язык эмоций. Как научиться контролировать себя и других*. Москва: Центрполиграф, 2006. 192 с. ISBN 5-9524-2543-7
21. МАКАРТЫЧЕВА, Г. И. *Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей*. Спб.: Речь, 2007. 368 с. ISBN 5-9268-0541-4.

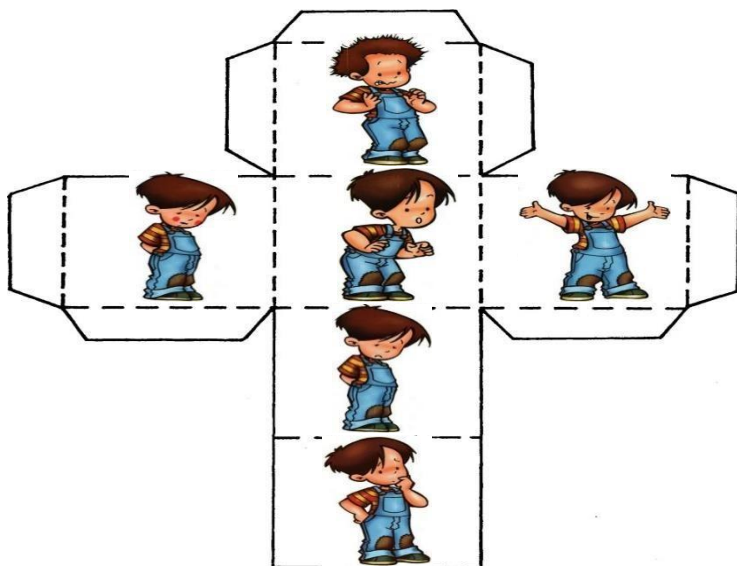
Anexe

Anexe

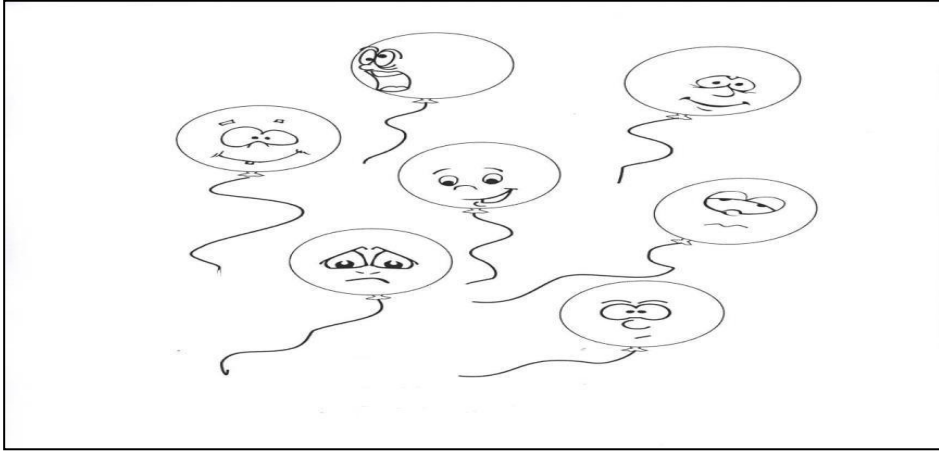
Fișa de lucru „Bingo!”

Cântă la un un instrument muzical:	Se ocupă sistematic cu sportul	Unicul copil în familie.	Niciodată nu a stat la spital.
Îi plac zilele ploioase	Are pistrui pe față.	Și-a schimbat locul de trai.	Nu fumează
Iubește matematica	Dorește să sară cu parașuta	A zburat cu avionul.	Are animale domestice
și face o agendă zilnică.	Iubește să se bronzeze la soare.	Are rude în străinătate	Poate să șuiere
Nu-i place laptele.	Doarme uminicile până la 10.00	Poate să joace șah	Poate să înoate

„Zarul emoțiilor”. Exemplu de decupare ”Zarul emoțiilor”



Baloanele cu dispoziție





Fișa "Pătratele emoțiilor"



I. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente foarte puternice	II. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice
III. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul II	IV. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul III



I. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente foarte puternice	II. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice
III. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul II	IV. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul III

I. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente foarte puternice	II. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice
III. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul II	IV. Situații care ți-au trezit emoții și sentimente puternice, dar de mai mică intensitate decât în cadranul III

Fișa "Material informativ privind servicii de suport în situații dificile"

Servicii la care poți apela în situații dificile	Contacte, adrese
Psihologul școlar: X Y (Numele, Prenumele)	Serviciul Psihologic, cabinetul_____, tel. _____contact.....
 Centrul de sănătate pentru tineri Neovita	Or. Chișinău, str. Socoleni 19, (în incintă policlinicii nr. 10, intrare laterală) www.neovita.md Tel.: 022-46-37-28
siguronline.md 	Întrebări și răspunsuri, informații utile, consultant online

<p>Telefonul copilului</p> 	<p>24/24 Gratuit, confidențial și anonim</p>
<p>Centrul Media pentru tineri</p>	<p>Promovarea dreptului copiilor și al tinerilor la libera exprimare, la informare și participare Or. Chișinău, bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, 148 https://voceatinerilor.md/ Tel.: 067664465, 079955433</p>
<p>Pentruviata.md</p> 	<p><u>Suținere emoțională pentru tine!</u> Chat anonim http://www.pentruviata.md/ Email: ajutor@pentruviata.md Tel.: 069379000</p>

 <p>Centrul național de prevenire abuzului față de copii</p>	<p>Or. Chișinău, str. Calea Ieșilor 61/2 http://amicel.cnpac.org.md Tel.: 022 75 88 06 / 022 75 67 87</p>
 <p>Centrul Psiho-Socio-Pedagogic Servicii de asistență psihologică, psihopedagogică, logopedică.</p>	<p>Or. Chișinău, str. Veronica Micle, 4 A Tel.: 022 270 667</p>

Sugestii

Cum punem furia în serviciul nostru?

1. Mai întâi, recunoaște că ești furios. Pare ușor? Adesea negăm acest lucru chiar față de noi înșine. Este necesară o simplă rostire, în voce sau în minte, a cuvintelor „*Sunt furios!*” și să simți forța lor.
2. Analizează furia. De unde vine frustrarea? Ce cauzează starea de furie? Întreabă-te „*Am dreptul să fiu mînios?*” Este o întrebare dificilă, dar fii sincer.
3. Înfruntă furia. Reacționează acceptînd situația. Furia, uneori, poate acționa în favoarea ta. Nu risipi energia focalizîndu-ți atenția pe situație. Concentrează-te asupra unei soluții.

Cum exprimăm adecvat furia?

Regula de aur – *nu îți exprima furia într-un fel care ți-ar putea face rău ție sau altora.*

Următoarele sugestii ți-ar putea fi utile:

- Vorbește despre experiența ta. Folosește cuvinte ca „Eu cred...”, „Eu sunt...”, „Sunt furios/furioasă...”, „Simt... asta și asta...”
- Exprimă-ți furia cât poți de curînd – nu o acumula sub forma resentimentelor.
- Cere exact ceea ce-ți dorești. Ceilalți oameni nu-ți pot citi gândurile. „aș vrea acest lucru – se poate? / Este posibil...?”
- Fii pregătit să negociezi – și alți oameni au nevoi și planuri.
- Nu da vina pe alții și nu spune pe un ton acuzator: „Ai făcut asta” sau „N-ai făcut asta”.
- Găsește adevărata țintă a furiei tale, dar nu acuza pe nimeni pentru asta. Nu-ți lăsa furia să se manifeste indirect.
- Găsește un mod de a-ți exprima furia în siguranță. Acest lucru ar putea include discuția cu un scaun gol, lovirea unei perne, o plimbare lungă, un joc de tenis, de unul singur.
- Asumă-ți responsabilitatea pentru viața și fericirea ta.

Cum putem depăși furia?

1. **Ia o pauză** - Lasă timpul și distanța să te despartă de sursa frustrărilor. Cînd poți, *dă-te la o parte.*
2. **Lasă de la tine** - Poți să te mulțumești cu ce ți se oferă sau faci un compromis? Adulții

inteligenți și încrezători fac ambele lucruri. Întrebarea nu este dacă ar trebui să te mulțumești cu ce ai, ci dacă *poți*.

3. **Negociază** – Caută un teren de înțelegere. Concentrează-te asupra subiectului, nu asupra personalității. Dacă insulti sau ridiculizezi interlocutorul, subminezi părerea sau comportamentul se pierde încrederea reciprocă.
4. **Supraveghează-ți limbajul** - Dacă folosești un limbaj extrem, cu cuvinte precum „niciodată” sau „mereu”, renunță. Dacă folosești cuvinte răutăcioase, amenințătoare sau violente, te poți aștepta ca într-o zi cineva să ți-o plătească cu vârf și îndesat. Caută cuvinte pozitive, constructive în diverse situații și vei gândi în mod constructiv și pozitiv asupra situației.
5. **Ascultă** - În primul rând, s-ar putea să te înșeli. Poate cel care îți vorbește are ceva de spus, altceva decât „auzi” fiind „orbit” de mînie.
6. **Îmbrățișați-vă** – Da, da, citești bine! Dacă ești furios pe o persoană apropiată, îmbrățișează-o. Din tot sufletul. Poate nu asta simți – și tocmai de asta trebuie s-o faci. E greu să rămâi furios când cineva îți demonstrează că ține la tine, și exact asta se întâmplă când ne îmbrățișăm.
7. **Cereți scuze** - Spune: „Îmi pare rău”, atunci când greșești. Simpla recunoaștere va face ca mânia să se stingă asemenea unui băț de chibrit. În plus, când te scuzi sincer, îți asumi responsabilitatea propriilor fapte.
8. **Cere ajutor** - Te poți baza mereu pe prieteni, rude și consilieri ca să ceri ajutor. Căutând sprijin, dovedești că ești puternic, curajos și matur – și nicidecum slab.

CONFLICT SAU AGRESIVITATE

- Un băiat (o fată) din clasele mari îi îngrădește intrarea în cantină unui copil mai mic. Cum te implici?

- Te certî cu prietenul tău (cu prietena ta) și când vrei să pleci, el (ea) te apucă de mână și nu te lasă să treci. Ce faci?

- Un grup de adolescenți înghesuie un copil în colțul coridorului și îi cer bani. Ce faci în această situație?

- Aproape în fiecare dimineață cînd mergi la școală, din urma ta merge un grup de adolescenți și te insultă. Simți că degrabă nu mai rezisti. Cum te descurci?

- Profesorul strigă cu furie la tine, pentru că nu ți-ai pregătit temele. Ce faci?

- Colegii tăi de clasă rîd de tine permanent pentru felul în care te îmbraci. Nu mai poți suporta. Cum procedezi?

- La o recreație, gașca insistă foarte mult să iei doar „un fum”. Tu nu vrei să fumezi. Cum opui rezistență la presiune?

- Ai aflat că prietenul tău cel mai bun sau prietena ta cea mai bună vorbește despre tine cu alții colegi și stârnește vorbe urâte. Ce îi spui?

- Lovește permanent colegii, le trage câte o palmă pe spate și, în general, manifestă un comportament cam dur, cu toate că el numește această faptă „glumă”. De fiecare dată când cineva îi zice ceva, râde și continuă să facă la fel. Cum te implici?

- Prietenii (prietenele tale) râd de tine, pentru că nu ai avut relații sexuale până la această vârstă. Cele spui?

Stai la coadă pentru a face cumpărături și persoana de alături începe să te împingă voind să treacă înaintea ta. Cum i te adresezi?

-După ce ai venit de la piață, ai descoperit că sacoșa cu cartofi cântărește 1, 2 kg în loc de 1, 5kg. Te întorci înapoi la piață și găsești vânzătorul de la care ai cumpărat cartofii. Ce faci?

-Mâine ai o lucrare de control de la minister și te-ai culcat mai devreme ca să fii odihnit, în cameră vecină tata și fratele tău vizionează un meci emoționant de fotbal. Cum procedezi?

Cum să-ți conduci emoțiile

Uneori, emoțiile puternice – singurătatea, furia sau tristețea – par să ne controleze ele pe noiși nu invers. Întotdeauna emoțiile neplăcute sunt un semn că ceva nu este „în ordine”. Emoțiile nepot face să ne vărsăm furia pe cineva, să ne răzbunăm, să fim agresivi, să ne izolăm sau să negăm că avem anumite sentimente. Însă aceste acțiuni nu ne ajută să ne rezolvăm problemele, ci, dimpotrivă, ne fac să ne simțim mai rău.

Pentru a le controla, poți folosi ferite tehnici:

- **Vorbește despre ceea ce te deranjează.** Sună-ți prietenul cel mai bun, discută cu mama sau cu tata la telefon, vorbește cu un profesor sau un alt adult în care ai încredere și, probabil, vei descoperi cum să-ți rezolvi problema.
- **Mișcă-te.** O plimbare lungă, alergarea, dansul sau altă activitate fizică te calmează și te ajută să gândești. Găsește timp pentru a comunica cu persoanele care te înțeleg, te susțin, te iubesc. Vizitează-ți prietenii și rudele. Joacă-te cu animalul preferat.
- **Scrie un jurnal:** notează ceea ce simți. Scrie acolo tot ce te stresează și te bucură. Dacă ești nervos, supărat, trist sau dezamăgit, jurnalului este alături de tine, tace, te „ascultă” și nu-ți dă sfaturi. A citi și a reciti jurnalul este ca și cum ai vorbi cu un prieten. Când te trezești gândindu-te doar la greutățile vieții, ia o foaie și scrie lucrurile care te fac fericit și mândru. Bucură-te de succese, oricât de mici ar fi ele!
- Secretul este să-ți alegi o **activitate care să-ți placă.** După ce te liniștești, poți reveni la problema care ți-a făcut rău pentru a căuta soluții. Nu e neapărat să faci totul deodată. Alege căile de control al emoțiilor care sunt mai aproape de caracterul tău. Experimentează și alege ceea ce ți se potrivește ce mai mult și îți ajută să-ți conduci tu emoțiile, nu ele pe tine. Dacă vrei cu adevărat să faci față situației, atunci vei acționa.

- **Alimentația.** Un regim alimentar echilibrat ajută organismul atunci când e stresat. Cumpără și consumă produse alimentare calitative. Alege-le să fie proaspete. Mănâncă zilnic fructe și legume, întotdeauna mănâncă dimineața și evită să mănânci mult seara. Bea suficientă apă: 1-2 litri pe zi. Deshidratarea organismului accentuează oboseala. Renunță la băuturile care conțin cafeină – ceai, cafea, băuturi carbogazoase.
- **Odihna.** Este bine să-ți faci singur un regim de odihnă. Somn suficient înseamnă culcarea până la 23.00. Ai insomnie? Ar putea fi din cauză că ceva te îngrijorează. În decursul zilei mintea reușește să-ți alunge gândurile, iar noaptea ele revin și te împiedică să dormi. Dacă insomnia durează mai mult de câteva săptămâni, este nevoie să acționezi repede pentru a rezolva ceea ce te preocupă.
- **Ar mai fi ceva** de ținut minte. Nimeni nu trebuie să treacă prin greutăți de unul singur. S-ar putea să fie greu să ceri ajutor, mai ales dacă știi că lucrurile pe care le ai de făcut sunt responsabilitatea ta. Uneori, îți este mai ușor dacă discuți cu cineva despre ceea ce te apasă. Când spui cuiva ce te preocupă, te simți mult mai bine, parcă te eliberezi de o greutate.
- **Ia problemele pe rând**, una câte una, ca să nu te copleșească. Fă o listă a lucrurilor care te deranjează și gândește-te ce ai putea face pentru a le rezolva pe rând. Este mai ușor să găsești soluții la o singură problemă decât să te gândești la toate problemele deodată. Ca să-ți dai seama cum să faci față unei greutăți, vorbește cu cineva sau scrie despre asta.
- **Dacă nimeni nu te laudă**, laudă-te și încurajează-te singur. Când ți-a reușit ceva, fă un gest de victorie și strigă: „Yes!” sau „Da!” . Gândește ca un învingător.

Fișa "Parașuta mea"

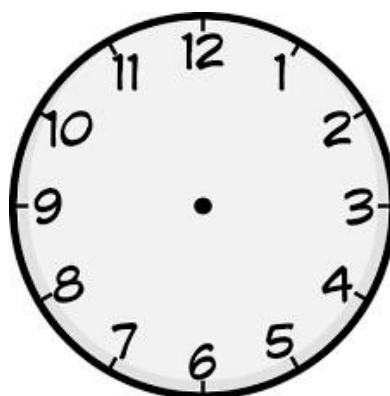


- Persoana ești tu, încercând să realizezi schimbarea;

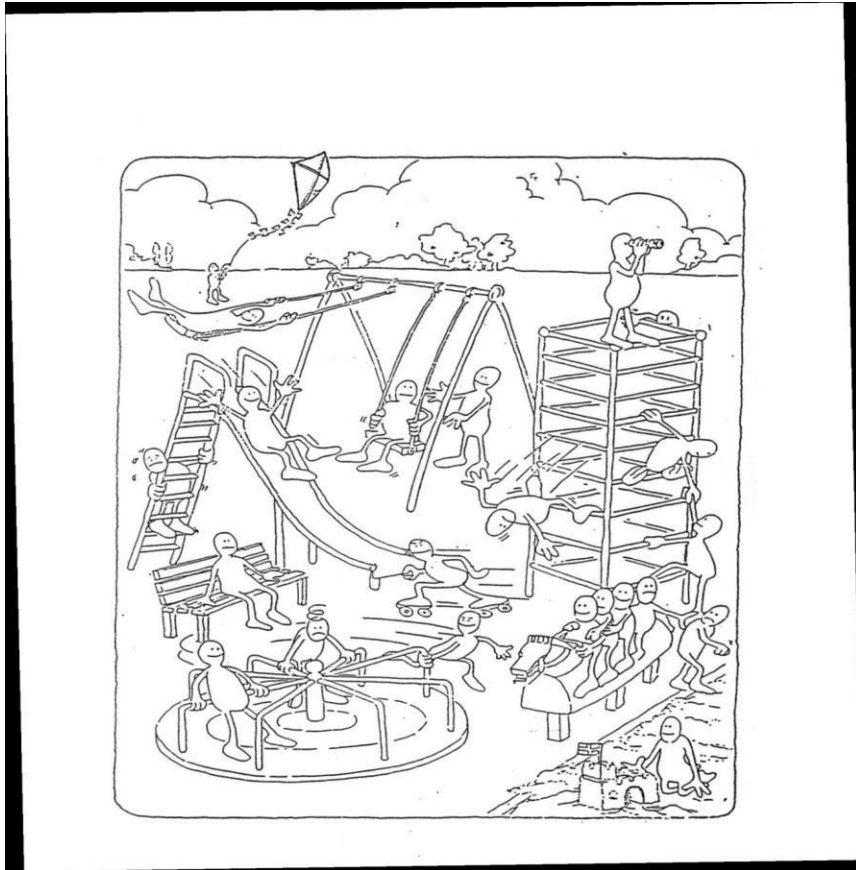
- Locul pe care aterizezi este cel în care vrei să mergi, obiectivul tău;

- Ești prins de parașuta ta, care reprezintă ajutorul de a-ți atinge obiectivul;
- Bolta este persoana sau lucrul care te ajută;
- Sforile reprezintă aptitudinile de care ai nevoie pentru a obține ajutorul;
- Vremea reprezintă toate circumstanțele, problemele, evenimentele sau oamenii care ți-ar putea împiedica progresul;
- Mlaștina este pericolul pradă căruia ai putea să cazi dacă nu ești atent.

Fișa "Agenda întâlnirilor"



"Fișa Caruselul"



Povestea ” Casa celor 1000 de oglinzi ”

Cu mult timp în urmă, într-un sătuc, se găsea un loc cunoscut drept "Casa celor 1000 de oglinzi". Un cățeluș mititel, vesel din fire, aflând de acest loc, s-a hotărât să-l viziteze. Când a ajuns, sărea fericit pe scări și a intrat în casa. S-a uitat pe hol cu urechiușele ridicate și dând din coadă.

Spre marea sa surpriză, s-a trezit privind la alți 1000 de cățeluși fericiți, care dădeau dincoadă ca și el. A zâmbit, și a primit înapoi 1000 de zâmbete, la fel de calde și prietenoase. Când aplecat, s-a

gândit: "Este un loc minunat. Mă voi întoarce să-l mai vizitez!" În același sat, alt câine, care nu era la fel de fericit ca primul, s-a hotărât și el să viziteze casa. A urcat cu greu scările, cu coada între picioare, și capul lăsat. Când a văzut 1000 de câini neprietenoși uitându-se la el, s-a speriat și s-a zbârlit pe spate, mârâind. Când ceilalți 1000 de câinii au început și ei să mârâie, a fugit speriat. O dată ieșit afară, s-a gândit: "E un loc îngrozitor, nu mămai întorc acolo niciodată".

” CASA CELOR 1000 DE OGLINZI ”, folclor japonez

Fișele din activitatea ”Umbreluța cu mesaje”

1. ”Nu trebuie să mă iubească toată lumea”:

Nu trebuie să mă iubească toată lumea, sau măcar să mă placă, toată lumea. Nici mie nu trebuie neapărat să-mi placă toți cei pe care îi cunosc, așa că ar trebui să mă placă pe mine toți? Mă bucur să mă placă lumea și să mă iubească, dar dacă cineva nu mă place, eu rămân totuși o persoană ca lumea și așa mă și simt. Nu pot obliga pe nimeni să mă placă, tot așa cum nu mă poate obliga nimeni să plac pe altcineva. Nu am nevoie să fiu aprobat(ă) tot timpul. Dacă cineva nu este de acord cu mine, eu rămân în continuare așa cum sunt.

2. ”Este normal să faci greșeli”:

Cu toții facem greșeli, iar eu continui să fiu o persoană bună și de valoare atunci când le fac. Nu am nici un motiv să mă necăjesc atunci când fac o greșală. Îmi dau toată osteneala și dacă fac vreo greșală, voi continua să-mi dau toată osteneala până nu voi greși. Mă descurc atunci când greșesc. Este normal ca și alții să greșească. Accept faptul că pot greși tot așa cum accept faptul că și alții pot să greșească.

3. ”Există oameni de treabă și tot așa sunt și eu”:

Cei care fac lucruri care mie nu-mi plac nu sunt neapărat niște oameni răi. Nu trebuie neapărat pedepsiți doar pentru că nu-mi place mie ce au făcut sau ce fac ei. Nu există nici un motiv ca alții să fie așa cum aș vrea eu să fie, tot așa cum nu există nici un motiv ca eu să fiu așa cum vor alții să fiu. Oamenii sunt așa cum vrei să fie, tot așa cum eu sunt așa cum vreau eu să fiu. Nu pot să- i țin sub control pe alții sau să-i schimb. Ei sunt așa cum sunt; cu toții merităm un respect elementar.

4. ”Voi supraviețui chiar dacă lucrurile vor fi altfel decât vreau eu”:

Pot să accept lucrurile așa cum sunt, să-i accept pe oameni așa cum sunt și să mă accept pe mine însămi

așa cum sunt. Nu trebuie să mă necăjesc dacă nu pot schimba lucrurile în așa fel încât să fie așa cum credeu de cuviință. Nu există nici un motiv ca să fiu obligată să-mi placa totul. Chiar dacă nu-mi place totul, mă pot adapta.

5. ”Eu răspund de felul cum mă simt într-o zi”:

Eu răspund de felul cum mă simt și de ceea ce fac. Nimeni nu mă poate face să simt altfel. Dacă am o zi proastă, eu sunt acela care mi-am permis să mă simt astfel. Dacă am o zi minunată, eu sunt acela care merită laudele că am gândit pozitiv. Nimeni nu este obligat să se schimbe, pentru ca eu să mă simt bine. Eu port toată răspunderea vieții mele.

6. ”Mă descurc, când lucrurile merg prost”:

Lucrurile de obicei merg bine și vor merge bine, iar dacă nu, neapărat mă descurc eu. Pot apela la cineva competent care mă va ajuta (părinți, psiholog, profesor, prieteni etc.). Nu sânt singur. Nu cade cerul; lucrurile neapărat se vor îndrepta.

7. ”Este important să încerc”:

Eu pot. Chiar dacă aș fi pus(ă) la încercări grele, este mai bine să încerci decât să le ocolești. A ocoli o sarcină nu-ți dă nici o șansă de reușită sau bucurie, dar încercarea, da. Lucrurile pe care merită să le ai, merită și osteneala să le obții. S-ar putea să nu fiu în stare să fac tot. Dar ceva bun tot pot să fac.

8. ”Mă pot schimba”:

Nu trebuie să fiu într-un anume fel, din cauza unei întâmplări din trecut. Fiecare zi este o nouă zi. Este o prostie să cred că n-am încotro și trebuie să fiu într-un anume fel. Ba am încotro. Mă pot schimba.

9. ”Și alți oameni sunt capabili”:

Eu nu pot rezolva problemele altora. Nu trebuie să mă ocup de problemele lor ca și cum ar fi problemele mele. Nu trebuie să-i schimb pe alții ca să le orânduiesc eu viața. Și ei sunt capabili să aibă grijă de ei înșiși și să-și rezolve problemele. Pot să le acord atenție și să le fiu de vreun ajutor, dar nu pot face totul în locullor.

10. ”Pot să fiu flexibil”:

Orice lucru poate fi făcut în mai multe feluri. Nu numai o persoană s-a dovedit a avea niște idei bune caresă meargă. Nu există niciodată doar o singură cale - care să fie „cea mai bună”. Toată lumea are idei valoroase. Unele mi se par mai potrivite decât altele, dar ideile tuturor pot fi valoroase, și fiecare poate avea o contribuție apreciabilă. Un copilăș nu renunță să învețe să meargă, încearcă din nou și din nou, până cândreuşește, nu contează ce presupune aceasta!