

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE LA ADOLESCENȚII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS IN RISKY SITUATIONS

Alina Gabriela BĂIAȘU,

Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, (MOLDOVA)

Doctorand, Școala Doctorală Științe ale Educației

E-mail: alibaiasu@yahoo.com

ORCHID ID: 0000-0002-0122-4044

CZU: 159.922.8.072

Rezumat

Schimbările majore din cadrul societății românești și ritmul trepidant de viață și-au pus și își pun amprenta asupra personalității în formare a adolescenților. Timpul tot mai puțin petrecut în familie, plecarea părinților în străinătate, efectele stresului la nivel biologic, emoțional, cognitiv și comportamental, schimbările rapide și uneori dramatice din sfera profesională, sunt doar câțiva factori care conduc la o realitate uzuală și deja acceptată în școlile românești: violența verbală și fizică, consumul de tutun și alcool, consumul și traficul de droguri, comportament sexual deviant.

Adesea, școala lasă la întâmplare educația socioemoțională a elevilor, supralicitând unilateral pregătirea școlară. În ultimii ani, un număr considerabil de cercetări au arătat legătura dintre abilitățile socioemoționale și succesul, eficiența școlară. Învățarea și încurajarea manifestării unor astfel de abilități în școală ajută elevii să își mărească capacitatea de integrare la nivel cognitiv, la nivelul emoțiilor și comportamentelor, ceea ce contribuie la apariția unor relații și atitudini pozitive în școală și în viața de zi cu zi a elevilor.

***Cuvinte-cheie:** adolescenți, program de consiliere, abilități emoționale și sociale, comportamente de risc.*

Abstract

The major changes within the Romanian society and the throbbing rhythm of life have made their mark on the personality of adolescents in formation. The less and less time spent in the family, the departure of parents abroad, the effects of stress at the biological, emotional, cognitive and behavioral level, the rapid and sometimes dramatic changes in the professional sphere, are just a few factors that lead to a common and already accepted reality in Romanian schools: verbal and physical violence, tobacco and alcohol consumption, drug use and trafficking, sexual behavior.

Often, the school leaves the socio-emotional education of the students at random, unilaterally over-bidding the school preparation. In recent years, a considerable number of researches have shown the link between socioemotional skills and school success, effectiveness. Learning and encouraging the manifestation of such skills in school helps students to increase their ability to integrate at the cognitive level, at the level of emotions and behaviors, which contributes to the emergence of positive relationships and attitudes in school and in the daily life of students.

Cuvinte-cheie: adolescenți, program de consiliere, abilități emoționale și sociale, comportamente de risc.

Introducere

Aflați în pragul integrării lor într-un mediu socio-economic și politic fluctuant, marcat de schimbări rapide și interese particulare de multe ori, într-un mediu cultural sufocat de influențe și preluări necritice din alte culturi (și subculturi), adolescenții pot fi victimele tentațiilor legate de consumul de droguri și alcool, de sexualitate, de aventură, sau ale confuziei și anxietății legate de viitorul lor profesional. Ieșirea din copilărie marchează sfârșitul unui echilibru afectiv. Psihismul este invadat de noi pulsuni și de noi dorințe. Reactivarea acestor pulsuni explică multe schimbări de comportament care surprind anturajul. Adolescentul poate experimenta din nou o perioadă de opoziție penibilă, refuzând orice propunere din partea părinților. Nu este niciodată mulțumit de alegerile pe care i le propun părinții. Nu-l interesează nimic. Pare să caute mereu cearta la masă. Are ieșiri violente. Cu alte cuvinte, adolescența poate fi considerată o “vârstă a derutei” [2, p.77].

Importanța crescândă a prietenilor nu reduce importanța familiei. Factorii familiari care influențează profund dezvoltarea sunt cantitatea de dragoste pe care o oferă părinții, cantitatea de autonomie pe care i-o permit copilului, gradul de receptivitate la părerile acestuia, anxietatea cu care se implică în viața copilului și măsura în care se bazează pe tehnici autoritare de disciplină. Același rol îl are și cadrul didactic care contribuie la fel de mult la formarea stimei de sine și a succesului școlar. Clasele primare oferă elevului posibilitatea de a se compara cu ceilalți și de a lucra, de a învăța, de a se juca sub îndrumarea adulților din afara familiei. Rolul acestor adulți este acela de a oferi copiilor șansa de a experimenta succesul, de a se simți bine cu propria lor persoană (imagine de sine reală) și de a le menține entuziasmul și creativitatea [4, p. 9].

1.Cadrul teoretic

Inteligența de tip cognitiv, rațional și performanța academică nu-i pregătesc pe adolescenți pentru confruntarea cu aceste probleme. Dobândirea abilităților emoționale asigură persoanei sănătatea emoțională. Daniel Goleman, în cartea sa *Inteligența emoțională*, prezintă rezultatele unor cercetări care arată că dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă pentru succesul lor în viață și nu doar pentru rezultatele școlare. Un sondaj efectuat asupra unui număr mare de părinți și profesori din diverse țări (Goleman, 1995) a relevat o tendință mondială a generației actuale de copii de a avea mult mai multe probleme emoționale decât în trecut. Aceștia sunt mai singuri și mai deprimați, mai furioși și mai nestăpâniți, mai emotivi și mai înclinați să devină anxioși din orice, mai impulsivi și mai agresivi.

Presiunea din partea grupului este resimțită cu putere de către adolescenți. Influența grupului poate afecta deciziile adolescenților în mod direct. Așa se întâmplă în situațiile în care adolescenții sunt constrânși să își asume riscuri ce ar putea fi de altfel evitate. Indirect, dorința adolescenților de a fi acceptați de către grup, sau frica de a fi respinși, îi poate împinge să facă lucruri pe care în mod obișnuit nu le-ar face [4, p. 12]. Soluția depinde de felul în care noi considerăm potrivită pregătirea tinerilor pentru viață. E tot mai evident faptul că școala lasă la întâmplare educația emoțională a elevilor, supralicitând unilateral pregătirea școlară. Prin urmare, se impune o nouă viziune în privința a ceea ce școlile pot face pentru a asigura o formare completă a elevilor care să le permită o mai bună adaptare la realitățile cotidiene.

Analizând diversitatea și gravitatea problemelor cu care se confruntă elevii în școli, trebuie să fim de acord că implementarea unor programe educaționale de dezvoltare a abilităților emoționale și sociale a devenit astăzi, mai necesară decât oricând.

Goleman (1995) ne mai atrage atenția asupra unei presiuni morale a societății contemporane. Trăim o perioadă în care egoismul, violența și sărăcia spiritului au ajuns a fi trăsăturile definitorii ale unei societăți decadente. Subscriem și noi acestei observații și atenționăm că elevului de astăzi, îndeosebi adolescentului aflat la vârsta împlinirii caracterului, i se vorbește tot mai puțin despre suflet, despre conștiința morală, despre valori, despre ideal sau despre eroism. În curriculumul său supraîncărcat de tematica științifică, a cărei importanță nu o contestăm, educației morale i se rezervă un spațiu mult prea mic sau chiar inexistent. Există tot mai multe dovezi că dimensiunile axiologice ale individului își au originea în capacitățile emoționale ale acestuia. Iată așadar un argument esențial pentru importanța inteligenței emoționale în stabilirea conexiunilor dintre sentimente și caracter. Cei care sunt sclavii impulsurilor au mult de suferit din punct de vedere moral, deoarece tocmai capacitatea de a controla impulsurile este ceea ce susține clădirea caracterului. Similar, rădăcinile altruismului se regăsesc în abilitatea de a descifra corect și de a răspunde adecvat la emoțiile celorlalți; a fi indiferent la nevoile sau disperarea celuilalt echivalează cu lipsa de afecțiune [3, p. 358].

Anii adolescenței abundă în experiențe care sunt trăite pentru prima oară, în tentații legate de fumat, de consumul de alcool și droguri, de sexualitate, de aventură. Modul în care adolescenții parcurg această etapă, felul cum reacționează la toate aceste tentații devine subiect de preocupare, de îngrijorare chiar, pentru adulții semnificativi din viața lor. Educația bazată pe inteligența emoțională va oferi mai multă pace și mai puțin stres. Este o metodă de a ne regăsi simțul echilibrului atunci când îngrijorarea ne copleșește, copiii încep să se bată, cooperarea se transformă în conflict, adolescenții se revolt, iar membrii familiei nu știu ce să facă mai întâi. [1, p. 18].

Studiile indică faptul că acei copii care au dezvoltate abilitățile sociale se vor adapta mai bine la mediul școlar și vor avea rezultate mai bune; copiii cu abilități sociale slab dezvoltate (*ex. copiii care se comportă agresiv – fizic sau verbal, copiii care au dificultăți în a se integra într-un grup de persoane noi*) au o probabilitate mai mare de a fi respinși de ceilalți și de a dezvolta probleme de comportament; astfel, copiii care sunt izolați de grup au un risc crescut pentru abandon școlar, delincvență juvenilă, probleme emoționale (anxietate, depresie). Prin urmare, a ști să-ți faci prieteni și să interacționezi cu ei în mod adecvat influențează sănătatea emoțională a persoanei. Lipsa abilităților sociale îi face pe unii copii să fie ținta ironiilor din partea altor colegi deoarece copii mai agresivi observă că aceștia nu au modalități de a se apăra. Ei au mai multe probleme de adaptare la școală și sunt predispuși spre delincvență juvenilă și consum de substanțe. În concluzie, dezvoltarea abilităților sociale reduce factorii de risc asociați cu performanțele școlare scăzute, asumarea comportamentelor de risc și asigură sănătatea emoțională a persoanei.

De aceea, una dintre prioritățile consilierilor școlari este de a găsi cea mai bună cale de a-i orienta pe copii/adolescenți într-o direcție pozitivă. Sarcina noastră, alături de părinți și profesori, este să ne asigurăm că ei ajung niște adulți echilibrați, integrați social, cu cât mai puține accidente pe parcurs, și să-i ajutăm dacă drumul se mai înfundă.

Scopul cercetării de față rezidă în elaborarea, implementarea și validarea unui program educațional adresat atât elevilor, cât și cadrelor didactice, vizând dezvoltarea abilităților emoționale și sociale la adolescenții aflați în situații de risc, prin intermediul metodelor și tehnicilor specifice consilierii psihopedagogice.

Programul se adresează în primul rând profesorilor consilieri (psihologi, pedagogi, sociologi) din cadrul cabinetelor de asistență psihopedagogică de la nivelul școlilor, ca un exemplu de bune practici, dar se urmărește să poată fi adaptat și pentru profesorii diriginți.

Obiectivele cercetării:

1. Selectarea unui grup de adolescenți aflați în situații de risc (cu număr mare de absențe, cu repetenție, cu proleme familiale, cu consum de alcool, comportament agresiv) pentru realizarea studiului.
2. Conceperea unui program educativ pentru dezvoltarea abilităților emoționale și sociale la acești adolescenți, în zece ședințe de consiliere de grup.
3. Aplicarea acestui program adolescenților din grupul-țintă.
4. Adaptarea programului pentru utilizarea de către profesorii diriginți la clasă, în cadrul orelor de consiliere și orientare.

Ipoteza cercetării:

- În urma aplicării programului de dezvoltare a abilităților emoționale și sociale la adolescenții aflați în situații de risc, se va constata o îmbunătățire a stimei de sine și a relațiilor interpersonale în cadrul grupului de lucru.

Descrierea grupului-țintă:

■ **Subiecții:** 10 adolescenți, 4 fete și 6 băieți, elevi în clasa a X-a, selectați din clasele a X-a de la Liceul Tehnologic „Ion Bănescu” Mangalia, pentru a participa în cadrul modulului de dezvoltare a abilităților emoționale și sociale.

■ **Criteriile de selecție:**

- numărul mare de absențe în anul școlar 2020-2021;
- rezultate școlare slabe și situație de repetenție (2 elevi);
- situație familială care-i dezavantajează (părinți plecați în străinătate, divorțați, separați etc.);
- implicarea în situații conflictuale la nivelul clasei/școlii;
- acordul adolescenților pentru a se implica în acest program, disponibilitatea lor de a participa constant la ședințele de lucru.

Au fost aleși elevi care au manifestat de-a lungul anului școlar probleme de relaționare cu colegii, profesorii sau părinții, care întâmpină dificultăți în controlul unor emoții intense (de exemplu furia sau tristețea), care au experimentat situații familiale, școlare și sociale cu mare încărcătură emoțională (înfiere, nașterea unui copil, repetenție, divorțul părinților, conflicte puternice cu părinții, colegii sau profesorii).

Elevii au provenit din mai multe clase, încercându-se crearea unui grup nou, care să nu se construiască pe structuri grupale mai vechi. În felul acesta, s-au putut forma și exersa abilitățile sociale de inițiere și menținere a unei relații și de integrare în grup.

Metode și tehnici utilizate:

- Metoda biografică (Anamneza)
- Observația
- Conversația euristică
- Dezbateră
- Studiul de caz
- Problematizarea
- Tehnica rezolvării de probleme și antrenamentul asertiv
- Tehnici prin care se facilitează autoreglarea emoțională
- Povestiri și metafore terapeutice
- Teste și exerciții aplicative
- Lucrul în echipă

Etapale desfășurării programului

1. Etapa de pregătire și organizare

2. Etapa **de aplicare a programului**

Desfășurarea a **zece sesiuni** de optimizare comportamentală pentru dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale adolescenților aflați în situații de risc a urmărit un anumit algoritm.

3. Etapa finală

Descrierea sintetică a celor 10 ședințe de consiliere de grup

Ședințele 1-3

➤ Primele 3 ședințe au vizat:

- deblocarea și motivarea adolescenților pentru experiența de grup;
- crearea unui climat securizant, prin asigurarea cunoașterii și intercunoașterii, care să permită depășirea reticențelor, rezistențelor, punând bazele unei comunicări eficiente.

S-au folosit metode și tehnici specifice consilierii psihopedagogice, precum: exerciții de spargere a gheții, expunere, conversație euristică, povestirea, completarea fișei de lucru, exprimarea metaforică.

Ședințele 4-8

Următoarele 3 ședințe au avut ca scop informarea privind **emoțiile și abilitățile emoționale**, apoi exersarea acestora din urmă, prin: fișe cu informații și prezentări PowerPoint; teste și exerciții aplicative, fișe de activitate.

Ședințele 7 și 8 au avut în vedere informarea privind **emoțiile și abilitățile sociale**, apoi exersarea acestora din urmă, prin: fișe cu informații și prezentări PowerPoint, fișe de activitate („Harta relațiilor interpersonale”), studii de caz.

Ședințele 9-10

- Ultimele 2 ședințe au urmărit fixarea și amplificarea calității achizițiilor cognitive, afective și comportamentale dobândite, prin intermediul metaforei și lucrului în echipă: *realizarea Blazonului echipei, discutarea experiențelor emoționale și de interrelaționare trăite pe parcursul ședințelor de consiliere, aplicarea unui test de inteligență emoțională.*

2. Rezultatele cercetării

Prezentarea și analiza datelor

Programul de consiliere pentru dezvoltarea abilităților emoționale și sociale la acești adolescenți aflați în situații de risc a constat în conceperea și desfășurarea a zece ședințe de consiliere de grup.

Interpretarea psihopedagogică a rezultatelor

În urma monitorizării rezultatelor școlare și a comportamentului elevilor din grupul de lucru în timpul orelor și, pe cât posibil, al pauzelor, la încheierea semestrului I al anului școlar 2021 - 2022 s-au putut constata:

- numărul de absențe a scăzut cu 10% în cazul lui A.C., cu 30-40% în cazul lui N.M.A. și B.A-M. și cu 70% în cazul lui C.N.G. față de începutul anului școlar în curs;
- îmbunătățirea performanței academice a tuturor subiecților: A.M. și B.G. au medii de 5 la materiile de repetenție din anul școlar trecut, iar restul mediilor sunt peste 6; ceilalți subiecți au medii între 6 și 10, aproximativ 30% dintre acestea cu minimum 1 punct mai mari decât pe semestrul I;
- comportamentele agresive verbale ale subiecților B.A.M., F.M.I., D.L. au scăzut ca intensitate și frecvență, după evaluarea colegilor și a profesorilor de la clasă.

Analiza efectelor programului pe baza interviewării adolescenților participanți la ședințele de consiliere de grup a reliefat în foarte mare măsură atingerea obiectivelor. Răspunsurile lor au reflectat:

- aprofundarea cunoașterii de sine și a cunoașterii celorlalți: *„despre mine am aflat că sunt o fire prea închisă și nu comunic prea mult cu colegii; despre ceilalți am aflat că sunt la fel de sensibili ca și mine și că au și ei nevoie de prieteni”* ;
- îmbunătățirea stimei de sine: *„am învățat cum să fiu cu colegii”*; *„mi-a fost ușor să mă împrietenesc cu noii colegi”*; *„ce am aflat despre mine - că îmi place să fac echipă cu alții, despre ceilalți – că sunt gălăgioși și amuzanți”*;
- creșterea coeziunii de grup: *„am observat că dacă lucrezi în grup este mult mai bine, că unde sunt mulți puterea crește”*; *„lucrând în grup am câștigat experiență, am descoperit prieteni noi, am învățat lucruri noi”*;
- exersarea abilității emoționale de recunoaștere și împărtășire a propriilor emoții: *„am descoperit că îmi pot spune toate supărările atât în cuvinte cât și prin desene; m-am simțit foarte bine și am rămas plăcut impresionată atât de ceea ce am avut de făcut cât și de ceea ce am scris eu”*;
- optimizarea relaționării interpersonale: *„pentru mine activitatea de consiliere a fost amuzantă, distractivă și o bună ocazie de a mă apropia de colegii mei; am învățat să-i apreciez mai mult pe cei din jur”*; *„am învățat să am răbdare și să-i ascult și pe alții”*; *„am învățat că trebuie să ne respectăm pe noi înșine, dar și pe cei din jur”*.

Exercițiile-suport pentru atingerea obiectivelor au avut în vedere îmbinarea într-un mod flexibil a unui număr cât mai mare de metode și tehnici, realizându-se în final o experiență de maturizare afectivă, cognitivă și comportamentală.

CONCLUZII

Beneficii ale consilierii de grup:

- S-a creat un climat securizant, deschis, care să permită pe viitor o comunicare autentică;
- S-a dezvoltat capacitatea adolescenților de a oferi suport comprehensiv, empatic, stimulat în relațiile interpersonale;
- S-au dezvoltat abilități de lucru în echipă;
- A crescut motivația adolescenților pentru școală.

Cercetarea a constituit și un bun prilej de comunicare și relaționare între psiholog și colegii profesori la clasele a X-a.

- **Un punct slab** l-a constituit faptul că ședințele nu au putut fi filmate. La propunerea consilierului în acest sens, adolescenții din grupul de lucru au refuzat categoric.
- **Dificultăți** au fost întâmpinate inițial în motivarea subiecților pentru a participa activ la ședințele de grup, în prezența colegilor din alte clase. De asemenea, unii adolescenți au manifestat reticențe și suspiciune în etapa de culegere a datelor anamnestice. Unii adolescenți au lipsit la 1-2 ședințe de grup (A.C., C.N.G., D.L.), principalul motiv fiind că au lipsit și de la școală și nu puteau veni numai la ședința de consiliere. O dificultate importantă a fost cea legată de realizarea temelor de casă.

De-a lungul ședințelor și în urma evaluării finale s-a constatat că desenul – ca tehnică expresivă și simbolică a fost preferatul subiecților. Au desenat cu plăcere, au colaborat în utilizarea culorilor, și-au apreciat reciproc produsele activității.

De la o ședință la alta s-a observat o evoluție în manifestările emoționale și comportamentale ale adolescenților: trecerea de la rezervă, suspiciune, timiditate la autodezvăluire, colaborare, implicare și inițiativă.

În urma ședințelor de consiliere de grup, adolescenții au reușit să se cunoască mai bine pe ei înșiși și unii pe alții. Au descoperit că au unele pasiuni comune. Au simțit faptul că sunt acceptați în grup fără condiționare, că sunt acceptați așa cum sunt (beneficiu de ”creștere” afectivă). Exercițiile aplicate au fost un bun prilej pentru ca fiecare copil să-și sporească încrederea în forțele proprii, să-și optimizeze implicit imaginea de sine. S-a creat astfel un climat securizant, deschis, care să permită pe viitor o comunicare autentică. S-au pus bazele unei motivații pozitive pentru participarea la ședințele de grup, dar și pentru prezența la școală, activitatea de consiliere fiind identificată cu „ceva legat de școală”.

Pentru adolescenți a fost un bun prilej de interacțiune, de afirmare a propriilor idei, opinii. Consilierul a stimulat comportamentele cooperante, tolerante și a contracarat apariția oricărui comportament agresiv. Au fost încurajați să-și afirme ideile și subiecții mai timizi, emotivi. De asemenea, adolescenții au fost susținuți în exprimarea unui număr cât mai mare de idei și soluții. Au fost astfel stimulate și resursele creative. S-a dezvoltat capacitatea de a oferi suport comprehensiv, empatic, stimulat în relațiile interpersonale.

O contribuție importantă a avut-o grupul în valorizarea calităților și aptitudinilor subiecților. Gratificările exprimate prin aplauze sau investire în anumite roluri au adus un sentiment de mulțumire personală fiecărui adolescent, de creștere a stimei de sine. În final, adolescenții au conștientizat și verbalizat efectele pozitive ale comunicării și lucrului în echipă. Ei au apreciat faptul că au putut coopera și s-au putut inspira din ideile celorlalți. Au conștientizat că au învățat cum să muncească în grup, să se respecte unii pe alții, să se ajute,

să facă schimb de idei. Au ajuns să se simtă bine împreună. S-a amplificat astfel dorința de a se întâlni și de a-și petrece timpul împreună. Aceasta este o dovadă a faptului că a crescut coeziunea grupului.

Originalitatea lucrării constă în modalitatea de îmbinare a tehnicilor și algoritimizarea celor 10 pași spre atingerea obiectivelor propuse. Sedințele de consiliere de grup s-au desfășurat după o structură inedită, aleasă de consilier, care poate fi îmbunătățită, ea fiind un punct de pornire pentru activitatea consilierilor școlari și un reper pentru profesorii diriginți. Conținutul ședințelor acoperă o arie largă de cunoștințe și abilități utile pentru integrarea echilibrată în viața socială.

Proiectarea și susținerea unor programe educaționale de prevenire și combatere a comportamentelor dezadaptative sunt apanajul consilierului școlar și reprezintă - alături de alte activități de consiliere și educaționale derulate în școală – “cartea sa de vizită”, pătrunderea sa ca profesionist apreciat și respectat în mediul școlar și social.

BIBLIOGRAFIE

1. ELIAS, Maurice J., TOBIAS, Steven E., FRIEDLANDER, Brian S. *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților*. București: 2003 (Curtea Veche Publishing). 304 p. ISBN 978-669-834-7.
2. CLERGET, S. *Criza adolescenței*. București: 2008 (Editura Trei). 312 p. ISBN 978-973-707-204-7.
3. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: 2001 (Curtea Veche Publishing). 536 p. ISBN 978-606-44-0072-7
4. OPRE, Adrian. *Prevenția și terapia tulburărilor emoționale și comportamentale din mediul școlar. Suport de curs*. Cluj-Napoca: 2007 (Universitatea Babeș-Bolyai). 99 p.