

IMAGOTERAPIA METODĂ DE INTERVENȚIE ÎN CAZUL COPIILOR CU COMPORTAMENT ANTISOCIAL¹

CZU: 37.015.3+159.922.76

DOI: 10.46727/c.17-11-2023.p241-247

Angela CUCER,

doctor în psihologie, conferențiar cercetător,
Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic
al Universității Pedagogice de Stat “Ion Creangă” din Chișinău
ORCID iD: 0000-0001-9304-9791

Rezumat. *Imagoterapia este vindecarea cu imagini pozitive. Numele tehnicii în sine provine de la cuvântul latin „imago” – imagine care este pusă la baza metodei. Însăși esența metodei este tratamentul sufletului cu senzații pozitive vizuale, auditive sau tactile cu elemente de teatralitate. În prezent, această metodă de intervenție comportamentală este folosită nu numai de către psihoterapeuți, ci și de către psihologi. Metoda imagoterapiei este utilizată și în activitatea cu copiii de diferite vârste.*

În acest articol punem în discuție metoda *imagoterapie*, ca metodă de intervenție în cazul copiilor probleme comportamentale.

Cuvinte-cheie: *probleme comportamentale, imagoterapie, metoda teatralizării, metoda terapiei cu pupusi, metoda poveștilor.*

Abstract. *Image therapy is healing with positive images. The name of the technique itself comes from the Latin word „imago” - image that is the basis of the method. The very essence of the method is the treatment of the soul with positive visual, auditory or tactile sensations with theatrical elements. Currently, this method of behavioral intervention is used not only by psychotherapists, but also by psychologists. The imagotherapy method is also used in the work with children of different ages.*

In this article we discuss the imagotherapy method, as a method of intervention in the case of children with behavioral problems.

Keywords: *behavioral problems, imagotherapy, method of theatricalization, method of puppet therapy, method of stories.*

În școala generală sunt organizate un sistem de măsuri la diferite niveluri de organizare (medicală și socială, pedagogică, psihologică), ce influențează pozitiv asupra comportamentului deviant al adolescenților.

Totodată este important ca în școală să fie create condițiile necesare pentru a mări eficacitatea intervenției psihologice individuale în caz de deviere comportamentală a adolescentului. În acest scop este importantă crearea unui sistem de interacțiune a specialiștilor care se ocupă de rezolvarea acestei probleme.

Intervenția individuală include un complex de măsuri scopul cărora este de a depista adolescenții predispuși spre un comportament deviant și acordarea

¹ *Articolul a fost elaborat în cadrul proiectului „Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane”, cifrul 20.80009.1606.10*

asistenței psihologice în scopul de a crea condiții pentru integrarea socială a acestora, diminuarea sau corectarea problemelor comportamentale a acestora. Pentru eficacitatea intervenției este important de a lucra în complex, de a uni forțele mai multor specialiști în procesul de corectare a comportamentului antisocial la adolescenți

Eficacitatea intervenției psihologice în cazul adolescenților cu comportament deviant este determinată de următorii factori:

- Orientarea adolescentului și familiei acestora spre acceptarea intervenției psihologului;
- luarea în considerare a particularităților caracteristice a adolescentului;
- posibilitatea de restructurare a comportamentului dezadaptativ și de dobândire a abilităților de comunicare adaptativă;
- interacțiunea între specialiștii implicați în procesul de corectare a comportamentului deviant al adolescenților (psiholog, medic, profesori).
- implementarea unor abordări individuale;

Cel mai important principiu al activității unui psiholog este să țină cont de caracteristicile individuale ale adolescentului, de nivelul de dezvoltare al proceselor psihice, de adecvarea autoaprecierii, a empatiei, a autonomiei personale pentru a corecta aceste calități.

Psihologul în procesul de intervenție utilizează următoarele metode:

- convorbire individuală;
- interviul;
- consiliere psihologică;
- psihoterapie individuală;
- psihoterapie de grup.

Cea mai eficientă metodă de lucru individual cu copiii agresivi este metoda consilierii psihologice.

În prezent, există multe tehnici metodologice de psihoterapie pe care le utilizează în activitatea sa și psihologul școlar: terapia prin artă, biblioterapie, meloterapia, terapie prin dans, ludoterapia, logoterapie, imagoterapia, psihodrama etc.

Vă prezentăm câteva metode de influență psihoterapeutică utilizate de psihologul școlar în activitatea sa cu adolescenții cu comportament deviant.

• **Logoterapia** - este o conversație cu un adolescent care vizează verbalizarea stărilor emoționale, descrierea verbală a experiențelor emoționale. Verbalizarea experiențelor evocă o atitudine pozitivă față de persoana care vorbește cu adolescentul, o dorință de a empatiza și recunoașterea valorii personalității celeilalte persoane. Această metodă presupune apariția unei coincidențe a argumentării verbale și a stării interioare a unui adolescent, ducând la autorealizare atunci când adolescentul se concentrează pe experiențele personale, gândurile, sentimentele, dorințele.

- **Meloterapia** – înlătura stările de neliniște și nervozitate, relaxează, ajută la recăpătarea optimismului și energiei, redă încrederea, ajută la vindecarea emoțională, încurajând dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, este stimulată creativitatea, sunt tratate tulburările mentale, agresivitățile ascunse. Dacă muzica este însoțită de gândurile sau mișcările pacientului, poate îmbunătăți discursul și memoria acestuia. Muzica este un instrument foarte bun pentru a învăța concepte, idei și de a reține informații, îmbunătățește calitatea somnului.

Muzica și efectul său asupra creierului uman și a organismului în general au început să fie studiate din ce în ce mai mult de către savanți. Mai mulți savanți au ajuns la concluzia că mecanismul influenței acesteia asupra oamenilor sunt mult prea puțin înțelese. Studiile realizate până în prezent au demonstrat că există o diferență semnificativă în ceea ce privește rezultatele la testele academice între elevii și studenții care sunt antrenați în muzică și cei care nu sunt, în sensul că primii obțin rezultate mult mai bune decât ceilalți. Un alt studiu a arătat faptul că muzica pe care o ascultăm are rolul de a activa spontan acele zone ale creierului legate de reprezentarea spațiului [2].

Unii psihologi utilizează operele muzicale și instrumentele muzicale în activitatea sa. Pentru adolescenții care manifestă anxietate, neliniște, temeri, tensiune, se efectuează o simplă ascultare a muzicii, care este însoțită de o sarcină. Când este audiată o muzică calmă, adolescentul este instruit să se gândească la obiectele care îi provoacă senzații neplăcute sau i se cere să clasifice situațiile neplăcute de la minim la cel mai grav.

- **Imagoterapia** este tratamentul sufletului cu senzații pozitive vizuale, auditive și tactile cu elemente de teatralitate. Acum, acest tip de corecție comportamentală este folosit nu numai de către psihoterapeuți, ci și de către psihologi. Tradus din latină, „imago” înseamnă imagine. Originea termenului explică esența a ceea ce se întâmplă atunci când se folosește imagoterapie în psihocorecție: clientului i se cere să reproducă o imagine formată dintr-un anumit set de gânduri, cuvinte și acțiuni. Autorul metodei este I.E. Wolpert (1972).

În procesul imagoterapiei sunt realizate mai multe scopuri:

- A învăța persoana să reacționeze adecvat la diferite situații de complicate, traumatizante.
- A-i întări resursele emoționale, persoana devine mai liniștită, apare abilitatea emoțională.
- Antrenarea voinței. Formarea capacității de a-și mobiliza resursele sale emoționale și de a-și regla starea sa.
- Învăță persoana să-și reproducă independent imagina sa pozitivă [3].

În procesul de imagoterapie se folosesc tehnici de complexitate crescândă: povestirea unei opere literare, povestirea și dramatizarea unui basm popular, teatralizarea unei povești, participarea persoanei la reproducerea fragmentelor de opere dramatice, participarea la spectacole. Acest tip de terapie este folosit

și în psihoterapia copilului și adolescentului. Imagoterapia este deosebit de importantă pentru copii: metoda formează la ei diverse stereotipuri de reacționare la anumite situații de viață.

Scopul imagoterapiei este de a forma la persoană o imagine pozitivă despre sine în procesul de exersare a experiențelor negative. Formarea unei imagini pozitive despre sine în conștiința persoanei îi permite, în timp, să se obișnuiască cu această imagine și să devină cu adevărat persoana care își dorește să devină.

Metodele imagoterapiei sunt:

- a. Metoda teatralizării. Aceasta este o metodă de lucru în grup. Fiecare participant își alege un rol, iar apoi, obișnuindu-se cu rolul, încearcă să-l aplice în diferite situații dificile de viață. Vindecarea consecințelor psihotraumei are loc prin jucarea dramei, comediei și participarea la spectacole de dans. În procesul imagoterapiei, participanții își pot schimba rolurile (acesta le dezvoltă capacitatea de a vedea o situație din diferite puncte de vedere).
- b. Metoda terapiei cu păpuși. Copilul se identifică cu jucăria (păpușa). Regula principală atunci când utilizați această metodă - personajul jucăriei trebuie să fie pozitiv. Atunci când copilul se va determina cu imaginea păpușii, psihologul îi va propune personajului lui să joace diverse situații în care copilul are posibilitatea de a trăi experiențe negative și de a se dezbara de ele. Nu este neapărat să fie un anumit personaj din poveste. Personajul poate fi creat de către elev. În procesul spectacolului de păpuși elevul trece prin diferite stări emoționale din experiența sa. Este important ca finalul acestui spectacol să fie pozitiv.
- c. Metoda terapiei poveștilor. În cadrul acestei terapii copilul se identifică cu personajul din poveste. Pentru a-și forma o imagine holistică a personajului la copil, psihologul îi pune întrebări despre caracterul și calitățile personale ale eroului ales. Psihologul selectează povești care sunt în concordanță cu situația de viață a copilului. Efectul terapeutic al metodei de terapie cu basm se bazează pe faptul că un basm are întotdeauna un final fericit. Începutul poveștii este spus de prezentator, iar după punctul culminant al intrigii, copilul însuși vine cu sfârșitul poveștii. Acesta este modul în care dezvoltă flexibilitatea gândirii, inventivitatea și încrederea în sine. Spre deosebire de poveștile obișnuite, cele cu mesaj terapeutic sunt special concepute ca să conțină o idee mascată, exprimată indirect și menită să sugereze o schimbare de atitudine sau de comportament. Această idee este prezentată într-un context neobișnuit, neașteptat, care îl ia prin surprindere pe copil, furându-l din realitate în lumea poveștii, în care absolut totul este cu puțință cu ajutorul fanteziei. Așa cum Prâslea a învățat din toate încercările prin care a trecut și s-a maturizat, așa și elevii vor descoperi noi metode de a face față frustrărilor, nemulțumirilor, vor învăța cum este dorit să se comporte în societate, va crește încrederea în propria persoană, își vor dezvolta anumite abilități și vor învăța cum să își exprime emoțiile,

sentimentele. În general, toate poveștile și basmele conțin o paletă largă de situații de viață prin care trec personajele și deci o persoană poate trece prin ele. Poveștile terapeutice se axează foarte mult pe empatie și pe a-l ajuta pe erou să-și descopere propriile resurse, fie prin intervenția unui personaj magic, precum o zână sau un spiriduș care îl ghidează, fie învățând singur din propriile experiențe. Paradoxal, și adolescentul poate fi cuprins într-un program terapeutic bazat pe poveste. Suportând alte rigori metodologice, povestea terapeutică este aplicată cu bune rezultate și cerută de multe ori chiar de către subiect în cadrul terapiei deoarece o consideră mai aproape de sufletul său, regăsindu-se conștient sau inconștient în acțiunea narării. Psihologul sau terapeutul poate crea povești terapeutice pentru fiecare caz în parte, urmând următorii pași:

1. Se găsește un personaj - se poate alege un personaj pe care copilul îl place, spre exemplu un super erou, sau un animal, sau tocmai un personaj care să pună în evidență aspectul pe care vrem să-l abordăm în poveste, spre exemplu un personaj foarte păros care nu voia deloc să se tundă, etc;
2. Se identifică o problemă cu care se confruntă personajul - care desigur are în vedere situația pe care copilul o întâmpină în viața reală;
3. Se identifică ajutoarele personajului - pot fi din registrul real, spre exemplu alte animale, sau prieteni, sau personaje din registrul fantastic;
4. Se identifică obstacolele - probele pe care le va depăși personajul;
5. Se găsește o soluție pentru personaj - o zână bună care vine să-l ajute să ia decizia corectă, sau un mod în care personajul descoperă singur cum poate depăși obstacolele;
6. Finalul - încheierea poveștii. [5].

Povestea terapeutică devine astfel un instrument prețios care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii, întrebări la care nu le-am găsit dar nici căutat, răspunsuri. În cele mai multe cazuri, poveștile sau basmele sunt cele mai eficiente mijloace de comunicare cu copiii și adolescenții care refuză să discute direct despre problemele care îi macină.

Etape ale imagoterapiei. La prima etapă subiectul este în rol de ascultător sau povestitor. Sarcina psihologului este de a înțelege mai bine persoana. Scopul acestei etape este de ai oferi persoanei posibilitatea să între în rol. În acest scop se organizează mini spectacole cu participarea diferitor personaje. La final psihologul atribuie teme pentru acasă membrilor grupului, a căror finalizare necesită intrarea zilnică pentru 1-2 ore în rolul ales, treptat timpul se mărește. Treptat, imaginea aleasă devine familiară persoanei, tiparele sale comportamentale se adaptează la noua imagine. Această etapă durează de la 3 luni la jumate de an.

Etapă a doua. Scopul acestei etape de a crea condițiile necesare pentru a schimba atitudinea persoanei față de situația traumatizantă. Obișnuindu-se cu roluri noi, subiecții participă la dramatizarea unei situații traumatice prin dialoguri și acțiuni active. Ca metodă suplimentară de psihocorecție în această etapă, sunt folosite elemente de dans și terapie prin mișcare.

La etapa 3 participanților li se oferă activități de grup de dramă terapeutică, condițiile sunt aceleași. La această etapă, subiecții pot pune în scenă scene cu elemente de coregrafie, comedie, dramă și alegorie. Aici sunt reglate trăsăturile mentale. De exemplu, unei persoane timide i se va oferi rolul unui erou activ, ușor arogant. Iar subiecții emoționați vor juca rolul celor timizi și modești. Acest lucru îi va ajuta să se simtă într-un mod nou și să înțeleagă sentimentele celorlalți.

Deoarece la prima etapă a fost formată și consolidată cu succes imaginea de sine pozitivă a participanților, reacțiile la o situație traumatică în timpul unei dramatizări în această etapă vor fi complet diferite. Așa se formează rezistența la stres și noi modele de comportament în cazurile stresante. O astfel de experiență oferă posibilitate subiecților să-și corecteze comportamentul său, să și dezvolte anumite trăsături de personalitate, să-și formeze Eul său personal, stimă de sine, să-și dezvolte capacitatea de a gestiona starea emoțională și reacțiile comportamentale, să dezvolte voința, îmbunătățească abilitățile de comunicare, inteligența emoțională, formeze rezistență la stres, reduce anxietatea, fobiile, depresia și nevrozele, să utilizeze eficient mecanismele de apărare psihologică, să vorbească deschis despre nevoile sale, etc. După un curs de imagoterapie, elevilor le este mai ușor să obțină un statut socio-psihologic ridicat în rândul semenilor lor [5].

În continuare vă propunem unele exerciții cu elemente din imagoterapie [4]:

- *Exercițiul „Exprimă-ți furia.”*

Scop: a-i învăța să-și exprime furia.

Elevul trebuie să imite poza unei persoane ce exprimă furie, apoi să enumere situațiile sau evenimentele ce pot provoca furia Exercițiul „Poți fi supărat pe...” Este necesar să stai în ipostaza unei persoane supărate și, strângând pumnii și călcând din picioare, enumerați situațiile și evenimentele care provoacă furie. Acest exercițiu le va permite să-și gestioneze sentimentele să le lege de anumite situații.

**Exercițiul „Astăzi sunt așa!”*

Scop: conștientizarea propriilor sentimente și emoțiile altor persoane. Subiecții stau în cerc. Moderatorul intră în cerc și zicând „Astăzi eu sunt așa!”, însoțind cu acțiuni și expresii faciale care reflectă starea lui de spirit (de exemplu, prezentatoarea a zâmbit și a întins brațele în lateral). Toți subiecții repetă această mișcare și expresia facială, pronunțând „Astăzi eu sunt așa!”. Apoi în cerc intră un alt elev și demonstrează cum este el astăzi.

**Exercițiul „Să facem complimente”*

Scop: Dezvoltarea stimei de sine pozitive.

Se propune elevilor să facă complimente vecinului său ca acesta să fie mulțumit.

În joc putem utiliza un obiect oarecare, când transmite obiectul subiectul face complimente.

În concluzie putem afirma că imagoterapia oferă posibilitatea de a socializa subiecții chiar și în cele mai grave cazuri. Totodată intervenția psihologică în cazul imagoterapiei decurge mai moale. În afară de aceasta structurarea metodei în trei etape permite psihologului să pregătească subiectul pentru o nouă imagine a sa.

Bibliografie

1. КАРВАСАРСКИЙ, Б., Д. Психотерапия — М.: Медицина, 1985. — С. 134.
2. Meloterapia - terapia prin muzică. [Citat: 09.09.2023]. Disponibil :<https://www.romedic.ro/meloterapia-terapia-prin-muzica-0c729>
3. Методы имаготерапии. [Citat 10.09.2023]. Disponibil: <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/imagoterapiya-teatroterapiya-iscelenie-cherez-obraz.html>
4. Перевозчикова, Л., А., Мастер-класс „Использование элементов имаготерапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья”, 2019. [Citat 07.2023] Disponibil: <https://detsad65.odnedu.ru/assets/img/detsad65/2020/%D0%BC%D0%B9/%D0%98%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%>
5. Rolul poveștilor terapeutice în modelarea personalității elevilor. [Citat: 15.09.2023]. Disponibil: <https://proetica.webnode.ro/rolul-povestilor-terapeutice-in-modelarea-personalitatii-elevilor/>