

**Ministerul Educației al Republicii Moldova**

**Universitatea Pedagogică de Stat**

**„Ion Creangă” din Chișinău**

**LARISA CUZNEȚOV**

**CONSILIEREA ȘI EDUCAȚIA FAMILIEI.  
INTRODUCERE ÎN CONSILIEREA  
ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ  
A FAMILIEI**

**Chișinău, 2015**

CZU

C

Aprobat pentru editare de Catedra Științe ale Educației  
și de Senatul UPS „Ion Creangă” din Chișinău.

**Recenzenți: Tatiana Callo**, dr. habilitat, profesor

universitar, CNAA

**Carolina Platon**, dr. habilitat, profesor

universitar, USM

**Carolina Calaraș**, dr. conferențiar

universitar, UPS „I. Creangă”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Cuznețov, Larisa

*Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei / Larisa Cuznețov.*  
Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă” din Chișinău.

Chișinău, 2014, Primex com SRL. – 488 p.

Bibliogr. p.482-488 (91 tit.)

ISBN

200 ex.

© Larisa Cuznețov

ISBN

**Larisa Cuznețov**, profesor universitar, doctor habilitat în pedagogie, catedra *Științe ale Educației*, UPS „Ion Creangă” din Chișinău; cercetător științific coordonator, sectorul *Teoria educației*, Institutul de Științe ale Educației.

A obținut titlul științifico-didactic de profesor universitar în 2008, domeniul de interes investigational: fundamentele științelor educației, filosofia și axiologia educației; teoria și metodologia cercetării educației, pedagogia și psihologia familiei, educația și consilierea părinților / familiei, soluționarea conflictelor familiale, etica educației familiale etc.

A publicat circa 200 de lucrări științifice, printre care: *Relațiile adolescenți-părinți* (1995); *Intercomunicarea familială. Modalități de soluționare a conflictelor adolescenți-părinți* (1997); *Etica educației familiale* (2000); *Dimensiuni psihopedagogice și etice ale parteneriatului educațional* (2002); *Cultura și managementul familiei, Filosofia educației* (2004); *Curriculumul Educația pentru familie* (2004); *Jocul copilului și cultura educației familiale* (2007); *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei* (2008); *Educație prin optim axiologic* (2010); *Filosofia practică a familiei* (2013); *Consilierea parentală* (2013); *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Repere conceptuale și metodologice* (2013); *Pedagogia și psihologia familiei* (2013) etc.

***Dedic lucrarea bunicilor, familiei de origine și familiei mele, soțului, fiicei Carolina și nepotului Alexandru, care m-au provocat și susținut în cercetarea și abordarea unui aspect existențial interesant și important pentru fiecare om.***

# CUPRINS

<b>PREFAȚĂ.....</b>	<b>9</b>
---------------------	----------

## PARTEA I

### **Capitolul 1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE ȘI EVOLUȚIA CONSILIERII FAMILIEI**

1.1. Excurs istoric în geneza consilierii și educației familiei.....	12
1.2. Școli de terapie și consiliere a familiei.....	22
1.3. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei: definiție și cadru conceptual.....	33

### **Capitolul 2. DIMENSIUNEA TEORETICO-APLICA- TIVĂ A CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI**

2.1. Cadrul procesual al consilierii familiei.....	53
2.2. Planuri acționale, considerații de etică, eficiență profesională și blocaje posibile.....	65
2.3. Tehnologia consilierii ontologice complexe a familiei.....	81
2.4. Perspective privind cercetarea căilor de optimizare a consilierii ontologice complexe a familiei.....	107

### **Capitolul 3. CONSILIEREA ȘI EDUCAȚIA ADULȚILOR**

3.1. Incursiune în consilierea și educația adulților.....	116
3.2. Eficiența personală în contextul programării neurolingvistice.....	128
3.3. Consilierea preventivă a adulților.....	134

3.4. Implicații praxiologice în dezvoltarea inteligenței emoționale și reușita în viață.....	155
--	-----

**Capitolul 4. COORDONATELE CONSILIERII FAMILIEI ÎN CONTEXTUL DEZVOLTĂRII UMANE**

4.1. Repere teoretice privind dezvoltarea personalității umane.....	159
4.2. Conceptul de sine: formarea modului demn și sănătos de viață.....	183
4.3. Modalități de eficientizare și susținere a dezvoltării personale.....	191
4.4. Consilierea familiei în situații de criză.....	198

**PARTEA a II-a**

**Capitolul 5. CURRICULUM.**

***EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE DIN PERSPECTIVA EDUCAȚIEI PERMANENTE***

5.1. Repere conceptuale. Filosofia educației pentru familie.....	207
5.2. Principii de realizare a educației pentru familie.....	218
5.3. Elevul – actor al propriei educații, direcționat spre cunoaștere și învățare pe tot parcursul vieții.....	220

**Capitolul 6. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE LA TREAPTA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR**

6.1. Școala ca partener educațional.....	225
6.2. Coordonatele parteneriatului educațional familie-școala – treapta învățământului primar.....	227

6.3. Educația pentru familie în clasele primare. Definirea obiectivelor.....	230
6.4. Educația pentru familie a elevilor de vârstă școlară mică / 7-8 ani.....	232
6.5. Educația pentru familie a elevilor din clasele a III-a și a IV-a.....	240
6.6. Activități cu părinții privind educația pentru familie.....	250
6.7. Sugestii metodologice privind educația pentru familie.....	259

## **Capitolul 7. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELE- VILOR ȘI PĂRINȚILOR ÎN GIMNAZIU ȘI LICEU**

7.1. Personalitatea profesorului specializat în educația pentru familie.....	264
7.2. Definirea obiectivelor. Educația pentru familie în gimnaziu și liceu.....	277
7.3. Educația pentru familie a elevilor din clasele a V-a și a VI-a.....	279
7.4. Educația pentru familie a elevilor din clasele a VII-a.....	286
7.5. Educația pentru familie a elevilor din clasele a VIII – IX-a.....	292
7.6. Educația pentru familie în clasele de liceu (clasele a X-a – XII-a).....	298
7.7. Condiții de eficientizare a educației pentru familie a adolescenților.....	312
7.8. Activitățile cu părinții privind educația pentru familie.....	316

7.9. Sugestii metodologice generale privind educația pentru familie.....	326
7.10. Evaluarea programului centrat pe <i>Educația pentru familie</i> .....	328
7.11. Documentarea procesului de consiliere .....	339

## INSTRUMENTAR PROFESIONAL.

### UNELE TEHNICI ȘI TERAPII APLICATE ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

1. Schimbarea evolutivă a persoanei și a familiei consiliate..	343
2. Restaurarea morală a persoanei în contextul consilierii ontologice complexe a familiei.....	346
3. Consilierea psihopedagogică parentală ca componentă de formare a culturii familiei.....	362
4. Consilierea familiei și managementul conflictului.....	379
5. Unele probe și terapii utilizate în consilierea familiei.....	397
6. Metafora. Condiții de aplicare a metaforei în consilierea familiei.....	412
<b>Micul dicționar explicativ</b> .....	464
<b>Referințe bibliografice</b> .....	482

*... Consilierul este un gen de artist care lucrează cu posibilitățile omului, iar consilierea este o căutare în comun a sensului vieții omului în îmbinare cu dezvoltarea dragostei ca element esențial. Consilierea este o tehnică de informare și evaluare, un mijloc de a modifica comportamentul, o experiență de comunicare, o căutare în comun a sensului vieții omului...*

**R. W. STROWING**

*... Consilierea / sfătuirea este o cale de a relaționa și a ajuta o altă persoană să-și exploreze adecvat gândurile, emoțiile și comportamentul, pentru a câștiga o înțelegere de sine mai clară, pentru a-și determina și valorifica eficient propriile resurse...*

**H. JOHN**

*... Consilierea este o acțiune complexă prin care se urmărește sugerarea modului de a proceda sau a modului de comportare, ce trebuie să fie adoptat într-o situație dată sau, la general, în viață și activitatea cotidiană...*

**Gh. TOMȘA**



*...Din momentul în care știința a devenit într-adevăr o realitate, autenticitatea omului este condiționată de științificitate. Aceasta a devenit o componentă a demnității umane care are forța miraculoasă a iluminării lumii...*

*K. Jaspers*

## PREFAȚA

Monografia *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei*, reprezintă, de fapt, volumul V al *Tratatului de educație pentru familie. Pedagogia familiei*.

Interesul de care s-au bucurat lucrările precedente și experiența acumulată în domeniul cercetării și consilierii familiei, m-au determinat să materializez cunoștințele și competențele dobândite într-un volum separat, dedicat asistenței, ocrotirii, educării și ghidării ontologice a familiei. Evident că am urmărit aceeași linie strategică și axă doctrinală de educație și enculturație a familiei prin valorificarea reflecției și acțiunii morale, însă de data aceasta, filosofia practică a familiei a fost completată și întregită cu idei, principii, concepții, strategii și modele de abordare și orientare a procesului complex de consiliere. M-am străduit să elucidez specificul căilor și mijloacelor de consiliere și ajutorare a familiei prin explorarea optimă a temelor și problemelor existențiale a persoanei, care pot apare în cadrul familial și cadrul social.

Lucrarea oferă posibilitatea observării traseului și procesului consilierii, orientării persoanei spre restabilirea priorităților valorice, elaborarea și/sau restructurarea, inclusiv, urmarea perspectivelor existențiale și a modului demn de viață.

Investigațiile realizate și elucidate în lucrare au la bază principiile inter-, multi- și transdisciplinarității. Ideea fundamentării consilierii ontologice complexe a familiei ne-a orientat spre valorizarea tendințelor integrative prin explorarea eclectismului teoretic și tehnic. Sperăm că îmbinarea analizelor de tip epistemologic, axiologic, filosofic, metodologic și praxiologic cu analizele asumțiilor de antropologie pedagogică și psihologică, teleologie și sociologie a familiei și educației familiale, vor convinge cititorul în necesitatea depunerii unui efort sistemic și sistematic în auto/perfecționarea personală, profesională și familială a persoanei.

Am gândit și structurat lucrarea astfel ca să asigure lecturarea și înțelegerea mesajului separat de conținutul tratatului, totodată, aceasta fiind o continuare logică a lui (volumul V).

După cum se poate observa din cuprins, monografia constă din două părți: consilierea ontologică complexă a familiei și educația familiei.

Prima parte include: delimitările conceptuale, evoluția terapiei și consilierii familiei, fundamentarea științifică și dimensiunea teoretico-aplicativă a consilierii ontologice complexe a familiei. A doua parte elucidează educația pentru familie, abordată din perspectiva educației permanente. Aici se propun reperele conceptuale și metodologice, curriculumul nonformal al educației pentru familie a părinților și elevilor din învățământul preuniversitar.

În contextul dat ași vrea să menționez că pentru prima dată *Curriculumul Educația pentru familie* a văzut lumina tiparului în 2004, apoi acesta a fost experimentat și revăzut în 2008 și 2013 (ultimul, fiind inclus în volumul de față la solicitarea studenților, masteranzilor și cadrelor didactice).

Monografia este înzestrată cu un auxiliar special, numit de noi, *Instrumentar profesional* și un *Mic dicționar explicativ*, care, sperăm să fie de real folos persoanelor ce se pregătesc sau deja profesează în domeniul consilierii familiei.

Adresez cele mai călduroase mulțumiri masteranzilor de la specialitatea *Consilierea și educația familiei* a UPS „Ion Creangă” din Chișinău, fiicei și colegii mele Calaraș Carolina, doctor în pedagogie, conferențiar universitar de la catedra *Științe ale Educației*, pentru ajutorul acordat în selectarea și adaptarea poveștilor și povestioarelor terapeutice (prezentate la finele lucrării în instrumentar).

Această lucrare este o dovadă a faptului că, pe lângă fragmentarea existentă în pedagogia, psihologia, terapia și consilierea familiei, sunt mulți specialiști care favorizează și promovează integrarea, abordarea complexă a educației și a ghidării acestei instituții sociale, unice și extrem de importante pentru fiecare om și societate.

Sunt convinsă că monografia va fi un suport teoretic și ajutor practic eficient pentru cititorii, care se axează pe auto-perfecționare, un mod sănătos și demn de viață.

Vă îndemn să faceți comparații, analize, interpretări sin-teze și comentarii, să meditați asupra vieții personale și familiale; să încercați strategii de metacogniție, autocunoaștere, autoconsiliere și autoperfecționare; educație, valorificare a acțiunii morale în continuumul existențial.

Autorul

# PARTEA I

## Capitolul 1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE ȘI EVOLUȚIA CONSILIERII FAMILIEI

### 1.1. EXCURS ISTORIC ÎN GENEZA CONSILIERII ȘI EDUCAȚIEI FAMILIEI

Analiza tendinței oamenilor spre organizarea optimă a existenței sale, spre funcționarea eficientă în cadrul societății, o aflăm încă în zorii umanității. Istoria culturii societății și antropologia au demonstrat prin dovezi științifice că la toate popoarele, începând cu cele mai străvechi timpuri, existau anumite persoane cu o experiență mai bogată de viață care ofereau sfaturi, îndrumau, sprijineau semenii lor, se împărtășeau cu ideile și strategiile de comportare în situații dificile. Acestea deseori erau implicate și în activitățile de inițiere a tinerilor, pentru a determina pregătirea lor de viață [49]. Pe parcursul evoluției societății și a cunoașterii umane, odată cu apariția și delimitarea mai multor domenii de activitate (economică, politică, juridică, medicală etc.), fenomenul *sfătuirii* se dezvoltă și se diferențiază treptat, consolidându-se într-o activitate socială de ajutorare practică a oamenilor în dificultate. Bineînțeles că premisele fundamentelor teoretice ale acțiunii morale, a susținerii și orientării omului în direcția depășirii situațiilor existențiale critice le aflăm în ideile și opera celebrilor filosofi ai Antichității.

Cercetând problema genezei fenomenului de consiliere, **R. Gibson** și **M. Mitchell** au ajuns la concluzia că **Platon/Aristotle** poate fi considerat primul consilier și fondator al acestei activități. Pe bună dreptate, *Dialogurile* filosofului, structurate conform unor teme existențiale importante (Menon; Gorgias; Phaidros; Republica, Legile etc.), constituie un adevărat tezaur de orientare a educației tinerei generații și de influențare a credințelor și deciziei persoanei. Conținutul Dialogurilor denotă chintesența educației, a procesului de consiliere și scot în evidență ideea de bază promovată de Platon și Academia sa (ce a existat 915 ani), care ne învață că *omul trebuie iluminat pentru a-l face mai bun* [86, p.401].

Cunoscând, însă faptul cât de mult **Platon** a fost influențat de Socrate (469 – 399 î.e.n.), ideile căruia au stat la baza formării acestuia ca filosof, nu suntem în drept să neglijăm vestita *metodă socratică* de valorificare a interogației, care asigură stimularea reflecției personale (*moșirea spirituală / maieutica*) a oamenilor. Scopul său era – să trezească sau, cum spunea **Socrate**, *să moșească sufletele oamenilor* prin discuție, pentru a antrena individul într-un proces real de meditație asupra conduitei și vieții sale. Specialiștii din domeniul psihoterapiei și psihologiei morale [24; 33; 51 etc.] consideră că Socrate este primul care vorbește despre psihiatru și psihoterapie, înțelegând prin aceasta o psihoterapie morală, în sensul de îngrijire și/sau restaurare morală.

Idei interesante și valoroase privind fenomenul consilierii găsim și în opera lui **Aristotel** *Etica Nicomahică*, în care filosoful abordează esența existenței umane, fundamentând filosofia practică, centrată pe virtute/acțiunea morală, viața rațională, care presupune, în viziunea filosofului, voință și responsabilitate [5].

Evident că analizând folclorul popoarelor lumii, opera filosofilor, vom descoperi multe idei importante privind fenomenul consilierii, chiar dacă acesta nu se numea astfel.

Dacă ne referim la religie, în plan empiric existențial, ea, la fel, reprezintă o formă de spiritualizare, alinare, orientare spre perfecțiunea morală și spirituală, care invită omul, nu numai la respectarea Divinității, la credință, dar și la reflecții. Civilizația umană a demonstrat că educația religioasă poate deveni un prilej de fortificare interioară, de identificare de sine, de descoperire și urmare a idealurilor, re/convertire a persoanei spre universul valorilor spirituale absolute. Alături de valorile științifice și cele morale, merită să subliniem valorile religiei, posibilitățile ei în formarea la om a unei imagini și concepții globale, holiste asupra existenței. O atitudine religioasă autentică cu privire la existența sa, îl îndeamnă pe om la analize, judecați și acțiuni cu caracter spiritual și moral practic. Astfel, creștinismul prin doctrina sa, promovează fapta și modelul lui Iisus Hristos, care conține o terapie (tălmădire) morală, centrată pe eliberarea omului de păcat prin rugăciune, pocăință, mântuirea sufletului [33, p.90-91].

În epoca modernă, psihoterapia, care includea și elemente de consiliere, avea caracter moral și viza sfera dirijării pasiunilor omului, a modelării conduitei și supunerea acesteia principiului rațiunii (R. Descartes; B. Spinoza; M. de Montaigne; Im. Kant etc.). Dacă plecăm de la faptul că empiric, procesul consilierii este o modalitate de interacțiune și comunicare activă, empatică, persuasivă a oamenilor în scopul ajutorării persoanei prin acordarea unor sfaturi și îndemnuri, transfer de experiență, orientat spre soluționarea problemelor psihonoționale, apoi, lesne, observăm că psihoterapia este strâns

legată de consiliere și, invers, consilierea de terapie. În următorul subcapitol ne vom opri în detalii la acest aspect. Subcapitolul vizat este dedicat istoricului consilierii familiei, de atât vom încerca să conturăm geneza și evoluția acesteia. Consilierea datează cu primele decenii ale sec. al XX-lea, apare în SUA din necesitățile legate de industrializarea și urbanizarea statului, care afectau variate aspecte ale existenței omului și, în primul rând, referențialul axiologic, adică valorile lui. Evident că la începuturi orientarea consilierii era una educațională. În anii 1930 consilierea era considerată ca o funcție și o parte componentă a educației. Fiecare profesor avea responsabilitatea de a consilia elevul în luarea unor decizii sau adoptarea unor comportamente. Consilierea în scopul orientării profesionale a elevilor a abordat-o **J. Davis**, care considera că orele de limbă maternă trebuie să includă activități de ghidare vocațională și acordare a ajutorului în vederea formării concepției despre sine ca ființă socială, orientată spre o viitoare ocupație. Un următor pas în consolidarea activității de consiliere în cariera profesională l-a realizat **F. Parsons**. În 1908 la Boston, F. Parsons a fondat *Biroul Vocațional*, unde acorda asistență vocațională tinerilor, intrând în istoria domeniului ca primul consilier de orientare în cariera profesională [Apud 49, p.35].

În continuare este cunoscută activitatea de consiliere a lui **E. C. Williamson** în Universitatea din Minnesota, care a fondat teoretic modelul de consiliere profesională în baza concepției *trait and factor*, ce a dominat consilierea până la sfârșitul anilor 1950.

În perioada anilor 1951-1956 apar încercări de diferențiere de status între psihiatri, consilierii, psihologi și asistenții

sociali. Conflictul apărut între acești specialiști a frânat consolidarea consilierii, dar, totuși către anul 1955, **M. Hahn** delimitează funcțiile consilierului psiholog. În această perioadă, în Germania, apare profesia de consilier, iar după 1970 și unitatea de consilier în școli. Ca urmare, în perioada 1973-1985, statul impune prin lege ca la 500 de elevi (în școlile germane) să activeze câte un consilier [Apud 72].

În 1977 în Marea Britanie a fost fondată o asociație de consiliere *The British Association for Counselling*, care se face cunoscută în lume prin contribuțiile unui șir de cercetători talentați: **P. Clarkson; M. Pokorny; J. Mackewn** etc.

Meritul acestei asociații, mai precis, a cercetătorilor pe care i-a unit sub egida sa, este *definiția consilierii*, care foarte clar a creionat funcțiile și limitele acesteia.

Astfel, *consilierea este folosirea pricepută și principială a relației interpersonale pentru a facilita autocunoașterea, acceptarea emoțională și maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale*. Scopul general constă în valorificarea ocaziei de a acționa/lucra în direcția unei vieți de calitate. Relațiile de consiliere variază în funcție de cerere, însă pot fi centrate pe aspectele dezvoltării personalității, pe formularea și rezolvarea unor probleme specifice: luarea și realizarea deciziilor; controlul și depășirea stărilor de criză; dezvoltarea unui *insight* personal; pe lucrul asupra trăirilor afective sau a depășirii conflictelor interioare, inclusiv pe monitorizarea auto-perfecționării și pe îmbunătățirea relațiilor cu semenii.

În lucrările lui **J. Jordan** se propune o definiție profesională a psihologului consilier, în care se descriu funcțiile acestuia și procesul activității de consiliere. Autorul delimitează cele trei funcții/roluri de bază a consilierului:



- a) *de remediere și/sau reabilitare* în cazul distorsiunilor comportamentale și a dificultăților ce apar;
- b) *prevenție și anticipare a problemelor* și crizelor ce pot apare în viitor;
- c) *educație și dezvoltare, axate pe ajutorarea oamenilor de a-și planifica acțiunile sale* pentru a realiza potențialul biopsihologic la maximum [Apud 49].

Cât privește *consilierea familiei*, suntem ferm convinși că ea apare concomitent cu terapia acesteia. Semnificația originară a cuvântului *terapie/Θεραπεία* este îngrijire, serviciu, tratament, vindecare. Semnificația contemporană a acestui cuvânt este: o conversație structurată dintre un specialist și clientul său, scopul acesteia fiind alinarea suferinței sau *vindecarea prin cuvinte* [49, p. 13].

Cu siguranță că fenomenul consilierii familiei este tot atât de străvechi ca și familia. Este cunoscut faptul că în viața cotidiană, practic la toate popoarele, persoanele și familiile în etate, cu o experiență existențială mai bogată, susțineau familiile tinere și pe cele în dificultate prin sfaturi și sugestii. În acest sens o contribuție substanțială a adus și continuă să aducă biserica. Specialiștii din domeniul consilierii chiar delimitează *consilierea spirituală*, centrată pe orientarea spre mântuirea sufletului, purificarea acestuia [24; 32; 33 etc.].

Ca ramură terapeutică și profesie, terapia familială este relativ tânără, are, aproximativ 60-65 de ani. Ideea psihoterapiei a fost concepută abia spre sf. sec. al XIX-lea. Motivele sunt complexe și includ următoarele aspecte socioistorice:

- în relațiile de cuplu și relația părinte-copil exista o ierarhie clară și strictă;

- divorțul, în majoritatea comunităților, nu a reprezentat o opțiune;
- a avea sau nu copii, pentru familie, nu a reprezentat o opțiune;
- exista un control strict asupra familiei nucleare și, în același timp, acestea i se oferă sprijin, atât din partea familiei extinse, cât și din partea comunității;
- cosmologia sau religia grupului a oferit direcții clare referitoare la ce este și ce nu este corect din punct de vedere moral, iar sexualitatea a fost percepută mult timp ca fiind o obligație. Principalele preocupări ale oamenilor au fost munca și supraviețuirea, iar în cazul apariției unor probleme se recurgea la rugămintele și/sau exorcism/practici magice de alungare a duhurilor rele [49, p.17-18].

Apariția și dezvoltarea psihologiei ca știință, delimitarea și fundamentarea ramurilor acesteia, apoi a genialei idei a lui **S. Freud**, ce viza *terapia prin cuvinte*, istoricul practicii terapeutice de jumătate de secol – toate au servit drept bază și context epistemologic favorabil pentru constituirea terapiei familiale.

Interesul pentru o abordare a problemelor la nivel de familie a fost încurajat de anumite constatări.

O parte din terapeuți, mulți dintre ei, psihiatri cu formare psihanalitică, erau nemulțumiți de rezultatele terapiei individuale, deoarece vindecarea în cursul spitalizării, la revenirea pacientului în mediul familial, îl readucea pe acesta la starea anterioară. În alte cazuri, pacientul care a fost tratat individual a devenit asimptomatic, iar simptomul apărea la un alt membru al familiei. Aceste observații i-au determinat pe specialiștii

din domeniul vizat să acorde atenție familiei bolnavilor și să cerceteze posibila legătură dintre problema pacientului și ceea ce se întâmplă în cadrul familiei [49, p.19].

Totodată, în sec. XX, mai cu seamă după al II-lea război mondial, au existat multe persoane care au suferit din cauza stresului posttraumatic și a distresului, iar numărul specialiștilor era redus. Sexualitatea nu mai reprezenta o temă interzisă. Astfel, apare terapia de grup, apoi terapia și consilierea axată pe problemele sexuale și planificarea familiei.

Evident că pionerii terapiei familiale au început să lucreze fără a avea o bază științifică sau o teorie coerentă pentru a înțelege și explica ce se întâmplă în cadrul familiei. De asemenea, nu știau după ce principii să se ghideze în discuțiile simultane cu mai multe persoane.

Pentru a crea o teorie care ar fi asigurat înțelegerea acestui fenomen social complex – familia, au început să fie împrumutate idei din alte domenii ale științei. Se consideră că au fost preluate idei din medicină, teoria generală a sistemelor și din domeniul ciberneticii [49, p.20].

Clinicienii au considerat că prin esența sa conceptul de *sistem* reprezintă o metaforă utilă pentru descrierea unei familii. Familia, în ansamblul său, structural-funcțional, posedă caracteristicile unui sistem:

- este formată din părți/componente, subsisteme care alcătuiesc un tot întreg;
- acest întreg depășește simpla sumă a părților componente, datorită rețelei complicate și interconexe a relațiilor care există între ele.

Fiecare familie, la rândul ei, face parte dintr-un întreg și mai mare, de exemplu, familia extinsă și comunitatea.

Cibernetica a ajutat să se înțeleagă modul în care familia își menține stabilitatea în cazul unor schimbări din interiorul ei sau din exterior.

Spre deosebire de celelalte ramuri, terapia familială nu are un *tată fondator* sau o *mamă fondatoare* [49, p.20]. Diferiți terapeuți în diferite state ale lumii, au început să invite familiile pacienților la ședințe, aproximativ, în aceeași perioadă. Totuși, necesitatea precizării unui nume notoriu, care a avut o semnificație decisivă în traducerea ideilor abstracte sistemice și cibernetice în practica terapeutică a familiei, ne face să menționăm pe **Gregory Bateson** (1904-1980), care poate fi considerat unul din fondatorii *Terapiei Familiale sistemice / TMS*.

Dacă e să corelăm terapia cu educația familiei și consilierea ei, o analiză elementară a esenței acestor fenomene specifice, demonstrează interconexiunea indispensabilă a lor și distorsionarea activității specialistului, care ar considera că realizează numai terapia familiei fără a o consilia și educa. La fel, dacă abordăm separat terapia familiei, în afara consilierii și a educației, chiar și atunci, când avem suferinzi psihici, activitatea dată nu va corespunde realității, deoarece *tratarea prin cuvânt*, prin schimbarea cognițiilor, atitudinilor și comportamentelor include un ansamblu de intervenții ce țin de ambele domenii de activitate. Acesta este motivul apariției fenomenului *integrării intervențiilor* în domeniul vizat, iar mulți specialiști utilizează într-o manieră generică conceptul de *consiliere și psihoterapie*. În sprijinul susținerii acestei atitudini, scrie **I. Dafinoiu** [27, p.20], putem invoca următoarele argumente:

- în domeniul manifestărilor psihice și celor comportamentale nu există un standard unanim acceptat al normalității, iar atunci când se operează cu dihotomia normal/

- patologic, granița dintre acestea este un fir foarte sinuos, care traversează, de multe ori, teritorii disputate de ambele instanțe; ori, în zona acestor *teritorii* disputate, diferența dintre psihoterapie și consiliere devine superfluă;
- în foarte multe cazuri consilierii și psihoterapeuții utilizează tehnici și modele ale schimbării, asemănătoare (nondirectivismul lui **C. Rogers**, considerat principiu fundamental al consilierii, este utilizat în grade diferite și de psihoterapeuți);
  - apariția psihoterapiilor scurte, centrate în mod deosebit pe prezent, face inoperant criteriul perspectivei istorice propus de Longley pentru a diferenția între consiliere și psihoterapie.

În pofida acestor considerații cu care suntem absolut de acord, există situații speciale, atunci când este evidentă necesitatea și eficiența *consilierii psihopedagogice*, care are, cu precădere, un rol preventiv și unul de formare-dezvoltare a personalității. Ea îndrumă persoana, îi oferă sprijin moral, o învață să prevină și să depășească eventualele situații de criză, să conștientizeze și să-și pună în valoare disponibilitățile și resursele pentru a se adapta optim la realitate [32, p.16] și a urma un mod sănătos și demn de viață. După cum se poate observa aceste schimbări au *caracter evolutiv* și, în mare măsură, educativ, în timp ce munca cu persoanele ce au dereglări clinice, etichetate cu un diagnostic psihiatric, necesită intervenția psihoterapeutului și/sau a psihiatrului, care presupune schimbări structurale mai profunde de *tip revolutiv* [27, p.19]. Educația familiei în cadrul societății se pare că începe odată cu întemeierea statului, așa cel puțin, consideră cercetătorii din domeniul antropologiei. Evident că idei valoroase cu privire la educația

familiei întâlnim în pedagogia populară, în operele marilor filosofi din toate timpurile, însă fundamentarea științifică se poate clar evidenția doar după întemeierea și consolidarea pedagogiei ca știință, ceea ce a contribuit la delimitarea mai multor domenii/ramuri, printre care se află și *Pedagogia familiei*.

În acest sens, cercetările noastre realizate circa 30 de ani au contribuit la completarea conceptului de *educație a familiei* prin fundamentarea teoretică și metodologică realizată din perspectiva educației permanente / educației pe parcursul vieții. În contextul dat a fost fundamentat științific și experimentat *Sistemul educației pentru familie*, care include reperete teoretice, epistemologia și axiologia, concentrate în cadrul conceptual. *Curriculumul educației pentru familie* și reperete metodologice, care include conținuturi, modele, strategii și tehnologii de educație pentru familie [22, p.196-199]. În concluzie, postmodernitatea relevă noi tendințe de abordare a educației și consilierii familiei, care sunt provocate de noile condiții socio-economice, schimbările evolutiv-adaptative a persoanei și familiei, inclusiv, de dezvoltarea și integrarea școlilor de terapie și consiliere familială.

## 1.2. ȘCOLI DE TERAPIE ȘI CONSILIERE A FAMILIEI

În ordinea apariției cronologice deosebim următoarele școli de terapie și consiliere a familiei:

**I. Terapia familială structurală**, implicit consilierea familială structurală / CFS, care se bazează pe un șir de supoziții:

- familia îndeplinește un ansamblu de funcții (biologică, economică, educativă, psihologică, culturală și socială).

Respectarea acestora asigură protecție, îngrijire, susținere tuturor membrilor ei, în esență, familia este instituția socială primară, dar și fundamentală, ce oferă securizare, sprijin psihomoral, echilibru, educație și sănătate;

- familia are o structură clară, definită prin relațiile ierarhice și hotarele/granițele dintre membrii ei;
- relațiile ierarhice și acțiunile membrilor familiei sunt definite de anumite reguli și prescripții, care determină modul vieții/conviețuirii și colaborării în cadrul acesteia;
- hotarele/granițele consemnează subsistemele în cadrul sistemului familial (subsistemul soților, părinților; al fraterei, bunicilor, nepoților etc.);
- regulile și structura pe care o stabilește familia (membrii ei adulți), pot fi observate și identificate din exterior (de specialistul consilier/terapeut);
- familia trebuie să aibă o structură funcțională (trăsăturile de bază: adaptabilitatea; coeziunea etc.), adică subsistemele ei să fie flexibile, gata de a se înlocui; completa, să ofere ordine mutuală etc.

**Reprezentanții terapiei familiale structurale sunt:** Salvador Minuchin, Braulio Montalvo, Jorge Colapinto.

Terapia/consilierea familială structurală se bazează pe studiul și revitalizarea structurii și a hotarelor dintre relațiile subsistemelor familiale [49, pp.88-91].

**Dificultăți posibile:**

- *împletirea/enmeshment* – hotarele dintre subsisteme sunt prea permeabile (de ex.: este întrebat ceva adultul, iar copilul – răspunde etc.);

- *detașare/disengagement* – hotarele sunt prea rigide (de ex.: unul suferă, iar ceilalți se ocupă cu niște activități de parcă nimic nu se întâmplă);
- *coalțiție transgenerațională* – subminarea autorității părinților prin implicarea bunicilor etc.

*Scopul* consilierii și terapiei constă în dezvoltarea unei structuri noi sau restabilirea funcționalității celei vechi în baza analizelor autocunoașterii și intercunoașterii.

*Terapia/consilierea* este axată pe îndeplinirea a trei sarcini: a) *afilierea/joining* – dezvoltarea unei legături cu familia; consilierul devine parte din sistemul familial; b) *observarea și monitorizarea permanentă*; alcătuirea unei hărți a relațiilor familiale/mapping; c) organizarea unor interacțiuni alternative mai funcționale (oferă susținere, orientare-direcție, provoacă comportamente, încurajează, blochează anumite interacțiuni).

*Metode și tehnici:*

- definirea hotarelor/granițelor *boundary making* înscenarea/enactment; dezechilibrarea-schimbarea unor relații ierarhice disfuncționale/unbalancing.

Se exersează interacțiunea de tip *aici și acum* și mai puțin se analizează evenimentele din trecut; se incită discuții despre probleme prezente ale familiei.

Metodele și tehnicile care se aplică în abordarea consilierii familiale structurale țin de analiza, conștientizarea relațiilor familiale și orientarea spre edificarea unor interacțiuni alternative optime.

## **II. Terapia / consilierea familială strategică / CFS**

Consilierea familială strategică este orientată spre elaborarea-realizarea unui plan general de acțiune pentru atingerea scopului de armonizare a relațiilor familiale [49, pp.93-95].



CFS include un ansamblu de elemente psihoterapeutice și de consiliere, axate pe un mod comun de gândire, ca de exemplu terapiile scurte (P. Watzlawick; J. Weakland; R. Fisch) și terapia centrată pe soluționarea problemelor (J. Haley).

**Reprezentanții de vază** sunt: Chloe Madaneș, Peggy Papp, Olga Silverstein, J. Haley, R. Fisch etc.

CFS se bazează pe următoarele supoziții:

- viața este complexă, dificultățile sunt inevitabile și deseori vin una după alta;
- modalitățile ineficiente de rezolvare pot transforma dificultatea apărută în altă problemă și contribuie la menținerea sau înrăutățirea situației;
- se pot dezvolta cercuri vicioase (comportamente vicioase, soluții ineficiente, presupuneri, conflicte dintre actorii familiali sau sociali);
- oamenii sunt ființe strategice (fac planuri, structurează acțiunile decid etc.);
- orice relație umană include, deseori, și o componentă de luptă pentru putere.

**Scopul consilierii:** renunțarea persoanei la modalitatea ineficientă de rezolvare a problemei (dacă ceva nu funcționează, beneficiarul încearcă altceva, uneori strategia poate fi una neobișnuită, alogică etc.).

**Caracteristicile CFS:**

- se ține cont de toți membrii familiei;
- invitarea la simularea comportamentului în descrierea problemei; intervenția este orientată spre căutarea și găsirea comportamentelor noi, reușite;
- intervențiile sunt unice – rețete gata nu sunt;
- ședința de consiliere este scurtă, uneori este una sau cel mult două;

- asumarea responsabilității de către beneficiar, pentru schimbare și elaborarea unor perspective existențiale noi (cu susținerea specialistului).

Procesul consilierii constă din 4 etape:

1. analiza/evaluarea tiparului interacțional din jurul problemei și a încercărilor de soluționare a acestora.
2. elaborarea strategiei pentru întreruperea sau anihilarea secvenței negative a cercului vicios (împreună cu beneficiarul).
3. traducerea strategiei alese în acțiuni concrete.
4. monitorizarea rezultatului și reajustarea intervenției la necesitate și context.

Noi utilizăm deseori acest tip de consiliere, valorificând cu succes și a 5-a etapă: de elaborare și abordare a unor noi perspective existențiale, în caz dacă se mai repetă dificultatea.

### **III. Consilierea familiei în baza terapiei sistemice Milano**

Echipa din Milano a fost formată din Mara Selvini Palazzoli; Giuliana Prata, Luigi Bascolo și Gianfranco Cecchin în anul 1967 [49, pp.56-61].

TSF a trecut prin mai multe etape de evoluție. La început în centrul atenției a fost comunicarea din cadrul familiei, se observau tiparele de comunicare și se elabora o intervenție care prescria un anumit ritual – secvență comportamentală care urma să fie implementată după ședință sau se realiza atribuirea unei conotații pozitive comportamentelor tuturor membrilor familiei, inclusiv celui simptomatic. Apoi echipa a practicat *metoda interviului familial*, în baza căruia se elaborau strategii de intervenții eficiente. În continuare, echipa a fost influențată de ideile lui **G. Bateson** (1904-1988) și s-a axat pe terapia explicațiilor ineficiente a familiei pentru ceea ce se

întâmplă, acestea înlocuindu-se prin explicații noi, mai eficiente. Schimbarea are loc la nivelul sistemelor de convingeri (în baza unor conversații ce ar contribui la formarea noilor informații și convingeri, care ar avea la baza trei principii călăuzitoare: *ipotetizarea*, *circularitatea* și *neutralitatea* (1980).

**Ipotetizarea** constă în generarea conștientă a ipotezelor privind problema din sistemul familial. Ipotezele trebuie să fie cât mai variate, apoi se discută în echipă. Ipotezele pot fi liniare și circulare. La început ele sunt parțiale, iar mai apoi sistemice (dacă cuprind cel puțin 3 persoane din familie). Explorarea ipotezelor este eficientă dacă acestea țin, mai întâi de prezent, apoi de prezent și trecut, în final – de viitor. Ipotezele mențin ordinea în conversația consilier-beneficiar.

**Circularitatea** include 3 aspecte: a) atenția la răspunsurile membrilor familiei (interviu – investigarea științifică clasică). *Elementele cercului sunt:* ipoteza consilierului – întrebarea prin care se trasează ipoteza – analiza răspunsurilor pentru a elabora o nouă ipoteză – răspunsurile verbale și nonverbale se observă atent; întrebări de testare a ipotezei; b) includerea în interviu, pe rând, a tuturor membrilor familiei pentru a-și exprima punctul de vedere. Organizarea conversației colective; c) folosirea întrebărilor pentru testarea ipotezelor – întrebări circulare (vizavi de conținutul și calitatea relațiilor, comunicării, convingerilor etc.), dar pot fi și întrebări ce solicită **reflecția** fiecărei persoane.

Acest proces conduce la generarea unor noi informații utile familiei, prin implicarea activă a membrilor familiei.

**Neutralitatea** se manifestă la trei nivele: față de persoană; neutralitatea față de orice idee discutată în cadrul conversației și neutralitatea față de schimbare.

Atitudinea dată a consilierului, are o conotație paradoxală. Dacă după ședința cu familia, membrii ei nu pot răspunde la întrebarea de partea cui a fost consilierul, înseamnă că specialistul a respectat neutralitatea.

În cadrul acestui tip de intervenție se poate utiliza și variate metode de relaxare.

#### **IV. Terapia/consilierea centrată pe soluție**

Reprezentanții: Steve de Shazer și Insoo Kim Berg (soț și soție), au fost influențați puternic de Milton Erickson și Școala de la Palo Alto (pentru a fi eficientă o terapie nu trebuie număidecât să fie de durată, ea poate fi scurtă/brief therapy). Adepții acestei teorii afirmă că eficiența intervenției nu presupune număidecât explorarea și înțelegerea cauzelor/rădăcinilor.

În 1978, **S. Shazer** și **Kim Berg** au întemeiat *Centrul de Terapie Scurtă / Brief Family Therapy Centre*, filosofia de bază a acestuia: *Dacă ceva nu funcționează, încearcă să faci altceva*. Plecând de la această idee în 1982 soții au publicat un articol în care au descris noua orientare, iar terapia au numit-o *Terapie centrată pe soluție/solution focused therapy*. Atenția specialiștilor se permută de la probleme spre soluții [49, pp. 67-69].

#### **Principii fundamentale ale TCS:**

- *centrarea pe prezent și pe viitor*, trecutul este pe planul doi – *vizitarea* acestuia se face doar pentru identificarea unor resurse în viața beneficiarului;
- *centrarea pe resursele* beneficiarului: specialistul are o viziune pozitivă despre acesta, considerându-l competent și în putere să depășească dificultățile;
- *schimbarea este inevitabilă* – poziția ocupată și insufletă beneficiarului de către specialist;

- *exerciții* – identificarea exercițiilor ce reprezintă rolul-cheie în construirea soluțiilor;
- *pașii mici sunt semnificativi* – se organizează călătoria beneficiarului de la problemă la soluție cu pași mici. Beneficiarul se convinge că schimbările mici declanșează schimbări mari în sistemul familial;
- *beneficiarul ca expert*, iar specialistul joacă rolul unui ghid atent. Beneficiarul este considerat expert și decident al propriei vieți.

**Conversația** în cadrul consilierii include:

- ascultare activă și atentă, centrată pe identificarea unor soluții, competențe, exerciții etc.;
- transformarea expresiilor beneficiarului în descrieri concrete în termeni comportamentali;
- uimire sinceră și admirație (manifestate de consilier) pentru soluțiile găsite de beneficiar;
- constatări pozitive, aprobare, încurajare și complimente adresate beneficiarului;
- rezultatul evidențiat pe marginea ideilor prezentate de beneficiar. Sumarizarea oferă posibilitate pentru accentuarea, repetarea sau evidențierea resurselor beneficiarului – reformulare pozitivă, recadrarea/resemnificarea – prezentarea într-un nou context/cadru.

**Etapele principale:**

1. *Discutarea problemei* pentru scanarea resurselor, competențelor soluțiilor beneficiarului (notarea lor).
2. *Identificarea scopurilor și a obiectivelor.*
3. *Scalarea* – tehnică ce ajută la monitorizarea schimbării și se poate realiza cu ajutorul întrebărilor de scalare (punctele 1 .... 10 pe o scală și identificare a poziției beneficiarului pe ea).

4. Formularea sarcinilor comportamentale concrete (pașii mici pe care îi corelăm cu obiectivele).
5. Monitorizarea progresului prin scalare și observații; identificarea și analiza atingerii obiectivelor și a scopului.

### **V. Terapia/consilierea colaborativă**

Scopul TC constă în dezvoltarea unor noi semnificații și soluționarea problemei prin dialog/dis-solution. Esențial aici este modul în care se discută sau se conversează despre experiențe (consiliere/terapie conversațională – conversational therapy). Consilierea colaborativă presupune implicarea activă a beneficiarului.

#### **Condițiile pe care le creează specialistul:**

- *transparența* (specialistul poate explica beneficiarului motivul adoptării unui anumit mod de lucru, poate împărtăși unele experiențe de viață pe care le consideră utile acestuia; deciziile și comportamentele sale etc.;
- *normalizarea* – în conversație se valorifică un limbaj obișnuit, accesibil; se evită limbajul pur profesional;
- *atitudinea caldă* de invitare/incitare pentru a experimenta idei, soluții, comportamente noi; a evalua stilul consilierii, a rezultatelor obținute etc.;
- se discută ce este relevant pentru beneficiar în fiecare ședință (pentru fiecare aspect);
- tolerarea ambiguității și a unor idei contradictorii [49, pp.74-76].

**Reprezentanții de vază** sunt: Harlene Anderson; Harry Goolishian; Lynn Hoffman (TC apare în anii 1960-70).

### **VI. Terapia/consilierea centrată pe reflecție (valorificarea echipei de reflecție)**

Specificul terapiei și/sau consilierii constă în organizarea unui anturaj special, se utilizează o mobilă cu oglinzi, care desparte 2 odăi adiacente. Echipa de specialiști se afla într-o odă, iar familia consiliată în a doua, fiind separate prin oglindă, astfel, încât primii puteau observa și auzi familia, iar aceasta nu vedea echipa de specialiști [49, pp.78-81].

Mai târziu **Tom Andersen** a renunțat la separarea părților, iar discuțiile în echipă se desfășurau în prezența și cu participarea familiei consultate.

#### **Scenariul consilierii include:**

1. Specialistul explică modalitatea de lucru beneficiarului sau familiei și cere acordul ei.
2. Conversația inițială – observată de o echipă de terapeuți/consilieri de reflecție.
3. După un anumit interval de timp specialistul invită echipa să-și expună ideile referitoare la cele auzite în cadrul interviului. Echipa conversează, iar familia și consilierul sunt în poziția de observator.
4. Echipa de reflecție revine la poziția ei de observator, iar familia comentează ideile exprimate de echipă.

#### **Principii care necesită respectare:**

- atitudine colaborativă;
- respect față de autonomia fiecărei persoane (se discută după dorință etc.);
- dialogul cuprinde: imaginea situației; explicațiile situației/cazului și alternativele acestora;
- atenție la reacțiile participanților;
- echipa de reflecție este atentă la explicațiile sale;
- se evită blamarea/învinovățirea, critica, atribuirea unor intenții negative, desconsiderarea, patologizarea etc.;

- se încearcă includerea în reflecții a tuturor ideilor expuse de membrilor familiei.

În consilierea centrată pe reflecție, numărul optim al echipei este de trei-patru persoane, timpul optim pentru reflecții este de 10 – 15 min., iar ultimul cuvânt îl are familia.

### **VII. Terapia/consilierea narativă**

Terapia/consilierea narativă apare în cadrul TSF spre sf. anilor 1980, iar în anii 1990 devine una din cele cea mai puternice orientări în domeniul de referință.

Reprezentanții de vază: Michael White (Australia) și David Epston (Noua Zeelandă).

În centrul atenției este povestirea sau narațiunea. Acestea se referă la modul în care alegem să filtrăm experiențele din multitudinea lor și să le povestim consilierului, alegând anumite cuvinte, expresii și metafore. Există povestiri personale și sociale. Trebuie să ținem cont de faptul că anumite povestiri personale sau familiale pot domina viața persoanei sau chiar a întregii familii, împiedicând punerea în scenă a propriei povestiri [49, pp.83-86].

Se întâmplă că povestirile personale sau familiale nu explică experiențele, sunt contradictorii uneori, iar în unele familii, povestirile diferitor membri ai acesteia vin în conflict. Scopul terapiei și consilierii narative constă în construirea unor povestiri noi, care oferă noi opțiuni. Beneficiarul este autorul principal al povestirii alternative, iar specialistul are rolul de coautor sau editor.

Metafora editorului îi aparține lui **Lynn Hoffman** / *like a friendly editor*, a fost inițiată în 1993.

Condițiile consilierii narative:

1. Să citească/asculte cu atenție povestirea pentru a identifica problemele și contextul.



2. Scanarea povestirii pentru a identifica dificultățile, lacunele, incoerențele, invitând beneficiarul să completeze povestirea; clarifică unele aspecte.
3. Observarea, examinarea și clarificarea contradicțiilor, aspectelor conflictuale și comentarea lor.
4. Realizarea deconstrucției, adică urmărirea istoricului ideilor și a modului valorificării acestora în povestire.
5. Se observă părți sau detalii interesante și originale a povestirii, care pot fi dezvoltate împreună, adăugând detalii sau schimbând unele personaje și detalii.
6. În rezultat, ca produs al CN se conturează o povestire nouă, mai coerentă, interesantă, iar beneficiarul este mulțumit, el poate împărtăși creația lui cu alte persoane, care se confruntă cu același tip de probleme.

Metodele și tehnicile utilizate: întrebări specifice ce provoacă descrierea/narațiunea; ascultarea activă; externalizarea prin povestiri sau scrisori terapeutice/epistole; analize și comentarii, resemnificarea.

În identificarea și analiza succintă a celor șapte școli de terapie familială ne-am axat pe imperativele integrării cu procesul de consiliere a familiei și desigur că pe eclecticismul tehnic.

### **1.3. INTRODUCERE ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI: DEFINIȚIE ȘI CADRU CONCEPTUAL**

Schimbările socioculturale, progresul științei și tehnicii, centrate pe formarea-dezvoltarea personalității apte pentru integrarea socială optimă, realizată în contextul educației permanente și a autoeducației, au exercitat o influență puternică

asupra evoluției tuturor domeniilor de sprijinire a omului, inclusiv asupra consilierii, psihoterapiei și terapiei familiei. Până la sf. anilor '60, psihoterapia a fost dominată de trei școli ce aveau la bază trei sisteme închise, cea psihanalitică, rogersiană și comportamentală [27].

Problemele lumii contemporane, dar și aprofundarea și extinderea posibilităților de realizare a omului, dorința lui de autoperfecționare, ritmul accelerat al vieții, după anii '80, au contribuit la apariția și dezvoltarea unui număr impunător de abordări și modele psihoterapeutice, de consolidare a consilierii, terapiei familiei, ceea ce a provocat o criză a sistemelor închise și declinul gândirii rigide, înguste, axate pe o anumită școală. Abordând ideea integrării în domeniul psihoterapiei, **J.C. Norcross, C.F. Newman** [55 pp.28-32], **I. Dafinoiu** [27, pp.25-28], **I. AL. Dumitru** [32, pp.17-19], menționează că situația dată este tot atât de veche ca și însăși psihoterapia, iar ultimele două decenii ale secolului al XX-lea au fost marcate de creșterea tendințelor integrative, nu numai în interiorul psihoterapiei, dar și între psihoterapie și consiliere. Autorii explică acest proces prin interacțiunea a cel puțin opt factori:

- proliferarea metodelor și abordărilor terapeutice;
- inadecvanta teoriilor exclusive;
- mediul socio-economic;
- succesul terapiilor scurte, centrate pe problemă;
- posibilitatea de a studia și experimenta variate tratamente într-o viziune integrativă;
- diferențe ne semnificative între terapii în ceea ce privește eficiența rezultatelor înregistrate;
- recunoașterea faptului că o serie de trăsături comune terapiilor, contribuie la diversificarea și optimizarea rezultatelor obținute;

- dezvoltarea unei rețele profesionale care are ca obiectiv integrarea variatelor forme și metode.

Realizând un studiu teoretic de tip inter-, pluri, și transdisciplinar, venim cu un șir de considerații și argumente în susținerea și completarea acestor factori, urmând ideea integrării terapiei și consilierii familiei.

Accepțiunile cu privire la imperativele teoretice și practice ale integrării în domeniul psihoterapiei, terapiei familiei, consilierii și psihoterapiei, formele de manifestare a acestora (electismul tehnic; integrarea teoretică; factorii comuni) plus analiza experienței îndelungate de consiliere a familiei (schimbările pozitive în domeniul vizat), ne-au condus spre ideea conceperii și fundamentării teoretico-metodologice a *consilierii ontologice complexe a familiei / COCF*. În esență, activitatea noastră practică de consiliere a familiei (de circa 30 de ani), analiza experienței acumulate și pregătirea masteranzilor în domeniul vizat la specialitatea *Consilierea și educația familiei*, a permis și a susținut valorificarea unei consilieri ample, în cadrul căreia realizăm sprijinul și îndrumarea persoanei/familistului și a familiei, plecând de la valorile și perspectivele existenței umane, de la originile și premisele apariției omului și a creării familiei (ontologie) prin utilizarea analizelor, reflecției și valorificării actualizării de sine/autoactualizare și, finalizând cu formarea competențelor și deprinderilor persoanei de a se ajuta singur pe sine conștient (autoconsiliere).

În viziunea noastră, conceptul propus de *consiliere ontologică complexă a familiei*, este de o maximă generalitate, referindu-se la o activitate psihosocială cu rol de ajutor, sprijinire, restaurare morală; de formare și dezvoltare eficientă a personalității familistului, părintelui, fiului/fiicei pentru a face

față, cu succes, solicitărilor vieții, a depăși și/sau a preîntâmpina eventualele dificultăți, situații de criză, dar și a accepta, urma și promova un mod de viață sănătos și demn. Valențele COCF sunt susținute de caracteristicile esențiale ale acesteia, după cum urmează:

1. **Consilierea ontologică complexă a familiei are ca scop provocarea și consolidarea schimbărilor conștiente de tip evolutiv și prospectiv** în ceea ce privește cognițiile, atitudinile și comportamentul adulților și copiilor/tinerilor în mediul familial și comunitar.

2. **Consilierea ontologică complexă a familiei are caracter filosofic și psihopedagogic**, deoarece îmbina, corelează și integrează valorificarea următoarelor perspective:

- a) *filosofică* prin implicarea beneficiarului în analize și reflecții de tip existențial, de stabilire împreună cu consilierul a relației cauză-efect, a originilor conflictului interior sau interpersonal familial; de identificare a soluțiilor și strategiilor de comportare, centrate pe filosofia practică/acțiunea morală;
- b) *psihologică* prin implicarea conștientă, activă și responsabilă a individului/familiei în autodezvoltarea, autoperfecționarea Eu-lui/actualizarea permanentă de sine în consens cu potențialul sau biopsihofizic pentru a armoniza propria viață și viața familială;
- c) *pedagogică*, centrată pe formarea competențelor de învățare a modalităților de restructurare și schimbare a cognițiilor, atitudinilor și comportamentelor pentru a se adapta la solicitările vieții familiale, dar, și pentru a se realiza optim în rolurile sociale de soț, familist, tată, mamă, fiu, fiică, bunică, bunic.

3. **Consilierea ontologică complexă a familiei are la bază modelul familistului propriu culturii concrete și modelul filosofic psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității integre**, axată pe valorile autentice umane (Bine, Adevăr, Sacru, Frumos, Democrație, Familie, Sănătate etc.).

4. **Consilierea ontologică complexă a familiei integrează și valorifică epistemologia și filosofia practică, strategiile consilierii psihopedagogice, a terapiilor familiale**, care explorează: structura sistemului familial și substructurile acestuia (relațiile ierarhice dintre membrii familiei, respectiv, distanțele fizică și emoțională; tiparele de comunicare și relaționare etc.), modul în care apar, se mențin și/sau se agravează dificultățile, situațiile de criză. În centrul atenției COCF este analiza și orientarea spre transformare a sistemului de convingeri al familiei prin identificarea scopurilor, ipotetizarea problemelor, analiza și căutarea, deseori, experimentarea soluțiilor; dezvoltarea unor noi semnificații, diluarea dificultăților prin dialog/conversație și resemnificare, exersarea colaborării, reflecției; elaborării și analizei perspectivelor existențiale optime, luarea și monitorizarea deciziilor de către membrii acesteia, inclusiv, axarea pe autoajutorare și autoconsiliere.

Optăm pentru scoaterea în evidență a esenței *ontologice* a consilierii familiei pentru ca specialistul și beneficiarul să conștientizeze că *insightul*, *catharsisul* și *restaurarea morală*, nu vor fi depline dacă consilierul nu se va axa pe analiza esenței și a trăsăturilor generale ale existenței omului/familiei, originile creării familiei concrete, coordonatele și principiile *teoriei cilului de viață al familiei* [49], cultura de gen [80] și intimitate [17], conducând percepția și cognițiile celui consiliat spre înțelegerea iubirii de sine și a apropiatului în con-

textul profundului umanism, a filosofiei practice, centrată pe acțiunea morală și autoperfecțiunea spirituală.

**Consilierea ontologică complexă a familiei** se adresează membrilor acesteia, indiferent de vârstă (adulți, copii, persoane în etate), aflate în diverse ipostaze și stadii/etape de formare-dezvoltare a personalității, inclusiv în situații de criză și stres, într-o manieră care presupune percepția familiei în complexitatea ei structural-funcțională prin abordarea întregului și a conexiunilor dintre părți sau a părților analizate în integritatea lor. În contextul vizat, consilierul pleacă de la specificul ontologic al familiei și existenței omului în cadrul ei și a societății; de la concepția despre om, cultura de gen: teoria atașamentelor; teoriile despre intimitate, teoria dublei legături, explorate în scopuri psihopedagogice de remediere, prevenire, dezvoltare personală și orientare comportamentală.

În sprijinul procesului de definire și valorificare a *consilierii ontologice complexe a familiei*, în viziunea noastră, vine crearea unor organisme interdisciplinare de psihoterapie (*The Society for the Exploration of Psychotherapy Integration / SEPI*), precum și apariția revistelor *Journal of Psychotherapy Integration*, editat de EEPI; *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, care susțin integrarea terapiilor și consilierii.

Evident că există specialiști care se opun integrării, dar și ei merg la un dialog deschis, ceea ce a condus la obținerea unui consens și a unei concluzii rezonabile în domeniul psihoterapiei contemporane. Nici fragmentarea tradițională (după școli terapeutice), nici unificarea prematură în afara identificării teoriei, tehnicilor sau schemelor eficiente de unificare nu vor fi de un real folos nici psihoterapiei și nici clienților [27, pp.27-28]. Cât privește *integrarea psihoterapie-consiliere*

ni se pare situația mult mai clară, deoarece atât practicienii cât și teoreticienii au stabilit câteva caracteristici definitorii ale fiecărui proces, au evidențiat și descris formele de manifestare a integrării și factorii comuni asociați rezultatelor pozitive ale acesteia [27, pp.29-34].

Suntem absolut de acord cu specialiștii care afirmă că psihoterapeuții și psihiatrii lucrează cu pacienții ce au tulburări clinice, care sunt etichetate cu diagnostic psihiatric, iar consilierii lucrează cu persoane sănătoase aflate în dificultate, cărora le conferă confort moral și le ajută în dezvoltarea optimă a resurselor personale: în comunicare, relaționare cu semenii, asigurându-le o mai bună integrare în socium [48, p.24; 27, p.19 etc.]. Astfel, consilierea poate fi considerată ca fiind centrată pe **schimbarea evolutivă** a persoanei, iar psihoterapia se axează pe schimbarea revolutivă, care presupune modificări structurale mai profunde.

Analiza cadrului practic al consilierii familiei (38 specialiști intervievați) și propria experiență de durată, a permis să stabilim un aspect important: chiar dacă consilierul valorifică metode și tehnici din variate terapii (artterapie, ludoterapie, meloterapie etc.), acestea sunt integrate organic în procesul consilierii, care este orientat asupra optimizării cunoașterii de sine, intercunoașterii partenerilor de cuplu; actualizării de sine; centrarea pe aspectele dezvoltării și autoperfecționării, formularea și rezolvarea unor probleme de comunicare și relaționare familială; re/educație a copiilor, depășire a unor conflicte interioare și/sau interpersonale; situații de criză și stres, dificultăți în procesul învățării și muncii.

În baza studiului teoretic, a celui experiențial și a celui experimental, plecând de la *formele de manifestare a integrării*

(J. Norcross; M. Goldfried, 1998); *factorii comuni asociați rezultatelor pozitive procesului integrării consilierii și psihoterapiei* (M. Lambert; A. Bergin, 1994); *Modelul de consiliere și psihoterapie de tip experiențial* (I. Al. Dumitru, 2008); *Modelul Consilierii Integrative Planificate Secvențial pentru Copii / modelul SPICC* (K. Geldard; D. Geldard; R. Vin Foo, 2013); *Meta-modelul de etică și resemnificare pentru consilierea eficientă a familiei / MERCEF* (Larisa Cuznețov, 2013), *principiile analizei genogramei familiei* (A. Gherguț, 2011), *ecoharta/ecomap* (A. Hartman, 2009), am elaborat **Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei**.

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accepțiunilor teoretice și practice, a analizei esenței specificului școlilor de terapie familială, propunem următoarea structură a **Modelului sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei / MSCOCF**:

**I.1. Fundamente epistemologice. Perspective ale integrării teoretice.** *Integrarea teoretică* presupune o elaborare epistemologică, un cadru conceptual, filosofic și etic ce are la bază concepția despre om și personalitatea umană; principiile ontologice și trăsăturile generale ale existenței umane, a sensului ființei și perspectivelor ei de viață.

Integrarea teoretică la nivelul modelului include centrarea pe cunoașterea și explorarea conștientă a unui ansamblu de aspecte relevante ale teoriilor lui: **S. Freud** (*eu-l, supraeul idul*); procesele din inconștient, mecanismele de apărare; rezistență și asociația liberă; transferul); **A. Maslow** (ierarhia nevoilor omului; nevoile fiziologice la nivel inferior/primar; nevoia de siguranță; nevoia de iubire și de apartenență; nevoia de realizare a stimei de sine; nevoia de autoactualizare / nivel supe-



rior); **E. Erickson** (opt etape ale vieții omului; crizele sociale ale acestuia și depășirea acestora prin gestionarea lor, ce oferă individului șansa de a consolida *eul*, de a se adapta mai eficient la mediu și a avea succes în viață); **J. Piaget** (teoria dezvoltării cogniției și procesul achiziției valorilor morale); **L. Kohlberg** (înțelegerea conceptelor și dilemelor morale); expectanțele morale și luarea deciziilor; **J. Bowlby** (teoria atașamentului); **C. Rogers** (consilierea nondirectivă / centrare pe client); **V. Axline** (ludoterapia nondirectivă); **F. Perls** (terapia gestaltistă); **R. Bandler** și **J. Grinder** (esența programării neurolingvistice); **B. Skinner** (terapia comportamentală); **A.T. Beck** (terapia cognitiv comportamentală); **A. Ellis** (terapia rațional-emotivă și comportamentală); **W. Glosser** (terapia alegerilor realiste).

*Integrarea teoretică* se va realiza și la nivelul teoriilor de bază cu privire la filosofia valorilor (referențialul acestora și scala priorităților valorice personale și familiale); filosofia educației, ontopsihologie și pedagogie (teorii ale educației, teoria finalităților educației/teleologia etc.).

*Integrarea teoretică la nivelul terapiilor familiale*, epistemologia dominantă ce ține de esența conceptelor: de *realism*, *constructivism* și *constructivism social* [49, p.35-36]. În acest sens au o mare importanță asumțiile perspectivelor: funcționalistă și interacționist-simbolică; teoriei schimbului social; teoriei conflictului; *teoriei cu privire la ciclul vieții familiale* [Ibidem]; *culturii de gen*, *teoriei dublei legături*, *teoriei despre atașament și intimitate* [64; 49, pp.104-117] etc.

Scopul integrării teoretice rezidă în fundamentarea metodelor de consiliere și intervenție, argumentarea regulilor de acțiune și organizare a procesului COCF. Deosebit aici menționăm filosofia adoptată și promovată de consilier, care repre-

zintă chintesența viziunilor, atitudinii sale, a competenței și eficienței acestuia; etica conduitei, capacitatea de a realiza un demers creativ, care ar conduce persoana sau grupul familial, nu doar la depășirea dificultăților, ci ar contribui la formarea unor conduite demne, sănătoase, axate pe autoperfecționarea continuă. În componenta data, delimităm trei subcomponente:

***1.1. Dimensiunea filosofică care include:***

- atitudinea intelectuală;
- cunoașterea raționalului și valorificarea lui ca instrument critic de interogație asupra sensului și valorii condiției umane;
- cercetarea morală;
- practica moralei / acțiunii și conduitei morale;
- explicația coerentă a realului;
- centrarea pe ontologie – studiul esenței / sensului ființei; reflecție asupra vieții omului;
- centrarea pe filosofia reflexivă;
- centrarea pe filosofia practică / acțiunea morală;
- centrarea pe axiologie / filosofia valorii.

***1.2. Dimensiunea consilierii și a terapiilor familiale de ansamblu:***

- ***Consilierea și terapia familială structurală care asigură:***
  - re/definirea și îndeplinirea funcțiilor familiei;
  - funcționarea optimă a subsistemelor familiei, a relațiilor ierarhice și respectarea hotarelor dintre membrii ei;
  - suplețea și funcționalitatea hotarelor dintre diferite subsisteme (claritate, permeabilitate);
  - coeziunea și adaptabilitatea subsistemelor și a întregului sistem familial.

**Scopul consilierii:** dezvoltarea subsistemelor familiei, restructurarea relațiilor și crearea unor noi relații, optimizarea funcționalității și adaptabilității acesteia.

- **Consilierea și terapia familială strategică** asigură:
  - rezolvarea problemelor prin orientarea spre valorificarea unor noi comportamente;
  - evaluarea tiparului interacțional din jurul problemei;
  - încurajarea unor comportamente noi mult mai eficiente pentru comunicarea și relaționarea familială;
  - elaborarea unor noi strategii de conduită și relaționare familială.

**Scopul consilierii:** dezvoltarea și consolidarea comportamentelor care oferă o definiție nouă, originală și strategică a relațiilor familiale.

- **Consilierea și terapia sistemică (Milano)** asigură:
  - subminarea și anihilarea cognițiilor, comportamentelor și convingerilor ineficiente, familiarizarea cu informații utile sistemului familial;
  - orientarea membrilor familiei spre căutarea și găsirea noilor explicații și soluții privind unele fenomene ce au loc în cadrul familiei;
  - orientarea spre cultivarea noilor viziuni și idei cu privire la funcționarea optimă a familiei;
  - includerea în procesul consilierii a tuturor membrilor familiei/subsistemelor.

**Scopul consilierii:** schimbarea convingerilor ineficiente la membrii familiei. Principii călăuzitoare: ipotetizarea, circularitatea și neutralitatea.

- **Consilierea și terapia centrată pe soluție** asigură:

- analiza problemelor din prezent și a celor ce pot apare în viitor (trecutul este pe planul doi);
- axarea pe identificarea resurselor beneficiarului;
- axarea pe formarea încrederii beneficiarului că schimbarea pozitivă este inevitabilă;
- realizarea unor pași mici, dar semnificativi pentru declanșarea schimbărilor mai mari în sistemul familiei;
- orientarea spre transformarea beneficiarului în expert al propriei vieți ce decide direcția și ritmul schimbărilor;
- identificarea scopurilor în acțiunile și comportamentele de căutare a soluțiilor și monitorizare a schimbărilor declanșate.

**Scopul consilierii:** căutarea soluțiilor pentru problemele apărute în prezent și centrarea pe resursele persoanei pentru a evita anumite dificultăți în viitor.

- **Consilierea și terapia colaborativă** asigură:
  - înțelegerea că lucrăm cu problema, iar aceasta reprezintă anumite semnificații;
  - transparența deciziei pentru un anumit mod de lucru cu beneficiarul/familia;
  - împărtășirea specialistului cu experiențele de viață proprii ce pot devine utile beneficiarului;
  - încurajarea experimentării prin idei, strategii și comportamente noi;
  - încurajarea colaborării cu familia la toate etapele (identificarea problemei; resurselor, experiențelor și căutarea comună a soluțiilor).

**Scopul consilierii:** dezvoltarea unor noi semnificații; dizolvarea problemei prin dialog/dis-solution și axarea pe conversația despre experiențe.

• **Consilierea și terapia axată pe echipa de reflecție** asigură valorizarea unui șir de poziții importante:

- explicarea și înțelegerea modalității de lucru cu beneficiarul/familia;
- ascultarea conversației consilier-beneficiar de o echipă de consilieri/terapeuți – echipa de reflecție;
- împărtășirea ideilor de către echipa de reflecție referitoare la problema identificată (cu condiția că familia și consilierul sunt numai observatori);
- oferirea familiei consiliate posibilitatea de a-și expune și comenta ideile exprimate de echipa de reflecție;
- oscilarea conversației între cele trei aspecte diferite: *imaginea privind situația, explicațiile existente pentru ceea ce se întâmplă și alternativele* (ceea ce s-ar putea schimba în imagine și/sau explicații);
- urmărirea și identificarea unor idei noi, originale pentru a stimula consolidarea diferențelor potrivite.

**Scopul consilierii:** explorarea și acceptarea variatelor perspective despre realitatea dată și stimularea reflecției.

- **Consilierea și terapia narativă** asigură:
  - scoaterea în evidență a povestirilor marginalizate, privilegiind cunoștințele locale ale persoanelor consultate față de discursurile dominante care *subjugă* viața acestora;
  - identificarea problemei prin povestirea persoanei despre sine și despre familie, lume;
  - depistarea conflictelor interioare sau a celor interpersonale din cadrul familiei;
  - încurajarea completărilor sau introducerea unor noi persoane, evenimente și comentarea acestora;

- crearea unor noi texte/povestiri (despre sine, familie, lume) mult mai clare, interesante, coerente și găsirea modalităților de promovare a acestora pentru urmarea subiectului în viață.

**Scopul consilierii:** construirea unor noi povestiri de viață, care oferă mai multe opțiuni de auto/perfecționare a persoanei și/sau a scenariului familial existențial.

Există un număr mare de orientări care pot fi aplicate cu succes: modelul V. Satir; *terapia familială contextuală* (I. Bözsményi-Nagy); *terapia familială transgenerațională*, *terapia de familie simbolic-experimentală* (C. Whittaker); *terapia familială funcțională*, *terapia de familie integrativă* etc.

### ***I.3. Dimensiunea psihopedgică/educațională asigură:***

- identificarea și parcurgerea eficientă a procesului de formare-dezvoltare a personalității copiilor și membrilor adulți ai familiei;
- facilitarea învățării unor competențe și deprinderi de autoactualizare, autoeducație și autoperfecționare de partenerul conjugal în calitate de familist, părinte;
- obținerea unor experiențe și eficiențe sporite în învățare, dar și în viața personală sau/și de familie;
- cunoașterea și explorarea optimă a particularităților de vârstă în viața de familie și educația copiilor;
- depășirea unor situații-limită/de criză, maturizarea psihemoțională a persoanei;
- reechilibrarea conduitei și asimilarea competențelor pro-sănătate și a unui mod de viață demn;
- prevenirea unor dificultăți de comunicare și relaționare familială; comportamentului agresiv, violent;
- prevenția distorsiunilor de gândire și educație a copiilor;

- implicarea activă și responsabilă a persoanei în auto-dezvoltare și armonizarea relațiilor familiale.

**Scopul consilierii psihopedagogice:** integrarea și valorificarea perspectivei psihologiei și pedagogiei umaniste; a ontopsihologiei și a sprijinirii persoanelor axate pe auto/formarea personalității întregi și a familiei armonioase.

## **II. Filosofia adoptată de consilier**

### **Principii:**

- centrarea pe valorile autentice;
- axarea pe respectarea *epigenezei* (orice aspect nou al vieții de familie se construiește pe aspectul premergător/vechi, care, într-o anumită măsură îl înglobează). *Principiul epigenetic* ne învață că aspectul vechi nu este înlocuit, dar se transformă, îmbinând pozițiile noi și cele vechi;
- respectarea unicității personalității și a unicității nevoilor celui consiliat;
- valorificarea în COCF a procesului de reflecție metacognitivă (*priza de conștiință* – învățarea analizei și explicării proceselor sale mentale; *judecata metacognitivă* include aprecierea activității sale cognitive; decizia metacognitivă – decizia pe care o ia subiectul pentru a modifica, corecta sau schimba activitățile cognitive; rezultatul lor sau orice alt aspect de comportare, viața etc.);
- respectarea eticii/deontologiei profesionale;
- axarea pe valorificarea trăsăturilor ontologice ale persoanei/familiei;
- respectarea condițiilor filosofiei practice și a orientării prospective în contextul *devenirii complet umane* a persoanei (becoming fully human) și familiei acesteia.

### **III. Cunoașterea științifică în cadrul COCF:**

**III.1. Ipotetizarea:** activitatea de generare a ipotezelor în trei ipostaze:

- a) ipoteza formulată înaintea ședinței
- b) ipoteza formulată în baza răspunsurilor familiei la întrebările din cadrul conversației axate pe identificarea problemei;
- c) ipoteza formulată după ședință

**III.2. Cunoașterea factuală** (studiul, observarea, anamneza, descrierea, înregistrarea cazului/situației concrete);

**III.3. Cunoașterea nomologică**, axată pe analize, reflecții, explicație, justificare și predicție;

**III.4. Cunoașterea tehnologică**, centrată pe acțiunile concrete realizate prin intermediul metodelor, procedeele și tehnicilor, preluate din variate modele și școli psihoterapeutice, aplicate în contextul respectării regulilor tehnologice, eclecticice; ale respectării metaregulilor (create în situații complexe, slab definite) și cadrului practic.

**IV. Procesul consilierii ontologice complexe a familiei include:**

1. Actorii procesului de consiliere;
2. Pregătirea prealabilă pentru ședință;
3. Definirea contextului consilierii;
4. Cadrul temporal al consilierii;
5. Cadrul conceptual, filosofic și etic;
6. Cadrul teleologic;
7. Cadrul conținutal-axiologic și al comprehensiunii, consilierii (valorile și virtuțile);
8. Cadrul structurii verbale;
9. Cadrul colaborării și feed-backului;



10. Cadrul designului activității și structurii ședinței;
11. Etapele procesului de consiliere;
12. Cadrul evaluativ-analitic;
13. Monitorizarea, susținerea și încurajarea relației consilier-beneficiar;
14. Cadrul explorării tehnologiei;
15. Cadrul eclectic-integrativ;
16. Documentarea consilierii/procesului terapeutic;
17. Evaluarea și analiza rezultatelor obținute;
18. Supervizarea;
19. Încheierea consilierii;
20. Cadrul de predicție și abordare a perspectivelor funcționării familiei.

V.

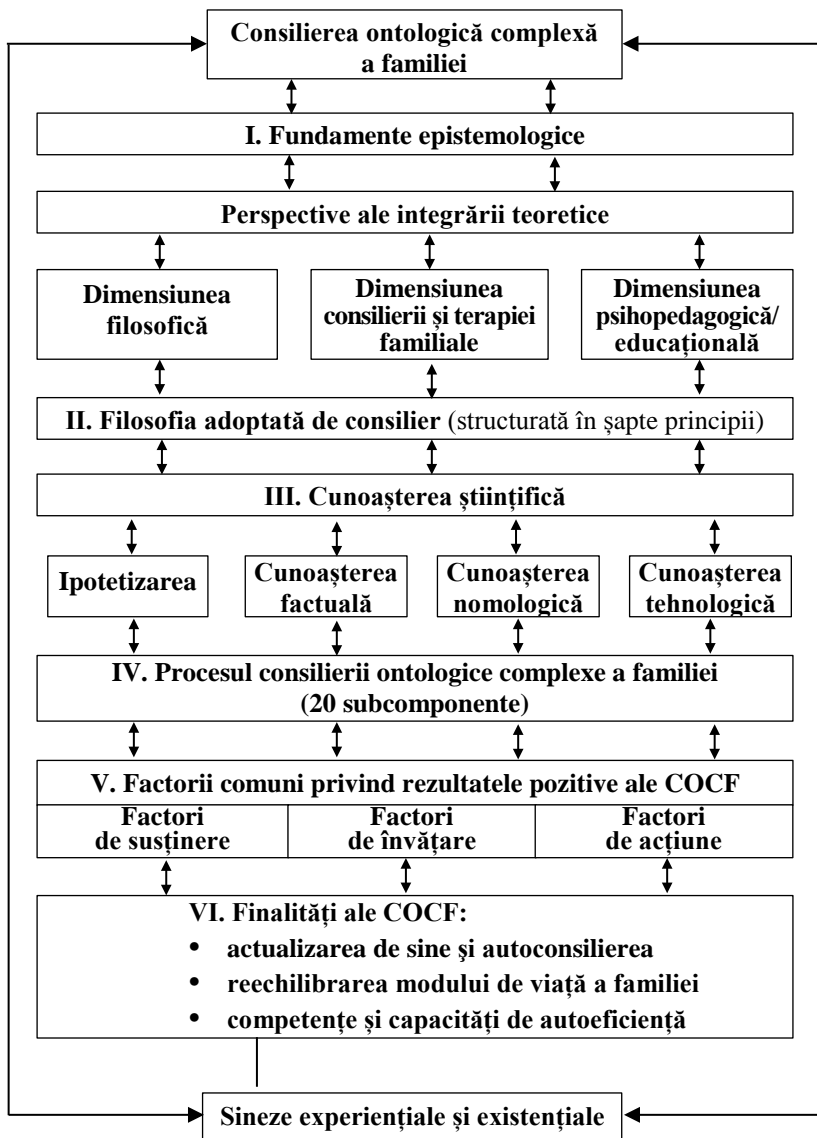
<b><i>Factorii comuni privind rezultatele pozitive ale COCF</i></b>		
<b>1. Factori de susținere</b>	<b>2. Factori de învățare</b>	<b>3. Factori de acțiune</b>
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea cu specialistul/consilier, terapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sfaturi și orientări</li> <li>• Trăire afectivă</li> <li>• Învățare cognitivă</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analize și reglarea comportamentului</li> <li>• Control cognitiv</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relație pozitivă</li> <li>• Comunicare empatică și activă</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea strategiilor metacognitive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control volitiv</li> <li>• Controlul eforturilor morale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Securizare</li> <li>• Anihilare a sentimentelor de frică, singurătate, durere etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea experiențelor existențiale</li> <li>• Modificarea cognițiilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersare</li> <li>• Modelare</li> <li>• Simularea rolurilor familiale</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alianța terapeutică</li> <li>• Acceptarea reciprocă, căldură, respect, încredere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificarea așteptărilor privind eficiența personală/a familiei</li> <li>• Modificarea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confruntarea realității</li> <li>• Încurajarea depășirii temerilor</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginea, reputația pozitivă a consilierului ca personalitate și specialist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corecție și îndrumare</li> <li>• Retroacțiune</li> <li>• Priză de conștiință</li> <li>• Explorarea resurselor interne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentarea unor comportamente de comunicare, relaționare; educație a copiilor; colaborare familială etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descărcarea tensiunii</li> <li>• Insight</li> <li>• Catharsis</li> <li>• Elaborarea strategiilor prospective/ de viitor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Justificare</li> <li>• Utilizarea unor metafore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăirea succesului</li> <li>• Acțiuni de auto-formare/educare, autoperfecționare</li> </ul>

## VI. *Finalități ale COCF:*

- Actualizarea de sine a persoanei;
- Actualizarea evenimentelor familiale care consolidează adaptabilitatea și coeziunea familiei;
- Reechilibrarea modului de viață al familiei în direcția sporirii funcționalității sistemului;
- Conduita morală manifestată de membrii familiei;
- Competențe și capacități de autoeficiență (self-efficacy), predicție și elaborare a strategiilor optime existențiale.

În consens cu expunerea textuală a modelului am elaborat schema acestuia (Figura 1).



**Figura 1. Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei**

După cum se poate observa modelul elaborat are o fundamentare teoretică solidă. Experimentarea lui a durat 11 ani și s-a soldat cu rezultate pozitive. În cadrul activității practice, în baza explorării modelului vizat și a procesului de consiliere ontologică complexă a familiei, am reușit să preîntâmpinăm destrămarea a 290 de familii tinere și 47 de familii de vârstă medie. Am ajutat să-și reechilibreze modul de viață a circa 1700 de cupluri conjugale; să schimbe și să-și restructureze comunicarea și relaționarea cu copiii, familiile care au frecventat *Școlile pentru părinți* (centrate pe consilierea preventivă și de dezvoltare), din câteva instituții de învățământ.

În concluzie, propunând *Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei* nu pretindem la o abordare și valorificare în strictă exclusivitate, ci incităm spre explorarea lui creativă, conștientă și centrarea fiecărui specialist-consilier pe un comportament epistemic profesionist, axat pe erudiție, competență, concepție filosofică/ontologică umanistă, inovativă și prospectivă.

## Capitolul 2. DIMENSIUNEA TEORETICO-APLICATIVĂ A CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

### 2.1. CADRUL PROCESUAL AL CONSILIERII FAMILIEI

Plecând de la faptul că procesul consilierii ontologice complexe a familiei/COCF pune accent pe formarea atitudinii filosofice active față de viața a beneficiarului, permite explorarea și îmbinarea variatelor modele și terapii într-o interacțiune eclectică, mizăm pe flexibilizarea individului și armonizarea relațiilor familiale. Înțelegerea acestui fapt presupune o atitudine mai deschisă, o alegere individuală făcută de către specialist în favoarea celui consiliat, deoarece *fiecare teorie are în vedere o serie de trăsături ale experienței și comportamentului uman, însă nu le presupune pe toate* [56, p.112]. Pe parcursul capitolului vom încerca să argumentăm valorificarea fiecărei componente în baza descoperirilor privitoare la dezvoltarea umană și la consiliere.

Momentul cel mai important în realizarea COCF, este poziția centrală ocupată de *beneficiar* în cadrul modificării și pe traseul consilierii lui.

Procesul consilierii are un anumit scop și desigur că atingerea acestuia se realizează în baza unor obiective – pași, care sunt proiectate și monitorizate de către specialist. Numărul activităților care pot fi întreprinse de ambii protagoniști sunt mai puțin importante decât modul în care acestea se desfășoară.

În conformitate cu esența concepției evoluționiste, schimbarea poate surveni în orice moment al ciclului existențial. Cercetările arată că personalitatea umană are caracteristici

constante, însă ea, este predispusă și la anumite schimbări. Evident că specialistul va orienta beneficiarul spre schimbările, care i-ar aduce foloase concrete acestuia, l-ar face optimist, flexibil, creativ, ar contribui la dezvoltarea autocunoașterii și autoperfecționării, la centrarea individului pe filosofia practică – acțiunea morală.

În continuare, propunem ***cadrul procesului COCF***, care implică un ansamblu de componente și marchează traseul acestuia, după cum urmează:

### **I. Etapa de pregătire a consilierului**

1. ***Evaluarea inițială a cazului*** reprezintă etapa de identificare a problemei, aspectelor ei, de lansare a ipotezelor/ipotetizarea și găsirea unor presupoziii și explicații. În cadrul acestei etape este importantă respectarea următoarelor reguli:

- *acceptarea noncritică a persoanelor ce s-au adresat la consilier;*
- *înțelegerea și conduita empatică;*
- *adunarea și selectarea informațiilor cu privire la problema beneficiarului, inclusiv, la ipoteza emisă;*
- *identificarea opiniei și a imaginii despre situație și problemă; persoana concretă și fiecare membru a familiei.*

Ținem să menționăm că acceptarea noncritică trebuie să se manifeste la cele cinci nivele de abordare a relației de interacțiune consilier-beneficiar, și anume: *la nivelul evaluării inițiale, a observării comportamentului beneficiarului, la nivelul analizelor și interpretării/înțelegerii manifestărilor acestuia; la nivelul evaluării rezultatelor obținute și la nivelul elaborării perspectivelor-strategiilor de comportare.*

Conduita empatică a consilierului ține de inteligența și cultura emoțională a acestuia și se prezintă ca un *construct multidimensional de personalitate a consilierului* [61; 32, p.73], care

se manifestă ca *fenomen psihic* (act subiectiv interior de natură predominant afectivă); proces psihic (desfășurare plurifazică ce cuprinde proiecția Eului și identificarea cu Altul/alter-ego); *produs psihic*, concretizat în retrăirea gândurilor, emoțiilor și a acțiunilor celuilalt și *însușire psihică* (aptitudine, trăsături de personalitate, element constitutiv al inteligenței emoționale).

Adunarea și selectarea informațiilor, presupune explorarea unui spectru larg de tehnici, care țin de formularea întrebărilor, ipotezizare, observare, elaborarea agendei de date etc. Important este ca specialistul să structureze informația adunată, selectând-o după anumite criterii pe care le elaborează în conformitate cu principiile COCF, competența profesională și filosofia, adoptate și manifestate de consilier.

Consilierea familiei sau a unui membru a ei (adult sau copil), presupune o analiză a opiniilor și imaginii fiecărei persoane din cadrul acesteia. Acest lucru va ajuta consilierul să înțeleagă mai bine problema apărută sau situația și circumstanțele care au declanșat-o.

2. ***Acordul familiei*** se consideră foarte important, chiar dacă reclamantul este singurul din cadrul acesteia care consideră că există o problemă și care dorește ca terapia și consilierea să aibă loc.

Reclamantul, de obicei, este invitat la prima ședință. La următoarele ședințe pot participa mai mulți actori, dacă s-a adresat copilul/adolescentul, pot fi invitați părinții și/sau bunicii (uneori și alte rude, totul depinde de situația concretă). Uneori în cadrul ședințelor participă cadre didactice/diriginți sau agenți ai controlului social (specialiști din sistemul de protecție a copilului sau familiei, din sistemul judiciar, poliția etc.), alteleori pot fi invitați medici (narcologi, traumatologi, psihiatri, pediatri, ginegologi etc.).

Consilierul eficient, în procesul activității sale, se axează pe câteva **principii**, care includ un șir de reguli:

- obținerea acordului membrilor familiei după un lucru prealabil de explicație, argumentare și convingere privind utilizarea intervențiilor de consiliere;
- dacă este o problemă de cuplu/comunicare, relaționare, intimitate – se recomandă ca ambii parteneri conjugali să fie prezenți de la începutul consilierii;
- dacă este o problemă legată de comportamentul unui copil mic (vârstă fragedă sau preșcolară), pot fi invitați, la început, numai părinții;
- dacă consilierul consideră că are nevoie să observe interacțiunea părinților cu copilul, acesta este prezent chiar de la prima ședință;
- persoana care a solicitat consiliere este ascultată prima;
- toate variantele posibile de participare a familiei se decid împreună cu specialistul-consilier;
- dacă pe parcursul consilierii, specialistul a lucrat cu variate grupuri familiale, ca de exemplu: ambii soți; părinții și copiii; bunicii, părinții și copiii/nepoții primilor etc., apoi, în ședințele finale, când se elaborează perspectivele și strategiile de viitor, sistemul familial participă în întregime.

3. ***Alegerea mijloacelor, metodelor și formelor activității de consiliere*** depinde de un șir de factori: vârsta adulților și copiilor; scopul și obiectivele consilierii; specificul problemei; starea celor consiliați; forma de consiliere (individuală, în grup sau cadrul familiei în întregime).

În alegerea mijloacelor, metodelor și formelor de consiliere a familiei vom pleca de la scopul, specificul consilierii și obiectivele proiectate.



4. **Stabilirea scopului consilierii ontologice complexe a familiei:** re/echilibrarea modului de viață a acesteia pentru a forma-consolida coeziunea și adaptabilitatea ei ca sistem social, a fortifica cultura interioară a familiei, a armoniza comunicarea și relaționarea dintre membrii acesteia; a orienta adulții și generația în creștere spre autoperfecționare prin abordarea filosofiei practice, centrată pe acțiunea morală și conduita demnă.

5. **Proiectarea obiectivelor COCF.** Obiectivele le putem diferenția în câteva niveluri:

- Obiective fundamentale (nivelul I).
- Obiectivele soților/partenerilor conjugali (nivelul II).
- Obiectivele părinților (nivelul III).
- Obiectivele copiilor (nivelul IV).
- Obiectivele bunicilor (nivelul V).
- Obiectivele formulate de consilier (nivelul VI).

În continuare elucidăm conținutul obiectivelor la fiecare nivel.

**Nivelul I, obiectivele fundamentale,** trebuie să fie în vizerul consilierului permanent. Acestea trebuie să fie cunoscute și înțelese de fiecare membru a familiei. Printre obiectivele fundamentale se numără:

- familia să devină capabilă a gestiona eficient resursele psihoemoționale (iubirea, empatia, respectul și atașamentul reciproc, comunicarea și relaționarea);
- membrii adulți să devină capabili a realiza eficient managementul familiei (în toate aspectele, conform funcțiilor: biologică, educativă, economică, psihologică, culturală, socială etc.);

- adulții și copiii să aibă o părere bună despre sine și apropiații săi, ceea ce ar asigura formarea și menținerea unei imagini pozitive despre sine și familia sa;
- adulții și copiii să cunoască punctele sale vulnerabile și să devină capabili să-și modifice/restructureze cognițiile, atitudinile și comportamentul, ancorându-le pe respectarea principiilor moral-etice;
- membrii familiei să devină capabili a depăși problemele și situațiile critice/limită;
- membrii familiei să învețe a preîntâmpina anumite probleme și situații critice care pot apare pe parcursul vieții în comun;
- părinții să devină capabili a educa-dezvolta și forma personalitatea copiilor într-un mod armonios/integral;
- membrii familiei/adulții și copiii să fie orientați spre auto/formarea și auto/perfecționarea continuă, pe întregul parcurs al vieții.

### **Nivelul II. *Obiectivele soților:***

- ambii parteneri conjugali să conștientizeze și să gestioneze adecvat/eficient atașamentul personal, intimitatea și omniprezența dublei legături;
- partenerii conjugali să devină capabili a se înțelege și a se accepta pe sine și pe partener;
- soții să devină capabili a observa, analiza și reflecta/medita asupra evenimentelor existențiale ce țin de relațiile familiale;
- să devină capabili a anticipa și preîntâmpina eficient conflictele interioare și interpersonale;
- soții să devină capabili a-și edifica, dar și a restructura, la necesitate, relația soț-soție, pentru a o armoniza, re-nova, a o face interesantă pentru sine și partenerul său.

### **Nivelul III. *Obiectivele părinților:***

- părinții să cunoască și să respecte particularitățile de vârstă și de personalitate a copiilor;
- părinții să devină eficienți în realizarea educației familiale a copiilor (la vârsta fragedă, preșcolară; vârsta școlară mică; în preadolescență și adolescență);
- părinții să devină capabili să anticipa și să preîntâmpina situațiile-limită/critice în relația cu copiii săi;
- părinții să fie orientați spre depunerea unui efort cognitiv, moral și volitiv permanent în organizarea, monitorizarea și menținerea unui mod familial sănătos și demn de viață.

### **Nivelul IV. *Obiectivele copiilor***

Deseori aceste obiective sunt formulate cu ajutorul consilierului, alteleori, la vârsta adolescenței, obiectivele sunt destul de concret formulate și redată/verbalizate de copil.

Aceste obiective vizează:

- formarea capacității de gestionare a emoțiilor și a distresului/managementul stresului;
- formarea/consolidarea conceptului de sine, a stimei de sine și a imaginii de sine;
- formarea capacității de a se percepe și evalua în mod real pe sine (Sinele real);
- formarea capacității de soluționare a problemelor și luarea deciziilor;
- dezvoltarea-formarea competențelor sociale;
- formarea și consolidarea unei imagini pozitive de sine în armonie cu propriile exigențe și cerințele familiei;
- facilitarea dezvoltării abordării reflecției, filosofiei practice, a strategiilor metacognitive de învățare;
- formarea și consolidarea deprinderilor conduitei pozitive și demne de viață.

**Nivelul V. *Obiectivele bunicilor*** sunt mult mai modeste și se referă la:

- armonizarea relațiilor cu copiii lor adulți (care sunt căsătoriți și au devenit familiști);
- orientarea bunicilor spre înțelegerea aspirațiilor nepoților și a copiilor lor adulți/familiști;
- dezvoltarea unor capacități noi de comunicare empatică cu copiii săi adulți, care au deja familii;
- orientarea bunicilor spre valorificarea din plin a posibilităților vârstei mature de împărtășire a experienței de viață (atent și atunci când li se cere sfatul).

**Nivelul VI. *Obiectivele formulate de consilier***, în esență, coincid cu obiectivele celor consiliați, însă, deseori obiectivele sunt operaționalizate (dezmembrate și corespund unor mici pași) în funcție de informația adunată și cazul concret. Evident că se ține cont de vârsta celor consiliați, trăsăturile de personalitate, specificul și tipul familiei (completă, monoparentală, extinsă) și, desigur că, de filosofia și strategia adoptate de specialist. Rolul decisiv în formularea obiectivelor o joacă analiza minuțioasă a informației cu privire la cazul concret și formularea ipotezelor de către specialist cu privire la verificarea posibilelor cauze a distorsiunilor comportamentale din cadrul familiei, cât și a evaluării strategiilor ce pot modifica și restructura spre bine climatul familial.

O altă categorie de obiective apar pe parcursul ședințelor de consiliere și terapie, concomitent cu clarificarea situației. Obiectivele pot fi derivate din scop și presupuzițiile ipotezei lansate, principalul moment, fiind gândirea asupra formei de lucru cu beneficiarii; a mijloacelor, metodelor și tehnicilor ce urmează a fi utilizate în cadrul consilierii.

**II. Etapa de desfășurare a ședințelor de consiliere** include un ansamblu de aspecte:

- definirea și organizarea contextului ambiental al consilierii care va facilita eficiența procesului (spațiu izolat, plăcut, timpul comod etc);
- construirea, gestionarea și menținerea contextului consilierii la nivelul comunicării și relaționării eficiente cu beneficiarul.
- în continuare propunem o eventuală **Schemă-matrice de desfășurare a ședințelor.**

\* *Prima ședință*

- la prima întâlnire cu familia, consilierul salută fiecare persoană și se prezintă;
- membrii familiei se prezintă (are importanță pentru specialist modul prezentării acestora);
- consilierul explică metoda de lucru, menționând că la început va fi o conversație (este important să auzim vocea și opinia fiecărui membru al familiei);
- dacă la ședință participă membrii familiei / o mică echipă – se explică rolul fiecărui participant;
- se explică aspectele referitoare la luarea unor notițe, înregistrări video sau audio (membrii familiei vor semna un acord special, pregătit din timp).

**Temele** care se explorează în cadrul primei conversații-interviu sunt următoarele:

- *istoricul deciziei de a solicita consiliere;*
- *identificarea motivului de solicitare a consilierii (este importantă opinia fiecărui membru a familiei);*
- *când a început problema/dificultatea;*
- *ce fel de încercări de rezolvare au fost;*

- *care sunt actorii principali în sistemul determinat de problemă* (uneori se mai invită alți specialist, alteori ne orientăm spre faptul pe cine din rude sau apropiați ar putea fi invitați la dialog și consilierea propriu-zisă);
- *așteptările de la consiliere.*

La prima ședință părțile se înțeleg asupra numărului de ședințe și intervalul de timp dintre ele. La fel, se discută cine din membrii familiei și la care ședință, când ar trebui să fie prezent.

Rolul primei ședințe este de a genera un sentiment de încredere în specialist și în consiliere. Sunt cazuri când prima ședință este și ultima, atunci se discută și se negociază urmarea unor strategii concrete și realizarea clară a obiectivelor formulate împreună cu specialistul.

În consilierea ontologică complexă a familiei s-a dovedit a fi eficientă următoarea structură a ședințelor de intervenție:

- *Prima ședință de familiarizare cu metodele și specificul consilierii.*
- *Ședința a doua axată pe conversații de externalizare.* Consilierul se angajează împreună cu beneficiarul într-o conversație în care problema este văzută, analizată și apreciată în afara persoanei sau familiei.
- Următoarele ședințe continuă conversația de externalizare (verbalizare a suferințelor persoanei), incluzând resemnificarea prin variate procedee (metafora, analiza și elaborarea strategiilor etc.).

Nu persoana/familia este o problemă, ci persoana/familia are o relație cu problema apărută. De exemplu se discută despre problemă ca și cum aceasta ar avea intenții, planuri, strategii pentru a-i face persoanei/familiei viața dificilă [49, p.133]. În situația dată, specialistul nu va fi în stare să dirijeze *externalizarea*, dacă nu a înțeles *internalizarea*. De reținut că

internalizarea poate fi facilitată de repetarea mesajului prin intermediul variatelor povestiri care circulă în familie, de unele povești despre personaje negative, insuflarea unor exemple sau situații, discursurile din cadrul societății axate pe analiza și aprecierea unor persoane rele etc. Ideea internalizată va influența apoi imaginea de sine, *nu sunt bun, deci mă comport ca un băiat rău*; nu mă acceptă, deci nu mă apropii de ei etc. [49, p.133].

***Elementele conversației de internalizare:***

- dezvoltarea unui *vocabular externalizant*: de exemplu transformarea unor adjective – *infidel*; *invidios* în substantive – *infidelitate*; *invidie*;
- realizarea unor analize și reflecții existențiale privind fenomenul externalizat;
- utilizarea unor întrebări de externalizare.

***De exemplu:***

- Când a intrat prima dată în viața D-stră *Infidelitatea*?
- Cine a observat prima dată prezența ei?
- Când *Infidelitatea* a încercat să te domine, ce faci?
- Dacă nu te domină *Infidelitatea cum* te porți?
- Ce planuri are *Infidelitatea* pentru anul curent, dar pentru anul viitor?
- Au existat situații când ai reușit să păcălești *Infidelitatea*?
- Povestești mai multe amănunte din situația depășirii acestui fenomen.
- Să medităm împreună când te simți fericit tu și familia ta?
- Să reflectăm asupra relației *Fericire-Fidelitate-Armonie* și să analizăm/medităm asupra relației *Dificultate-Infidelitate-Dezarmonie*.

- Ce relații și comportamente în cadrul familiei ar lichida *Infidelitatea*?

Efectele externalizării devin evidente și se consolidează atunci când consilierul și membrii adulți ai familiei sunt aliați împotriva problemei externalizate și contribuie la internalizarea unor cogniții și competențe noi, susținute de abordări existențiale și filosofice, axate pe valorile autentice. Beneficiarul observă o nouă perspectivă asupra sinelui și vieții sale familiale, devine decident și expert în abordarea problemei externalizate. Evident că procesul consilierii la ședința de externalizare poate fi dirijat foarte iscusit de specialist prin implicarea aspectelor ontologice (esența existenței omului; esența credinței; fericirea și armonia în relația Familie-Om-Univers-Divinitate etc.).

*Ședința a treia este axată pe elaborarea unei strategii pentru întreruperea secvenței comportamentale problematice* (sau a unui ciclu vicios). Să reținem că strategia conține variate forme/modalități, metode, procedee, tehnici, care urmează a fi utilizate și îmbinate pentru a atinge obiectivul proiectat. Sunt implicați membrii familiei care au solicitat consilierea. Această ședință se finalizează cu sarcina de experimentare a strategiei.

*Ședința a patra de evaluare a strategiei implementate și a noilor comportamente internalizate.* Se analizează detaliat toate evenimentele și fenomenele care s-au desfășurat în noul context de comunicare, relații, comportamente familiale. Se discută fiecare aspect, se analizează fiecare opinie a participanților în ședință, așteptările și rezultatele obținute.

*Ședința a cincea de încheiere și proiectare a perspectivelor vieții familiale* necesită o pregătire prealabilă a familiei (se pot oferi anumite sarcini) și o orientare prospectivă din partea consilierului, care ar concentra atenția beneficiarului/familiei



asupra continuării cunoașterii de sine, a partenerilor săi familiari și asupra dezvoltării eficienței personale/familiale.

*Ședința a șasea va fi dedicată procesului de autoconsiliere, centrat pe introspecție, analiză și reflecții, realizate de fiecare persoană aparte, independent și sistematic. Procesul de autoajutoare poate fi notat într-un jurnal intim sau printr-un ciclu de povestioare despre sine.*

După cum am putut observa, subcapitolul elucidează doar structura generală a consilierii ontologice complexe a familiei, însă este foarte important să înțelegem că rețete gata nu există, cum nu există nici remedii universale.

## **2.2. PLANURI ACȚIONALE, CONSIDERAȚII DE ETICĂ, EFICIENȚĂ PROFESIONALĂ ȘI BLOCAJE POSIBILE**

Activitățile din cadrul consilierii ontologice complexe a familiei presupun valorificarea la maximum a unui cadru relațional care implică câteva aspecte: etic/deontologic, filosofic/ontologic, psihopedagogic și existențial/cultural.

Relația specialistului cu familia/beneficiar, în COCF, este o relație amplă între o persoană specialist și un organism/microsistem social, ce îmbină cultura cofigurativă cu cea prefigurativă și postfigurativă, în cadrul și procesul căreia i se acordă asistență, i se oferă sprijin și îndrumare, ajutând-o să conștientizeze și să depășească problemele cu care se confruntă, paralel, contribuind la sporirea auto- și intercunoașterii, maturizării și dezvoltării optime a resurselor fiecărui membru al acesteia.

În calitate de beneficiar poate fi întreaga familie sau un membru al ei, adult sau copil. În literatura de specialitate se utilizează și termenul de *client*, noi, însă, îl acceptăm și folosim

pe cel de *beneficiar* sau *subiect al consilierii*, pentru a evita evidențierea unui aspect, în viziunea noastră, comercial, de cumpărare-vânzare, care poate fi neplăcut unor persoane.

Pentru ca procesul consilierii să se producă eficient și să aibă ca produs schimbarea evolutivă, inovativă și/sau cu implicații prospective a beneficiarilor este necesară respectarea următoarelor condiții:

- consilierul abordează beneficiarul într-un mod pozitiv, contribuind la stabilirea unei relații autentice, naturale, axate pe umanism și interacțiunea moral-etică;
- consilierul manifestă empatie, compasiune, atenție, transpunându-se în situația beneficiarului, dar nu se identifică cu acesta;
- consilierul și beneficiarul stabilesc și mențin o relație specifică de colaborare și coparticipare la procesul de orientare și readucere a celui consiliat la o stare de congruență și acord interior cu sinele; depășire a dificultăților care produc anxietate, angoasă, disconfort psihic, conflicte de personalitate și conflicte familiale;
- beneficiarul (un membru sau familia în întregime) solicită consilierea numai atunci când înțelege că psihologic și moral este pregătit pentru a depune anumite eforturi intelectuale și volitive;
- beneficiarul este în drept să fie informat despre maniera de lucru a consilierului (în prealabil ar fi bine să se informeze și despre rezultatele activității acestuia). Acest moment înlesnește construirea relației și contribuie la eficientizarea interacțiunilor cu specialistul și sporirea calității rezultatelor consilierii;
- beneficiarul, decis să fie asistat și ajutat de un anumit consilier, manifestă, la rândul său, o atitudine respec-

tuoasă față de considerația pozitivă, comprehensiunea empatică și competența profesională a specialistului.

Activitatea de COCF este mult mai complicată, deoarece ea include nu numai sprijinul, ajutorul și îndrumarea familiei (a adulților și copiilor), ci necesită acțiuni sigure de orientare a celor consiliați în direcția restructurării și construirii/edificării unui **nou proiect personal și colectiv/familial**, care, conform viziunii lui A. Meneghetti, întemeietorul ontopsihologiei [77; 78; 79] și a experienței noastre de consiliere prin implicarea filosofiei practice, inclusiv, a ontologiei și psihopedagogiei [23; 24; 25], reprezintă **un model al omului/familiei de succes**, ce se axează pe schimbarea tacticii și strategiei comportamentale de valorificare optimă a resurselor personale și a posibilităților contextului real/concret.

Acest lucru ne obligă să orientăm beneficiarii spre fapte și comportamente active, concrete, perseverente, de durată, centrate pe realizarea următoarelor sarcini:

- a observa, a analiza și cunoaște într-un mod realist pe sine și apropiații săi;
- a se accepta pe sine și a accepta apropiații săi necondiționat (cu toate calitățile și defectele ce le posedă);
- a conștientiza că potențialul biopsihologic și moral (al său și al apropiaților săi) poate fi dezvoltat și optimizat prin variate acțiuni/activități educațional-formative specifice de învățare și autoperfecționare, ceea ce presupune angajare și efort; orientare spre soluționarea problemelor de tipul *aici și acum*, dar și o poziție prospectivă – de viitor, care, îmbinate armonios, vor asigura crearea unui **Proiect personal și familial nou, de succes**;

- a înțelege și a acționa în direcția schimbării propriilor cogniții, atitudini și comportamente, dacă acest lucru este necesar pentru a se adapta la realitate;
- a învăța a lua decizii personale și în comun acord cu membrii familiei, a le implementa, monitoriza și corecta la necesitate, asumându-și responsabilitatea pentru efectele sau consecințele acestora;
- a învăța să preîntâmpine, evite și să depășească (*coping*) variate dificultăți/situații critice, în viața personală și viața familiei.

Evident că așteptările beneficiarilor COCF trebuie să fie corelate cu îndeplinirea scopurilor, obiectivelor și a sarcinilor ce trebuie realizate în procesul consilierii.

#### Dimensiunea deontologică în consilierea familiei

Familia ca instituție socială, constituită din adulți și copii, necesită din partea consilierilor o atenție deosebită, competență și cultură profesională. Plecând de la definiția sănătății, realizată de OMS, care desemnează sănătatea drept o stare de bine fizic, psihic și social; de la accepțiunile cercetătorilor și practicienilor din domeniul consilierii [17; 25; 28; 35 etc.] cu privire la esența și scopul acesteia, vom analiza dimensiunea etică și deontologică a consilierii familiei ca fiind centrată pe schimbarea evolutivă a tuturor membrilor ei. Pentru a conștientiza aspectul nominalizat, prezentăm definiția consilierii oferită de The British Association for Counseling, fondată în 1977. *Consilierea este utilizarea pricepută și principială a relației interpersonale specialist-subiect consiliat pentru a facilita la acesta autocunoașterea, acceptarea emoțională și maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale. Scopul general constă în orientarea individului pentru a depune efort în crearea unei vieți personale mai calitative. Relațiile de*

*consiliere variază în funcție de situație, însă, în esență sunt centrate pe aspectele dezvoltării personalității, pe soluționarea unor conflicte interioare și interpersonale, luarea de decizii, urmarea unui mod sănătos și demn de viață, controlul sau prevenirea unor stări de criză; facilitarea unui insight personal; inclusiv, pe aspectele de management al stresului sau îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți [27, p.19].* Dacă e să scoatem în evidență și să precizăm problemele la care solicită, cel mai frecvent, ajutorul consilierului adulții din familie, am putea să le diferențiem în următoarele categorii tematice:

- dificultăți ce țin de autoactualizare și cunoașterea de sine, a autoeficienței personale;
- dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu partenerul conjugal;
- dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu copiii,
- dificultăți ce țin de cunoașterea, comunicarea, înțelegerea și educația copiilor;
- dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu rudele;
- dificultăți ce țin de managementul situațiilor de criză și a stresului;
- dificultăți legate de managementul familial.

Membrii minori din cadrul familiei, copiii, foarte frecvent, necesită ajutorul consilierului în următoarele situații:

- de construire a unei imagini și a stimei de sine adecvate;
- de abilitare a copiilor cu strategii și modalități de auto-cunoaștere, autoapreciere și autoperfecționare morală, volitivă, intelectuală, estetică, psihofizică etc.;
- de însușire a unor modalități de învățare eficientă;
- de orientare a copiilor și adolescenților în alegerea profilului de studii; formarea carierei școlare și orientarea profesională;

- de însușire a unor strategii, metode și tehnici de comunicare interpersonală eficientă cu semenii și adulții,
- de însușire și valorificare a strategiilor de tip *coping* privind depășirea stresului; a unor situații dificile sau de criză;
- de adaptare în colectivitatea școlară sau/și integrarea în grupul de referință;
- de convingere a copiilor pentru respectarea normelor morale în societate, familie, școală.

Evident că situațiile dificile sunt mult mai variate, deseori mai complicate și delicate ca specific, structură și manifestare, atât în cazul adulților, cât și al copiilor. Noi am conturat conținutul lor orientativ pentru a oferi posibilitatea de a conștientiza și analiza punctele vulnerabile și problemele pe care le abordează membrii familiei în cadrul consilierii. Investigația desfășurată cu privire la calitatea ajutorului acordat în cadrul consilierii familiei a permis să stabilim că 83% din persoanele adulte și 92% dintre copiii consiliați au menționat faptul că pentru ei a fost importantă atitudinea și comportarea specialistului față de ei. Ambele eșantioane, practic în întregime, au menționat eficiența metodelor și a sfaturilor consilierului (92,4%). Analiza practicii de consiliere și supervizare, observațiile noastre, demonstrează, în temei, un moment pe care îl considerăm decisiv, și, anume, necesitatea respectării culturii designului tehnologic și al principiului **NU DĂUNA!**, care are la bază modelul psihoeucațional al formării și dezvoltării personalității integre și familiei armonioase.

Dincolo de multiplele abordări, autorii cărora susțin că consilierea include în sine psihoterapia [27; 32] și, invers, precum psihoterapia include în sine consilierea [48; 49], noi vom accepta ambele viziuni, dar ținem să menționăm că în consi-

lierea familiei, ambele tipuri de intervenție, se îmbină, într-o manieră și măsură diferită, în funcție de situația reală și cazul concret atestat, iar ajutorul și asistența oferită de specialist, metodele aplicate, se completează, interacționează, integrându-se într-un proces de sprijin, îndrumare și susținere a persoanei, toate, fiind orientate spre învățarea unor deprinderi și competențe de autocunoaștere, autoperfecționare; depășire a dificultăților, a conflictelor psihologice și interpersonale. Astfel, individul învață a face față cu succes solicitărilor existențiale, se axează pe dezvoltarea optimă a potențialului biopsihic și intelectual pentru a-și construi și menține o viață decentă, echilibrată și interesantă.

Experiența de durată în domeniul consilierii familiei confirmă esența acesteia, care rezidă în centrarea pe schimbarea evolutivă a persoanei, pe când psihoterapia se focalizează, mai mult, pe schimbarea revolutivă ce presupune modificări structurale profunde, incluzând intervențiile complexe în tulburările clinice, etichetate cu diagnostic psihiatric. În contextul dat, continuăm ideea cu precizarea aspectelor constitutive ale consilierii familiei, abordate prin optica dimensiunii etice și a culturii profesionale ce include, în viziunea noastră, patru *planuri acționale* de bază. Cel *științific* ce configurează valorificarea concepției despre om, al teoriilor dezvoltării personalității, conceptului și componentelor sănătății psihosomatice, care ajută la depistarea cauzelor generatoare de disfuncționalități și dezechilibre la variate vârste, asigurând determinarea perspectivelor și a mecanismelor, modelelor de consiliere, a fundamentelor teoretice de valorificare a tehnologiei; *cel al experienței proprii și avansate* din domeniul consilierii familiei; *cel praxiologic/tehnologic*, care presupune cunoașterea factuală, cunoașterea nomologică, centrată pe analize, expli-

cație, justificare, interpretare, predicție și aplicarea regulilor tehnologice, inclusiv a *meta-regulilor* [27], care permite descoperirea de reguli, principii euristice utile în situații complexe, insuficient cercetate și definite din punct de vedere științific. Planurile acționale identificate și caracterizate nu ar fi complete, dacă nu s-ar îmbina cu *planul acțional moral-etic* ce orientează specialistul spre respectarea normelor etice și deontologice. Evident că o mare însemnătate și valoare are intuiția, darul, măiestria, arta improvizării specialistului, charisma lui, modul de a gândi și a se comporta, și, desigur că competența valorificării unui ansamblu de *savoir-faire*, care, împreună, formează *filosofia consilierului*, ce se manifestă în activitate și denotă o mare muncă de autoclarificare, autoperfecționare; capacitatea de a realiza un demers creativ, funcțional, unic, deoarece fiecare persoană este irepetabilă și unică.

Imperativele dimensiunii etice în consilierea familiei parvin din valorile, normele și principiile morale, care se concentrează în respectarea standardelor morale și valorizarea strategiilor și reglementărilor privind relația specialist-subiect consiliat (parteneri conjugali; părinți; copii; bunici; alte rude etc.), practicile și procedurile consilierii. Aici dorim să atragem atenția la respectarea drepturilor omului, asigurarea confidențialității, protejarea subiecților consiliați de anumite constrângeri indecente. Accentul propunem să fie plasat pe valorificarea unui ***Meta-Model de etică și desemnificare pentru consilierea eficientă a familiei / MERCEF***. *Reperete conceptuale*, valorificate în fondarea Meta-Modelului vizat se constituie din dimensiunea valorilor morale și filosofia axiologică [4; 5], factorii comuni pentru consiliere și psihoterapie [27], concepția despre om și personalitate [1]. *Reperete praxiologice*, valorificate în fondarea Meta-modelului sunt reprezentate



prin: Modelul psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității; Modelul de consiliere și psihoterapie [9; 17; 27 etc.], Sistemul educației pentru familie [2, pp.195-198], Spirala schimbării evolutive a persoanei și cubul consilierii [32, pp.61-87]; abordarea pluridisciplinară, principiile eclecticismului tehnic [27] și abordarea dezvoltării complet umane.

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accepțiunilor teoretice, a experienței în domeniul consilierii familiei propunem următoarea structură a **Meta-Modelului de etică și resemnificare pentru consilierea eficientă a familiei**:

1. **Cadrul conceptual, filosofic și etic** se compune din: fundamentele epistemologice ale psihologiei generale, ontopsihologiei, psihologiei vârstelor și dezvoltării; pedagogiei generale, pedagogiei familiei; sociologiei familiei; filosofiei educației, filosofiei valorilor; sociologiei educației familiale; consilierii psihopedagogice și a psihoterapiei integrative.
2. **Cadrul teleologic** conține finalitățile, care se compun din scop și obiective, deseori aici specialistul împreună cu cel consiliat poate să configureze niște modele-exemple, care vor servi drept ideal orientativ de gândire și comportare pentru subiect;
3. **Cadrul conținutal – axiologic și al comprehensiunii** este compus din valorile, normele, principiile etice și existențiale, care urmează a fi achiziționate de subiect, inclusiv, presupune pătrunderea și înțelegerea de către consilier a *realității interioare* a subiectului. Aici foarte importantă este înțelegerea mesajelor verbale și nonverbale.
4. **Cadrul structurii verbale** presupune gândirea și valorificarea tehnicilor esențiale: convorbirea, interpretarea, reformularea (reflectare; clarificare; ca inversare a raportului figură-fond etc.), resemnificarea; arta de a formula

întrebări și a aplica omisiunile, generalizările, precizările, nominalizările, presuposițiile, *lecturarea gândurilor*, relațiile cauză-efect, echivalențele complexe; metafora terapeutică etc.

5. ***Cadrul colaborării și feedbackului*** este foarte important, deoarece servește înțelegerii reciproce și a schimbării conținutului sau metodelor aplicate de consilier pentru optimizarea relațiilor, conținutului ședințelor și a procesului consilierii în întregime.
6. ***Cadrul designului activității și a ședinței*** conține structura/scenariul detaliat al specialistului. De reținut că acesta pe parcursul consilierii poate fi completat sau schimbat la necesitate.
7. ***Cadrul evaluativ-analitic*** conține ansamblul de metode, procedee sau tehnici de evaluare și apreciere a schimbărilor în viziunile, atitudinile sau conduita subiectului (se poate aplica observarea directă sau indirectă, testarea, convorbirea, discuția etc.).
8. ***Cadrul explorării tehnologiei*** permite specialistului să elaboreze scheme, noi reguli, micro-modele operaționale pentru a eficientiza tehnologia valorificată.
9. ***Cadrul eclectic-integrativ*** asigură înțelegerea și valorificarea ajustării metodelor de consiliere cu elementele de psihoterapie integrativă.
10. ***Cadrul strategic de abordare a perspectivelor funcționării familiei***, îl considerăm extrem de important pentru a analiza cu subiectul consiliat traseul comportamental și cel conținutal al perspectivelor funcționării eficiente a familiei sale. Ideea ne aparține, fiind validată pe parcursul activității de lungă durată a familiilor/circa 30 de ani. Considerăm de succes finalizarea consilierii numai atunci

când subiectul este în stare să elaboreze, argumenteze și să descrie clar/explicit perspectivele de restructurare a propriei vieți, a existenței familiei sau a membrilor acesteia. În contextul vizat este valoros faptul dacă am atins nu numai scopul concret, planificat împreună cu subiectul, dar dacă acesta s-a învățat a delimita și modela axele strategice și perspectivele sporirii calității vieții de familie.

Întrucât propunem atenției consilierilor un Meta-model, evident că această completare, presupune și asigură o deschidere pentru variate căi și mijloace, strategii de consiliere a familiei. Esențialul aici rezidă în orientarea specialistului și provocarea acestuia spre utilizarea creativă și eficientă a standardelor etice, deontologice; a tehnologiilor de consiliere și valorificare argumentată a eclecticismului tehnic, atât la nivel teoretic, metodologic cât și praxiologic.

Este clar de la sine, dar, totuși, vom menționa faptul că deontologia profesională a consilierului nu ține numai de etica relației, ci suntem datori, în calitate de specialiști, să avem aceeași atitudine respectuoasă și să discutăm cu colegii noștri despre beneficiari, de parcă aceștia ar fi prezenți. Documentarea consilierii, să fie realizată într-un limbaj profesionist, clar (care să elucideze atitudinea noastră empatică și respectuoasă), deoarece astfel, exersăm și consolidăm abordarea etică a persoanelor, la fel, nu este exclus ca înregistrările și formulările realizate, să fie citite mai târziu de cei ce au fost consiliați (din anumite considerente).

În contextul deontologic al consilierii, vom analiza și unele capcane, care devin, prin manifestarea unor elemente, deseori *dileme etice*.

Astfel, printre cele mai frecvent întâlnite căpcane în consilierea familiei sunt:

- **Fluxul unidirecțional al informației**, care reprezintă un fenomen firesc și util atâta timp cât este valorificat în anamneza detaliată (adunarea informației despre persoana sau/și cazul concret). Fenomenul dat, devine căpcană dacă se face abuz, iar în rezultat se oferă rețete gata sau dacă prevalează informațiile de la consilier spre beneficiar, ca un fel de prelegere.

Pentru a evita această capcană în COCF, specialistul poate utiliza întrebările circulare, cele reflexive și elaborarea-emiterea unor ipoteze împreună cu beneficiarul.

- **Blocajele de comunicare** de tipul epuizării ideilor, confuziei, generalizărilor eronate și premature, aplicării etichetării, minimalizării și/sau exagerării neadecvate a unor aspecte din situația sau viața familiei – se întâlnesc deseori în activitatea consilierilor începători, neexperimentați sau a celor care nu se pregătesc conștiincios de exercitarea funcției respective.

Sigur și în aceste cazuri există și pot fi utilizate anumite soluții, ca de exemplu:

- culegerea și adunarea atentă și exhaustivă a informației și a datelor, ipotetizarea realizată înainte de ședință și analiza presupuzițiilor făcute;
- structurarea conversației prin identificarea și explorarea unor teme existențiale;
- supervizarea de către colegi și/sau consultarea echipei (dacă se lucrează în modul respectiv);
- propunerea unei pauze;
- propunerea temei legate de *tăcerile* care apar și se manifestă frecvent în conversația de consiliere;
- propunerea unor teme de reflecție care prezintă interes pentru beneficiar (acest lucru permite să observăm limbajul/vocabularul utilizat, să identificăm unele aso-

ciații, probleme adiacente și chiar unele elemente *tabu* în comunicarea familiei).

- **Monologurile** din ambele părți nu sunt eficiente, cu excepția unor situații când beneficiarii au necesitatea de a verbaliza și externaliza anumite evenimente și momente *dure-roase*. Se poate evita această capcană prin utilizarea întrebărilor reflexive sau, uneori, consilierul sporește un pic intensitatea vocii, repetă mesajul, alteori invers, scade intensitatea vocii, limitează volumul mesajului.

- **Întreruperile** pot surveni la ambele niveluri: membrii familiei se întrerup unii pe alții sau întrerup consilierul.

În cazul dat, specialistul trebuie să fie foarte atent, deoarece el are nevoie să asculte opinia fiecărui membru de familie și mai poate observa fenomenul de marginalizare sau manipulare a cuiva din cadrul acesteia, ceea ce-i oferă informații valoroase suplimentar.

În situațiile de acest fel se pot aplica câteva strategii: se poate explora *întreruperea* ca temă existențială; se poate interveni cu o glumă/umor pozitiv; se pot utiliza întrebări de tip reflexiv cu respectarea propunerii de a-și expune opinia clar și pe rând.

Întreruperi delicate de tipul unor precizări se comit uneori și din partea consilierului, dacă cel consiliat se angajează în prezentarea unei povestiri lungi sau care se repetă cu un lux de amănunte neasimuit.

- **Conversațiile sterile** pot fi plăcute, dar nu sunt relevante și utile pentru consiliere. Acestea pot avea caracter diferit: se discută o temă la un nivel de generalitate maximă care nu are tangențe cu situația concretă sau consilierul repetă aceleași idei, mesaje de multe ori. Aici se cere o atenție deosebită la scopul și obiectivele consilierii, inclusiv la abor-

darea temelor și formularea ipotezelor și a întrebărilor din partea acestuia.

- **Întrebările dificile din partea membrilor familiei** se pot referi la diferite situații critice/dificile (conflicte interioare și interpersonale; crizele de vârstă care se manifestă prin comportamente distorsionate, uneori chiar ciudate etc.).

Conduita consilierului trebuie să rămână empatică, dar neutrală. Întrebarea se notează, dar răspunsul poate interveni mai târziu, la altă ședință, în momentul potrivit. Nu se oferă promisiuni, ci se indică asupra faptului *că este premătur, devreme de vorbit* despre cutare lucru; nu e bine să formulăm sfaturi; putem folosi situația astfel ca cel consiliat să o facă.

- **Pierderea controlului în procesul consilierii** poate fi din multiple cauze: un membru adult îl insultă pe celălalt și se retrage...; un tată furios și indignat amenință copilul sau soția...; un copil/adolescent începe cearta și iese, trântind ușa...; un copil face capricii și dezordine în birou... etc.

Soluțiile din partea consilierului: se poate discuta și analiza evenimentul; poate fi oferită consolarea celui trist; poate fi luată o pauză sau consilierul ocupă o poziție mai dură și oficială, spunând: „Vă rog, potoliți-vă”. Trebuie să menționăm că astfel de reacții din partea membrilor familiei sunt valoroase, deoarece permit observarea scenariului de ceartă, a persoanelor ce provoacă și/sau mențin cearta; ajută să stabilim tabloul real al unor conflicte interpersonale, al intensității acestora.

- **Sfaturile** reprezintă o temă delicată în cadrul COCF, deoarece specialistul renunță la neutralitate și devine directiv.

În situația când beneficiarul cere careva sfaturi, putem adopta câteva poziții:

- consilierul constată că oamenii cer deseori sfaturi, dar nu le utilizează;

- consilierul poate spune ce ar face el în acest caz, dar subliniază că beneficiarul este o personalitate aparte și decizia îi aparține;
- consilierul invită beneficiarul la o conversație pe marginea problemei la care i se solicită sfatul, orientându-l spre elaborarea unor strategii/soluții proprii.
- **Secretele** în cadrul familiei creează un sistem dificil și complicat alcătuit din câteva elemente:
  - 1) persoanele care cunosc secretul;
  - 2) persoanele care nu cunosc secretul;
  - 3) subiectul secretului;
  - 4) conținutul secretului;
  - 5) durata de menținere a secretului;
  - 6) persoanele care au anumite bănueli despre secret.

Evident că în viața fiecărui om și a familiei există anumite secrete, subiectul și conținutul acestora poate fi diferit (adopție, avort, o relație extraconjugală/infidelitatea, homosexualitatea, o careva maladie incurabilă etc.).

În pofida faptului că *secretul* reprezintă un fenomen sociouman frecvent întâlnit, noi ne axăm însă în COCF, pe cunoscutul aforism *orice taină, mai devreme sau mai târziu este descoperită* și orientăm persoanele ce dețin careva secrete să conștientizeze efectele/consecințele care pot urma, să înțeleagă responsabilitatea lor față de apropiați/rude.

La fel, poate fi creat un secret în sistemul relațional format din consilier și un membru al familiei. În așa cazuri consilierul are la dispoziție câteva strategii utile:

- avertizarea beneficiarului asupra consecințelor împărtășirii secretului;
- specialistul poate refuza sau întrerupe consilierea;

- specialistul previne persoana că poate să-i fie complice doar pe un anumit timp, precizând durata acestuia;
- se poate iniția o conversație privind tema *secretului*, explorând-o prin întrebări circulare și de tip reflexiv.

Frecvent, beneficiarii au nevoie de ajutor pentru luarea deciziei cu privire la expunerea/abordarea unui secret familial. *De exemplu:* părinții nu știu când și cum să-i spună copilului că este înfiat sau cum soția să-i spună soțului că a pierdut o sumă mare de bani etc.

Aspectele care numai decît trebuie să fie explorate în cadrul consilierii la problema secretului, sunt:

- care ar putea fi consecințele divulgării secretului?
- strategia împărtășirii – când, unde, cine și cum va proceda/va povesti secretul?
- se merită să fie divulgat secretul sau este mai înțelept să fie uitat, de exemplu: un caz întâmplător de infidelitate care nu s-a mai repetat niciodată).

• **Burnout** / eroziunea-epuizarea sufletului uman. Acest sindrom a fost definit în 1970 și este abordat de **R. Friedman** (*Making family therapy easier for the therapist: burnout prevention, in: Family Process, 24, pp. 549-553*); **Z. Konya** și **A. Konya** (2008); **I. Dafinoiu** (2007).

Burnout-ul este o stare definită ca o pierdere legată de activitatea profesională și, anume, consilierul pierde interesul, motivația, apare sentimentul inutilității, a pierderii rostului, eficienței, energiei și a satisfacției de la activitate.

Evident că această stare se transmite beneficiarului. Fiecare consilier și terapeut trebuie să-și cunoască posibilitățile sale psihoemoționale și trăsăturile de personalitate, inclusiv simptomele care pot semnala riscul apariției stării de Burnout (teama de ședință, de beneficiar; plictiseala, perceperea trecerii



grele a timpului; blamarea beneficiarului, tratarea lui ca obiect, cu sarcasm, critic dur, interpretare eronată a conduitei acestuia; oboseala cronică, somn deranjat, tensiuni musculare, maladii psihosomatice etc.). Etapele evoluției stării de burnout: entuziasmul pentru ajutorarea familiei; activitate eficientă; perioada de stagnare (nu sunt apreciat, nu mă dezvolt); frustrarea (sentimentul lipsei de eficiență, al incompetenței etc.) și stadiul final al stării când nu se dorește nimic.

Factorii de risc în consiliere și terapie sunt multipli, dar predispun mai frecvent la apariția acestei stări: implicarea emoțională puternică; identificarea cu persoana în dificultate; lipsa unui program rațional de muncă; nerespectarea unui regim echilibrat și mod sănătos de viață; lipsa unei susțineri emoționale; lipsa unei delimitări între viața personală și cea profesională; incapacitatea de a explora variate tipuri de odihnă, se evită cultura fizică, distracțiile etc.

Pentru a evita starea de *burnout* și a se proteja, a-și menține, sănătatea, consilierului i se recomandă:

- împărțirea responsabilității pentru schimbare cu familia ce solicită consiliere sau cu unii colegi implicați (chiar de la începutul ședințelor);
- respectarea unui mod sănătos și demn de viață (în corespundere cu propriile priorități valorice);
- delimitarea clară a hotarului între viața personală și sfera profesională;
- axarea pe cercetare și abordare a noilor idei (discuții cu colegii, conferințe etc.);
- activități plăcute, interesante și solicitante psihofizic;
- elaborarea și respectarea regimului de viață și a unui program rațional de muncă;

- exersarea și utilizarea corectă a refuzului / a spune **nu** în anumite situații;
- dezvoltarea unei rețele de sprijin emoțional (prietenii; plecări la odihnă etc.);
- valorificarea supervisorului;
- odihna activă și pasivă, drumeții, excursii în natură (izolare pe un anumit timp).

Bineînțeles că o caracteristică importantă a consilierului eficient include dragostea pentru oameni, interesul și iubirea profesiei; axarea pe filosofia practică, preceptele biblice, care-i asigură o relație armonioasă cu sine, cu sociumul, cu natura, cu Dumnezeu și cu Universul.

### 2.3. TEHNOLOGIA CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

După cum am menționat în capitolele precedente, consilierea ontologică complexă a familiei reprezintă o activitate specifică cu caracter integrativ, care are scopuri determinate de factură ontopsihologică, educativ-formativă și filosofică. COCF presupune: o *dimensiune, teleologică*, pe care am descris-o și explicat-o anterior ce conține finalitățile, scopul și obiectivele; una *axiologică/ținutală, dimensiunea etică* și una *tehnologică*, ce include forme, metode procedee, tehnici.

*Dimensiunea axiologică* a COCF se referă la valorile socioumane fundamentale, care sunt concretizate în calitățile/virtuțile pe care ar dori omul să le dobândească și să le explozeze eficient pe parcursul vieții. Rezumând aspectul vizat, evidențiem conținutul axiologic de bază al activităților COCF în tabelul ce urmează (Tabelul 1).

**Tabelul 1. Dimensiunea axiologică a COCF**

<b>Valoarea</b>	<b>Conținutul activităților COCF</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Binele/binele moral</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funcționalitatea și dezvoltarea membrilor familiei și a familiei ca organism integru</li> <li>• coeziunea și adaptabilitatea familiei</li> <li>• comunicarea și relaționarea moral-etică în interiorul familiei</li> <li>• auto- și intersunoașterea membrilor familiei</li> <li>• promovarea valorilor autentice</li> <li>• centrarea pe filosofia practică / acțiunea morală</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adevărul/adevărul științific; creativitatea intelectuală</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autoeducarea și autoperfecționarea membrilor familiei (intelectuală, cognitivă; morală; tehnologică; estetică psihofizică)</li> <li>• formarea-restructurarea cognițiilor, competențelor, atitudinilor și comportamentelor</li> <li>• învățarea eficientă și durabilă</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frumosul/gustul estetic și creativitatea</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autoperfecționarea în direcția percepției și creării frumosului în viața de familie</li> <li>• centrarea pe promovarea frumosului (în conduită, vestimentație, amenajarea locuinței, relații interpersonale etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sacru/sfințenia, spiritualitatea</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientarea personală și a familiei spre credință și spiritualitate</li> <li>• acceptarea și promovarea principiilor moralei, eticii creștine; spiritualității și dezvoltării sufletului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sănătate/sănătate psihică; sănătate fizică; sănătate socială etc.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• acceptarea și promovarea modului sănătos și demn de viață</li> <li>• respectarea normelor igienice</li> <li>• orientarea spre practicarea odihnei active, a culturii fizice etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Profesie, carieră eficientă personală</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funcționalitatea și dezvoltarea optimă în cadrul profesiei</li> <li>• orientarea și autoeficiența în carieră</li> <li>• creativitatea profesională</li> </ul>

*Dimensiunea tehnologică* presupune o integrare și valorificare optimă la nivel teoretic și praxiologic a variatelor forme, metode, procedee și tehnici pentru a realiza consilierea ontologică complexă a familiei.

*Formele COCF* au în vedere tipurile și ipostazele realizării acesteia, inclusiv situațiile în care nimerește familia și are nevoie de activități specifice. Reieșind din aceste considerente, noi ne vom axa pe fundamentele teoretice nominalizate și descrise și, desigur că, pe cadrul experiențial descris în literatura de specialitate [32; 49] și vom delimita: *Consilierea ontologică complexă a familiei în situații de criză; de tip preventiv; axată dezvoltare și educație; consiliere remedială.*

Cât privește forma de realizare a COCF, în funcție de contextul desfășurării activităților diferențiem: *cadrul instituționalizat* (instituții de învățământ sau centre specializate de consiliere a familiei) și *cadrul neinstituționalizat/particular* (specialiști independenți).

Beneficiarii activităților de COCF pot fi:

- familia;
- un membru al familiei (adult sau copil);
- cuplul (soțul și soția);
- un grup de persoane / câteva familii;
- părinții în cadrul școlii / COCF de dezvoltare;
- părinții și elevii în cadrul școlii (COCF de dezvoltare și/sau preventivă) etc.

Pentru a trece la identificarea acțiunilor concrete efectuate în activitățile de consiliere, vom realiza o mică incursiune în definirea *metodei, procedului, tehnicii și strategiei.*

Astfel, **metoda** reprezintă un ansamblu de procedee, tehnici și mijloace îmbinate și explorate la nivelul acțiunilor consilierului, implicate în realizarea scopului, obiectivelor concrete

ale activității de consiliere. În esență, metoda (din lat. *metha* – spre; *odos* – cale) este o cale/traseu de atingere a unui scop.

**Procedeul** reprezintă o operație, un detaliu subordonat acțiunilor declanșate la nivelul metodei de consiliere. Îmbinarea procedeelelor asigură aplicarea unei tehnici, adică a ansamblului de acțiuni necesare pentru funcționarea procedeeului și a metodei.

**Strategiile de consiliere**, la rândul lor, reprezintă o *manieră de abordare a consilierii* pentru realizarea unui scop specific de traducere în practică a principiilor COCF și de valorificare a metodelor de intervenție-asistare a persoanei.

**Tehnologia consilierii** poate fi definită ca *știință aplicată* și reprezintă demersul praxiologic al procesului de consiliere, care reprezintă totalitatea metodelor procedeelelor și tehnicilor de intervenție utilizate într-un anumit scop.

Este important să conștientizăm că literatura de specialitate operează cu o mare diversitate de abordări și definiții privind fenomenele, implicit, conceptele redată [69; 74 etc.].

Deseori, strategiile și tehnologiile de consiliere sunt privite ca sinonime sau se egaleză cu o anumită metodă.

În pofida unor viziuni sofisticate privind utilizarea tehnologiei vizate, noi suntem axați pe *principiile filosofiei analitice*, care studiază corectitudinea explorării *limbajului teoretic* și a *limbajului empiric* în toate domeniile științei și practicii. Acest moment-cheie ne obligă să mai facem niște precizări:

- în raport cu paradigma postmodernă, tehnologia și strategia activității de consiliere pot fi abordate și interpretate ca un sistem, construct, demers unitar;
- tehnologia și strategia reprezintă ansamblul de metode, procedee și tehnici aplicate în activitățile de COCF, prima, indicând asupra interrelației efective, structu-

ral-funcționale, iar cea de a doua, arată ancorarea în asumptiile unor teorii, concepții, școli terapeutice și orientează tipul intervenției;

- strategiile fac parte din structura tehnologiilor și invers, ambele, fac parte din procesul consilierii, presupunând integrarea epistemologică, metodologică și cea praxiologică într-un demers comun orientat spre anumite finalități (scopuri și obiective).

Perspectiva sistemică/holistică și cea filosofică/ontologică a consilierii familiei ne ajută să evidențiem structura demersului și să asigurăm interdependența următoarelor elemente indispensabile activității date:

1. *Familia* (adulții și copiii);
2. *Scopurile, obiectivele consilierii;*
3. *Conținutul axiologic al consilierii;*
4. *Procesul consilierii;*
5. *Formele organizaționale ale consilierii;*
6. *Tehnologia consilierii* (care include: strategia, metodele, procedeele și tehnicile);
7. *Mijloacele aplicate* (variate materiale sau dispozitive video și audio);
8. *Actorii implicații complementar* în consiliere (colegi-supervizori, echipa de reflecție, rude mai îndepărtate, alți specialiști/pedagogi, diriginți etc.);
9. *Feedback-ul;*
10. *Evaluarea finală.*

***Metodele aplicate în consilierea ontologică complexă a familiei*** pot fi convențional împărțite în două categorii mari:

- I. *Metode de comunicare;*
- II. *Metode de explorare a acțiunilor de reechilibrare a vieții familiei.*

I. În categoria *Metodelor de comunicare* pot fi incluse: conversația, discuția, problematizarea, sinectica, asaltul de idei, narațiunea, descrierea, instructajul, lectura, epistola/metoda epistolară, metafora, reflecția, experimentul cognitiv.

II. *Metodele de explorare a acțiunilor de reechilibrare a vieții familiei* le-am delimitat în trei grupuri:

1. *Metode de explorare*: observația, studiul de caz, interviul/ancheta; demonstrația imaginilor, modelarea, metode de analiză etc.
2. *Metode de acțiune*: exercițiul, lucrări practice (arteterapie), proiectul, jocuri de simulare/psihodrama, sociodrama etc.
3. *Metode de autoeducație și autoperfecționare*: introspecția și analiza evoluției proprii și a familiei; autoobservația; autoanaliza; autostimularea: autoconvingerea, autocomanda, autosugestia, autoexersarea, planul rezumativ, jurnalul intim, autoevaluarea etc.

Evident că identificarea metodelor permite să observăm și să stabilim cu precizie mijloacele și procedeele, adică materialele necesare și operațiile/detaliile prin intermediul cărora le vom îmbina, corela și explora.

Plecând de la faptul cunoscut, conform căruia tehnicile permit ajustarea eclectică optimă a mai multor procedee, ne vom opri detaliat la clarificarea valorificării tehnicilor în consilierea familiei.

Analiza tehnicilor o realizăm în cadrul metodelor explorate și în ordinea procesuală a COCF. Astfel, orice activitate de consiliere a familiei începe cu o *conversație* (metodă), care în diferite configurații va continua pe întregul parcurs al activității.

Consilierea debutează cu stabilirea unei relații între specialist și beneficiar/familie, care presupune respectarea unor

reguli ce diferă de cele din societate. Astfel, delimitarea câmpului de consiliere/psihoterapeutic, în raport cu câmpul socio-cultural, contribuie la punctarea unei distanțe/bariere, circumscrierea anumitor acțiuni și comportamente și/sau respectarea unor interdicții din considerente deontologice sau de eficientizare a intervențiilor consilierului.

Prin urmare, regulile care organizează și mențin această relație comportă un *aspect etic* (respectarea drepturilor și îndatoririlor partenerilor consilierii), un *aspect tehnic* (ajustarea și îmbinarea variatelor procedee și tehnici) și unul care asigură un *mod de comunicare specifică* (verbal, nonverbal, paraverbal, relaxare, joc de simulare etc.).

***Caracteristicile esențiale ale relației eficiente în cadrul consilierii*** ar putea fi rezumate în felul următor:

1. ***Relație securizantă***, care presupune crearea unui climat cald, empatic, permisiv, în care beneficiarii să se simtă liberi, să-și exprime gândurile și sentimentele autentic. Securizarea relației de consiliere se obține prin respectarea regulilor stabilite împreună cu beneficiarii.

2. ***Relație confortabilă din punct de vedere psihologic***. Consilierul creează condițiile de context (imaginea plăcută a încăperii; locul și timpul comod pentru beneficiar etc.), întrebările formulate și adresate subiectului trebuie să fie concise, clare și nesupărătoare.

3. ***Relație confidențială***. În consilierea familiei problema analizată este un moment delicat, cere atenție și tact din partea specialistului și a membrilor familiei. Uneori soții nu doresc să implice copiii în anumite aspecte, alții copiii, mai cu seamă în adolescență, nu vreau ca părinții lor să afle anumite aspecte și momente din viața acestora etc.



**O relație de exclusivitate și semnificație deosebită.** Caracteristica dată este foarte importantă pentru sporirea eficienței consilierii. Dacă adulții se pregătesc din timp, insuflă copiilor încredere în specialist, au singuri mari așteptări, pe de o parte, iar pe de altă parte, consilierul face tot posibilul ca relația cu beneficiarii să fie una plăcută și utilă, atunci, cu adevărat, ea devine o relație de excepție, de fortificare a potențialului biopsihologic și reechilibrare a modului de viață familial.

**O relație autentică orientată spre formarea unei poziții filosofice față de viață** care va asigura dezvoltarea și promovarea gândirii logice, a reflecției, sincerității, valorilor filosofiei practice. Relația cu adulții este sobră, umană, poate avea accente, dar este și deschisă. Relația cu copiii, poate include și o anumită doză de jovialitate accentuată; poate fi tenta ludică (de joc), utilizarea unor jocuri, artterapiei și/sau sportterapiei.

În procesul relaționării și clarificării problemelor beneficiarului, consilierul ascultă atent, activ (încurajare prin mimică, gestică, adică valorificarea limbajului corporal atențional), stabilește contactul vizual cu acesta, urmărește mesajul verbal și decodifică semnificația vocii, gesturilor subiectului consiliat. Concomitent, specialistul ajută beneficiarul să explice problemele, utilizând *tehnicele*:

- de formulare a întrebărilor;
- de reformulare a întrebărilor;
- de resemnificare;
- de interpretare.

**Tehnica întrebărilor în COCF.** Întrebarea, în mod tradițional, este un instrument lingvistic care aduce informații celui ce o adresează. Echipa din Milano a fost prima care a început a folosi formularea întrebărilor ce aveau efecte terapeutice

prin includerea și generarea noilor informații în sistemul formulat din familie și terapeut/consilier.

Ulterior tehnica utilizării întrebărilor a fost dezvoltată de mai mulți cercetători, printre care: **K. Tomm**, **P. Penn**, **M. White** și **D. Epston** [34; 49; 50 etc.].

Literatura de specialitate oferă o clasificare foarte exactă a întrebărilor care pot fi folosite în consilierea familiei.

Fiecare specialist în domeniul consilierii familiei trebuie să învețe a valorifica eficient *întrebările circulare*, cele *reflexive* și *întrebările specifice terapiei/consilierii narative*.

*Întrebările circulare* sunt întrebări referitoare la sine, la persoanele apropiate, la relații, semnificații, evenimente, diferențe și asemănări etc. Întrebările circulare se dezvoltă și parvin una din alta, deatât acest proces este abordat ca unul participativ sau co-evoluționist [49, p. 124].

Astfel, întrebările circulare pot fi:

- 1) de ordonare, de ex.: *Dacă nu-ți reușește să previi părinții că vii acasă seara târziu, cine este cel mai îngrijorat din familie (mama, tata, bunica, sora ta)? Cine este al doilea în exprimarea îngrijorării, dar al treilea...*
- 2) ipotetice, de ex.: *Dacă mama și bunica nu s-ar certa o lună, cine ar fi mai surprins?*
- 3) triadice, de ex.: Este întreat un membru al familiei despre relația dintre alți doi membri ai familiei – *când părinții se ceartă, cum se termină, de obicei ceartă?*
- 4) diadice, de ex.: *Un membru al familiei este întreat despre comportamentul celuilalt;*
- 5) diacronice, în care se explorează diferențele care apar în timp, înainte și după un anumit eveniment. De ex.: *Când ați colaborat mai eficient în educația copiilor, până sau după divorț?*

- 6) referitoare la viitor (au fost explorate pe larg de **P. Penn** (1985). Cercetătoarea consideră ca aceste întrebări trebuie formulate așa ca ele să influențeze convingerile și comportamentele persoanei în prezent. De ex.: *În curând îți deveni bunici, cum credeți îți fi în stare să acordați atenție nepoților, la fel ca copiilor Dstră, sau îți face tot posibilul că să discutați mai des, să vă jucați cu ei etc.*
- 7) referitoare la trecut. Aceste întrebări se formulează în situația când este necesar de înțeles unele tipare relaționale sau comportamentale ale membrilor familiei.
- 8) de explorare a implicațiilor schimbării. De ex.: *Dacă soțul Dstră renunță la alcool, credeți că se va implica mult mai activ în viața familiei sau Dacă fiul Dstră va lăsa gașca care-l influențează negativ, credeți că își va face niște prieteni pozitivi, ce manifestă o conduită etică.*

**Tehnica întrebărilor reflexive** a fost descrisă de **K. Tomm** (1987). Cercetătorul abordează *interviewarea*, iar definiția întrebărilor reflexive ține de faptul pe cât îi reușește consilierului să mobilizeze beneficiarii la *observarea și cercetarea proceselor familiale*, ca de ex.: *... după ce v-ați certat, ce ați făcut fiecare... cum ați reacționat, iar copiii Dvs? Ce credeți că gândea soția Dvs. după ceartă etc.*

Uneori întrebările reflexive au ca scop transmiterea unei sugestii, ca de ex.: *Cum credeți dacă v-ați cere scuze pentru comportarea Dstră, soția ar reacționa pozitiv. Cum credeți că ar reacționa?*

Pentru a clarifica unele aspecte ale evenimentelor familiale distorsionate, întrebările reflexive ar putea viza: secvența de timp a acestora; unele explicații posibile și folosirea unor

metafore alternative (explozia emoțională a Dvs seamănă cu un vulcan sau o furtuna etc.).

*Întrebările specifice terapiei/consilierii narative* contribuie la crearea unei noi experiențe despre sine și apropiații săi prin construirea unei noi povestiri, preferată de beneficiar. Întrebările de acest fel pot explora: subiectul concret; influența dintre problemă și persoană; preferințele beneficiarului; semnificațiile unor fenomene sau relații familiale; construirea/elaborarea și scrierea unei povestiri, poziții, a unui roman (personajele sunt membrii familiei).

În formularea întrebărilor contează mult tonul vocii. Metacomunicarea consilierului cu beneficiarii trebuie să exprime o curiozitate autentică și faptul că acesta este deschis pentru orice răspuns.

*Tehnica reformulării răspunsurilor.* În scopul ajutării beneficiarului să se clarifice și să înțeleagă mai bine problemele și situațiile cu care se confruntă, consilierul deseori folosește *tehnica reformulării* răspunsurilor acestuia.

**I. Dafinoiu** ne atenționează că a reformula înseamnă a spune cu alți termeni, într-o manieră mai concisă sau mai explicită, ceea ce a exprimat cel consiliat (27, p.125). Tehnica dată a fost teoretizată de **C. Rogers** și s-a utilizat pe larg în terapia centrată pe client. Tehnica își are originea în concepția generală despre om, acceptată și abordată de cercetător.

Reformularea devine eficientă dacă obținem acordul beneficiarului, deoarece ea implică deopotrivă *reflexia activă* din partea consilierului, dar și din partea celui consiliat. Astfel, noi transformăm beneficiarul într-un partener și expert. Returnarea mesajului și relația cu beneficiarul au la bază încrederea în capacitatea de autocunoaștere, poziția activă și pute-

rea de autoreglare a celui consiliat R. Mucchielli [Apud 51] evidențiază trei procedee principale ale reformulării:

a) *Reformularea-reflectare* în care specialistul preia o secvență importantă din discursul beneficiarului sau repetă ultimele cuvinte ale acestuia. Astfel, reformularea îmbracă forma unei *reflectări-ecou*, reproducere exactă sau o prezentare a celor spuse într-un *rezumat/sumarizare* (expuse de consilier în alți termeni, mai succint, gândurile și emoțiile beneficiarului). Rezultatul ajută subiectul să-și facă ordine în gânduri, să înțeleagă ce este mai important/prioritar și îi oferă o imagine mai clară despre conținutul de idei și trăiri, oferindu-i o viziune de ansamblu asupra problemelor sale.

b) *Reformularea-clarificare* se consideră tipul cel mai dificil și complex de reformulare. Consilierul scoate în evidență *esența și sensul* mesajului parvenit de la beneficiar.

*Obiectivul clarificării poate fi:* conținutul ideilor; trăirile afective; stările emoționale; sentimentele subiectului; relațiile intrafamiliale, conflictele interioare și cele interpersonale; evenimentele din cadrul familiei.

Conținutul ideilor discursului este reflectat și reformulat de consilier prin *parafrizare, interpretare și sumarizare*. *Parafrizarea* constă în reformularea celor spuse de subiect prin utilizarea cuvintelor și expresiilor adecvate și echivalente semantic de către consilier, pentru a clarifica conținutul de idei al beneficiarului.

*Interpretarea*, în anumite situații poate fi exactă, iar în situația când cineva din membrii familiei se comportă brutal, neadecvat, se manifestă cu superioritate sau invers cu inferioritate, consilierul poate recurge special la o exagerare, minimalizare, ironizare etc. a evenimentelor. Interpretarea se face atent și delicat, valorificarea ei se îmbină cu observația beneficiarului, a reacțiilor acestuia.

c) *Reformularea ca inversare a raportului figură-fond*. Beneficiarul este provocat să percapă/vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă. Inversarea raportului figură-fond poate produce deseori reacții afective puternice, contradictorii, dar, dacă tehnica este folosită iscusit, ea influențează dezvoltarea flexibilității, schimbarea cognițiilor, atitudinilor și a comportamentelor. Reformularea de acest tip orientează beneficiarul spre empatizarea altor persoane / membri de familie.

***Tehnica resemnificării***. Acest tip de intervenție presupune schimbarea contextului conceptual și/sau emoțional al unei persoane vizavi de situația dificilă în care aceasta s-a pomenit. Resemnificarea (în engleză – *reframing*, în franceză – *recadrage*) înseamnă schimbarea cadrului de referință, care transformă comportamentul persoanei consiliate.

Scoțând în evidență noi semnificații, propunem o altă *grilă de lectură a realității*, deci și o nouă sau altă *matrice-tipar de comportamente*. Explorarea resemnificării asigură aderarea la filosofia constructivistă, conform căreia schimbarea cadrului, schimbă semnificația evenimentului, iar schimbarea semnificației, antrenează schimbări în comportamentul persoanei.

Operația de recadrare are loc la nivelul *meta-realității*, unde schimbarea se poate produce chiar dacă condițiile obiective ale situației rămân neschimbate. Acest adevăr nu este descoperit recent, el are rădăcini în filosofia antică și este regăsit mult mai târziu în opera lui Shakespeare: *Nu există lucruri bune sau rele, gândirea noastră le face astfel* [27, p.129].

În COCF, resemnificarea reprezintă o tehnică deosebit de explorată, deoarece ea asigură deschiderea unor perspective mari de elaborare și experimentare a unor strategii noi, originale de abordare a sinelui, a realității familiale / de comunicare, relaționare etc.

Resemnificarea poate fi aplicată cu privire la trăsăturile de personalitate, comportamente, emoții, credințe etc. sigur că aplicarea ei, cere de la consilier: competență, intuiție, experiență și cunoașterea profundă a problemelor, contextului și specificului personalității beneficiarului.

Pentru a acorda ajutor consilierilor începători, propunem o *Matrice – model de explorare a semnificării în consilierea ontologică complexă a familiei* (Tabelul 2).

**Tabelul 2. Matricea – model de explorare a semnificării în COCF**

Nr. d/o	Probleme/dificultăți în viața familiei	Exemple de semnificare
1	2	3
1.	<b>Caracteristici personale a soților, copiilor</b> – impertinent – slab, fricos – încăpăținat – conflictuos – agresiv – aprins/impulsiv – nefericit/indispus	– încredere în sine mare – sensibil, precaut – necesită un șir de argumente, dovezi – prea exigent – înflăcărat – pasionat, prompt – sensibil, prea milos, empatic
2.	<b>Caracteristici ale relațiilor familiale</b> – coercitive – distanțare, răceală – hiperprotecție – de confruntare/opoziție – de incertitudine – de răzbunare/rânchiună	– stricte; axate pe control și verificare a responsabilității – relații mai permissive; testarea nivelului de atașament – prea grijuliu, exagerat de atent – de testare a argumentelor, deciziilor – de investigare și testare a unor realități – de manifestare a unor probleme și conflicte interioare de personalitate

1	2	3
3.	<b>Caracteristici ale comportamentelor familiale</b> – neserios/uşuratic – arogant  – duşmănos – infidel – gelos – axat pe violență – sâcâitor/certăreț	– vesel, zglobiu – ce posedă o experiență mai mare de viață; dorește să fie luat în seamă – centrat pe manifestarea forței – axat pe studierea mai multor femei – neîncredere în sine și partener – testarea influenței forței – axat pe scoaterea în evidență a unor mărunțișuri
4.	<b>Factori perturbatorii</b> – deplasări profesionale frecvente – grup de prieteni necăsătoriți ai soțului/soției – părinții/socri axați pe controlul exigent al familiei tinere – deprinderi nocive (fumat, folosirea alcoolului, drogurilor etc.)	– absențe în cadrul familiei (au uneori și efecte pozitive) – grup de referință a familiei – părinți-socri ce posedă o responsabilitate exagerată  – deprinderi care preclitează sănătatea persoanei și starea de bine a familiei

Din exemplele propuse, este clar că resemnificarea se poate realiza prin: recadrarea conținutului; conferirea unei notații pozitive faptelor, evenimentelor, trăsăturilor, gândurilor și trăirilor; recadrarea contextului, convingerea beneficiarului de a-și modifica atitudinile și comportamentul, care au devenit ineficiente, întrucât s-a schimbat contextul spațio-temporal sau conduita partenerului de viață.

**Genograma** este un arbore genealogic special întocmit pentru identificarea unor tipare (repetiții, coincidențe, triun-

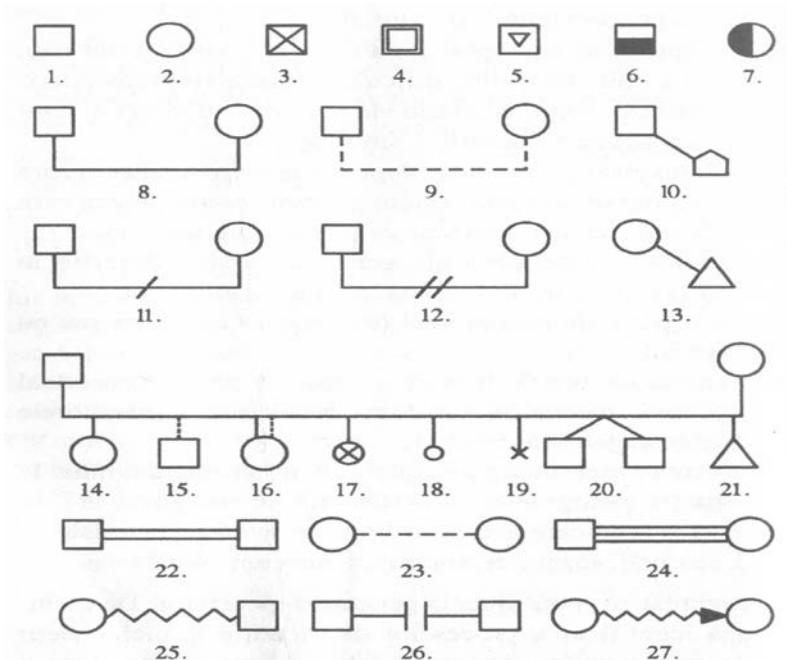


ghiuri etc.), utilizat în asistența socială a familiei [49, p.130]. Genograma este o imagine grafică, ca se desenează pe o coală/ foaie mare de hârtie, împreună cu beneficiarul, în cadrul ședinței, dar poate fi și o sarcină pentru familie/pe acasă. Principalele aspecte pe care le oferă genograma consilierului sunt:

- cine trăiește sub același acoperiș: soții, frații, surorile și/sau alte rude; ordinea nașterii, diferențe de vârstă; sexul; adopțiile etc.;
- observarea procesului de participare a familiei la construcția genogramei și la discuția pe marginea ei (implicare activă, lipsă de interes, existența unor anxietăți legate de anumite teme etc.);
- modul în care familia desenează, situația și metaforele pe care le sugerează desenul;
- stabilirea relațiilor, mai precis, prezența unei relații dintre două persoane, care necesită implicarea celei de-a treia persoane; identificarea tiparelor pozitive și negative de relaționare/comportare a membrilor familiei;
- perioade complicate în viața familiei (accidente, dificultăți financiare, conflicte distructive etc.);
- reacții neadecvate, care se repetă a unor membri la unele date aniversare sau de comemoare a unui deces (se notează exact datele în genogramă);
- discrepanțe în imaginea și reprezentările membrilor familiei (când aceleași părți ale genogramei sunt descrise și interpretate diferit);
- lacune – *pete albe*, părți ale genogramei despre care nu există informații.

Genograma poate ajuta consilierul la generarea ipotezelor, la formularea întrebărilor și înțelegerea circumstanțelor și a contextului familial.

## Prezentăm simbolurile standard pentru desenarea genogramei [49, p.132]



- |   |   |
|---|---|
| 1. Persoană de sex masculin               | 15. Copil aflat în plasament familial sau asistență maternală |
| 2. Persoană de sex feminin                | 16. Copil adoptat   |
| 3. Persoană decedată                      | 17. Naștere cu făt mort                                       |
| 4. Pacientul desemnat                     | 18. Pierdere de sarcină                                       |
| 5. Persoană cu orientare homosexuală      | 19. Avort   |
| 6. Consum de alcool și droguri            | 20. Gemeni  |
| 7. Boală psihică sau fizică severă        | 21. Sarcină   |
| 8. Căsătorie                              | 22. Relație apropiată   |
| 9. Concubinaj sau legătură extraconjugală | 23. Relație distantă  |
| 10. Relație importantă cu o instituție    | 24. <i>Fuziune</i>  |
| 11. Separare                              | 25. Ostilitate, conflict                                      |
| 12. Divorț                                | 26. Ruperea relației ( <i>cuf-off</i> emoțional)              |
| 13. Relație importantă cu un specialist   | 27. Abuz (fizic sau sexual)                                   |
| 14. Copil biologic                        |   |

În consilierea ontologică complexă a familiei, **tehnica externalizării** este foarte importantă și este explorată, practic, în toate cazurile. Externalizarea provocată și condusă iscusit de consilier, deseori induce starea de chatarsis sau insight beneficiarului. Această tehnică a fost explicată și descrisă detaliat în subcapitolul 2.2.

**Tehnica explorării paradoxului** este una originală și complicată. Pe larg, această tehnică a fost folosită de reprezentanții școlii din Milano și a echipei de la Palo Alto. Tehnica dată, deseori, se utilizează când beneficiarii opun rezistență la schimbare. **G. Bateson** împreună cu colegii săi, reprezentanții Școlii de la Palo Alto, au fundamentat teoria *dublei constrângeri / double bind*, ca unul din principiile esențiale ale comunicării, schimbării și creativității. Intervențiile paradoxale în consiliere și terapie au la bază ideea că în gândirea oricărui individ coexistă mai multe niveluri logice, în plan conștient sau inconștient și că acestea pot fi implicate simultan într-o comunicare interumană. **Paradoxul** este o propoziție adevărată și falsă în același timp, care mobilizează un *joc* între ceea ce este ascuns și ceea ce este aparent, între ceea ce este spus și ceea ce este ocolit în mesajul beneficiarului.

Succesul intervențiilor paradoxale depinde de sfidarea de către familie a instrucțiunilor consilierului sau de urmarea lor până la un punct absurd și apoi refuzarea acestora. Având în vedere caracterul intuitiv și experiențial, prescripțiile paradoxale nu pot fi explicate, definite, fără a fi distruse, *omorâte*, la fel cum o glumă își pierde hazul după explicarea *poantei* [49, p.180]. Fiecare consilier trebuie să țină minte acest aspect al aplicării paradoxului și să gândească minuțios conținutul și condițiile valorificării acestuia.

Paradoxul este eficient în anihilarea mecanismelor psihologice ce întrețin fobiile, comportamentele de tip obsesiv – compulsiv și unele tulburări ale intimității.

Vom prezenta câteva exemple de prescripții paradoxale utilizate de **M. Erickson**, care este considerat un maestru de utilizare a acestora. Astfel, *sugestia negativă paradoxală* este o tehnică eficientă în consilierea familiei, deoarece ofera beneficiarilor o mai mare libertate și creează un cadru adecvat pentru manifestarea comportamentelor spontane.

Ex.: *Orientați atenția asupra relației cu copiii, dar nu știu asupra cărei relații, cu feciorul mai mare sau cu cel mai mic...*

Interesant și eficient se poate folosi și paradoxul *dublei legături*, care se aplica pentru a evita rezistențele, ce pot fi activate prin comportamentul directiv. Când cereți ceva, lăsați loc de alegere din câteva opțiuni.

Exemple:

- *Preferăți să vă culcați la ora 21<sup>00</sup> sau la ora 21<sup>00</sup> fără un sfert?* (o propunere vizavi de respectarea regimului)
- *Puteți trăi, continua viața familială în baza certurilor frecvente, reproșurilor și confruntărilor, dar puteți trăi și continua o viață familială liniștită, fericită, centrată pe înțelegere, comunicare adecvată, discuții, luarea deciziilor împreună...*

Paradoxul se aplică cu atenție și numai în cazul când specialistul/consilierul observă o situație-problemă sau un context propice, care vor ajuta beneficiarul/familia să-l exploreze adecvat pentru a revigora situația.

O altă intervenție, **tehnica ICI/interviewing the internalised other** – *interviarea celui lalt internalizat* a fost descrisă de **K. Tomm**. Tehnica se mai numește *a vorbi cu vocea celui lalt*. În consilierea familiei, anume a cuplului sau a

părinților și copiilor, se propune ca soțul să vorbească în locul soției, în conversația cu specialistul și invers. Consilierul facilitează intrarea în rol prin intermediul întrebărilor simple, apoi circulare, asigurând ieșirea din rol. După aceasta, urmează reflectarea asupra interviului-conversației prin implicarea fiecărui participant. Tehnica dată are un șir de efecte pozitive:

- se introduce o nouă regulă referitoare la ordinea expunerii tuturor membrilor familiei;
- stimulează fortificarea conduitelor temperate și înțelegerea mai eficientă a sa și a partenerului;
- permite să cunoaștem opiniile apropiaților și să întretinem un dialog intern;
- să introducem cunoștințe noi în sistemul familial.

Această tehnică are tangențe comune cu tehnica *psihodramei* și *sociodramei*. *Punerea în scenă* a interrelațiilor din structura familială problematică, la propunerea consilierului se vor simula de către membrii familiei. Sociodrama poate fi explorată prin intermediul întrebărilor circulare sau jucarea rolurilor de către membrii familiei.

**S. Minuchin** [52] folosea pentru această tehnică metafora *dansul*, adică familia *dansează* în cadrul ședinței, punând în scenă evenimentul sau relația propusă de consilier.

### ***Tehnica explorării metaforei***

Metafora reprezintă una din cele mai vechi noțiuni ale științei limbajului (prima ei descriere a fost făcută de Aristotel). Metafora este definită ca o comparație prescurtată, subînțeleasă, ce realizează un transfer semantic care deturneză sensul propriu al cuvintelor și al expresiilor.

Mai precis, metafora desemnează un obiect printr-un cuvânt care este propriu altuia: *primăvara* vieții; *durere fulgerătoare* etc. [27, p.149].

Concomitent cu dezvoltarea filosofiei educației și, anume a filosofiei analitice, care a debutat cu *pozitivismul logic* (1900-1950), ce se ocupa de studiul și explicația nonsensurilor unor termeni filosofici, a continuat cu *empirismul logic* și a delimitat *limbajul teoretic* de cel *empiric*, este relansată cercetarea figurilor de stil. În acest context propice, lingvistul **R. Jacobson** (1956), definește metafora și metonimia drept două axe fundamentale ale gândirii și limbajului. De atunci, metafora desemnează toate legăturile asociative între cuvinte sau concepte, fondate pe o asemănare sau analogie, în timp ce metonimia vizează toate legăturile asociative între cuvinte și concepte fondate pe contiguitate sau alte relații decât cele de asemănare [27, p.149].

Din perspectiva consilierii și terapiei familiei menționăm câteva funcții importante ale metaforei:

1. *Metafora permite verbalizarea realității psihologice, strict individuale a senzațiilor, percepțiilor, imaginației, trăirilor universului interior uman, pentru care cuvintele obișnuite, deseori, nu se potrivesc (întrucât au un conținut logic categorial). Ex.: percepem o multitudine de nuanțe ale culorilor de bază, dar utilizăm nu singur cuvânt: roșu, albastru...*

De aceea, recurgem la metafore de Tipul: *roșu aprins, roșu ca vișina putredă; albastru ca marea* etc.

2. *Metafora în raport cu imaginația simbolică asigură evidențierea semnificațiilor inaccesibile explicației raționale. Anumite obiecte sau ființe interzise sau neverosimile sunt desemnate prin denumiri figurate, de ex.: împăratul întunericului, ucigă-l crucea; ducă-se pe apa sâmbetei* etc.

3. *Metafora este indispensabilă pentru a gândi și defini anumite realități abstracte, dificil de reprezentat, ca de ex.: timpul trece, timpul vine* etc.

4. *Metafora este un instrument logic care restructurează modul nostru de gândire și interpretare a lumii/realității.* Efectuând un transfer de sens de la subiectul secundar spre subiectul principal realizăm funcția nominalizată, de ex.: *Ioan – Gură de Aur; Richard – Inimă de Leu* etc.

Metafora este prezentă permanent în comunicarea consilier-beneficiar/familie, ea generează noi sensuri, noi contexte, cadre de referință, cu atât mai mult că discursul specialistului are o componentă retorică forte, care urmărește să convingă, să sensibilizeze, să insufle/sugestioneze, să impresioneze, uneori să seducă (într-un sens pozitiv).

Evident că metaforele abordate de lingviști vizează, mai frecvent, descrierea unui lucru, fenomen sau ființă. În psihoterapie și consiliere, evenimentele și fenomenele vieții familiale sunt mai complexe și necesită explorarea unor alegorii, fabule, parabole (așa se numesc în retorică), care se prezintă sub forma unor povești și povestiri. De aceea, în cadrul studiului axat pe problematica psihoterapiei și/sau consilierii, termenii de *metaforă terapeutică* și *poveste terapeutică* vor fi considerate echivalente.

În esență, fiecare poveste, prezintă un conflict și modul sau de rezolvare, uneori neverosimile, ceea ce insuflează mai multă încredere în succes beneficiarului, făcându-l mai activ și creativ în căutarea soluțiilor.

Speciștii din domeniul vizat [18; 19; 27; 36; 39 etc.] consideră că prin intermediul povestirilor, basmelor, alegoriilor, metaforelor, consilierul propune o nouă viziune, construcție, o nouă înțelegere a realității.

Forța limbajului simbolic al metaforelor a fost consemnat de mulți cercetători [49; 75; 82; 84], acesta este vectorul principal utilizat de cultura epică a popoarelor lumii, de filosofie,

mai cu seamă, de filosofii Orientului, axate pe transmiterea valorilor și adevărilor profunde ale vieții.

Metafora are rădăcini adânci în spiritul omului. Ea este produsul fazelor primare ale cunoașterii și comunicării interumane. De aceea, această tehnică reprezintă un mijloc de transfer (din gr. *meta-pherein* – a duce dincolo) de semnificații, care, este practic nelipsit din majoritatea sistemelor teoretice și a tehnologiilor de intervenție psihoterapeutică [27, p.154]. În consilierea ontologică complexă a familiei se pot utiliza, pe larg, metaforele sub variate forme: povești, mituri, povestioare, basme, parabole, pildele biblice etc.

Urmând asumțiile teoretice și concluziile realizate de **M. Erickson** în baza analizei experienței de valorificare a metaforelor și sugestiilor indirecte, inclusiv, a rezultatele cercetărilor psihofiziologice privind funcțiile emisferelor cerebrale (emisfera dreaptă este mai puternic implicată decât cea stângă în medierea proceselor emoționale), ne-am centrat pe explorarea *comunicării pe două niveluri – conștient-inconștient*. Astfel, în timp ce conștientul este ocupat cu prelucrarea mesajului în variate forme: concepte/iddei, povești, povestiri, imagini, un alt mesaj poate fi strecurat în inconștient prin analogii, sugestii, alegorii. Mesajul metaforic activează asociațiile inconștiente, care întrerup vechiul răspuns comportamental prin generarea de noi înțelesuri, care, la rândul lor, produc noi răspunsuri comportamentale. **M. Erickson** nu interpreta pacientului semnificațiile metaforelor utilizate, cercetătorul considera că nu este nevoie să traducă comunicarea *inconștientă* într-o *formă conștientă* [35].

În practica noastră de consiliere, am îmbinat aceste două poziții, uneori analizăm împreună cu familia semnificațiile



metaforei, alteori explicăm și interpretăm unele semnificații, deseori evităm a face acest lucru.

În consilierea familiei trebuie evitată situația de confruntare dintre modelul acesteia și modelul propus de specialist prin adoptarea unei perspective și/sau strategii interacționiste de tip evolutiv, în care cele două modele interrelaționează și se transformă reciproc, ajungând la un echilibru concretizat într-un nou model ce îmbină organic elementele din ambele.

Plăcute pentru beneficiari și eficiente în COCF sunt și tehnicile explorării unor ritualuri, sarcini speciale, a scrisorilor terapeutice, a lecturii în cadrul familiei.

**Sarcinile** se comunică, de obicei, în contextul intervenției, spre sfârșitul ședinței. La fel, sarcinile pot fi elaborate împreună cu familia. Principalul moment ca sarcinile să fie creative și să corespundă cadrului/modelului familial. Sarcinile pot fi *cu scop de observare și înregistrare a unor fenomene familiale* (relații, comunicare, conflicte etc.) și *cu scop de anticipare* a unor evenimente și realizare a unui pronostic. Deseori, în consilierea familiei se practică un tip de sarcină care presupune luarea și urmarea unei decizii sau schimbarea unui comportament. Evident că fiecare sarcină deja realizată, mai apoi se analizează, se interpretează și se discută. În COCF ne axăm și pe formularea unor sarcini centrate pe elemente de spiritualizare și valorificare activă a reflecției privind esența lucrurilor, a nașterii și a vieții omului, a misiunii lui pe acest Pământ.

**Ritualul** reprezintă o acțiune repetată care a devenit obișnuință. În consilierea familiei, ritualul reprezintă o prescripție a unei secvențe comportamentale, ce se referă la aspectele semnificative ale problemei. Cele mai edificatoare ritualuri pentru armonizarea relațiilor familiale sunt: *mesele rotunde de*

*seară*, unde se adună toți membrii familiei și timp de 1-1,5 ore își expun dorințele, planurile, noutățile personale din timpul zilei (fiecăru i se oferă timp, toți ascultă, discută, decid asupra unor lucruri etc.) și ședințele *Sfatului familiei*, care se pot practica regulat (în fiecare săptămână) și/sau la necesitățile familiei (pentru a lua o decizie importantă).

Noi delimităm ritualurile în *mari/macroritualuri* și *mici/miniritualuri*, care diferă după volum, dar sunt la fel de importante și, care, împreună, formează istoria familiei și cele mai frumoase amintiri ale omului. În calitate de *miniritualuri* pot fi explorate cu succes: rugăciunea; povestea de seară, spusă de unul din părinții; odihna împreună; ieșirile în natură; oferirea florilor femeilor din familie la sărbători sau în fiecare duminică; unele elemente de adio, practicate în fiecare zi înainte de a pleca la serviciu etc.

Pot fi transformate în ritualuri unele elemente din regimul zilei sau ordinea în realizare a unor acțiuni de menaj casnic. Foarte valoroase și edificatoare sunt *macroritualurile* legate de organizarea unor sărbători familiale; vizitare a părinților sau stabilirea unor zile speciale de *educație maternă* (luni, miercuri, vineri) și *educație paternă* (marți, joi, sâmbătă, iar duminica este rezervată pentru ambii părinți sub forma unor excursii/plimbări comune.

Sigur că în COCF, putem explora variate tehnici, esențialul constă în faptul de a le aplica atent și iscusit, este important de orientat întreaga intervenție spre elaborarea, re/construirea și fortificarea unui **Proiect ontologic familial complex**, axat pe acțiunea morală și conviețuirea armonioasă, ce include valorizarea normelor moral-etice și centrarea pe respectarea drepturilor omului, a copilului și principiile auto/educație permanente.

## 2.4. PERSPECTIVE PRIVIND CERCETĂREA CĂILOR DE OPTIMIZARE A CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Sperăm că ideile și considerațiile expuse în acest subcapitol vor fi utile specialiștilor ce se ocupă cu consilierea familiei care, în egală măsură, trebuie să fie cercetători și practicieni, sfătuitoari adevărați pentru ca această instituție socială inedită să prospere, să devină producătoare a oamenilor fericiți și promotoare a modului sănătos și demn de viață.

Abordăm câteva perspective de cercetare a domeniului de consiliere a familiei, deoarece o mare parte din ceea ce întreprinde un consilier poate fi definită ca cercetare. Experiența avansată și cea proprie de consiliere a familiei, demonstrează că metodele de cercetare/studiere, perfecționate permanent, contribuie la sporirea calității acestui proces complicat.

Una din cele mai însemnate perspective de cercetare a familiei rezidă în faptul că obiectul investigației este unul complex, deoarece constă din mai multe persoane ce țin de diferite generații, purtătoare a trei tipuri de culturi (cofigurativă, prefigurativă, postfigurativă), iar sarcina consilierului o vedem în armonizarea și re/echilibrarea relaționării acestora.

O altă perspectivă care merită să fie evidențiată constă în faptul că obiectul investigației (familia, persoana) reprezintă o condiție umană în proces de schimbare.

În contextul optimizării metodologiei cercetării consilierii familiei, vom consemna *tehnica metaanalizei* [27, p.51], care presupune investigarea diferenței dintre explorarea diverselor modele de consiliere, terapie și a rezultatelor obținute. Acest lucru asigură înțelegerea profundă a procesului de consiliere, el permite specialistului să examineze, să analizeze și să com-

pare studiile individuale, studiile colegilor săi, a rezultatelor obținute, efectuând un *rezumat al evaluărilor eficienței metodelor și tehnologiilor aplicate*.

O altă perspectivă ține de un aspect foarte complicat: uneori populația de beneficiari, familia, care reprezintă obiectul de studiu este diferită nu numai ca vârstă, gen, dereglări comportamentale, probleme, ea poate include persoane cu tulburări psihice profunde / clinice și atunci specialiștii lucrează câte doi sau chiar în echipe, unde sunt psihoterapeuți, psihologi și consilieri familiari.

Această perspectivă necesită și o cercetare amplă, realizată de toți membrii echipei, care sistematic vor explora observația, analizele, comparațiile, reflecția și supervizarea.

O problemă importantă, care lansează o perspectivă actuală de cercetare, ține de *eclectismul tehnic*. Evident că eclectismul în consilierea familiei va fi orientat în direcția realizării cercetării cu privire la alegerea și schimbarea tehnicilor din domeniul psihoterapiei și a consilierii, inclusiv a tehnicilor care provin din școli și orientări diferite.

În această ordine de idei, vom menționa faptul că va fi mult mai eficient dacă vom cerceta eclectismul tehnic în contextul integrării teoretice și practice. Integrarea teoretică obligă la depășirea valorificării simplului amalgam de metode și tehnici, angajându-ne într-o investigare și elaborare teoretică/conceptuală. Scopul este de a crea un cadru conceptual, care sintetizează cele mai optime elemente ce aparțin la, cel puțin, două abordări științifice (de consiliere și terapie), care nu reprezintă doar suma părților, ci se manifestă ca un aliaj teoretico-aplicativ nou de posibilități de intervenție, deschizând noi piste pentru cercetarea și practica de consiliere a familiei. Abordarea integrării și a eclectismului în consilierea

ontologică complexă a familiei, scoate în evidență necesitatea cercetării factorilor comuni care țin de proces, abordarea epistemologiei și rezultatele obținute.

În consens cu cele relatate, după trecerea în revistă a unor perspective de cercetare, care ne par semnificative pentru schimbarea evolutivă a beneficiarului/familiei, apare o nouă interogație: care este, totuși, ținta schimbării în consilierea ontologică complexă a familiei?

Sigur că specialistul ce consultă familia, urmărește un scop clar ce constă în armonizarea vieții familiei, dar obiectivele pe care urmează a le realiza au în vedere câteva aspecte importante care țin de:

- reprezentările, cognițiile, convingerile membrilor familiei;
- valorile/prioritățile valorice a membrilor familiei;
- stima de sine și centrarea pe autoactualizarea permanentă;
- autocunoaștere și autoperfecționare continuă;
- re/structurarea și re/echilibrarea comportamentelor în direcția armonizării relațiilor familiale, a modului de viață.

Consilierea familiei, ca proces complex și de durată, ne orientează spre o perspectivă de cercetare la fel de importantă ca cele nominalizate. Aceasta poate fi desemnată ca *rezistența și conflictul*, abordate ca surse/factori ale schimbării evolutive ale persoanei și/sau a familiei.

*Rezistența* se referă la dificultățile, în general, inconștiente, dificil de adus în câmpul conștiinței persoanei, pe care aceasta le manifestă (mai intens sau mai puțin intens) în inițierea procesului de consiliere și atingere a scopurilor date.

De cele mai multe ori *rezistența* se exprimă nonverbal, însă poate fi manifestată și în mod verbal.

Perspectiva sistemică asupra rezistenței i-a condus pe specialiștii ce se ocupă de terapia familiei să considere că geneza

și menținerea problemei, trebuie căutate în sistemul de relații în care este integrat beneficiarul [27, p.51].

Modelul propus de **J. Haley** [46] și **C. Madanes** [50; 51] este axat pe problema individului ce se consideră produsă de un context organizațional anumit și se menține, deoarece are o funcție de conservare a sistemului familial (toate acțiunile membrilor familiei sunt concentrate în jurul problemei). Este vizibil și des întâlnit fenomenul cunoscut, unele probleme grave a copilului, conduc la împăcarea și solidarizarea părinților în vederea rezolvării acestora.

*Rezistența* opusă de beneficiari nu trebuie abordată violent. Noi suntem adepții unor acțiuni bine gândite, coerente și de durată, realizate în urma cercetărilor profunde ale consilierului. În acest sens se investighează și se definește exact realitatea/contextul și specificul manifestării rezistenței de către întreaga familie și de către fiecare membru al ei.

Suntem adepții propunerii mai multor soluții și alternative de alegere și depășire a rezistenței. Uneori rezistența beneficiarului poate provoca variate tipuri de conflicte. Conflictul apărute la membrii familiei, pot fi de tip interior și/sau interpersonal (sau se acutizează cele prezente). Acestea, la fel, ar putea deveni o sferă și temă de cercetare interesantă și necesară pentru consilier. Diferite orientări psihoterapeutice explică în mod diferit conceptul *rezistenței*, există și abordări care preferă să evite utilizarea acestuia. Din perspectivă psihanalitică, comportamentul rezistent, reflectă anxietatea pacientului și traduce încercarea acestuia de a evita disconfortul declanșat de conștientizarea unor conflicte inconștiente. Din poziția de expert, analistul descoperă cauza reală a rezistenței și, prin interpretare, îl ajută pe subiect să adopte explicația analitică.

Conform teoriei structuraliste și a celei strategice, simptomul are un rol bine definit în menținerea homeostaziei. Prin comportamentul rezistent, de exemplu, refuzul de a accepta explicația terapeutului, încăpăținarea și incapacitatea de a pune în aplicare o sarină; întârzierea la ședință sau abandonarea psihoterapiei, familia încearcă să mențină simptomul și, în felul acesta, homeostazia [49, p.208].

Consilierea ontologică complexă a familiei este centrată pe colaborare, analize, reflecții, de aceea procesul vizat se desfășoară într-un mod suplu, de comun acord și negociere transculturală, re/echilibrare existențială, care este foarte aproape de perspectiva terapiei collaborative și a celei strategice. Acest fapt permite să evităm opunerea rezistenței din partea familiei, conflictualizarea și propune analiza unor situații și comportamente neeficiente care pot să apară. Concomitent se discută împreună cu familia și soluția/strategia care poate fi aplicată. Colaborarea data asigură anticiparea unor fenomene negative/nedorite și contribuie la găsirea și urmarea unui traseu eficient în ceea ce privește procesul pentru atingerea scopului, modalitățile de interacțiune beneficiar-consilier, și schimbarea presupusă/ așteptată de ambele părți.

O altă mare și importantă temă de cercetare o reprezintă *influența conștientului și inconștientului asupra schimbării*. În acest aspect am putea aminti de considerentele solid argumentate a cercetătorului român **G. Ionescu** [47, p.265], conform cărora, *orice act terapeutic implică un conținut psihologic* și tocmai de aceea, indiferent de natura terapiei, relația terapeutică poartă amprenta personalității terapeutului și pacientului, a contextului social în care ea evoluează. Matricea socială a acestei relații, expectanțele, credințele, atitudinea și motivația asociată rolurilor de pacient sau

terapeut, favorizează vehicularea unui anumit conținut psihologic între aceștia.

Literatura de specialitate [27; 55; 60 etc.] analizează efectele *placebo* și cuprinde mai multe cercetări, care argumentează existența unui mecanism clasic de condiționare în producerea acestuia. Evident că cercetarea în domeniul vizat nu ar ține de efectul placebo ca rezultat al tratamentului medicamentos, ci ar investiga și urmări fenomenul placebo psihoterapiei [27, p. 64], în corelație cu expectanțele beneficiarului și a terapeutului, inclusiv procedurile de modificare ale acestora.

La fel de importantă pentru cercetare este problema explorării eficiente a inconștientului în cadrul consilierii familiei. În abordarea inconștientului noi ne axăm pe concepția lui M. Erickson [35], care considera că *inconștientul* este locul în care subiectul poate găsi, cu ajutorul contextual și procedural al specialistului, soluția la problemele sale, soluții neutralizate din cauza limitelor determinate de experiențele conștiente ale acestuia. *Conștientul*/conștiința este programată să se adapteze la finalitățile și condițiile externe ale individului, care rezultă dintr-un consens și sunt produsul și expresia experienței concrete/reale ale acestuia. Spre deosebire de ceea ce se întâmplă în *conștient*, care asigură înțelegerea realității în *inconștient* capacitățile individului rămân neexplorate. De aceea, **M. Erickson** prezenta schimbarea terapeutică ca pe un proces de depășire a limitelor conștiente, ca pe o extensie a ceea ce pacientul știa deja. În aspectul vizat, în consilierea familiei, noi utilizăm procedura de *depotențializare a conștiinței* [35] prin explorarea *surprizelor, șocului, legăturilor duble, saturației psihice* care, la fel, necesită o cercetare aprofundată.

Conform teoriei lui **M. Erickson** cu inconștientul se poate comunica doar prin limbajul *emisferei drepte*, deci prin inter-



mediul unor metode și tehnici indirecte: metafore, negații paradoxale, presupuziții, legături duble etc. Funcția principală a inconștientului este protecția persoanei. El alege cea mai bună soluție pentru subiect, menționează cercetătorul. În consiliere nu întotdeauna este necesar să obținem insight-ul. Acest lucru este propriu pentru terapiile analitice. **M. Erickson** aduce multe exemple când pacienții și-au rezolvat problemele sale fără a conștientiza conținutul conflictelor intrapsihice inconștiente.

*Emisfera stângă*, fiind responsabilă de logică, gândire, limbaj coerent și structurat, asigură fenomenele ce țin de conștientul persoanei [35].

Sigur că teoria ericksoniană a inconștientului este completată, dezvoltată, suferă continuu o serie de reformulări, totuși, rămâne una destul de importantă pentru cercetarea și definirea inconștientului personal și a inconștientului colectiv, mai cu seamă, în domeniul consilierii familiei.

În scopul optimizării cercetărilor în domeniul integrării consilierii și terpiei familiei, vom prezenta principalele specializări ale emisferelor cerebrale (Tabelul 3), concretizate de **S. Tenenbaum** [65, p.49] în baza analizei operei lui **M. Erickson** [35].

**Tabelul 3. Principalele specializări ale emisferelor cerebrale**

I. Emisfera stângă	II. Emisfera dreaptă
1	2
– Capacitate lingvistică dezvoltată	– Capacitatea lingvistică limitată
– Nevoie de cuvinte	– Construirea imaginilor
– Structurează frazele	– Interesat de aspectele nonverbale și paraverbale
– Respectă sintaxa	

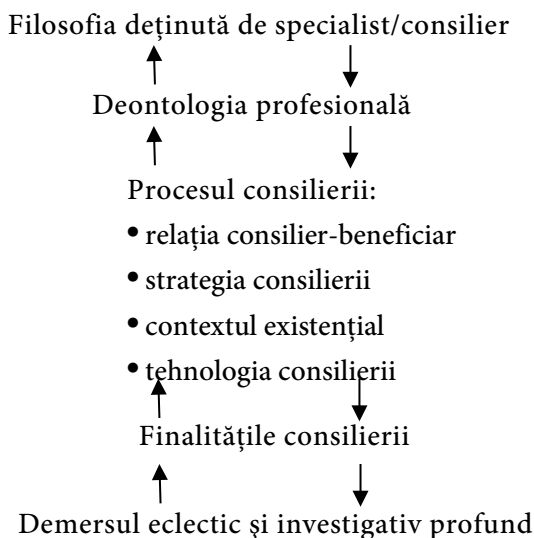
1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spirit logic, analitic, rațional, tendință de clarificare</li> <li>– Luarea deciziilor, planificare, excutare</li> <li>– Atenție focalizată</li> <li>– Limbaj digital</li> <li>– Nevoie de explicație</li> <li>– Gândire secvențială</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Recunoaște forme, simț vizual dezvoltat, simț spațial, muzical etc.</li> <li>– Atenție difuză</li> <li>– Nontemporal</li> <li>– Limbaj analogic</li> <li>– Sprijin pe intuiție</li> <li>– Gândire globală</li> </ul>

În aceeași ordine de idei, vom analiza încă un aspect important evidențiat de **M. Erickson** și reabordat de **S. Tenenbaum**, care ține de două instanțe ale inconștientului: *primul și al doilea inconștient*. *Primul inconștient* este reprezentantul fiziologiei omului, este rezervuarul automatismelor și purtătorul sistemelor de credințe și valori, al deciziilor inconștiente, al motivației comportamentale, el, de fapt, nu reprezintă o instanță total obiectivă și neutră. Prin influența sa asupra imaginii noastre despre lume, *primul inconștient* condiționează anumite limitări, hotare, deci nu la el vom recurge pentru a provoca schimbarea.

*Al doilea inconștient*, reprezintă ansamblul de capacități, care vizează înțelepciunea creierului individului, deseori ignorată de noi. Este un observator obiectiv, un arhivist care depozitează și înregistrează toate evenimentele istoriei noastre. Această instanță mai este numită *înțelepciune biologică/genetică* (inconștient colectiv). Ea poate fi comparată cu un supervisor și arhivist global, cu un *spirit profund detașat de sistemele de credințe și valori*. El cunoaște toate, dar nu aderă la ele, el nu împărtășește aceeași hartă a lumii ca cea a conștientului și a *primului inconștient*. El înțelege toate limbajele, cel al

emoției și cel al rațiunii, cel al intuiției și cel al reflexiei. El este *ghidul nostru interior*, care poate fi interogat într-o manieră directă în trasa hipnotică [27, p.85-86]. Evident că în consilierea familiei ne-ar interesa aceste aspecte, dar ele necesită o cercetare profundă, inter-, pluri- și transdisciplinară.

După cum s-a putut observa din capitolele precedente, consilierea familiei, la general, și, consilierea ontologică complexă a familiei, în special, sunt la o etapă de constituire, definire, detaliere, care necesită cercetări cu caracter amplu teoretic, metodologic și aplicativ. În concluzie, cercetarea consilierii ontologice complexe / COCF presupune determinarea și stabilirea următoarelor interrelații:



## Capitolul 3. CONSILIEREA ȘI EDUCAȚIA ADULȚILOR

### 3.1. INCURSIUNE ÎN CONSILIEREA, ÎNVĂȚAREA ȘI EDUCAȚIA ADULȚILOR

#### *Abordarea adulților în contextul consilierii familiei*

Adultul reprezintă o persoană matură cu anumite capacități și competențe, capabil să adopte și să exploreze, în mod liber și independent, decizii și comportamente privind propria viață, asumându-și consecințele acestora. În ipostaza de familist, adultul valorifică un referențial de valori, funcții și responsabilități cu privire la crearea și menținerea mediului favorabil și a condițiilor de sporire a echilibrului psihomoral, coeziunii, eficienței și adaptabilității familiei.

Noțiunea de adult în literatura de specialitate este abordată diferit, noi o vom analiza din următoarele perspective:

- *perspectiva biologică*, potrivit căreia adultul este persoana în vârstă de peste 18 ani ajunsă la o anumită maturitate biopsihofiziologică a organismului, capabilă de muncă, autocunoaștere, perfecționare și reproducere cu scopul asigurării perpetuării speciei umane;
- *perspectiva psihologică*. Devenim adulți când ajungem la consolidarea unei concepții despre sine/*self-concept*, despre lume, bazate pe anumite principii, norme și valori ce derivă dintr-un sistem personal de cunoștințe, credințe și convingeri, care permit să ne conducem autonom viața, luând și valorificând decizii, asumându-ne responsabilități în acest sens;

- *perspectiva juridică*, conform căreia devenim adulți la vârsta la care dobândim anumite drepturi și ne asumăm responsabilități specifice: de a lua independent decizii, de a întemeia o familie, dreptul de a vota, de a obține permisul de conducere auto etc.;
- *perspectiva socială*, potrivit căreia suntem adulți când devenim capabili să exercităm anumite roluri sociale (asociate unor statusuri sociale), precum cele de: soț/soție, părinte, cetățean, profesionist și expert într-un domeniu de activitate etc.;
- *perspectiva existențială*, potrivit căreia adultul este conștient de faptul că este prezent în *viața biologică* și *existența psihologică*. Viața biologică și existența psihologică/sufletească sunt complementare. Viața se află sub semnul principiului vital, iar existența reprezintă faptul de *a fi* ca experiență a duratei suferinței a persoanei, într-o dublă ipostază: *ca ființă-n lume* și ca subiect suferesc pur *în sine, cu și pentru sine*. În acest caz, *a fi* are durată, deci este în timp, ceea ce *deschide perspectiva semnificației ultime*, ca temporalitate a ființei. Prin urmare, *a fi* reprezintă condiția autoîmplinirii persoanei, iar *sensul existenței* ne apare ca o împlinire de sine [35, p.59-60]. Devenirea, manifestarea deplină a personalității și împlinirea de sine reprezintă esența ontologică și, totodată, constituie destinul persoanei;
- *perspectiva ontologică*, care deschide perspective de a gândi și înțelege esența/*sensul ființei*. Perspectiva dată se află într-o interconexiune cu celelalte și asigură calitatea vieții umane; a reflecției asupra temeiului vieții și ordinii lucrurilor, asupra importanței valorilor societății, a familiei și a existenței demne.

Cunoașterea perspectivelor nominalizate vor ajuta consilierul în desfășurarea eficientă a ședințelor. Dobândirea unui concept de sine adecvat, coerent și consistent, bazat pe credință, înțelegerea valorilor existențiale, a autoeficienței, pe aprecierea și stima de sine, realist înțeleasă, fac din adult o persoană conștiincioasă și responsabilă.

Devenind responsabili, juridic și social pentru faptele lor, adulții se confruntă cu variate probleme și situații, în care trebuie să ia decizii raționale și care ar contribui la realizarea unor acțiuni și comportamente adecvate, le-ar provoca sentimentul autoîmplinirii, deci și al fericirii.

În spațiul existențial adulții se confruntă cu probleme referitoare la:

- soluționarea conflictelor interioare (nivel de apreciere, autoactualizare etc.);
- învățare și formare continuă;
- crizele de vârstă și situații-limită legate de temele existențiale și/sau morale;
- familie și relații interpersonale;
- profesie, carieră, loc de muncă;
- ascensiune profesională și socială;
- starea materială (locuință și confort personal);
- viață socială, status și rol în comunitate, prietenii etc.;
- valorificarea eficientă a timpului liber; a vacanțelor, proiectelor personale etc.

Consilierea ontologică complexă și psihopedagogică a adulților trebuie focalizată pe ajutorul, sprijinul și îndrumarea acestora, pentru a-și soluționa la un nivel optim problemele intime, obținând echilibrul psihologic și existențial, autorealizarea (socială, profesională, morală) la care aspiră și auto-

eficiența personală în calitate de personalitate, profesionist, familist, părinte și cetățean.

Pentru a obține rezultate bune în activitatea lor, consilierii trebuie să fie conștienți de faptul că adulții:

- deseori sunt *robi* ale unor stereotipuri/tipare eronate sau învechite;
- învață în alt mod decât copilul;
- sunt preocupați, în special, de evoluția în carieră și de ascensiunea socială;
- doresc să-și asigure o viață demnă și confortabilă pentru ei și familiile lor;
- sunt sensibili la faptul ce imagine și/sau reputație au în societate etc.

*Învățarea independentă/autodirijată.*

Prelungirea duratei învățării dincolo de vârsta copilăriei și a adolescenței aduce în discuție problema specificului educației permanente, și al învățării, autoperfecționării la vârsta adultă și, în acest context, trecerea de la modelul pedagogic de instruire/învățare în copilărie și tinerețe la cel andragogic.

Considerată ca fiind *arta și știința de a-i ajuta pe adulți să învețe*, andragogia propune o viziune comprehensivă asupra educației și formării adulților. Modelul andragogic al educației și formării se caracterizează printr-o mai mare flexibilitate și adaptabilitate la cerințele, nevoile, experiența și aspirațiile adulților. Modelul vizat are la bază următoarele idei cu valoare de principii orientative [48]:

- a) *independența adulților*. Pe măsura maturizării lor, oamenii devin din ce în ce mai independenți, mai capabili să-și direcționeze singuri viața, să ia decizii și să-și asume responsabilități;

- b) *experiența adulților*. Adulții au acumulat experiență de viață, care constituie o importantă resursă pentru realizarea învățării și pentru formarea lor continuă;
- c) *dorința adulților de progres în carieră și de ascensiune socială*. Adulții sunt dispuși să se angajeze în activități de instruire-învățare atunci când, dorind să progreseze în carieră și să obțină un status social mai înalt, conștientizează că au nevoie să-și aprofundeze și îmbogățească cunoștințele și competențele;
- d) *învățarea ca rezolvare de probleme*. Învățarea la adulți este focalizată pe rezolvarea variatelor probleme. Adulții sunt realiști și urmăresc scopuri practice;
- e) *motivația intrinsecă pentru învățare*. Dorința de a avea anumite abilități și competențe, de a se realiza ca personalitate, de a progresa în carieră și de a obține recunoașterea socială a valorii lor, sunt motive dominante ale învățării la adulți. Aceste dorințe îi determină pe adulți să se angajeze în activități de învățare pe tot parcursul vieții.

**Învățarea specifică adulților** este *învățarea autodirijată (self-directed learning)*, axată pe metacogniție. Potrivit lui **M. Knowles** [48], *învățarea autodirijată reprezintă un proces în care inițiativa o dețin indivizii, cu sau fără ajutorul altora, referitoare la diagnosticarea propriilor nevoi de învățare, la formularea scopurilor învățării, la identificarea resurselor umane și materiale ale învățării; la alegerea și implementarea unor strategii de învățare adecvate, la evaluarea rezultatelor învățării*. Libertatea de opțiune și decizie a adultului privind activitățile de învățare și formare profesională conferă învățării autodirijate un specific propriu.



**Horst Siebert** (2001) sintetizează specificul învățării autodirijate în câteva *teze* esențiale, și anume [64, pp.54-69]:

1. *Conceptul învățării autodirijate este diferit de cel al pedagogiei normative.*

În procesul consilierii, *adultii învață a lua decizii și a răspunde pentru decizia luată.* Instructorii/formatorii care lucrează cu adulții nu mai prescriu norme rigide, ci doar îi ajută pe cei care învață, singuri să caute argumente pentru deciziile adoptate, procedând într-o manieră constructivistă. Pedagogia teoretic-constructivistă și sistemică tinde să ia locul pedagogiei normative, cu iz paternalist.

2. *Învățarea autodirijată pune accentul pe însușirea, interiorizarea, valorificarea și nu pe transmiterea cunoștințelor.*

Focalizarea învățării pe cel ce învață, pe nevoile, posibilitățile și aspirațiile lui face ca însușirea de cunoștințe și dobândirea de capacități și competențe la adulți, să fie privită ca o autorealizare a acestuia. Din această perspectivă, adultul este *un subiect, mai degrabă, diferențiat decât deficitar.* Rămâne la latitudinea lui să conștientizeze lipsurile și să decidă care dintre ele *urmează să fie înlăturate prin învățare.*

3. *Învățarea autodirijată are o determinare biografică.*

Fiecare persoană are o individualitate proprie, o anumită structură de personalitate care se reflectă în modul și stilul de învățare. Procesul realizării învățării are o pronunțată determinare biografică, iar conținuturile învățării includ și *multă memorie și amintire.* Există o anumită *biograficitate* a funcționării gândirii și realizării învățării.

4. *Învățarea autodirijată este o activitate bazată pe auto-responsabilizare.*

Nimeni nu poate fi silit să gândească și să învețe. Oamenii învață numai dacă își doresc acest lucru. În plus, ei decid,

fiecare pentru sine, ce conținuturi prezintă o importanță deosebită. Provocările vieții sunt multe și variate, numai adultul este cel care decide dacă merită și cum să le facă față, asumându-și responsabilitatea faptelor întreprinse.

5. *În procesul învățării, autoorganizarea presupune constructivism, efort volitiv și disciplină interioară.*

Actul învățării presupune producerea de cunoștințe, construirea de sensuri și semnificații de către cei ce învață în mod individual și/sau în grup. Capacitățile cognitive și metacognitive ale individului sunt strâns legate de biografia acestuia. Învățarea este asemenea unui *traseu neprescris*, dar care se conturează clar în procesul deplasării.

*Învățarea de tip constructivist se bazează pe un șir de reguli și anumite principii potrivit cărora:*

- *formatorul propune o problemă (de discutat, de rezolvat) cu ajutorul căreia creează un context incitant/ provocator, care pune mintea adultului în mișcare;*
- *confruntarea cu problema propusă are loc în mintea fiecăruia, potrivit regulilor autoreferențiale și dinamicilor autcreative [64, p.62];*

În contextul provocator creat, elevii adulți sunt solicitați să rezolve și alte probleme (similare, nu identice), utilizând modelele asemănătoare. Procedând astfel, adulții învață, modelează, concep și însușesc strategii metacognitive.

6. *Învățarea autodirijată necesită contexte sociale.*

Chiar dacă are o componentă predominant individuală, autobiografică, învățarea autodirijată este și un act social. Învățarea autodirijată depinde de trăiri și de experiențe singulare care diferențiază indivizii, dar, în același timp, ea presupune și trăiri consensuale, deoarece *învățarea autodirijată și învățarea socială nu sunt în contradicție.*

*7. Autodirijarea se referă nu numai la metodele aplicate, ci și la durata, specificul și conținutul învățării.*

Potrivit pedagogiei constructiviste, conținuturile învățării nu sunt date dinainte și transmise de către instructor elevilor, ci ele se construiesc printr-un proces și o activitate individuală și/sau de grup. Didactica instruirii este înlocuită de cea a construcției cognitive. Conținuturile învățării includ ansamblul de valori socioumane și reprezintă constructe ale căror importanță și relevanță sunt apreciate de cel ce învață.

*8. Autodirijarea este un proces cognitiv și emoțional.*

Autodirijarea sugerează persoanei/sinelui că aceasta are totul sub control, accentuând componenta cognitivă, rațională a autocontrolului. În realitate, gândirea, învățarea și comportamentul oamenilor au o componentă importantă emoțională.

Emoțiile ne orientează și ne focalizează atenția. În funcție de dispoziția în care ne aflăm, percepem într-un fel sau altul realitatea și ne comportăm ca atare. Emoțiile și sentimentele dirijează amintirile, ne influențează stilul de gândire, ne susțin energetic activitățile, ne direcționează atitudinile și definesc comportamentele, determinând modul axiologic, cel comportamental și existențial al persoanei.

Așadar, învățarea este expresia manifestării personalității celui ce învață, sub toate aspectele ei: cognitiv, afectiv, atitudinal și comportamental. Autodirijarea și autocontrolul în realizarea învățării și a oricărei activități, inclusiv a eutoeducației ilustrează o astfel de realitate.

Învățarea și autoperfecționarea autodirijată dă rezultate în măsura în care conștientizăm și ne evaluăm emoțiile și apoi le canalizăm în direcția obținerii unor performanțe, a unor rezultate bune sau, cel puțin, scontate.

Necesitatea prelungirii duratei învățării pe tot parcursul vieții a produs schimbări în abordarea învățării, a înțeleșului și a modalităților de realizare a acesteia.

Cele mai importante și semnificative schimbări de accent pentru adult sunt reprezentate de [64, pp.36-39]:

- a) *extinderea considerabilă a sferei conceptului de învățare.* Astăzi, învățarea nu se mai referă doar la învățarea de tip școlar/universitar, ci capătă noi dimensiuni. **J. Delors** distinge patru dimensiuni ale învățării: *a învăța să știi; a învăța să faci; a învăța să fii; a învăța pentru a conviețui* [Apud 24] și a asigura calitatea existențială a persoanei;
- b) *transformarea instruirii periodice în învățare permanentă.* Realitățile și necesitățile vieții impun învățarea continuă, permanentă, pe tot parcursul vieții individului și nu doar instruirii alternative, realizate periodic. *Lifelong learning for all* a devenit o expresie și chiar un slogan des utilizat;
- c) *conceptul de calificare se înlocuiește cu dezvoltarea competențelor.* Rațiunile care țin de eficiența și eficacitatea activității umane stau la baza înlocuirii termenului *calificare* cu cel de *competențe deținute* de o persoană și pe care le poate proba. Nu atât certificatele, atestatele și diplomele deținute de cineva îl recomandă ca specialist și expert într-un domeniu, ci competențele sale (personale și sociale, cognitive, metacognitive și acțional-practice). Acestea se dobândesc printr-o formare specializată și se dezvoltă prin intermediul învățării experiențiale, realizată *pe viu*, în contexte profesionale și sociale, sub îndrumarea unui supervisor (mentor, tutore etc.);
- d) *deplasarea de accent în procesul învățării, dinspre predare către consiliere.* În documentele de politică educațională ale diverselor state, precum și în vocabularul practicie-

nilor (educatori, profesori, formatori etc.) se folosesc expresii precum cele de: *more learning-less teaching* (mai multă învățare – mai puțină predare); *from education to learning* (de la educație la învățare) etc., fapt care ilustrează tendința accentuării facilitării învățării. Didactica predării trebuie înlocuită cu cea a învățării, în care profesorul devine facilitator și consilier al învățării elevilor.

Așadar, învățarea permanentă, învățarea pe tot parcursul vieții, și învățarea autodirijată, specifică adulților, au condus la schimbarea viziunii despre învățare, inclusiv a conceptului de consiliere a adulților.

Așa cum, noțiunea de *învățare autodirijată* câștigă tot mai mult teren de apreciere în discursurile pe tema pedagogiei adulților, remarcând și faptul că *se depun eforturi susținute pentru conceptualizarea acestui principiu* [64, p.39], tendințele principale se manifestă în direcția și contextul consilierii adulților. Consilierea adulților pentru învățare trebuie realizată în scopul sprijinirii învățării autodirijate, ca o condiție esențială a învățării pe tot parcursul vieții.

Realizarea unei consilieri eficiente a adulților presupune respectarea câtorva principii:

1. *Diagnoza nevoilor, cognițiilor și a capacităților de învățare ale fiecărui individ* se respectă ca o condiție a proiectării unui program complex și detaliat de consiliere destinat facilitării auto/învățării adulților.

2. *Sprijin, ajutor și îndrumare acordate adulților pentru realizarea învățării autodirijate.* Plecăm de la ideea că abilitatea și capacitatea de a învăța nu se pot *preda*, ele se dobândesc în variate contexte existențiale. În acest sens, sun necesare:

- a) asimilarea de către adulți a principiilor pedagogiei constructiviste prin plasarea lor în contexte de învățare

adecvate; în învățarea autodirijată; nu este esențială transmiterea de cunoștințe, ci faptul că participanții ajung să manifeste interes și sunt stimulați de a elabora și rezolva probleme [64, p.158];

- b) plasarea accentului pe metacunoaștere (asimilarea de către adulți a unor cunoștințe și abilități referitoare la *cum să învețe rapid, eficient, durabil*, cum să realizeze autocontrolul metacognitiv și reflecția metaemoțională astfel, încât să obțină o stare de confort psihic, favorabilă învățării permanente, continue;
- c) asistență de specialitate acordată adulților, în calitatea lor de persoane care învață tot timpul;
- d) îndrumare și orientare privind analiza și aprecierea temelor și situațiilor existențiale din variate perspective.

3. *Formarea unei culturi a învățării din copilărie în cadrul familiei.* Aceasta presupune formarea unei mentalități și a unor atitudini favorabile învățării, pe tot parcursul vieții. Se urmărește revalorizarea învățării în sensul redobândirii încrederii persoanei în puterea conferită de competențele asimilate și dezvoltate printr-o învățare permanentă, realizată în mod liber, independent și autonom, din proprie inițiativă și aflată sub controlul individului (învățarea autodirijată).

### ***Mediul familial și echilibrul personal***

Adulții sunt persoane conștiente și responsabile care au obligații sociale și familiale multiple. Ei sunt preocupați nu numai de propria carieră, ci și de siguranța și confortul membrilor familiei lor și a persoanelor apropiate (copii, rude, prieteni etc.).

Deseori, adulții au probleme în acest domeniu, fapt care necesită sprijinul și îndrumarea, realizate de specialiștii din domeniul consilierii. Problemele, frecvent întâlnite, pot fi cele referitoare la:

- comunicarea și relațiile cu membrii familiei, inclusiv cu copiii și alte rude;
- confruntările și neînțelegerile cu soția/soțul, eventual distorsiunile comportamentale și/sau divorțul;
- probleme de ordin sentimental și/sau intimitate;
- probleme legate de autoapreciere, autoactualizare și eficiență personală.

Astfel de probleme și altele asemănătoare pot constitui obiectul activității de consiliere a adulților. De rezolvarea satisfăcătoare a acestor probleme depind eficiența activității adultului, confortul psihologic al persoanei și a familiei acestuia, integrarea socioprofesională a fiecărei persoane; calitatea vieții persoanei și al familiei etc.

După cum se poate observa din cele relatate, consilierea adulților este o dimensiune a educației comprehensive, desfășurată pe tot parcursul vieții individului.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. *Consilierul oferă ajutor, susținere și îndrumare adultului numai atunci când acesta îl solicită.*
2. *Consilierea adultului în contextul COCF începe cu o conversație care incită o auto/analiză treptată și profundă a temelor existențiale de ordin ontologic și moral.*
3. *Consilierea adulților se încheie cu elaborarea unor strategii și perspective de viață, edificate de către cel consiliat.*

### 3.2. EFICIENȚA PERSONALĂ ÎN CONTEXTUL PROGRAMĂRII NEUROLINGVISTICE

Unele persoane sunt eficiente în activitatea profesională, altele, în viața familială. Este în puterea noastră să ne sporim eficiența personală. Programarea neurolingvistică/PN ne oferă suportul teoretic și modalitățile de acțiune prin care putem realiza acest deziderat.

Programarea neurolingvistică este o orientare psihologică inițiată de **John Grinder** (lingvist) și **Richard Bandler** (psiholog), care și-au propus să descopere:

- a) patternurile obținerii eficienței în diverse domenii de activitate;
- b) modalitățile practice prin care oamenii pot deveni mai eficienți în activitățile desfășurate.

Premisele programării neurolingvistice (premise care dau denumirea acestei orientări psihologice) sunt:

- orice fapt psihic (proces, trăire, stare etc.) are la bază mecanisme *fiziologice* și *neurologice*;
- *limbajul* are un rol esențial în structurarea gândurilor (limbajul intern) și în comunicare (limbajul extern);
- putem alege modalitatea de organizare a gândurilor și emoțiilor și să programăm acțiunile pentru a obține rezultatele dorite [57].

Unii autori [10; 16; 31; 32; 43 etc.] definesc programarea neurolingvistică drept *arta și știința eficienței personale*.

În continuare vom prezenta câteva dintre *principiile fundamentale ale programării neurolingvistice*, urmărind modul în care aplicarea acestora poate conduce la eficiență în activitatea noastră, ca personalitate, în general, și, ca familist, în particular:



- *Fiecare problemă necesită definire și formulare în termeni de rezultate așteptate/dorite.*

Acest principiu subliniază faptul că numai dorința clar percepută și definită de a obține anumite rezultate, mobilizează eficient persoana de a-și utiliza resursele disponibile și a depune un efort concret pentru a-și atinge scopurile. Dacă obiectivele ce urmează a fi realizate sunt formulate precis, în sens existențial pozitiv (ca expresie a voinței persoanei și se ține cont de resursele de care dispune persoana), atunci există șanse mult mai mari ca ele să fie îndeplinite cu succes.

- *Modul în care persoana percepe, înțelege și evaluează realitatea, influențează direct definirea problemei cu care se confruntă.*

Realitatea este una singură, ea există în mod obiectiv. Modul în care o percepem, o cunoaștem este diferit de la o persoană la alta, astfel încât fiecare își construiește *realitatea sa*. Cunoașterea realității obiective presupune valorificarea experienței subiective a fiecărei persoane, iar experiența subiectivă depinde de ideile, credințele, concepțiile, valorile, bagajul educațional, cel familial și social al persoanei. Această constatare i-a condus pe reprezentanții programării neuro-lingvistice la formularea principiului: *harta nu e același lucru cu teritoriul. Realitatea obiectivă este teritoriul*, iar cunoașterea acestuia presupune alcătuirea unei hărți care valorifică experiența subiectivă a persoanei, experiență care se constituie ca un filtru ce mediază relația persoanei cu lumea în care trăiește [57]. În conformitate cu acest principiu noi am elaborat și experimentat o *Hartă a COCF* care conține contextul familial și asigură orientarea în experiența de viață a persoanei consiliate, pe care o prezentăm în subcapitolul 4.1.

- *Persoana poate face tot ceea ce este omenește posibil.*

Acest principiu evidențiază, pe de o parte, încrederea persoanei în propriile sale posibilități, iar pe de altă parte, concordanța dintre posibilitățile ei și realismul scopurilor propuse. Este greu de presupus că persoana care pornește la drum cu o anumită credință, nu va fi capabilă să facă acest lucru, atinându-și obiectivele planificate. Reprezentanții programării neurolingvistice au exprimat conținutul în forma: *dacă cineva în lumea asta poate face un lucru și eu pot face acel lucru.*

- *În rezolvarea cu succes a problemelor, omul trebuie să țină cont, mai degrabă, de posibilități decât de necesități.*

Una este dorința ca expresie a unei necesități, și alta este putința. Este mult mai eficient să ne propunem obiective în raport cu necesitățile, dar, totodată, să ne orientăm și după posibilitățile noastre. Necesitățile și dorințele ne motivează spre activitate, dar pot conduce la un disconfort psihoemoțional, dacă rezolvarea lor nu se axează pe posibilități.

- *În rezolvarea problemelor, omul își folosește, deopotrivă, mintea, corpul și sufletul ca părți ale aceluiași sistem.*

Mintea și corpul se află într-o unitate indispensabilă, constituie un sistem de autoreglare, astfel încât orice modificare a uneia dintre componente o afectează pe cealaltă și, în consecință, funcționarea optimă a personalității umane. Gândim cu mintea și simțim cu tot corpul/cu inima, iar unitatea dintre rațiune/gând și trăirea subiectivă/simțire, contribuie la realizarea unor comportamente adaptative eficiente. Completăm acest principiu cu a treia componentă – sufletul/spiritul, existența căruia, deja, nu mai este negată de cercetători. Prin urmare, în rezolvarea problemelor ne conducem de axa, definită ca *unitatea dintre minte – corp – suflet.*

- *În spatele oricărui comportament uman există o intenție inconștientă pozitivă.*

Omul dispune de resursele necesare pentru a se realiza și a se autoîmplini ca personalitate. Inconștient, intențiile sale sunt orientate pozitiv spre autoperfecționare, autodezvoltare și mai puțin spre eșec, boală, autodistrugere. Consilierea ontologică complexă a familiei/persoanei trebuie să valorifice intențiile pozitive conștiente și inconștiente ale persoanei, ajutând-o să le conștientizeze și să le materializeze în comportamente eficiente, centrându-se pe filosofia practică, care are la bază acțiunea morală.

- *Pentru obținerea eficienței într-o activitate, întrebările de tipul „cum” sunt mai utile decât întrebările de tipul „de ce”?*

O persoană care se întreabă cum să procedeze pentru a rezolva o problemă este preocupată de găsirea modalităților care o vor conduce la obținerea succesului. Persoana care întreabă *de ce*, se orientează în direcția obținerii unor motive, cauze, justificări și pierde din eficiența acțiunilor și comportamentelor oportune și eficiente.

- *În rezolvarea unei probleme, curiozitatea susținută, mobilizează persoana să acționeze.*

Curiozitatea este o atitudine general-umană. Ea se înscrie în categoria motivelor de ordin cognitiv, care determină activitatea umană. Comportamentul unei persoane este, în mod semnificativ, determinat și ghidat de curiozitate, de nevoia de a cunoaște / a ști. Menținerea curiozității adultului, constituie o modalitate de autoreglare a percepției, memoriei și autoangajare a acelei persoane în rezolvarea problemelor.

- *În comunicare, înțelesul unui mesaj este condiționat de accesibilitatea lui și răspunsul primit.*

Decodificarea unui mesaj primit de la un emițător depinde de filtrele subiective ale destinatarului, active în acel moment. Destinatarul nu răspunde mesajului emițătorului, ci imaginii sale despre mesaj, adică ceea ce el a înțeles. La rândul său, răspunsul destinatarului este înțeles de către emițător (aflat acum în ipostaza de destinatar), în funcție de filtrele sale subiective.

În acest context, consilierul trebuie să explice adultului că unele răspunsuri primite de la semenii noștri nu sunt constructive, deatăt merită ca uneori să facem abatere de la principiul dat. În viziunea noastră, acceptăm și ne conducem numai de răspunsurile care sunt valoroase din punct de vedere existențial și a filosofiei de viață, luată ca reper comportamental. Răspunsurile neconstructive le putem trece cu vederea sau le transformăm în idei constructive.

- *Nu există eșecuri, ci numai feedback-uri.*

Omul învață a ieși din orice situație, atât din cele care i-au adus succese, cât și din cele în care a comis greșeli, înregistrând eșecuri. Dintr-o situație de eșec, omul învață cum nu trebuie procedat pentru a nu mai înregistra eșecuri. Acesta este un indiciu al inteligenței persoanei care învață din propriile greșeli și din greșelile altora, știind să preîntâmpine situațiile care l-ar conduce la obținerea unor insuccese. Așadar, un eșec este un anumit feedback.

Formarea unor competențe și deprinderi de activitate eficientă presupune respectarea acestor principii. Consilierea ontologică complexă a familiei, orientată spre formarea deprinderilor de viață eficientă, adică de calitate, urmărește cultivarea beneficiarilor și înzestrarea lor cu strategii de rezolvare optimă a problemelor prin valorificarea potențialului sau uman. Din perspectiva *programării neurolingvistice*, relația de consiliere presupune crearea și menținerea unei legături de

rezonanță etică și empatică între consilier și subiectul consiliat, bazată pe definirea și verbalizarea acțiunilor; stimă, încredere și securitate psihologică. Beneficiarul învață să-și evalueze și modifice comportamentul, să gândească și să acționeze eficient, în măsura în care:

- între el și consilier se creează o punte de legătură bazată pe normele deontologice și respect reciproc, situație care în programarea neurolingvistică este denumită *pacing*;
- modificările comportamentului consilierului sunt urmate de modificări corespunzătoare în comportamentul beneficiarului, situație denumită în programarea neurolingvistică, *leading*.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. *Formarea competențelor și deprinderilor de viață trebuie să facă parte din programele de consiliere a familiei, desfășurate în centre speciale, în școală sau alte instituții. Dacă scopul fundamental al COCF este formarea competențelor și deprinderilor de a face față solicitărilor vieții, existenței umane, reechilibrării și armonizării relațiilor familiale, atunci să nu uităm că specialistul în consiliere, nu numai sprijină, îndrumază, ci și corectează, educă, formează o conduită sănătoasă și demnă la toți membrii familiei, apelând și la posibilitățile programării neurolingvistice.*
2. *Consilierea privind formarea competențelor și deprinderilor de viață este un obiectiv esențial al consilierii pentru dezvoltare. Ea ajută persoanele să învețe cum să se adapteze cerințelor vieții, devenind astfel mai împlinite.*

### 3.3. CONSILIEREA PREVENTIVĂ A ADULȚILOR

*Consilierea preventivă a adulților* are tangențe comune cu organizarea și desfășurarea consilierii copiilor.

Cu toate că adulții sunt persoane mature, capabile de a judeca lucrurile și de a lua decizii responsabile, au și ei nevoie de ajutor, sprijin și îndrumare în anumite situații de viață. Consilierea preventivă a adulților se focalizează pe învățarea de către aceștia a unor strategii, modalități, tehnici și procedee referitoare la două aspecte vitale:

- autocontrolul emoțiilor și managementul stresului;
- dezvoltarea unor competențe și deprinderi pro-sănătate.

#### ***Autocontrolul emoțiilor și managementul stresului***

Emoțiile sunt trăiri subiective ale persoanei manifestate în viața și activitatea acesteia, în relațiile sale cu mediul. Ele și personalizează individul, conferindu-i o identitate proprie, inconfundabilă. Emoțiile sunt reacții globale ale persoanei la solicitările externe, reacții intense și de scurtă durată/afectele sau răspunsuri de intensitate relativ constantă și de lungă durată/sentimente și pasiuni. Sfera afectivă presupune reacții-conștientizări ale prezenței sau absenței unor obiecte, persoane, situații etc., comportamente corespunzătoare care sunt însoțite de modificări fiziologice specifice. Emoțiile se supun principiului polarității și sunt trăite de persoană ca fiind plăcute sau neplăcute, tonice/stenice sau astenice.

Rolul emoțiilor, al afectivității, în general, în viața oamenilor este fundamental. Ele energizează, stimulează și direcționează activitatea cognitivă și practică, atitudinile și comportamentul omului. Acțiunea lor poate fi *pozitivă* (de mobilizare, susținere energetică etc.) sau *negativă* (demobilizare, apatie, dezangajare etc.). indiferent de rolul lor, *emoțiile pot fi contro-*

late, iar acțiunea lor transformată într-un factor adaptativ și de dezvoltare personală a individului. Controlul emoțiilor și trăirilor afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu mediul; de comunicare și interacțiune cu ceilalți, de explorare a resurselor fiziologice și psihologice proprii, în scopul adaptării la realitate, al dezvoltării personale și al obținerii satisfacțiilor, al realizării unui confort psihologic adecvat.

Gestionarea energiei trăirilor emoționale, în sensul valorificării ei în direcția dezvoltării persoanei, este un criteriu al *inteligenței emoționale a acesteia* [44].

Autocontrolul emoțiilor se poate realiza pe două planuri:

- *în plan individual*: controlul comportamentului verbal-viscero-motoriu; constituirea mecanismelor de apărare a Eului;
- *în plan social/familial*: învățarea unor reguli de relaționare afectivă (feeling rules), adeziunea la un anumit *ethos afectiv*.

### ***Autocontrolul individual al emoțiilor***

*Organizarea verbo-viscero-motorie și autocontrolul emoțiilor*

Ideea potrivit căreia personalitatea umană este o unitate integrativă a trei planuri: *cognitiv* de cunoaștere și gândire, *afectiv* (simțire) și *comportamental* (reacții, fapte, acte) nu este nouă. **J. B. Watson**, întemeietorul behaviorismului, susține că: comportamentul este *organizarea integrală* a trei nivele / planuri: *planul motric* (motricitatea), *planul visceral* (variații electrodermale, reflexul psihogalvanic etc.) și *planul verbal* (modul de comunicare. **J. B. Watson** menționa că gândirea poate fi, pe rând, *kinestezică*, *verbală* sau *emoțională*. Dacă organizarea kinestezică se blochează, predomină organizarea emoțională. Ca urmare, organizarea motrică și viscerală este operațională în procesul gândirii, iar în absența dezvoltării ver-

bale, am putea totuși să gândim într-un fel oarecare, chiar dacă nu am avea cuvinte [Apud 32, p.112].

Din concepția watsoniană, insuficient valorificată, poate fi preluată ideea că *autocontrolul emoțiilor* presupune *punerea în funcțiune a unor mecanisme psihice complexe, care integrează gândirea și limbajul, motricitatea* (mișcarea și comportamentul) și *visceralitatea* (emoționalitatea în sens restrâns).

Fiecare persoană reacționează în cele trei planuri, verbal, visceral și comportamental, însă în moduri diferite, activizând mecanismele psihice, care implică un anumit plan. Unele persoane activează cuvântul, altele sunt reactive sub aspect motric, iar, o parte de oameni, au mai puține reacții viscerale (emoționale). Trebuie de conștientizat faptul că vorbirea și gesturile, au adesea un efect de anihilare, reducere și inhibare a reacțiilor vegetative emoționale.

Cu toate acestea, *autocontrolul adecvat al emoțiilor* este realizat printr-o *organizare verbo-viscero-motorie bună*. O anumită sinergie a activităților: cognitivă (modul de a gândi și exprima adecvat gândurile în limbaj), vegetativă (modificări corporale, somatice) și motorie (comportamentală) – conduce la implicarea autocontrolului emoțiilor și la focalizarea energiei persoanei spre relaționarea adecvată cu mediul familial și social, contribuie la dezvoltarea optimă a personalității familistului. În acest context, ținem să menționăm comportarea bărbaților și femeilor, care poate avea la bază, nu numai exteriorizarea tipului sistemului nervos/temperamentul, specificul afectivității genurilor, dar și nivelul educației, culturii concrete asimilate din frageda copilărie.

### ***Mecanismele de securizare și autocontrolul emoțiilor***

Pentru a se proteja de exigențele *Supraeului* (de solicitările normative ale societății), individul pune în funcție meca-



nismele de securizare a Eului. Acestea sunt implicate pentru a evita consecințele trăirilor subiective ale persoanei precum: timiditatea, culpabilitatea, rușinea, dezgustul, frica, panica, angoasa, anxietatea etc., generate de conflictul interior dintre dorințe și modalitățile (neadecvate sau neacceptate social), de satisfacere a acestora. Societatea cere ca toate emoțiile și trăirile afective să fie temperate în manifestările lor atitudinal-comportamentale, impunând un anumit cod al dirijării acestora.

Merită să fie subliniat faptul că punerea în funcție a mecanismelor de securizare a Eului, nu este posibilă numai în cazuri patologice, ci este o modalitate utilizată de toți oamenii care conștientizează faptul că trebuie să-și controleze emoțiile, dovedind că dispun de inteligență emoțională.

*Modalitățile de autocontrol individual al emoțiilor*, frecvent utilizate, de către adulți se manifestă prin:

- *mecanismele de descărcare*: vorbirea tare, repede, râsul țipete; practicarea plimbărilor, mersului, alergărilor, a variatelor sporturi;
- *mecanismele represive* care necesită efort de stăpânire a vocii, a gesturilor, de utilizare adecvată a cuvintelor;
- *mecanismele cognitive*, ce țin de transferul spre alte gânduri prin raționalizare, justificare, anticipare a unor soluții adecvate; orientare spre acțiuni de cunoaștere etc.;
- *mecanismele relaționale* care oferă suport social, împărtășire a emoțiilor, empatizare, fapt care are efecte securizante asupra persoanei;
- *mecanismele extrapunitive* ce impun evitarea manifestării emoțiilor prin fuga/retragerea în afara situației.

*Controlul familial al emoțiilor* reprezintă un control social, numai că într-un mediu mai restrâns.

*Controlul social al emoțiilor se referă la gestionarea acestora prin mecanisme sociale, adică instituirea unor norme și reguli ale manifestărilor emoționale în public. Modul în care persoana își exprimă emoțiile în concordanță cu anumite principii, reguli, norme sociale, în conformitate cu anumite coduri emoționale, reprezintă un criteriu al civilizației [44].*

Orice societate controlează manifestările pulsionale, îndeosebi, sexualitatea, și impune o anumită modalitate de exprimare și manifestare a emoțiilor, atât în public, cât și în particular.

Mecanismele sociale de control al emoțiilor oamenilor asigură conformarea la niște norme și reguli, care protejează individul și în cadrul familiei neafectându-i sănătatea, demnitatea și imaginea. Fiecare persoană ține la imaginea sa publică, dorind să producă asupra celorlalți o anumită impresie despre sine. Situația normală ar fi aceea a coerenței depline dintre trăirile emoționale subiective, expresia lor comportamentală și impresia produsă asupra celorlalți. Codurile emoționale sunt aplicate direct asupra expresiilor emoționale și indirect asupra trăirilor personale, fie în cadrul familial/ restrâns, fie în cel social/extins.

**G. Bateson** propune și dezvoltă conceptul de *ethos emoțional*, definit ca fiind *sistemul atitudinilor afective ce comandă valoarea pe care o comunitate o acordă diferitelor satisfacții și frustrări ale vieții* [Apud 32].

În procesul educației și socializării omului, realizat în special de familie și de școală, se transmit și codurile emoționale ale comunității, adică acele norme culturale ce reglementează manifestarea emoțională a membrilor săi. Regulile trăirilor emoționale (*feeling rules*) implică existența unui sistem de evaluare afectivă ce funcționează într-un *câmp semantic afectiv sau conotativ tridimensional* [32; 40; 44; 70; 74 etc.].

În consiliere trebuie să ne axăm pe câmpul semantic, care include existența unei legături strânse între *afect/trăire emoțională, reprezentare și exprimarea prin cuvânt*. Orice lucru, persoană, situație a individului, poate fi definită rațional (denotativ), dar și cu implicarea afectivă a subiectului care-i conferă semnificație și valoare personală (conotativă).

Dimensiunea evaluativă conotativă se realizează în ideile de tipul: bun-rău, plăcut-neplăcut, agreabil-neagreabil, frumos-urât etc., ceea ce conturează dimensiunea hedonică. Aceasta își lasă amprenta și determină emoțiile *pozitive* (creează plăcere) și cele *negative* (produc neplăcere); modalitățile și strategiile culturale, nivelul și spectrul de manifestare a emoțiilor pozitive și cel de minimalizare a emoțiilor negative.

Prezența plăcerii sau a durerii, conferă experienței emoționale a individului un anumit specific: *plăcerea este legată de descărcare, iar neplăcerea – de producerea tensiunii sau a exploziei afective*. Importantă, în acest sens, este atingerea unui nivel optim de tensiune, care mobilizează și energizează persoana, dar n-o face victimă a unor incidente emoționale.

Așadar, universul nostru existențial îmbină toate culorile vieții și a manifestării umane, inclusiv paleta afectivă. Persoana se simte bine, confortabil atunci când reușește să realizeze un autocontrol eficient al emoțiilor, respectiv o dirijare adecvată a trăirilor sale subiective, a reprezentărilor mintale, a comportamentelor verbale și nonverbale. Orice situație de tipul comportamentelor acceptate și valorizate social sau lipsa unui control eficient asupra emoțiilor, eșecul acestuia, pot conduce la apariția unor emoții dezadaptative sau provoacă starea de *emoții ratate*, iar uneori chiar provoacă o stare de apatie și dispoziție minoră.

## ***Managementul stresului***

Controlul și dirijarea emoțiilor în unele situații, este dificil, persoana nu le poate gestiona adecvat, astfel încât să se adapteze sau să depășească solicitările mediului (familiar, profesional, comunitar). Insuficiența *mecanismelor de securizare sau de adaptare*, conduce la *anxietate,angoasă și stres*.

*Anxietatea este o teamă fără motiv, o stare de neliniște însoțită de tensiune psihică, agitație, iritabilitate și simptome somatice specifice*. Ea este generată de sentimentul unui pericol difuz, vag de precizat, cu represiuni iminente asupra existenței persoanei [7; 10; 30; 33; 43 etc.].

Specialiștii în consiliere trebuie să facă distincția între: *anxietate-stare și anxietate-trăsătură*.

*Anxietatea-stare* comportă o serie de caracteristici:

- emoționalitatea negativă (frică, spaimă, panică);
- anticipările pesimiste ale evenimentelor;
- slaba capacitate de concentrare și de relaxare (conștientizarea trăirilor care determină mecanismele de *coping* ale persoanei);
- manifestările motorii și o anumită hiperactivitate a sistemului nervos vegetativ, inclusiv manifestările psihice de iritabilitate.

*Anxietate-trăsătură* este văzută ca fiind *dispoziția persoanei de a avea stări frecvente de anxietate accentuată*. Ea este asemănată cu *anxietatea cronică*, întâlnită la anumite persoane. Persoanele anxioase sunt mult mai vulnerabile la stres decât cele care nu sunt predispuse la stări de anxietate [32].

*Angoasa este senzația persoanei de indispoziție profundă, caracterizată prin neliniște extremă și frică irațională, cu manifestări somatice pregnante*. Frica irațională acutizată conduce la agravarea și intensificarea anxietății (44).

Majoritatea autorilor sunt de acord că *anxietatea și angoasa* sunt *două fațete* (una psihologică – anxietatea și alta somatică – angoasa) *ale aceleiași stări*, ale aceleiași trăiri a subiectului [32; 33; 37; 55 etc.]. Stările nominalizate pot fi provocate de stresul cronic.

Fenomen psihosocial complex, *stresul, parvine din confruntarea persoanei cu sarcini și solicitări percepute și trăire de aceasta ca fiind dificile și presante, pe care crede că nu le poate rezolva cu succes.*

Starea subiectivă de stres rezultă din interacțiunea și confruntarea cu trei elemente:

- factorii generatori de stres (factori stresori);
- resursele persoanei de a face față factorilor stresori;
- reacțiile specifice ale persoanei la stres.

*Factorii generatori de stres sunt evenimentele și situațiile, externe sau interne, care solicită rapid și eficient persoana să se adapteze cerințelor lor.*

Pot constitui *surse de stres* (factori stresori):

- starea de boală fizică sau psihică (proprie sau a aproapelui) și manifestările acesteia;
- abuzul fizic, emoțional sau sexual;
- situația financiară precară;
- pierderea locului de muncă;
- problemele familiale (divorțul, decesul unui membru al familiei, conflictele, violența în familie, comunicarea distorsionată etc.);
- problemele legate de școală (la elevi) sau instituția în care lucrează persoana (neînțelegeri cu colegii, cu profesorii, schimbarea școlii, conflictele la locul de muncă, relaționarea incorectă cu șefii și/sau subalternii);
- cataclismele naturale (cutremurile, inundațiile etc.);

- accidentele cu urmări majore (de circulație, de muncă);
- problemele personale (nemulțumirea de aspectul fizic, stima de sine redusă, neîncrederea în sine; lipsa prietenilor, conflictele cu rudele și prietenii, despărțirea de iubit/iubită; incapacități de muncă temporale etc.

*Resursele personale* de a face față la stres se referă la *capacitățile, abilitățile și competențele persoanei*, de natură cognitivă, emoțională, volitivă și comportamentală, *de a reduce/diminua acțiunea factorilor stresori, de a stăpâni sau accepta și tolera unele situații care nu pot fi schimbate*. De multe ori, persoana percepe situația ca fiind dificilă, amenințătoare, pentru că nu-și evaluează corect capacitățile și resursele. Factorii psihologici individuali, precum *stima de sine realistă, optimismul, credință în Dumnezeu, credința autoeficienței; anumite convingeri optimiste*, pot proteja persoana împotriva stresului.

Apărarea psihică de la acțiunile nefaste ale factorilor stresori, pune în funcție câteva mecanisme specifice, numite *meccanisme de coping* [32; 70]. Răspunsul la solicitările considerate dificile, cărora persoana crede că nu le poate face față, presupune: a) *acțiunea directă asupra stresorului* (schimbarea conotației lui negative); b) *căutarea de informații despre stresor* (care ajută la o evaluare mai adecvată a acestuia); c) *neimplicarea* (renunțarea); d) *activarea unor mecanisme de securizare* (negarea stresorului, reorientarea/transferul dorințelor și aspirațiilor spre alte obiecte, situații etc.).

*Reacțiile la stres* sunt *răspunsurile subiectului la acțiunea factorilor stresori*. Acestea pot fi: a) *reacții fiziologice* (dureri de cap/migrene, dureri de inimă, palpitații, poftă alimentară scăzută sau crescută, indigestii, insomnii, transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău, oboseală cronică etc.); b) *reacții cognitive* (deficit de atenție, scăderea capacității de concen-

trare, blocaje ale gândirii; dificultăți în luarea deciziilor, *gânduri negre, pesimiste/negative* despre sine, despre realitate, despre viitor, idei suicidale etc.); c) *reacții emoționale* (iritabilitate crescută, scăderea interesului pentru anumite domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri, instabilitate emoțională, anxietate, depresie, apatie, sentimentul neglijării de către ceilalți, dificultăți în a se relaxa și distra, sentimentul că este un ratat în profesie sau în familie, incapacitate de a termina sarcinile începute, neîncredere în ceilalți și în viitor); d) *reacții comportamentale* (performanțe scăzute în muncă, tulburări de somn, consum exagerat de tutun și alcool, izolarea de prieteni, preocuparea excesivă pentru anumite activități, un management inefficient al timpului, comportament agresiv).

Stresul face parte din viața noastră. Nu numai situațiile percepute ca fiind dificile sunt generatoare de stres, ci orice situație nouă care necesită o reacție adaptativă. Există *stres pozitiv*, numit *eustres*, care este tonifiant în sensul că cere persoanei să fie activă, să se implice în rezolvarea problemelor, și *stres negativ/distres*, cel care este trăit de persoană drept ceva ce produce disconfort, neliniște, anxietate, angoasă, panică, frică.

Chiar și evenimentele fericite (călătoriile, căsătoria, avansările în profesie etc.) pot genera stres (eustres). Activitățile ludice sau sportive, aventurile și riscurile asumate conștient de către individ pot determina stresul pozitiv. Micile satisfacții și micile neazuri ale vieții cotidiene pot fi producătoare de stres. De aceea se spune că viața fără stres înseamnă moarte [32].

Așadar, evenimentele vieții cotidiene, dar și problemele majore cu care se confruntă omul fie în familie, fie la serviciu sau în viața cotidiană, pot deveni factori de stres. *Nocivitatea* lor este diferită, în funcție de măsura influenței și a percepției persoanei, a stării de sănătate a acesteia.

Capacitatea de suportare a stresului este diferită de la o persoană la alta, în funcție de robustețea fiecăreia, tipul și starea stemului nervos, la fel, mai depinde și de suportul social de care beneficiază persoana.

Managementul stresului presupune gestionarea adecvată a stresului cotidian și a stresului generat de problemele dificile, cu rol major în viața omului.

Stresul cotidian este generat de micile necazuri și de micile satisfacții ale vieții de zi cu zi. El afectează, într-un fel sau altul, în special adulții și mai puțin copiii, care nu au atâtea sarcini de rezolvat și responsabilități majore.

Dificultățile posibile în viața cotidiană sunt legate de:

- grijile cu privire la sănătatea unor membri ai familiei;
- preocupările referitoare la siluetă, exterior, greutatea corporală și aspectul fizic;
- comunicarea și relația cu partenerul conjugal și ceilalți membri ai familiei;
- creșterea și educarea copiilor;
- creșterea prețurilor și imposibilitatea procurării unor obiecte necesare familiei;
- întreținerea locuinței în ordine;
- suprasolicitarea psihologică în munca de menaj casnic;
- pierderea unor obiecte;
- lucrările de amenajare a locuinței (reparații, modificări, procurarea mobilierului etc.);
- taxele lunare și dificultățile de plată a acestora;
- veniturile insuficiente și managementul ineficient al resurselor financiare;
- conviețuirea problematică, gradul de cultură, agresivitatea partenerului; abuzurile fizice, psihice, violența și criminalitatea.



*Satisfacțiile generatoare de eustres* sunt legate de:

- starea bună de sănătate;
- relațiile bune, empatică cu partenerul/partenera, iubitul/iubita și cu prietenii;
- îndeplinirea unor obligații eficient și aprecierile făcute de alții (semeni, șefi, colegi etc.);
- finalizarea studiilor proprii cu succes sau a copiilor;
- somnul calitativ, liniștit;
- organizarea și consumarea interesantă, plăcută și eficientă a timpului liber;
- vizitele și schimbările de mesaje (direct, prin telefon, prin e-mail);
- climatul moral pozitiv în familie;
- timpul petrecut în familie;
- sărbătorile și evenimentele plăcute de familie.

Modul în care factorii stresori complică viața persoanei sunt variați și diferă mult la om la om.

Este stabilită o dependență între stres, factorii ce-l provoacă și inteligența persoanei, care posedă o anumită cultură de depășire a stresului și tipul sistemului nervos/temperament, inclusiv, trăsăturile volitive și caracteriale ale omului.

Cert este faptul că micile plăceri și succesele cotidiene sunt în strânsă legătură cu natura relațiilor persoanei cu partenerul/partenera sau cu iubitul/iubita și depind, într-o mare măsură, de relațiile adecvate cu prietenii, ceea ce subliniază importanța deosebită a *suportului social*, care trebuie să înceapă încă din cadrul familiei (oferit de părinți).

Gestionarea stresului presupune autocontrolul situațiilor generatoare de *eustres* și *distres* moderat, acceptabil. Acest lucru poate fi învățat în cadrul *consilierii preventive* sau *centrate pe dezvoltarea familiei*.

În acest scop se oferă mape/portofolii cu materiale sau se desfășoară activități în grup. Se explică utilizarea metodelor, tehnicilor și procedeele menite să asigure funcționalitatea normală, optimă a persoanei. Astfel, *relaxarea și destinderea corporală, meditația și exercițiile de imaginație*, care deconectează individul de preocupările majore zilnice și-l antrenează în controlarea reprezentărilor, gândurilor negative: *mișcarea și terapia prin mișcare* (dansul, alergarea ușoară, sportul, înotul etc.), care produc descărcarea psihoemoțională și revitalizarea organismului; *procedeele autocalmante* (artterapia, ludoterapia etc.), *suportul social* (relațiile interpersonale amicale, relațiile intime satisfăcătoare), reprezintă modalitățile eficiente de a controla stresul și de a oferi confortul și satisfacția de care omul are nevoie. Există și procedee nocive de auto-control al stresului, precum: consumul de tutun, alcool, comportamente bizare și/sau desfrânate, tranchilizante, care *amăgesc* persoana și sunt dăunătoare pentru sănătatea ei.

Managementul stresului negativ major/al distresului presupune familiarizarea persoanei, prin învățare și training adecvat, cu metode și strategii de gestionare și control a emoțiilor și reacțiilor în situații de solicitare intensă, de durată, percepute ca fiind foarte greu de rezolvat.

În esență, un *management eficient al stresului* presupune parcurgerea următoarelor etape în consilierea familiei:

- 1) *informarea membrilor familiei despre stres* (inevitabilitatea lui, rolul pozitiv și negativ al acestuia) și *despre sursele/cauzele generatoare de stres*. Fiind informați, oamenii pot anticipa perioadele de stres și pot realiza un plan de acțiune pentru a preîntâmpina distresul, pot afla care sunt strategiile (ce trebuie să facă) pentru depășirea sau adaptarea eficientă la stres;

- 2) *conștientizarea stării și reacțiilor la stres*. Analizăm și explicăm reacțiile adulților și copiilor la acțiunea factorilor stresori, care antrenează cognițiile, trăirile și comportamentele persoanei. ***Este necesar ca familia să învețe:***
- să identifice și să exprime emoțiile față de evenimentele posibile, apreciate ca fiind potențial stresante;
  - să identifice reacțiile emoționale imediate (de exemplu, iritabilitatea, neliniștea), și de lungă durată (de exemplu, neajutorarea, apatia, resemnarea) față de evenimentele de acest gen;
  - să identifice reacțiile cognitive (ce crede despre eveniment și despre capacitățile sale de a face față solicitărilor acestuia), reacțiile fiziologice (frica, agitația, palpitațiile) și reacțiile comportamentale (angajarea, evitarea);
  - să reevalueze evenimentul prin gândire pozitivă și multiplicarea perspectivelor, fapt care conduce la schițarea unor noi modalități de depășire a stresului.
- 3) *dezvoltarea și consolidarea stimei de sine*, care include:
- stabilirea unor scopuri reale, posibil de atins;
  - credința în autoeficiență și unicitatea persoanei;
  - dorința de angajare și implicare în rezolvarea sarcinilor.
- 4) *analiza și evaluarea procesului autoactualizării/actualizarea de sine*, prin conștientizarea tuturor subproceselor: perceperea adecvată a realității și capacitatea de a se orienta în ea; acceptarea propriei persoane și a altora așa cum sunt; naturalețea manifestărilor și respectarea tradițiilor și ceremoniilor cu o doză de conformism conștient; orientarea la scopuri constructive (personale și familiale); capacitatea de a privi viața în mod obiectiv și realist; autonomia și stabilitatea la factorii ce exercită diverse influențe; abilitatea de a găsi ceva nou în ceea ce este cunoscut;

sentimentul comunității cu membrii familiei; anihilarea și lichidarea emoțiilor de dușmănie, invidie, ranchiună etc.; spiritul democratic în interacțiuni; manifestarea simțului *filosofic* al umorului, respectarea normelor moral-etice; manifestarea și acceptarea culturii la care aparține într-un mod constructiv [24].

- 5) *învățarea unor abilități și strategii menite să asigure succesul:*
  - metodele și tehnicile de luare a deciziilor optime și de rezolvare eficientă a problemelor;
  - comunicarea pozitivă cu ceilalți, colaborarea și rezolvarea conflictelor;
  - metodele de relaxare;
  - dezvoltarea asertivității.
- 6) *valorizarea suportului familial adecvat:*
  - relațiile de prietenie care fac posibilă obținerea de sprijin și ajutor, în caz de nevoie;
  - posibilitatea de a cere direct ajutor și receptivitatea celorlalți față de solicitările persoanei aflate în impas.
- 7) *gestionarea eficientă și managementul timpului.* Aceasta presupune:
  - stabilirea priorităților în funcție de scopurile vizate;
  - explorarea rațională a resurselor de timp pentru rezolvarea sarcinilor personale și familiale prioritare;
  - perseverența și coerență în finalizarea la timp a activităților începute;
  - redimensionarea conduitei și a activităților, dacă timpul nu a fost bine prevăzut;
  - obișnuința persoanei ca la finalizarea activității să-și ofere o recompensă (vizite la teatru; de relaxare, odihnă, recreere etc.);
  - elaborarea unui regim de viață/a zilei pe trimestru, an etc.

8) *formarea unor deprinderi și ritualuri sănătoase:*

- respectarea unui regim de viață stabil;
- alimentație rațională;
- practicarea modalităților ce țin de odihna activă, a exercițiilor fizice și a unor exerciții de relaxare;
- renunțarea la sedentarism/hypodinamie;
- explorarea mijloacelor de călire a organismului;
- axarea pe gândirea pozitivă;
- renunțarea la alcool, tutun, abuz de cafea etc.;
- alocarea timpului pentru familie, hobby-uri etc.

Marea majoritate a cercetătorilor din domeniul științelor educației [11; 14; 17; 24; 27; 32 etc.] consideră că managementul stresului este eficient dacă determină și susține dezvoltarea umană optimă. Trebuie să învățăm beneficiarii a transforma energia produsă de stres într-o sursă de dezvoltare pozitivă, care trebuie consolidată prin explorarea unor factori psihologici, precum:

- *provocarea persoanei spre schimbări adaptative* prin solicitările parvenite din mediul familial și comunitar. Provocările necesită anumite schimbări ale persoanei (schimbări referitoare la concepția despre sine; imaginea și stima de sine și concepția despre lume etc.), fapt care conduce la un șir de transformări adaptative în variate condiții;

- *implicarea* – angajamentul persoanei de a răspunde provocărilor mediului, dat fiind faptul că valorile sale sunt amenințate de schimbările acestui mediu. Implicarea trebuie să fie gândită și ghidată, la început, de consilier, iar mai apoi de însăși persoana care s-a implicat în rezolvarea sarcinilor.

***Mecanisme de coping în depășirea stresului***

Confruntat cu situații stresante, omul și-a dezvoltat mecanisme specifice prin care poate face față stresului. Acestea sunt

mecanisme care acționează fie *preventiv* (în sensul modificării sau al anihilării efectelor negative posibile ale unei situații viitoare), fie *adaptativ* (în direcția reducerii sistresului dacă acesta a fost deja indus). *Mecanismele de prevenție și adaptare la stres sunt cunoscute în literatura de specialitate sub numele de coping*. Termen introdus în limbajul psihologic de către **A. A. Lazarus** (1966), *coping-ul* desemnează *orice mecanism de prevenire și adaptare la stres, orice tranzacție între subiect și mediu în vederea reducerii intensității stresului* [Apud 44]. Mecanismele de *coping* sunt mai generale decât cele de adaptare care sugerează o *conviețuire cu stresul*. *Coping-ul* include toate modalitățile de gestionare a stresului: a) *controlul stresorului* (*controlul pericolului, controlul instrumental, controlul stimulului*) și b) *controlul reacției la stres* (*controlul fricii, controlul decizional sau controlul cognitiv*) [Ibidem].

În opinia lui **M. Miclea** (1997), mecanismele de *coping* pot fi grupate între cele trei mari categorii:

- mecanisme comportamentale;
- mecanisme cognitive;
- mecanisme biochimice.

*Coping-ul comportamental* include ansamblul de comportamente programate *care au funcția de a preveni, depăși, monitoriza sau a reduce reacția la stres* [Apud 32].

În contexte determinate, aproape orice comportament poate avea rol adaptativ sau profilactic. Încercarea de anihilare a acțiunii stresorului prin luptă sau fugă, căutarea de sprijin social, abandonarea unor obiceiuri și automatisme ale vieții cotidiene, antrenamentul – toate sunt manifestări comportamentale de *coping*. Esențială rămâne controlarea stresorului, a condițiilor care acționează în direcția reducerii distresului. Controlul preventiv al stresorului diminuează reacția la stres.

Aceasta se produce atunci când incertitudinile și ambiguitățile referitoare la situația stresantă posibilă sunt atenuate, diminuate.

*Mecanismele cognitive de coping* se referă la mecanismele psihice implicate în procesarea informației, astfel încât să se obțină diminuarea reacției la stres. În acest caz, persoana acționează nu asupra stresorului (a situației stresante), ci asupra modului de procesare a informației despre stresor. Evaluarea primară și evaluările ulterioare succesive ale stresorului și ale reacțiilor de stres ale persoanei sunt modalități cognitive de *coping*. *Flexibilitatea, modelarea cognitivă este principala strategie de adaptare la stres*, consideră **M. Miclea** (Apud 32, p.14) *utilizată de oameni, în diverse situații dovedindu-și capacitatea de a gestiona adecvat stresul. Coping-ul cognitiv implică mecanisme variate, de la reevaluări succesive din ce în ce mai adecvate a situațiilor stresante până la pregătirea subiectului pentru a controla reacția la stres, inclusiv prin evadarea în imaginar, raționalizarea eventualului eșec, gândirea pozitivă etc.*

*Mecanismele neurobiologice de coping* se referă la *controlul reacțiilor biochimice la modificările neurochimice și hormonale ale organismului uman în condiții generate de stres*. Avem în vedere reacțiile biochimice distructive produse de expunerea la stres. Acestea pot fi generate spontan de către organism, ca reacție de apărare (de exemplu, o secreție de endorfine) sau învățarea și practicarea de către subiect a unor tehnici de relaxare (antrenamentul autogen, hipnoza, biofeedbackul etc.). Evident că toate, produc o anumită descărcare și relaxare a persoanei.

Cei consiliați trebuie să înțeleagă că punerea în acțiune a mecanismelor de *coping* presupune luarea în considerație a dimensiunii: *confruntare-evitare și orientarea acțiunii lor. Con-*

*fruntarea* constă în *orientarea strategiilor comportamentale, cognitive și neurobiologice spre stresor; evitarea* constă în *orientarea acestor strategii spre preîntâmpinarea confruntării cu stresorul, spre eludarea acestuia sau evadarea din situația stresantă*. Modalitățile de *coping* utilizate în cadrul familiei trebuie să fie verificate anterior și să fie acceptate și explorate de comun acord cu partenerii – membrii familiei.

Așadar, *coping-ul comportamental* se referă la comportamentele preventive și de adaptare la stres, *coping-ul cognitiv* se referă la mecanismele de procesare a informației în scopul reducerii distresului, iar *coping-ul neurobiologic*, presupune implicarea metodelor și procedeele de optimizare a parametrilor biochimici perturbați de situația stresantă.

Mecanismele de *coping*, cu toate componentele lor, sunt menite să confere persoanei modalitățile și instrumentele necesare de a gestiona adecvat stresul, în sensul diminuării distresului și al potențării eustresului, astfel încât aceasta să trăiască stări de confort psihologic, automulțumire, satisfacție, fericire [32].

### ***Reziliența și managementul stresului***

*Reziliența* desemnează *abilitatea persoanei de a-și redobândi nivelul funcțional-adaptativ anterior experienței stresante sau manifestarea acestuia la un nivel superior, după un stres puternic/distres*.

Reziliența este determinată de:

- *rezistența persoanei* (capacitatea acesteia de a rezista la stres și de a se redresa după trăirea unei experiențe stresante). Această capacitate este dată de abilitățile persoanei referitoare la: controlul situațiilor și experiențelor de viață; angajarea în rezolvarea situației (crediința persoanei în valoarea, utilitatea și oportunitatea acțiunilor întreprinse, în eficiența acestora); provocarea (considerarea schimburilor si-



tuaționale drept un aspect normal al vieții, care incită persoana să se implice în sarcini noi pe care le consideră stimulative, benefice pentru dezvoltarea sa);

– *achiziționarea și folosirea* eficientă de către persoana în cauză a unor forme de *coping* eficient;

– *preocuparea permanentă* a persoanei de a menține un nivel de funcționalitate optimă a structurilor sale de personalitate (în ciuda unor factori de risc real sau potențial).

**Reziliența** reprezintă o trăsătură valoroasă de personalitate, care sintetizează într-un mod specific stabilitatea emoțională, autoeficiența, internalismul și stima de sine. Aceste caracteristici determină și asigură funcționalitatea optimă a persoanei atât în situații cotidiene de viață, cât și în situații de stres major/distres. **Reziliența este un factor și predictor al adaptabilității, al reușitei în activitate, al succesului, bunăstării, eficienței și fericirii persoanei.**

În acest context devine important să cunoaștem fenomenul persoanelor *reci* și al *alexitimiei*. Deseori observăm persoane despre care spunem că sunt puțin sensibile sau chiar insensibile, *reci*. Sunt persoane pragmatice care funcționează rațional și posedă, o raționalitate neimpregnantă afectiv. Pentru a caracteriza astfel de persoane, **P. Marty** și **M. M. Uzan** [Apud 32] propun termenul *gândire operatorie*, adică *un mod de funcționare mentală focalizat pe aspectele pur factuale ale vieții cotidiene*. Autorii citați menționează că astfel de persoane dovedesc o dificultate funcțională a activității fantasmatică și onirice (sunt în imposibilitatea de a povesti un vis, deși declară că au visat ceva, iar în situații de revenire diurnă – în poziție relaxantă și, stând cu ochii închiși, dacă sunt solicitate să-și imagineze ceva simplu și să-l descrie, declară că nu o pot face). Gândirea lor este la fel ca *gândirea computerului*.

Sifneos (1973, *apud* Goleman, 2008) a propus termenul *alexitimie* (*a-lexis-thymos* = lipsă de cuvinte pentru a descrie emoțiile), care se referă la *capacitatea scăzută sau la incapacitatea unor persoane de a-și exprima verbal emoțiile*, fapt care trădează o abilitate imaginativă redusă, tendința de a recurge la acțiune, la fapte concrete, *seci*, neînsoțite de trăiri afective permanente.

Sigur că în acest context apar unele întrebări, și anume: alexitimia se referă la incapacitatea persoanei de a utiliza vocabularul emoțional sau de a percepe/simți propriile emoții și de a percepe emoțiile altora? Este vorba despre incapacitatea de percepere globală sau doar a manifestărilor fiziologice (*visceral emotions*), ori de reflectarea subiectivă a emoțiilor (*feeling emotions*)? Sifneos consideră că *alexitimia* se referă la *dificultatea de a exprima în cuvinte trăirile emoționale (feeling emotions)*. Alexitimicii au trăiri afective însoțite de manifestări fiziologice corespunzătoare, dar nu le pot exprima verbal, au dificultăți în ceea ce privește trecerea la gândirea reflexivă și la verbalizare.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Modul de viață demn și sănătos este gândit și se proiectează de partenerii conjugali de la începutul conviețuirii lor, dar acesta poate fi și restructurat/reechilibrat spre mai bine, oricând, esențială este dorința, voința și perseverența adulților.
2. Atitudinea filosofică și umorul contribuie la menținerea moralului membrilor familiei și asigură promovarea unei gândiri pozitive, care anihilează manifestarea distresului.
3. Se consideră inteligent și benefic dacă familia frecventează *Școlile pentru părinți* sau activitățile de consiliere de tip preventiv și/sau axate pe dezvoltare (organizate de instituțiile de învățământ și *Centrele comunitare de consiliere și educație a familiei*).

### 3.4. IMPLICAȚII PRAXIOLOGICE ÎN DEZVOLTAREA INTELIȚENȚEI EMOȚIONALE ȘI REUȘITA ÎN VIAȚĂ

Numeroase dovezi științifice și empirice arată că trăirile afective, emoțiile și sentimentele sunt cele mai puternice resurse dinamico-energetice cu care este înzestrată ființa umană. Emoțiile și gândirea ne oferă conștiința de sine, ajutându-ne să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți. Ele ne ajută să înțelegem care sunt lucrurile esențiale și valoroase din viața noastră, ne motivează, ne energizează și ne dinamizează în desfășurarea unor activități și, totodată, oferă posibilitatea să ne cultivăm autocontrolul și perseverența, să ne bucurăm de succesele noastre și de realizările altora (în primul rând, ale persoanelor apropiate). Pentru a conceptualiza aceste aspecte ale afectivității unei persoane, s-a introdus conceptul de *inteligență emoțională* [44].

Reușita și succesul în viață depind nu numai de capacitățile intelectuale ale persoanei, de nivelul de inteligență academică a acesteia, ci și de capacitatea ei de a-și gestiona emoțiile și de a-și canaliza energia în direcția obținerii unor rezultate și performanțe sporite și scontate.

Capacitatea persoanei de a realiza cunoașterea și stăpânirea de sine, precum și relaționarea adecvată cu membrii familiei, cu persoanele străine, reprezintă elementele esențiale ale inteligenței emoționale.

Studiile și cercetările cu privire la inteligența emoțională sunt recente, ele debutează în jurul anilor '90.

**H. Gardner**, autorul *teoriei inteligențelor multiple*, rezervă un loc și un rol important *inteligenței intrapersonale* și *inteligenței interpersonale* – tipuri de inteligență care permit omului o cunoaștere de sine adecvată, realistă și, respectiv, adap-

tarea mai bună la mediul social, grație abilității de relaționare cu alte persoane. Inteligența intrapersonală și inteligența interpersonală sunt considerate componente esențiale ale inteligenței emoționale.

**D. Goleman** [44] arată că inteligența emoțională poate fi circumscrisă cu ajutorul următoarelor constructe:

*a) conștiința propriilor emoții* presupune capacitatea/abilitatea persoanei:

- de a conștientiza propriile emoții și sentimente atunci când acestea o copleșesc și de a le denumi (conceptualiza) adecvat;
- de a înțelege cauzele generatoare ale propriilor trăiri emoționale;
- ea distinge între sentimente și acțiuni.

*b) autocontrolul trăirilor afective* se referă la capacitățile/abilitățile persoanei:

- de a-și stăpâni mânia, furia, bucuria etc. și de a le exprima în mod natural, adecvat;
- de toleranță față de propriile frustrări și anxietăți;
- de autocontrol al stresului;
- de a avea sentimente pozitive față de sine, încredere în forțele proprii, gândire pozitivă.

*c) motivația personală* presupune un șir de capacități/abilități ale persoanei:

- de a utiliza și monitoriza în mod productiv propriile emoții și sentimente;
- de a-și focaliza activitatea asupra unei sarcini și de a manifesta perseverență în rezolvarea ei;
- de a-și asuma responsabilitatea actelor proprii și a rezultatelor acestora;

- de a manifesta flexibilitate, deschidere față de nou, de a fi creativ.
- d) *empatia* – disponibilitatea persoanei:
- de a-i observa și asculta atent pe ceilalți;
  - de a se situa în postura altuia, de a privi, aborda lucrurile din perspectiva celuiilalt, *ca și cum ar fi celălalt*;
  - de a manifesta sensibilitate și înțelegere față de problemele altora, de a rezona la trăirile lor.
- e) *aptitudinile sociale* se referă la dirijarea și conducerea relațiilor interpersonale manifestate prin:
- atitudini și comportamente prosociale;
  - capacitatea de a stabili relații pozitive cu ceilalți, de a preîntâmpina și rezolva prin negociere neînțelegerile și conflictele;
  - abilități de comunicare interpersonală (a fi coope-rant, prietenos, deschis, flexibil, implicat în mod echilibrat, pozitiv, asertiv, atent, politicos, demo-cratic, plin de tact etc.)

Sintetizând, putem defini *inteligența emoțională* ca fiind *capacitatea omului de a conștientiza (înțelege și conceptualiza) și de a gestiona (controla și dirija) propriile emoții și sentimente, precum și capacitatea de a empatiza și de a se relaționa neproblematic cu ceilalți*, astfel încât persoana în cauză să realizeze performanțe deosebite și să aibă o viață profesională, socială și personală plină de succese și împliniri, însoțită de satisfacții și bucurii.

### ***Dezvoltarea inteligenței emoționale în cadrul consilierii preventive a familiei***

Inteligența emoțională, înțeleasă ca fiind capacitatea persoanei de a-și controla și dirija emoțiile și sentimentele, de a utiliza energia psihică produsă în procesul de obținere a unor

performanțe deosebite și înregistrarea unor succese, se poate dezvolta, forma și auto/educa.

Unii autori [32; 40; 44 etc.] vorbesc despre anumite direcții de educare și perfecționare a inteligenței emoționale și propun programe educaționale de formare și dezvoltare a inteligenței emoționale. Un astfel de program prezintă **J. Segal** (1999). Potrivit acestuia, *inteligenta emoțională se dezvoltă prin antrenament și exersare care conduc la formarea și dezvoltarea „mușchiului emoțional”*. Programul propus de **J. Segal** are la bază câteva principii – îndemn, și anume:

- a) *învață să simți* (ceea ce presupune acceptarea propriilor sentimente, conștientizarea emoțională activă; percepția și empatia);
- b) *învață să trăiești firesc* (să iubești și să muncești cu înțelepciune, să duci o viață de familie și personală adecvată și inteligentă etc.)
- c) *învață să fii tu însuți* (să te manifesti în mod natural, firesc, spontan, să rezonezi în orice situație cu mediul, evidențiindu-ți „nota personală”).

Noi propunem activități de autoperfecționare morală, spirituală și psihofizică, delimitate în etapele de autocunoaștere profundă, autorealizare și autoevaluare continuă.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Zâmbiți chiar și atunci când Vă este greu.
2. Învățați-vă a vedea partea bună a lucrurilor.
3. Dacă îți începe fiecare zi cu afirmația: *Viața este frumoasă, iar eu sunt fericit/fericită*, veți observa peste puțin timp că așa și este...

## 4. COORDONATELE CONSILIERII FAMILIEI ÎN CONTEXTUL DEZVOLTĂRII UMANE

### 4.1. REPERE TEORETICE PRIVIND DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE

În sens existențial, *dezvoltarea umană* este percepută ca *un ansamblu de schimbări/transformări calitative ce are o orientare predominant ascendentă*. Fenomenologic, dezvoltarea umană este procesul trecerii de la simplu la complex, de la vechi la nou, de la inferior la superior, proces care se manifestă ca o succesiune ordonată de perioade, etape, stadii, momente, fiecare, având o anumită structură și un șir de particularități specifice.

Există mai multe *nivele ale dezvoltării umane*:

- *nivelul biologic* – procesul de creștere și maturizare fizică, morfofiziologică și biochimică a organismului uman, în ansamblul său și al subsistemelor lui;
- *nivelul psihic* – constituirea și perfecționarea continuă a structurilor și mecanismelor psihice implicate în realizarea cunoașterii și a relaționării optime cu mediul în scop adaptativ, transformativ, creator și pentru realizarea omului ca personalitate;
- *nivelul social* – reglarea conduitei omului în raport cu normele, regulile și valorile sociale și culturale, cu modelele comportamentale elaborate și perpetuate de societate [30, p.123];
- *nivelul filosofic* – reglarea conduitei în baza realizării reflecției și a unor sinteze existențiale și axiologice

importante pentru formarea și promovarea concep-  
tului de sine și a concepției de viață.

Evident că noi am dezvoltat și completat nivelele descrise de **I. Al. Dumitru**, mizând pe reperele teoretice ale filosofiei practice, a ontologiei, dar și pe observațiile experiențiale de consiliere și educație a familiei.

Dezvoltarea psihică este componenta de bază a dezvoltării umane, la acest nivel, intersectându-se acțiunea factorilor biologici cu cei sociali. În acest context, menționăm procesul unitar: dezvoltarea psihoindividuală într-un context social-cultural determinat, proces care implică atât mediul, creșterea și maturizarea continuă a organismului uman, cât și formarea, evoluția și ascendența personalității ca unitate și imagine integră a *Eului* individual și a celui social.

Cu toate că în decursul anilor s-au produs schimbări importante în ceea ce privește modul de înțelegere a dezvoltării psihice umane, totuși coordonatele esențiale ale acesteia au rămas relativ aceleași. Ele se referă la:

- *Conținutul și factorii determinanți ai dezvoltării psihice umane*. Se au în vedere transformările înregistrate la nivelul personalității pe tot parcursul existenței acesteia, ca rezultat al interacțiunii sale dinamice cu mediul. Sintetic, *dezvoltarea umană este produsul interacțiunii dintre factorii interni* (de natură biogenetică, ereditară) și *factorii externi* (influențe și acțiuni educațional-formative exercitate asupra individului din afară). Prin urmare, dezvoltarea umană depinde de calitatea factorului biogenetic și calitatea mediului, care va genera un anumit nivel al educației și formării-dezvoltării personalității.

Astfel, putem conchide că *dezvoltarea psihică umană* este un proces de constituire și reelaborare continuă a unor struc-



turi și mecanisme psihocomportamentale, proces care se sprijină pe premise biologice/ereditare și își extrage conținuturile din valorile și influențele mediului sociocultural, în primul rând al familiei, apoi este ghidat de ansamblul activităților educaționale specifice din cadrul unităților de învățământ, care presupun acțiuni și activități de învățare pe parcursul vieții persoanei, realizate individual și/sau în grup. În continuare vom prezenta specificul dezvoltării psihice.

1. *Mecanismele dezvoltării psihice umane. În privința modului dezvoltării psihice a omului, a mecanismelor acestuia, în pofida progreselor incontestabile a psihologiei, biologiei, constatăm că există aspecte care sunt încă de parte de a fi pe deplin clarificate. Deseori întâlnim exprimări generale, filosofice de genul: dezvoltarea umană presupune acumulări cantitative care pregătesc și determină schimbările (salturile) calitative sub forma constituirii unor structuri psihocomportamentale, cu rol adaptativ. Dincolo de astfel de formulări, mecanismul dezvoltării psihice umane este insuficient cunoscut și explicat. Se acceptă ideea că socializarea individului, efectuată prin intermediul educației, și activitatea de învățare, realizată individual și/sau în grup, ar constitui mecanismul esențial al formării și dezvoltării psihice umane [30, pp.124-125]. Majoritatea teoriilor învățării constituie, de fapt, încercări de explicare a mecanismelor dezvoltării psihoindividuale. În acest context consilierilor le va fi de un real folos Grila de valorizare a teoriilor învățării în COCF (Tabelul 4), elaborată și structurată în baza sintezelor lui W. Huitt [Apud 31] și a studiului teoretic realizat de noi.*

**Tabelul14. Grila de valorizare a teoriilor învățării în COCF**

<b>Perspectiva</b>	<b>Behavioristă</b>	<b>Cognitivă</b>	<b>Constructivistă</b>	<b>Umanistă</b>	<b>Social-Cognitivă</b>
Focalizare	Comportament observabil; conexiuni de tipul stimul-răspuns	Comportament cognitiv; achiziții de cunoștințe; inteligență; gândire critică	Comportament cognitiv; procese de dezvoltare a metacogniției	Afectivitate/valori; Imagine de sine; Stimă de sine; Trebuiețe/nevoi	Modelare; învățare vicariantă; atitudini; scopuri
Asumpții	Învățarea reprezintă rezultatul interacțiunii factorilor de mediu cu cei ereditari	Învățarea este rezultatul operațiilor gândirii, a procesării mentale	Învățarea este rezultatul construirii semnificațiilor de către subiectul ce învață	Afectivitate/emoții și sentimente, inclusiv proiectarea scopurilor	Învățarea este rezultatul influențelor mediului asupra gândirii
Subcategorii	Contiguitate, condiționare clasică; condiționare operantă	Procesarea informațiilor, ierarhie, dezvoltare, gândire critică	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constructivism cognitiv</li> <li>• Constructivism social</li> </ul>	Afectivitate Motivație/trebuiețe Imagine de sine Stimă de sine	Învățare observațională; autoeficacitate; autoreglare
Reprezentanți	E. Thorndike; И.П. Павлов; J. Watson; B. Skinner;	R. Atkinson; R. Shiffrin; F. I. H. Craik; R. Lockhart; U. Neisser; D. Ausubel; R. Gagne etc.	J. Dewey; J. Piaget; Л. Выготский; J. Bruner	C. Rogers; C. Purkey; A. Maslow; N. Peale; Ch. Bühler; J. Cohen	A. Bandura; N.E. Miller; J. Dollard; A. Collins etc.

Principii	Fundamentul biologic al comportării; consecințe; modelare	Memoria este limitată; schimbări în complexitatea și tipul gândirii superioară și rețele semantice	Diagnosticarea pregătirii subiectului care învață; structurarea proceselor de învățare prin organizarea de tip spirală	Caracter unic al individului; autodeterminare; scopurile și visele sunt esențiale pentru succes	•Determinism reciproc; •Responsabilitate individuală
Metode	Metoda experimentală; studii de laborator; observarea sistematică	Metoda experimentală; studii corelaționale; teste	•Observația naturală •Observația structurată	Metoda clinică; teste	Metoda experimentală; studii corelaționale, observația sistematică; teste etc.
Strategia consilieri	Soluționarea problemelor prin exersarea noilor comportamente	Studiul cognițiilor și transformarea lor	Centrarea pe autocunoaștere și restructurarea conduitei	Centrarea pe autodeterminare și autorealizare	Remodelarea orientată/urcarea pe trepte

## 2. Fenomenologia dezvoltării psihice umane

Pentru consilierea adulților și copiilor importantă este ideea, potrivit căreia dezvoltarea psihică umană are câteva *caracteristici generale*, observabile fenomenologic, și anume:

- *stadialitatea*. Dezvoltarea psihică umană se manifestă ca o succesiune de faze, etape, stadii. Fiecare stadiu are o structură și o funcționalitate specifică, asociate unei perioade de vârstă. Ansamblul caracteristicilor psihocomportamentale corespunzătoare unui stadiu constituie *profilul psihologic al vârstei* respective;
- *caracterul individualizat și personalizat*. Dezvoltarea psihică umană se diferențiază de la un individ la altul, ***psihogeneza devenind personogeneza***. Ansamblul caracteristicilor ce particularizează procesul dezvoltării psihice la nivelul persoanei determină *profilul psihologic individual* al acesteia;
- *caracterul plurideterminat și multifactorial*. Dezvoltarea psihică umană este determinată de mulți factori, interni și externi, a căror complexitate și rol sunt diferite, contribuind în moduri specifice la constituirea structurilor psihocomportamentale individualizate și personalizate [32].

## 3. Durata dezvoltării psihice umane

În științele educației și consiliere este acceptată ideea că *dezvoltarea psihică umană este continuă, realizându-se pe tot parcursul vieții individului*. Chiar dacă se înregistrează ritmuri mai accelerate și transformări evidente în copilărie și adolescență, totuși și la vârsta adultă se constată schimbări și transformări care oferă un anumit conținut dezvoltării psihice specifice acestei vârste. Unele capacități și însușiri psihice se

diminuează, altele se mențin la parametri constanți, iar altele pot înregistra progrese fie prin corelare, compensare, fie prin reorganizare și restructurare.

În consilierea ontologică complexă a familiei trebuie să ne conducem de perspectiva ecologică asupra dezvoltării psihice umane, care orientează specialistul în acordarea ajutorului prin valorificarea contextului concret al familiei (Figura 2).

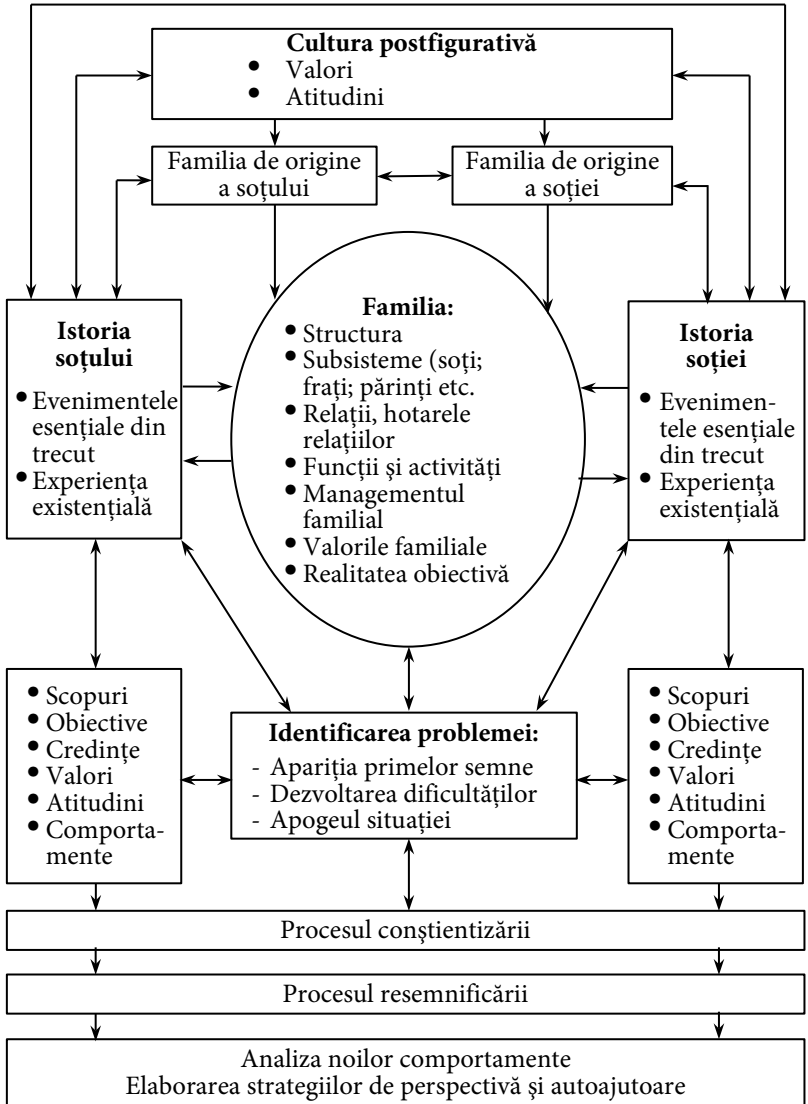
Numită și *dezvoltare în context*, perspectiva ecologică asupra dezvoltării umane pornește de la faptul că în mediul existențial natural, omul se comportă altfel decât în condiții artificiale/de laborator. Mediul natural reprezintă ansamblul condițiilor fizico-geografice și socioculturale în care o persoană trăiește și își desfășoară activitatea, fiind influențată de acestea, direct sau indirect. Pentru realizarea eficientă a COCF cu copiii și adulții ne vom conduce de Harta orientativă a consilierii ontologice complexe a familiei (Figura 2).

Harta propusă poate fi dezvoltată și completată, însă consilierul trebuie să acumuleze informații privind familia de origine, stilul comunicării și relaționării în cadrul acesteia, inclusiv modul de viață al generațiilor mature. La fel, este important de stabilit specificul stilului educativ și comportamental în interiorul culturii postfigurative/bunici, culturii cofigurative/părinți și a celei prefigurative/copii.

Analizând aspectele elucidate în hartă (Figura 2), consilierul poate determina prioritățile valorice a întregii familii și a membrilor acesteia, ceea ce va facilita organizarea și desfășurarea procesului de consiliere.

Consilierea ontologică complexă a familiei sondează sistemul și subsistemele acesteia și are ca scop realizarea armonizării și pregătirii membrilor ei pentru a soluționa, dar și a preveni sau transforma dificultățile posibile existențiale.

## Cultura cadrului social



**Figura 2. Harta orientativă a consilierii ontologice complexe a familiei**

Complexitatea funcțiilor, a relațiilor familiale și a procesului educativ ne orientează spre analiza contextului familial

dintr-o perspectivă sociopsihopedagogică, abordând familia în tripla sa ipostază: de actor, agent și partener existențial.

Sinteza viziunilor și abordărilor privind consilierea și educația familiei și cercetările noastre ne-au determinat să evidențiem o tendință importantă a evoluției sistemului familial, ce derulează în două direcții opuse, dar care se presupun reciproc. *Pe de o parte, familia își poate defini cu tot mai multă claritate limitele și posibilitățile în raport cu mediul social, pe de altă parte, deschiderea sa către acest mediu crește* [26], volumul și diversitatea schimbărilor economice, sociale/culturale și informaționale fiind tot mai extinse și intensive. În acest sens devine tot mai importantă consilierea și educația familiei (membrilor ei adulți și a copiilor).

Educația familială, în aceste condiții, nu poate fi redusă numai la acțiunile și procesele intrafamiliale, ci necesită acumulări noi din exterior pentru îmbogățirea ethosului său general și pedagogic. În acest context menționăm faptul că dezvoltarea personalității copilului era înțeleasă de cercetători ca rezultat al interconexiunii unui ansamblu de factori familiali, școlari și comunitari.

Savantul belgian **J. P. Pourtois** situează acești factori pe o axă *proximal-distală* în funcție de influența directă sau mijlocită asupra dezvoltării copilului. Factorii familiali sunt atestați și evaluați de el ca factori *proximali de o importanță majoră* [Apud 22].

Modelele conceptuale ce articulează influențele pe care le exercită diferiți factori asupra individului sunt numeroase, noi însă plecăm de la *Modelul ecologic al dezvoltării umane*, elaborat de **U. Bronfenbrenner** (1979) din perspectiva teoriei sistemelor. În cadrul acestui model *copilul sau adultul este plasat în centrul ecosistemului structurat în patru niveluri*:

- *nivelul microsistemic*, alcătuit din instituțiile cu influență educativă directă, fiecare, la rîndul său, formînd și un microsistem educativ integrator al individului: familia, grădinița de copii, grupul de similitudine, școala etc.;
- *nivelul mezosistemic*, constituit din variatele și multiplele interacțiuni ce parvin de la instituțiile microsistemului, nominalizate în primul nivel;
- *nivelul exosistemic*, ce integrează într-un tot întreg microsistemele, mezosistemul și grupurile de apartenență a părinților: rude, grupuri profesionale sau cele formate pe interese, rețele de socializare etc.;
- *nivelul macrosistemic*, constituit din modelele culturale, care structurează rolurile familiale/parentale și infantile, care conferă sens, coerență, funcționalitate și continuitate mediului educativ în care crește copilul [22].

Modelul vizat a fost comparat cu teoria sistemică de rol privind formarea personalității copilului, elaborată de cercetătorul rus **Н. М. Таланчук** (1991), conform căreia individul este plasat în cinci tipuri de socium, unde acesta învață a realiza rolurile sociale [83].

Astfel, în familie individul învață rolurile de fiu/fiică, cele fraterne, de familist, soț, părinte. În *colectivul de studii și în cel de muncă* – învață rolul de elev, student, profesionist. În *mediul comunitar*, individul învață a se ocupa de activitățile social-utile; în *mediul geosocial* învață a fi cetățean al Lumii, iar în *egosferă*, învață a se cunoaște pe sine, a se autoperfecționa, autoactualiza și autoeduca [Apud 22, p.144].

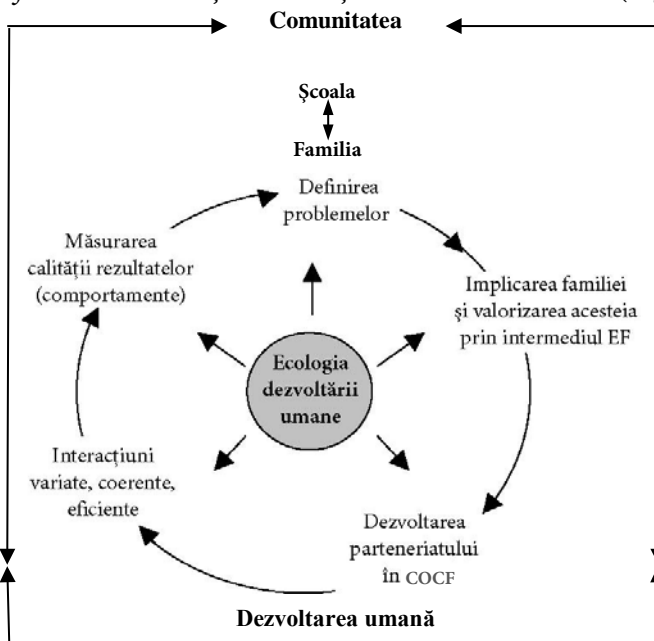
*Modelul ecologic al dezvoltării umane și teoria sistemică de rol* [83], sistemul educației pentru familie [22] ne orientează spre abordarea în COCF a calității interacțiunilor parteneriale din cadrul familiei și a celor din exterior, ca de exemplu, familie – instituție de învățămînt/de muncă.



Această perspectivă se conturează tot mai clar în ultimii ani, când *schimbarea a devenit o caracteristică obișnuită a vieții comunitare și a vieții familiale.*

Principala direcție de abordare a schimbării este calitatea, indiferent de tipul, domeniul și contextul în care derulează aceasta (familie, instituție de învățământ etc.).

Stabilind prin cercetările de sinteză a literaturii de specialitate și a cadrului experimental faptul că *cercul calității folosit pentru perfecționare* ne poate servi drept punct de reper în redimensionarea calității parteneriatului familial și a celui educațional, a realizării strategiilor și a tehnologiilor privind consilierea și educația pentru familie (în continuare EF), am constituit un mecanism pe care l-am numit *Cercul calității interacțiunilor familie – instituție de învățământ – comunitate* (Figura 3):



**Figura 3. Cercul calității interacțiunilor familie-instituție de învățământ-comunitate**

Nucleul cercului include de fapt modelul ecologic al dezvoltării umane, elaborat din perspectiva teoriei sistemelor. Curriculumul EF (Capitolele 5,6,7) a fost proiectat din perspectiva celor patru niveluri ecosistemice, descrise anterior.

Astfel, activitatea procesului de consiliere și EF poate fi eficient realizată din perspectiva celor patru niveluri în baza *principiului integrativ*, care este unul esențial în proiectarea curriculumului și tehnologia educației pentru familie.

În studiul său *Ecology of the Family as a context for Human Development: Research Perspective* (publicat în revista *Developmental Psychology*, nr. 22/6, 1986), **U. Bronfenbrenner** face o analiză a mecanismelor prin care argumentează faptul că procesele intrafamiliale sunt influențate de condițiile extrafamiliale, printre care rolul școlii îl consideră decisiv în ameliorarea acestora. *Cercetătoarea demonstrează că ecologia familiei depinde foarte mult de acțiunile pe care le întreprinde școala pentru informarea și educația părinților.*

Literatura de specialitate în domeniul pedagogiei (Gh. Bunescu, 1995; T. Cosma, 2001; H. M. Таланчук, 1991; Л. М. Лузина, 2000 etc.) și psihologiei (H. Aysenck, 2002; G. Piaget, 1984; И. В. Гребенников, 1994) elucidează aceași idee.

Analiza cadrului experiențial, a celui conceptual și rezultatele experimentului de durată, realizat de noi, permit să confirmăm că ecologia familiei, ethosul ei pedagogic și eficiența parentală, depind nu numai de optimizarea raporturilor parteneriale școală – familie, dar și de conferirea unui sens concret acțiunilor orientate spre obținerea performanțelor moral-etice și intelectuale ale copilului și ale familiei; de eforturile ce vor forma și consolida atitudinile și comportamentele membrilor acesteia, asigurând optimizarea competențelor respective.

În cadrul cercetării privind consilierea și educația familiei, aceasta a fost abordată ca *actor social*, aptă de comportamente sistematice, coerente, relativ stabile, previzibile; ca subiect al cunoașterii de *simț comun* și capabil de a-și acomoda continuu conduita la situațiile reale, reconstruind permanent rolurile sale. Ca *agent social*, abordăm familia drept subiect al practicii, experienței existențiale cotidiene și *partener educativ* în calitate de participant la activitățile comune, organizate și realizate din propria inițiativă sau inițiativa instituției de învățământ sau cea de consiliere.

Mizând pe faptul că comunitatea socială constă dintr-un ansamblu de colectivități ce exercită influențe asupra generațiilor în creștere și a celor adulte, care se cer corelate și explicate, familia poate fi consiliată și educată, adică supusă unei învățări continue/pe parcursul vieții.

Acest aspect ne orientează spre un tip de consiliere amplă, îmbinată cu elemente filosofice/ontologice și acțiuni de învățare-dezvoltare, ce denotă *abordarea de tip curricular, flexibilă și deschisă*, reliefând interrelațiile agenților educaționali în ansamblul complexității acțiunilor lor. În acest sens ne interesează fenomenul *parteneriatului educațional, pe care îl definim ca o formă de comunicare, cooperare și colaborare în sprijinul copilului la nivelul procesului educațional și al părinților ce necesită sprijin*.

Parteneriatul educațional implicat în consilierea familiei, reflectă o atitudine și o relație calitativă a agenților sociali, care devin parteneri în câmpul consilierii de dezvoltare. În acest context, parteneriatul educațional va susține eforturile consilierului și va constitui:

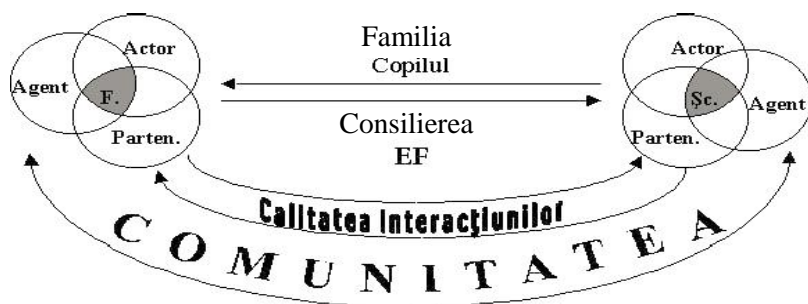
- un angajament într-o acțiune comună negociată;
- o contribuție de resurse, de schimbări, de contacte, de

- rețele asociate în relația elev-școală-consilier;
- prestare de servicii realizate de agenții sociali;
- un acord de colaborare mutuală între partenerii egali care lucrează împreună pentru realizarea scopului;
- un cadru instituțional de rezolvare a unor probleme comune, prin acțiuni coerente, plecând de la definirea obiectivelor-cadru cu repartizarea clară a responsabilităților și a procedeeor de consiliere, dezvoltare și de evaluare (într-un spațiu și timp delimitat).

În această ordine de idei, valorificarea parteneriatul educațional, în cadrul consilierii, devine un factor sociopsihopedagogic important de optimizare a relațiilor – grădiniță – școală – comunitate, în vederea realizării ajutorării familiei și a EF, numai dacă ținem cont de calitatea interacțiunilor și calitatea rezultatelor.

În esență, toți agenții sociali/educativi nominalizați sunt cointeresați și au posibilități de pregătire a tinerei generații pentru viața de adult în calitate de familist eficient, apt de perfecționare continuă. Rolul prioritar deținându-l familia și școala, implicate în activitățile de consiliere și educație permanentă.

Această situație am prezentat-o schematic în felul următor:



**Figura 4. Acțiunile sinergetice în consiliere și parteneriatul educațional**

Familia și școala reprezintă aliații de forță a consilierului și cele mai importante instituții privind realizarea educației pentru familie în cazul când acestea valorifică potențialul lor în calitate de actor, de agent educativ și în calitate de partener, axându-se pe *funcția de deschidere și orientare spre formarea personalității integre a copilului și cea de perfecționare a adultului prin acțiuni sinergetice*, desfășurate și susținute în și prin consilierea ontologică complexă.

În contextul vizat, considerăm de o importanță majoră analiza educației pentru familie și a consilierii din perspectiva parteneriatului grădiniță – familie – școală.

Abordarea ecologică și concepția educației pentru familie oferă un cadru obiectiv, real, dezvoltării umane, subliniind ideea că evoluția, constituirea și funcționarea mecanismelor psihice umane se realizează în medii și contexte naturale, fapt care influențează rezultatele și performanțele activității omului.

Unii autori au subliniat necesitatea orientării cercetărilor psihologice spre abordarea ecologică a proceselor mintale. Sunt cunoscute, în acest sens cercetările privind:

- *elaborarea paradigmei memoriei ecologice*, a funcționării memoriei în condițiile și contextele naturale în care trăiește persoana;
- *încercările de realizare a unui model explicativ-interpretativ de factură ecologică, a inteligenței umane;*
- *încercările de integrare a dimensiunii ecologice în abordările psihoterapeutice* (U. Neisser, J. Willi).

În consilierea și educația familiei se valorifică cu succes și *Modelul structural-sistemic și relațional-dinamic de abordare a personalității umane* [32, pp.127-128].

După cum putem observa, modelul include o sinteză integrativă între perspectiva psihologică (intrapersonală) și cea

psihosocială (relațională, interpersonală), între abordarea structurală și cea dinamic-procesuală.

Coordonatele esențiale ale acestui model sunt următoarele:

- a) *persoana dispune, la un moment dat, de mecanisme psihice structurate într-un ansamblu unitar și coerent (sistem) care-i conferă identitate psihoindividuală, o personalitate și un Eu inconfundabile. Prin intermediul acestor mecanisme psihice, persoana realizează cunoașterea și relaționarea cu mediul existențial;*
- b) *mediul (fizic și social) în care trăiește persoana este în continuă schimbare, solicitând-o să răspundă provocărilor prin transformări adaptative și creativ-inovative;*
- c) *mediul existențial al individului este un spațiu de viață personalizat, circumscris de cognițiile și trăirile acestuia. Raportarea la mediu pune în funcție constructele personale ale acestuia;*
- d) *formarea și dezvoltarea structurilor de personalitate presupun relaționarea și interacțiunea dinamică individ-mediu. Comportamentul (fapte, acte, reacții), dar și cognițiile, trăirile subiectului sunt un produs/ o funcție/ a interacțiunii specifice persoană – situație;*
- e) *prin relaționarea cu ceilalți /mediul social, persoana realizează cunoașterea de sine, concretizată în conceptul de Sine;*
- f) *cunoașterea de sine adecvată, imaginea de sine realistă, stima de sine etc. conduc la cristalizarea credinței, a autoeficienței și a internalismului – factori care determină nivelul performanțelor în activitate. Drept urmare, persoana dobândește încredere în forțele proprii, devine optimistă și are sentimentul autorealizării și al autoîmplinirii;*

- g) *stările de sănătate și funcționalitate optimă ale persoanei sunt în strânsă legătură cu măsura în care aceasta achiziționează cunoștințe și abilități ce îi permit adaptarea cu succes la solicitările realității, aflate în permanentă evoluție;*
- h) *cauza schimbării evolutive, a dezvoltării personalității, o constituie dezechilibrul funcțional al persoanei, ca urmare a neconcordanței dintre capacitățile acesteia și cerințele mediului. Restabilirea echilibrului relativ dintre capacitățile persoanei și solicitările mediului reprezintă un pas în realizarea dezvoltării personalității acesteia;*
- i) *persoana dobândește prin învățare, desfășurată într-un cadru (mediu) adecvat abilitățile necesare pentru a realiza performanțe ridicate sau, cel puțin, scontate, fapt care o motivează pentru a se dezvolta permanent.*

În științele educației, la general, și în domeniul consilierii psihopedagogice, a consilierii ontologice complexe a familiei, în special, se abordează problema dezvoltării umane optime.

Evident că ar fi foarte bine ca fiecare persoană să înregistreze o dezvoltare optimă a personalității sale. Consilierea ontologică complexă și educația familiei, la fel, urmărește acest scop.

Dezvoltarea optimă a personalității umane este o realitate dificil de realizat și evaluat. Nu există un ansamblu unic și unitar, unanim acceptat în știință de criterii, indicatori și standarde, în funcție de care am putea evalua exact stadiul optim al dezvoltării personalității omului. Dimpotrivă, *există mai multe moduri de conceptualizare și evaluare a dezvoltării optime a personalității umane.* În funcție de anumite teorii și concepții acești indicatori și standarde se referă la:

- funcționalitatea cognitivă și metacognitivă adecvată și eficientă a persoanei;
- dezvoltarea și auto/formarea armonioasă, multidimensională, integră a personalității;
- valorificarea maximală a potențialului psihoindividual moral și creativ al persoanei;
- integrarea diverselor aspecte ale Eului într-un concept de Sine unitar, coerent și consistent, adaptabil la realitate;
- practicarea unui mod de viață sănătos și demn; dobândirea de către persoană a unei stări generale de bune [10; 14; 24; 25; 32 etc.].

Întrucât suntem preocupați de COCF, vom completa acești indicatori cu încă câțiva care țin de personalitatea familistului eficient. Indicatorii care vor urma, se referă la dezvoltarea umană optimă, abordată din perspectiva formării *personalității familistului/familistei eficiente*. Sigur că la baza acesteia se află cei cinci indicatori fundamentali nominalizați anterior, inclusiv indicatorii care permit să stabilim:

- nivelul și calitatea îndeplinirii funcțiilor familiale (biologică, educativă, psihologică, economică, culturală, socială etc.);
- coeziunea și adaptabilitatea familiei (efortul depus și realizat de membrii acesteia);
- referențialul axiologic al persoanei/familiei (valorile și virtuțile personale și familiale);
- ethosul pedagogic familial [22, p.106]; și valorificarea lui în educația copiilor;
- calitatea relațiilor intrafamiliale și a celor ce mențin echilibrul între familie și comunitate;
- perspectivele conștientizate de persoană cu privire la dezvoltarea optimă a membrilor adulți și minori;



- nivelul responsabilității membrilor familiei pentru menținerea bunăstării acesteia.

Totodată, consilierul trebuie să fie în stare a diagnostica funcționalitatea cognitivă a persoanei și nivelul speranței existențiale, nivelul și calitatea relațiilor familiale.

Astfel, precizăm că dezvoltarea cognitivă a persoanei se referă la formarea unor capacități și competențe necesare gândirii și cunoașterii realității. Se au în vedere abilitățile, capacitățile și competențele oamenilor implicate în achiziționarea, procesarea, organizarea, înțelegerea și utilizarea informațiilor despre lume și despre sine. La realizarea cunoașterii participă percepția, memoria, gândirea, imaginația, limbajul etc., aceste procese psihice, fiind susținute de atenție, motivație și afectivitate.

Abilitățile cognitive reprezintă un element important al competențelor respective, fiind un anumit mod de structurare, la nivelul persoanei, a inteligenței, a modurilor și a stilului de gândire, a creativității, a modalităților de relaționare interpersonală etc. Dezvoltarea, autoperfecționarea și funcționarea optimă a structurilor intelectuale, cognitive și morale ale persoanei asigură dezvoltarea personalității acesteia.

Psihologia socială cognitivă plasează dezvoltarea cognitivă a omului în context social, subliniind rolul conflictului sociocognitiv și al relaționării cu ceilalți (cooperare, comunicare, construire a cunoașterii etc.) pentru formarea intelectului uman. Noțiunile de *conflict sociocognitiv* sunt menite să explice modul de desfășurare a învățării prin colaborare și rolul social, inclusiv atitudinea persoanei față de cele învățate în mediul social.

Fără a nega importanța dezvoltării intelectuale a oamenilor, trebuie să subliniem faptul că *dezvoltarea personalității nu se reduce la constituirea și perfecționarea structurilor ei*

*cognitive*, ci include formarea sferei afective/sentimente, sferei moral-atitudinale și comportamentale.

Consilierul trebuie să fie conștient de faptul că abordările de tip intelectualist, unele concepții ale psihologilor, au absolutizat rolul structurilor cognitive în realizarea dezvoltării umane. Fenomenul dat, a condus la practicarea unei educații centrate, preponderent sau exclusiv pe latura intelectuală a elevilor și pe performanțele lor școlare, neglijând sau ignorând formarea Eului moral, nevoile lor emoționale, sociale, care, împreună cu cele intelectuale, asigură confortul psihologic, adaptabilitatea și starea de bine. *Elevul trebuie să învețe* nu numai *să știe*, ci și *să fie* congruent cu normele morale, cu ceea ce gândește, simte și face și *să devină* încrezut în forțele proprii, optimist, valorificând în acțiuni credința autoeficienței, autoperfecționării și a convingerii de reușită în viață.

În finalul subcapitolului vom actualiza unele aspecte ale *dezvoltării armonioase a personalității*.

Tot mai frecvent este promovată ideea că dezvoltarea optimă a personalității presupune dezvoltarea integră armonioasă a tuturor structurilor acesteia.

O explicație sintetizată a dezvoltării armonioase a personalității presupune analiza a cel puțin patru dimensiuni:

- dimensiunea biologică;
- dimensiunea cognitivă;
- dimensiunea afectivă/emoțională;
- dimensiunea comportamentală/conduita morală.

În aspectul vizat ne-am condus de accepțiunile lui **I. Al. Dumitru** [32, pp.129-131], *dezvoltarea optimă a personalității umane* este determinată de dezvoltarea individului sub cele patru aspecte și, mai ales, de armonia interrelaționării aces-

*tora*, concretizată într-un mod de activitate și de viață adecvat cerințelor sociale și aducător de confort.

*Dezvoltarea biologică optimă* a persoanei include procesul creșterii și maturizării ei, analizat în limitele asigurării funcționării adecvate a structurilor sale de personalitate. Un organism sănătos, viguros este premisa edificării unor structuri de personalitate corespunzătoare.

*Dezvoltarea cognitivă optimă* presupune instrumentarea persoanei cu acele modalități de procesare a informațiilor (scheme mentale, cunoștințe și procedurale, moduri de reprezentare și de rezolvare a problemelor), care ar face posibilă cunoașterea realității și cunoașterea de sine; relaționarea și adaptarea flexibilă la cerințele mediului, precum și materializarea unor dorințe și aspirații ale acesteia. Dezvoltarea cognitivă este deosebit de importantă, fapt care a condus la considerarea ei drept indicator esențial pentru dezvoltarea umană în ansamblul trăsăturilor sale.

*Dezvoltarea optimă sub raport afectiv* presupune dobândirea unor abilități prin care persoana va fi în stare să-și controleze emoțiile sale, canalizând energia generată spre rezolvarea cu succes a problemelor. Eșecul autocontrolului trăirilor afective, conduce la *emoții ratate* și atunci persoana trăiește stări de angoasă, anxietate, teamă, spaimă, neliniște, teroare, panică, stres. Gestionarea adecvată a unor astfel de stări, în sensul diminuării influențelor lor disfuncționale la nivelul personalității, poate fi învățată, iar transformarea lor în resurse de potențare a activității persoanei este un indicator real al dezvoltării emoționale optime; este un semn de inteligență a persoanei care reușește acest lucru (inteligența emoțională).

*Dezvoltarea optimă sub aspect comportamental* este evidențiată de adecvarea actelor, reacțiilor persoanei, precum și

de valorificare a voinței, moralului, a atitudinilor și opțiunilor sale valorice la diverse contexte situaționale, în funcție de anumite principii, reguli și norme etice, acceptate social și de individ [32; 44; 49; 67; 68; 71 etc.].

Observarea comportamentului unei persoane și raportarea ei la regulile, normele și modele morale, este modalitatea de a aprecia calitatea evoluției persoanei sub aspectul faptelor. Comportamentul unei persoane poate fi adaptat situațional, dar el poate evidenția și anumite constante, fapt care ne determină să caracterizăm persoana atribuindu-i anumite *etichete comportamentale*. Deseori ne asociem la ceilalți, raportându-ne la eticheta comportamentală atribuită acestora, fapt care are uneori efecte negative asupra dezvoltării personalității, dacă ne-am raliat la niște modele comportamentale amorale.

În concluzie, dezvoltarea optimă a personalității este rezultatul evoluției persoanei, sub aspect biologic, cognitiv, emoțional și comportamental, toate integrate într-o construcție armonioasă, echilibrată, în care cele patru aspecte interacționează și se susțin reciproc.

Din această perspectivă, dezvoltarea optimă a unei persoane este *procesul de autoactualizare a potențialului și a capacităților sale*. Conceptele *de autoactualizare și autorealizare* au fost incluse în știința de reprezentanții psihologiei umane: **A. Maslow**, **C. Rogers**, ș.a. În viziunea lui **A. Maslow**, scopul educației este *actualizarea de sine a persoanei, devenirea ei complet umană (becoming fully human)*, ceea ce înseamnă atingerea optimului posibil.

Învățarea/educația nu presupune doar o simplă însușire de fapte și informații, ci înseamnă o dezvoltare-formare a potențialului biopsihologic al omului și restructurarea și re/integrarea holistică a persoanei, care produce permanent

schimbări în imaginea de sine, sentimente, comportament și în relația cu sociumul.

Persoanele ce se autoactualizează se simt realizate și pot fi caracterizate astfel:

- au o imagine de sine realistă și se autoevaluează adecvat;
- se acceptă pe sine și îi acceptă pe ceilalți așa cum sunt;
- își focalizează atenția asupra problemelor importante care pot fi rezolvate;
- manifestă entuziasm și „au chef de viață”;
- pot să se detașeze de anumite situații și relații;
- simt nevoia unor experiențe variate de viață;
- apreciază realist oamenii, lucrurile și situațiile;
- manifestă atașament față de anumite valori;
- au sentimentul apartenenței la o anumită comunitate;
- întrețin relații apropiate (de atașament, iubire) cu persoanele apropiate;
- sunt tolerante sub aspect etnic, rasial, religios etc.;
- pot diferenția adecvat scopurile și mijloacele și urmăresc îndeplinirea unor scopuri morale/etice;
- sunt deschise la experiențe noi, sunt capabile să gândească divergent, original, creativ;
- sunt capabile de trăirea unor experiențe spirituale datorită cărora își îmbogățesc existența;
- posedă și manifesta, în mod spontan și adecvat, simțul umorului [Apud 24].

Faptul că aceste caracteristici pot fi întâlnite în realitate este incontestabil, dar problema de bază o reprezintă numărul oamenilor cu astfel de trăsături și nivelul calitativ al acestora. În orice caz, dincolo de reticențe și de eventualele critici aduse acestei concepții, esența autoactualizării *oferă o descriere comprehensivă a dezvoltării umane optime*, consideră **I. Al. Du-**

**mitru** [32]. Sigur că specialiștii din domeniul pedagogiei [14; 21; 33; 66; 82 etc.], operează cu un șir de caracteristici care presupun un referențial de trăsături structurat în jurul educației morale, educației intelectuale, educației estetice, tehnologice și educației psihofizice sau cu un concept relativ nou *personalitate integrală* [45], care include chintesența dezvoltării-formării trăsăturilor caracteriale umane, formate prin interacțiunea dimensiunilor nominalizate anterior. Noi promovăm conceptul de *personalitate integră* [22; 23; 24], în esență, însă, definiția *dezvoltării optime* a personalității în contextul consilierii, poate fi reconfigurată și esențializată prin câteva caracteristici de bază pe care le oferă **H. Blocher**, cercetător și specialist în domeniul consilierii [10, pp.69-70]. Acesta se referă concret la trăsăturile prioritare a personalității, care i-ar permite omului, o funcționare optimă, dar și psihologic confortabilă în cadrul familiei și al societății.

În consens cu cele expuse, prezentăm patru caracteristici esențiale ale funcționării persoanei în familie și într-o societate liberă și democratică, caracteristici care pot fi valorificate în calitate de criterii de apreciere a optimului personal. Aceste caracteristici includ:

- *responsabilitatea personală* – asumarea liberă a consecințelor alegerilor și a comportamentului adoptat într-o situație dată;
- *capacitatea de a avea și întreține relații interpersonale pozitive (abilități de cooperare, negociere, rezolvare constructivă a conflictelor etc.)*;
- *apartenența la un grup social, împărtășirea valorilor acestuia și capacitatea de a îmbina efortul pentru colaborare și cooperare în atingerea unor scopuri comune la standardele stabilite împreună*;

- *asumarea și promovarea unor norme și valori morale/ etice, transpuse într-un sistem personal de credințe, convingeri și idealuri.*

Ideea centrală a consilierii ontologice complexe a familiei/ persoanei rezidă în faptul că dezvoltarea umană presupune valorificarea maximală a potențialului psihoindividual și că acest potențial este polivalent, prezentându-se sub forma unui ansamblu de trăsături a căror existență, sub aspect cantitativ și calitativ, ne ajută să explorăm ceea ce numim *dezvoltare optimă a personalității umane*.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Dezvoltarea armonioasă integră a personalității include factorii dezvoltării ontogenetice: ereditatea, mediul și educația, specificul și posibilitățile cărora trebuie să fie cunoscute și valorificate la nivel optim în COCF.
2. Familia, fiecare membru adult, considerându-se *persoană cultă*, trebuie să cunoască cât mai mult posibil despre educație și autoeducație.
3. Frecventarea activităților de consiliere centrate pe dezvoltarea personalității/familiei ar fi de un real folos pentru dezvoltarea optimă a personalității familistului.

#### **4.2. CONCEPTUL DE SINE: FORMAREA MODULUI DEMN ȘI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ**

Conștientizarea structurii și dinamicii personalității umane, a dezvoltării ei optime presupune, înțelegerea și utilizarea unor concepte cu valoare integratoare sporită și cu o direcționare deosebită spre autoactualizare și autorealizare. Un astfel de concept este conceptul de *Sine (Self)*.

Indiferent de faptul dacă cunoaștem sau nu mai multe teorii, este important să înțelegem esența acestora. Astfel, *sinele este o structură psihică relativ stabilă care se formează în procesul ontogenezei individului, în cadrul și prin intermediul mecanismelor de socializare și educație*. Cunoașterea *sinelui* (cunoașterea de sine) include: *conceptul de sine (Self-concept), imaginea de sine (Self-image) și aprecierea, evaluarea, stima de sine (Self-esteem)*. Aceste concepte implică procesări cognitive ale informațiilor despre sine prin care persoana își formează o anumită imagine de sine, realizează o evaluare de sine și își construiește o concepție despre sine. Procesul realizării cunoașterii de sine este însoțit de trăiri afective care-i conferă persoanei sentimentul valorii sale, al locului său social/statusului [63, p.121].

În ansamblu, *Sinele* constă dintr-o *constelație de atitudini ale persoanei față de sine însăși și față de alții, a căror stabilitate relativă conferă consistență și coerență de sine*.

Fiecare consilier trebuie să cunoască bine *dimensiunile Sinelui*, care se referă la următoarele aspecte:

- felul în care ne percepem și ne evaluăm în mod real, la un moment dat, în prezent (Sinele real);
- imaginea și aprecierea de sine proiectate, cum ar dori persoana să fie în viitor (Sinele ideal);
- ceea ce crede persoana că ar trebui / că s-ar cuveni să devină (Sinele dorit);
- ceea ce persoana nu ar dori să se îndeplinească, de care, eventual, se teme (Sinele anxios);
- ceea ce persoana disprețuiește la ea însăși (Sinele disprețuit).

Integrarea acestor dimensiuni într-un concept sintetic, cu valoare explicativă crescută în ceea ce privește structura și dinamica personalității, este nu numai necesară, ci și benefică.



Astfel, se pune accentul pe un *Sine complex* cu mai multe fațete, care explică adaptarea flexibilă la mediu și funcționalitatea optimă a personalității, în contextele situaționale pe care le traversează persoana. Unii autori folosesc conceptul *Sine de lucru* (*Working Self-concept*) ca expresie a manifestării situaționale optime a persoanei [32, pp.132-133].

Sinele funcționează ca instanță organizatoare și reglatoare a vieții psihice a persoanei, sub toate aspectele și laturile ei. Odată constituit, Sinele își păstrează o anumită stabilitate (o consistență și o coerență proprie) și, totodată, se reorganizează în funcție de contextul social, instituindu-se ca *o realitate psihoindividuală dinamică*. Proces definit de **A. Maslow** drept *autoactualizare* și descris de noi anterior [22; 24].

Așadar, *dezvoltarea optimă a personalității umane* presupune *integrarea diverselor aspecte și dimensiuni ale Eului și constituirea unui Sine coerent și consistent*, care asigură stabilitatea relativă a persoanei și asigură adaptabilitatea ei la diverse condiții și situații.

Modul de viață sănătos este expresia și manifestarea reală a unor decizii și acțiuni morale și voluntare ale oamenilor, care au ajuns la convingerea că prerogativa unei vieți este profilaxia, mai bine să previi o deprindere nocivă sau o maladie decât să te tratezi după ce te-ai îmbolnăvit. Formarea și respectarea unui mod de viață sănătos este un proces de durată, în care educația, orientată consecvent spre adoptarea și explorarea unor practici care asigură confortul și starea de bine a individului, este esențială. Formarea convingerii privind adoptarea unui mod de viață sănătos, cristalizarea treptată a credinței autoeficienței (convingerea persoanei că stă în puterea ei să-și mobilizeze resursele cognitive și motivaționale necesare explorării unor comportamente pro-sănătate) și rolul modelelor (părinți, profesori etc.), constituie elementele luării

deciziei de către o persoană, de a-și controla modul de viață. În acest sens, completăm ideea cu un aspect pe care îl considerăm decisiv: modul sănătos de viață al familiei/persoanei, neapărat, trebuie să includă și acțiunea-comportarea morală demnă, adică axarea pe filosofia practică [24]. Plecând de la perspectiva abordării noastre, în continuare vom analiza și delimita aspectele *unui mod demn și sănătos de viață*. Acesta include acceptarea, explorarea și promovarea valorilor morale-etice, deci, și a unei conduite demne, care se manifestă la nivelul structurii integre a personalității umane, ce se exprimă prin coerența funcțională între gând-vorbă și faptă.

În acest context, insistăm asupra explicării conduitei demne și democrație, prin analiza componentelor identității morale.

Conceptul de *educație pentru democrație*, având un conținut preponderent social, include și unul individual, care permite raportarea omului la sine, exprimându-se la nivel de conduită într-un ansamblu de trăsături personale precum: modestia, demnitatea, onestitatea, patriotismul, spiritul de inițiativă, independența, creativitatea, curajul. Conținutul social al conceptului vizează valorile ce definesc societatea democratică, cum ar fi: toleranța, echitatea, solidaritatea, egalitatea în drepturi și libertățile politice.

În accepțiunea noastră *conduita demnă include o cultură centrată pe democrație, care are un sens concret ce rezidă în interiorizarea și promovarea valorilor democratice, ceea ce constituie chintesența comportamentului civic doar într-o societate democratică, care are la bază valorile morale.*

Dimensiunea fundamentală a acesteia o constituie educația morală, baza căreia se pune în familie și se realizează în contextul practicii sociale. Gândul expus, vine să ne confirme teza lui **G. Văideanu**, care susține că *nu se poate ajunge la democrație fără o educație temeinică și nu există democrație în*

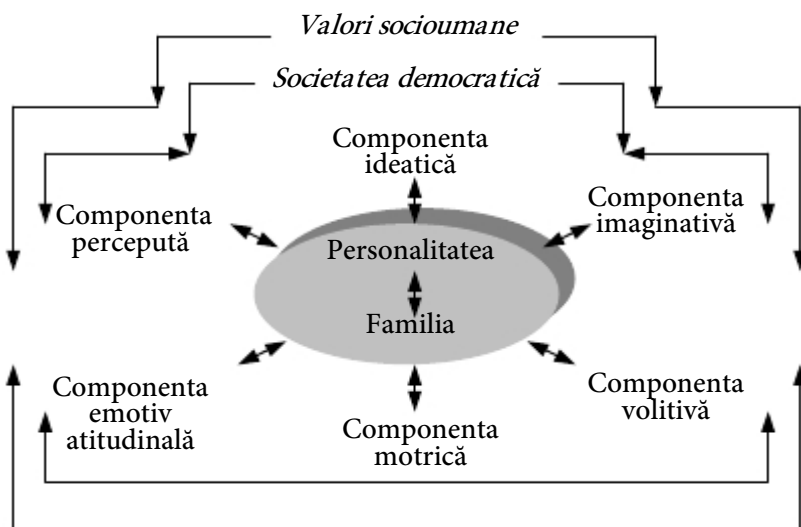
*afara eticii* [Apud 22], după cum nu există nici educație în afara societății și nici în afara culturii și a moralei familiale, aceasta deținând un loc central în plâsmuirea personalității umane. Experiența avansată a altor state, logica procesului educațional arată că numai înglobând într-un tot unitar efortul actorilor sociali la nivel de macro și microstructură, vom obține ceea ce ne dorim – o societate civilizată cu adevărat democratică, umană, deschisă spre inovații, a cărei educație și cultură vor fi axate pe valorile fundamentale ale omenirii: *Adevărul, Binele, Frumosul, Dreptatea, Libertatea Semnul Sacrului, Democrație, Familie, Sănătate etc.* [22, p.108].

În contextul formării societății civile și a unui stat democratic, sistemul valoric care a trecut *proba timpului*, trebuie să constituie patrimoniul cultural al întregii comunități, deci și al fiecărei familii, al fiecărui individ în parte.

În plan analitic putem reprezenta evoluția posibilă a educației pentru democrație în raportul familie-societate, acceptând ca elemente de referință *componentele identității comportamentului moral*, care se plâsmuiesc în familie, dar se consolidează în societate [22, pp.64-65].

Din acest punct de vedere, în cadrul democratizării societății se creează condiții favorabile pentru *o educație morală activă*, ce se poate realiza în toate mediile sociale, inclusiv în familie, prin intermediul valorilor socio-umane, abordate într-o interconexiune cu promovarea drepturilor omului, comportamentul moral-civic, devenind de o maximă importanță.

Prin urmare, pentru a realiza cu succes consilierea și educația pentru democrație în cadrul familiei, trebuie să cunoaștem procesul complex de interrelaționare a componentelor identității comportamentului moral al personalității cu exigențele societății democratice (Figura 5).



**Figura 5. Mecanismul de interrelaționare a componentelor identității comportamentului moral**

În consecință, toate componentele interferează și participă activ la formarea culturii moral-civice și democratice a individului. Este clar că *componenta perceptivă* asigură cunoașterea, adică perceperea și înțelegerea formelor de exprimare comportamentală, a sensurilor și opțiunilor acestora; *componenta emoțional-atitudinală* reflectă sentimentele, convingerile și atitudinile morale pozitive sau negative, cea *motrică* – se referă la acțiunile, deprinderile și obișnuințele morale ale individului. În contextul dat considerăm foarte importantă *componenta volitivă*, care reflectă capacitatea de autocontrol și autoreglare a individului. Cea *imaginativă* ne servește drept indice al aspirațiilor morale pentru anumite însușiri de comportament și, în sfârșit, cea *ideatică*, denotă judecata și discernământul moral-civic, reflecția morală privind valorile socioumane, spiritul democratic și critic asupra propriului comportament și asupra conștiinței și existenței sociale [22].

Consilierul trebuie să convingă familia că numai un climat mai aproape de cel democratic, care are ca scop valorizarea copilului în spiritul educației pentru democrație presupune: dialog, dreptul la opinie, libertatea adecvată în îmbinarea cu anumite responsabilități și obligațiuni, încrederea în copil, participarea activă în viața familiei, aprecierea realizărilor obținute, stimulare.

Cât privește sănătatea și modul sănătos de viață, în viziunea noastră, reprezintă o stare de bine psihofiziologică și emoțională care este menținută de acceptarea și respectarea comportamentelor pro-sănătate: regim de viață și odihnă; alimentație rațională; călire a organismului; axarea pe mișcare și cultură fizică, îndeplinirea unor acțiuni profilactice, evitarea comportamentelor nocive (fumat, alcool etc.).

Dieta, alimentația sănătoasă, odihna, mișcarea, renunțarea la tentații care produc plăceri imediate, dar care reprezintă un risc major de îmbolnăvire etc., reprezintă aspectele pe care omul le poate controla și optimiza permanent.

Realizând consilierea familiei/persoanei, trebuie să efectuăm, de fapt, educația pentru sănătate, care reprezintă o *cursă lungă*, desfășurată continuu. Bazele ei se pun în copilărie, în familie și în școală, dar educația pro-sănătate trebuie realizată pe tot parcursul vieții. Deseori, este necesară învățarea unor deprinderi de viață sănătoase, prin ajutorarea adulților și tinerilor să se debaraseze de obiceiuri cu efect nociv asupra stării de sănătate. Avem în vedere consilierea centrată pe o învățare realizată în sens invers (dezvățare), fapt care nu este întotdeauna ușor de realizat. Practicarea unui mod de viață sănătos îi conferă persoanei o stare generală de bine sub aspect fizic, psihic, spiritual și social. *Sănătatea nu presupune numai absența bolii, a unor disfuncții adaptative, ci și o stare subiectivă de bine, trăită confortabil* [32, pp.133-134].

Specialiștii din domeniul consilierii familiei trebuie să cunoască componentele stării de *bine* a persoanei. Acestea sunt:

- *acceptare de sine*: atitudine pozitivă față de sine, acceptarea calităților și defectelor proprii, percepția și evaluarea pozitivă a experiențelor trecute și încredere în viitor;
- *relații pozitive cu ceilalți*: încredere în oameni, sociabilitate, nevoia de a primi și de a oferi afecțiune, atitudine empatică, deschisă și caldă;
- *autonomie*: independență, hotărâre, rezistență la presiunile grupului, autoevaluare după standardele personale autoimpuse; atitudine adecvată față de evaluările și expectanțele celorlalți;
- *control*: sentiment de competență și de control personal în rezolvarea sarcinilor; subiectul își creează oportunități pentru satisfacerea nevoilor persoanele, întreprinde acțiuni conforme cu un sistem propriu de valori;
- *sens și scop în viață*: activitate direcționată spre obiective de durată medie și lungă; persoana valorifică pozitiv experiențele, are bucuria prezentului și relevanța viitorului, convingerea că merită să te implici, curiozitate;
- *dezvoltare personală*: deschidere la experiențe noi, sentimentul valorizării propriului potențial, capacitate de autorefecție, percepția schimbărilor de sine pozitive, autoeficiență, flexibilitate, creativitate, nevoia de provocări, nonconformism, respingerea rutinei.

Starea de *bine* a persoanei este asigurată de un suport social adecvat, de o educație corespunzătoare care ar fortifica încrederea în sine a oamenilor, stima de sine, optimismul, dorința de autodepășire, internalismul (crediința individului că poate controla evenimentele, că totul în viață depinde de el, de opțiunile și de deciziile lui) [6, pp. 18-19].

În concluzie, *dezvoltarea umană optimă poate fi apreciată în funcție de modul de viață, de starea morală și generală de sănătate; de funcționalitatea structurilor personalității omului, speranța de viață și orientarea lui spre autorealizare și autoperfecționare.* Dezvoltarea optimă integrează atât aspectele dezvoltării biologice, cât și a celei psihologice, aspectele dezvoltării intelectuale, ale dezvoltării emoționale și sociale. Consilierea familiei în acest aspect, are caracter educativ sistemic.

Familia și școala ca instituții fundamentale sociale de realizare a educației, trebuie să formeze personalități integre, armonios dezvoltate, capabile să adopte și să valorifice un mod de viață sănătos, eficient, fapt care le-ar conferi oamenilor confort, siguranță sentimentul autorealizării, satisfacției, optimismului și a fericirii.

**ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Modul demn de viață al omului presupune un comportament centrat pe analize, reflecții și acțiuni morale. Acesta se formează în cadrul familiei de la vârsta fragedă.
2. Părinții trebuie să fie modele vii, active, coerente și convingătoare, să exploreze un mod demn și sănătos de viață.
3. Consilierul, axat și el pe un mod demn și sănătos de viață, este mult mai eficient în activitatea sa decât unul reticent în acest aspect.

### **4.3. MODALITĂȚI DE EFICIENTIZARE ȘI SUSȚINERE A DEZVOLTĂRII PERSONALE**

Spre regretul nostru, procesele globalizării, actorii și marorii căreia suntem, nu produc numai efecte pozitive, ci au și

un șir de efecte, consecințe destul de grave pentru om, pentru integritatea lui psihosocială.

Abordarea ecologică a dezvoltării umane accentuează rolul mediului în care trăiesc și își desfășoară activitatea oame-nii, subliniind valențele educogene ale acestuia.

Mediul reprezintă ansamblul factorilor și a condițiilor de ordin fizic, sociocultural și psihologic, care structurează un context vast și unul existențial situațional. În interacțiunea sa cu mediul, persoana învață să se adapteze solicitărilor, transformându-se pe sine și transformând mediul.

Modalitatea prin care persoana percepe și evaluează con-textele situaționale în care se află la moment, determină trăirile afective și comportamentele adaptativ-inovative sau, invers, cele aversive și nonadaptive.

Influența mediului asupra dezvoltării personalității uma-ne este valorificată pe deplin în măsura în care contextele situaționale existențiale devin *medii de învățare adecvate*.

Specialiatul în consiliere trebuie să conștientizeze faptul că un context existențial situațional devine mediu favorabil învățării numai atunci când:

- *influența lui tinde să fie permanentă și cu rol deosebit în satisfacerea unor trebuințe și motive de bază*. Mediul fami-lial, de regulă, este un mediu prielnic învățării pentru că membrii unei familii au preocupări și responsabilități co-mune în satisfacerea trebuințelor lor biologice, psiholo-gice, intelectuale, morale și sociale;
- *intensitatea influențelor familiale este atât de puternică, încât „obligă” persoana să „i se supună”, să răspundă la sarcini, cerințe, solicitări*. Mediul favorabil învățării este acela care „constrânge” individul să adopte o cale, o direc-ție, un sens al vieții și activității sale;



- asigură suport pentru dezvoltarea personală și depășirea unor situații critice. Natura relațiilor și a interacțiunii cu mediul fizic și, mai ales, cu cel sociocultural determină continuitatea evolutivă, dar și unele discontinuități, cu rol de regândire, reajustare, reorientare a comportamentului. Grădinița, școala, organizația etc. (toate instituțiile unde se realizează educația formală) pot și trebuie să ofere „medii de învățare” favorabile valorificării potențialului și capacităților oamenilor, în scopul dezvoltării lor optime [32, pp. 135-136].

Dat fiind, **I. Al. Dumitru** [32] reprezintă, în literatura de specialitate, aspectele de bază ale consilierii psihopedagogice coerent și explicit din punct de vedere teoretic și praxiologic, am decis să redăm esența și importanța mediilor de învățare favorabile dezvoltării optime a personalității prin analiza accepțiunilor sale.

*Un mediu de învățare favorabil dezvoltării optime a personalității* umane este contextul situațional structurat astfel încât:

- a) să ofere oportunități diverse, variate și stimulative pentru angajamentul și implicarea elevilor. A oferi ocazia de a explora noi situații și cât mai diverse, de a încerca/experimenta noi activități, noi relații și roluri, de a valorifica anumite idei, de a opta pentru anumite valori etc. constituie tot atâtea provocări pentru elevi de a dobândi abilități și competențe care să-i conducă la obținerea de succese și la consolidarea autocontrolului asupra vieții și activității lor;
- b) să conțină resursele (fizice, materiale, dar și psihologice, sociale) necesare realizării învățării eficiente și durabile, în scopul dezvoltării;

c) să furnizeze recompense materiale și psihologice extrinseci și intrinseci, care să încurajeze și să stimuleze elevii pentru a învăța.

Mediile și contextele învățării eficiente sunt acelea care au la bază principiile constructivismului pedagogic. Potrivit acestora, învățarea presupune crearea unei situații educaționale în care cunoașterea este o construcție de sensuri și semnificații individuale (personale) și/sau colective (în grup), realizată prin cooperare și colaborare, detronând „mitul adevărului unic”, deținut și transmis elevilor de către profesor. Procedându-se astfel, elevii dobândesc abilități, capacități și competențe necesare învățării pe tot parcursul vieții și care asigură realizarea unei învățări eficiente.

Așadar, organizarea pe principii pedagogice a unor contexte de învățare este o condiție a învățării eficiente și durabile, contribuind la realizarea metaînvățării (a învăța cum să înveți) și a învățării autodirijate, caracteristică, în special, adulților [40].

*Învățarea este* nu numai *explicită*, efectuată prin instruire directă, realizată de către profesor și care conduce la achiziția de cunoștințe, în special cele declarative ci și *implicită*, realizată prin participarea și implicarea elevilor în anumite contexte de învățare, create pentru a favoriza învățarea autodirijată, care conduce la achiziționarea cunoștințelor procedurale, la formarea de competențe, abilități și deprinderi de lucru eficiente.

Învățarea autodirijată face posibilă învățarea ecologică, realizată în medii naturale de viață ale persoanei, care se dovedește a fi mai productivă, mai flexibilă, mai adecvată solicitărilor mediului, dar și dorințelor și aspirațiilor individului.

În esență, consilierea pentru dezvoltare urmărește orientarea adultului/familistului în direcția adoptării, în deplină cunoștință de cauză și cu maximă responsabilitate a unui mod demn și

sănătos de viață, care să-i ofere acestuia un echilibru psiho-emoțional funcțional, sub toate aspectele: cognitiv, emoțional, comportamental/moral și social. Evident că, satisfacția personală, confortul psihologic, sentimentul autorealizării și al autoîmplinirii, toate dobândite prin valorificarea optimă a conduitei asigură integrarea tuturor structurilor personalității într-un sistem al cărui nucleu îl reprezintă *Eul*. Funcționalitatea optimă a personalității și dobândirea de către persoană a stării de bine sunt gestionate de către *Eu*. Aceasta structură conferă unitate, consistență și coerență gândurilor, trăirilor și acțiunilor persoanei, contribuind la constituirea integrității structurilor vizate. În esență, *consilierea pentru dezvoltare a familiei*, ca, de altfel, și celelalte tipuri de consiliere (în situații de criză, remedială, preventivă), reprezintă un proces de învățare. Este o învățare centrată pe individ/familie cu caracter personalizat, care valorifică abilitățile și capacitățile fiecărei persoane, ajutând-o să evolueze și să dobândească o identitate proprie, unică, dar este o învățare centrată și pe orientarea familiștilor spre sporirea eficienței sale personale și a colaborării în comun.

Consilierea pentru dezvoltare este o parte componentă foarte importantă a COCF, ea sprijină și orientează oamenii să învețe a-și valorifica maximal capacitățile în direcția restrukturării cognițiilor, a gestionării adecvate a emoțiilor, a desfășurării unui comportament adaptat situațional, în concordanță cu ceea ce este acceptat social, util, eficient, moral, bine pentru sine și pentru membrii familiei sau a altor persoane.

Specialistul care se ocupă de consilierea de dezvoltare, trebuie să țină cont de stadiile evoluției individului, dar și a familiei, adaptându-și metodele și tehnicile la particularitățile de vârstă și individuale ale familiei. Viața omului urmează anumite stadii care au caracteristici specifice. Consilierea eficien-

tă, cu rol de asigurare a dezvoltării optime, trebuie racordată la cerințele fiecărei vârste și ale fiecărei familii.

*Consilierea pentru dezvoltare a familiei are un caracter sintetic-integrativ și integrator.* Ea îmbină acțiuni și măsuri specifice celorlalte tipuri de consiliere, în special, poate include consilierea remedială și cea preventivă.

De aceea, în activitatea educațională este utilizată, cu precădere, consilierea pentru dezvoltare. *Ea constituie substanța și conținutul esențial a ceea ce numim consiliere psihopedagogică* [32].

În sinteză, consilierea psihopedagogică realizată în scopul dezvoltării personalității beneficiarilor urmărește sprijinirea și orientarea acestora:

- să se cunoască pe sine cât mai realist și să se accepte așa cum sunt (cu calități și defecte, cu puncte tari și puncte slabe);
- să-și asume responsabilitatea deciziilor și consecința faptelor proprii;
- să învețe să-și modifice atitudinile și comportamentele dezadaptive, ineficiente și/sau indezirabile social;
- să relaționeze neproblematic cu alții, să coopereze și să colaboreze în grup/în organizația din care fac parte;
- să atingă un nivel optim de congruență între gânduri, emoții și fapte (comportamente) și o stare generală de bine.

Astăzi, consilierea pentru dezvoltare câștigă tot mai mult teren. Factorii care au condus la această stare de lucruri sunt:

- *schimbările sociale majore* generate de industrializare, urbanizare, globalizare etc., care au generat dificultăți adaptative;
- *necesitatea planificării carierei* într-o lume în care dinamica profesiilor este foarte accelerată;
- *rațiuni de eficiență și pragmatism* care au impus schimbări esențiale în domeniul managementului resurselor umane, *omul potrivit la locul potrivit*;

- *apariția unor noi teorii psihologice* privind personalitatea umană (cognitivismul, programarea neurolingvistică, psihologia umanistă, psihologia transpersonală etc.), fapt care a condus la multiplicarea perspectivelor de abordare a personalității umane și, în consecință, la diversificarea modalităților, metodelor și tehnicilor de consiliere. Toate acestea au determinat un plus de eficiență în consilierea psihopedagogică realizată în scopul dezvoltării.

Dacă menirea educației este formarea și dezvoltarea personalității oamenilor, *consilierea pentru dezvoltare* are ca scop facilitarea accelerării acestui proces și eficientizarea lui, consilierea pentru dezvoltare răspunde, în mai mare măsură, nevoii de a avea oameni eficienți și pragmatici, sănătoși și robuști (fizic și psihic), optimiști și încrezuți în viitor, fericiți.

*Consilierea pentru dezvoltare a familiei*, reprezintă esența COCF și începe odată cu crearea familiei. Consilierea pentru dezvoltarea familiei se poate desfășura în instituțiile medicale/consultații pentru femei; Centre de planificare a familiei, clinicile și consultațiile pentru copii, apoi continuă atunci când copilul începe a frecventa instituția preșcolară și școala. Sigur optimal ar fi ca *Oficiile de înregistrare a stării civile și Serviciile psihologice* din unitățile de învățământ să aibă în state unități de consilier familial. În școli, psihologii, diriginții și managerii responsabili de activitatea educativă organizează ședințe, *școli/lectorate pentru părinți*, care, în esență, se ocupă de educația părinților și promovează cunoștințele din domeniul psihologiei și pedagogiei. Tematica lectoratelor diferă de la o școală la alta, dar prevalează aspectele legate de educația copiilor în familie; utilizarea metodelor de educație; aplicarea aprobării și dezaprobării; particularitățile și crizele de vârstă etc. Important este ca în cadrul acestor activități să fie desfășurată nu numai consi-

lierea grupurilor de părinți, dar să se realizeze consilierea mixtă a adulților și copiilor/familiei, să se aplice variate forme: conferințe practice, mese rotunde; ateliere de formare, traininguri etc. Metodele aplicate să varieze în funcție de problema abordată și specificul vârstei. Accentul poate fi pus pe: conversația socratică, discuții, dispute, brainstorming, comunicări îmbinate cu demonstrarea filmelor sau a prezentărilor power-point etc.

**ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Să conștientizăm și să reținem că dezvoltarea optimă a persoanei depinde cel mai mult de propria motivație.
2. Consilierea pentru dezvoltare reprezintă doar o modalitate eficientă de incitare și orientare a familiei spre o muncă asiduă și permanentă de autoperfecționare și autorealizare.
3. Educația și învățarea persoanei nu are limite, ea trebuie să persiste permanent.

#### 4.4. CONSILIEREA FAMILIEI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Criza este o stare de dezorganizare, de disfuncționalitate a personalității sau a familiei, în care se poate afla, la un moment dat, o persoană sau întreaga familie, ce se confruntă cu anumite probleme cărora nu le poate face față în mod adecvat și care produc îngrijorare, anxietate și stres tuturor membrilor acesteia. O situație de criză este o situație generatoare de stres, care afectează, în sens negativ, capacitatea adulților și a copiilor de a gândi și de a acționa eficient.

Incontestabil este faptul că fiecare om trece printr-o situație de criză sau, cel puțin, este martor, uneori participant la o

astfel de situație. Starea de criză poate fi generată și declanșată de evenimente precum: situația familială dificilă, despărțirea de persoana iubită, infidelitatea, divorțul, pierderea persoanei dragi; problemele financiare, faptele/comportamentele amoroale/nedemne ale partenerului de viață, consumul de alcool și/sau droguri, problemele de sănătate ale celor apropiați, pierderea serviciului, privarea de libertate etc.

*Elementele unei situații de criză sunt:*

- apariția unui eveniment declanșator;
- persoana percepe evenimentul ca fiind amenințător și generator de teamă, anxietate, stres;
- reacțiile persoanei la eveniment sunt dezorganizate și fără un rezultat adecvat;
- persoana încearcă să adopte anumite strategii pentru a face față situației și stresului generat de aceasta și înregistrează insuccese și/sau chiar eșecuri.

Literatura de specialitate [21; 29; 31; 32; 42 etc.] oferă un șir de caracteristici esențiale ale situațiilor de criză prin care poate trece familia. Acestea sunt declanșate de unele evenimente, cărora membrii familiei nu le pot face față temporar.

- orice familie, chiar și cele armonioase pot trece, într-un moment dat al vieții, prin situații critice (dificultăți economice; decesul, mai cu seamă, cel subit al unui membru; conduite violente etc.);
- situația de criză a familiei poate avea caracter superficial sau profund; personal și colectiv (depinde de percepția, evaluarea și/sau interpretarea situației de către persoana concretă sau membrii familiei);
- durata unei stări de criză este relativ scurtă. Intensitatea stresului scade treptat chiar dacă problema în sine nu este rezolvată;

- rezolvarea unei crize se realizează pe două căi: *adaptativă*: persoana/familia învață noi modalități de rezolvare a problemelor; *nonadaptativă*: persoana/familia evită situațiile neplăcute, se protejează, devine defensivă. Familia este tulburată, disfuncțională, membrii ei pot avea un comportament dezorganizat din cauza autocontrolului scăzut al adulților.

*Tipurile de criză* prin care poate trece persoana sunt proprii și familiilor. Prezentăm considerațiile cercetătorilor **H. Parad** și **L. Parad** (1990), care susțin că există mai multe tipuri de criză, în funcție de natura factorilor care le declanșează:

- *crize determinate de factorii biologici* – sunt stări de criză întâlnite la majoritatea oamenilor în anumite etape ale creșterii și dezvoltării lor biofizice. Intrarea la școală, pubertatea, adolescența sau vârsta mijlocie sunt perioade în viața unei persoane, care pot genera unele dificultăți și stări de criză;
- *crize determinate de factorii de mediu*, de anumite evenimente, precum: moartea cuiva drag, divorțul, o boală cronică, violența în familie etc. Sunt stări de criză ce apar frecvent în astfel de situații, fiind generate de factorii sociali (relaționali, interpersonal, situaționali etc.);
- *crize întâmplătoare generate de cauze imprevizibile*. Anumite evenimente și întâmplări nefericite, imprevizibile, precum cutremururile, inundațiile, accidentele de circulație cu consecințe majore etc., produc reacții disproporționate, necontrolate, uneori violente ale persoanei care trăiește astfel de evenimente.

#### *Reacțiile oamenilor în situații critice*

Persoanele aflate într-o situație de criză au un comportament neobișnuit, uneori bizar; ele acționează nerațional, lă-



sându-se pradă trăirilor emoționale de moment, panicii, spai-  
mei, deznădejdii și disperării.

**H. Parad** și **L. Parad** (1990) descriu mai multe *stări și reacții tipice ale oamenilor aflați în situații critice*.

- *uimirea*. Surprinși de eveniment, subiecții sunt dezo-  
rientați, nu știu cum să procedeze și cum să reacționeze.  
De aceea, reacțiile lor sunt necontrolate, ineficiente;
- *pericolul*. Subiecții simt că sunt în pericol și au sen-  
timentul unui rău inevitabil ce li s-ar putea întâmpla;
- *confuzia*. Subiecții se află într-o stare în care reperele  
normative și valorice personale sunt bulversate;
- *impasul*. Subiecții se blochează și, momentan, nu gă-  
sesc strategii alternative de comportare. Ei cred că ori-  
ce soluție adoptată este din start sortită eșecului, astfel  
încât se simt neputincioși;
- *disperarea*. În starea în care se află, subiecții sunt dis-  
puși să facă orice pentru a depăși situația, chiar dacă  
uneori riscul este mare, iar soluțiile adoptate nu au  
vre-o legătură logică cu problema în sine;
- *apatia*. Unii indivizi renunță la acțiune refuzând să în-  
cerce să mai facă ceva. Ei cred că situația lor este lipsită  
de orice speranță și așteapta derularea evenimentelor;
- *neajutorarea*. Subiecții nu-și pot fi singuri de folos și  
trebuie ca altcineva să le vină în ajutor;
- *nerăbdarea*. Subiecții doresc cu ardoare o soluție ime-  
diată pentru soluționarea problemei lor;
- *disconfortul*. Subiecții se simt nefericiți, sunt anxioși,  
neliniștiți, incapabili de concentrare și focalizare pe  
soluții adecvate [Apud 32].

În continuare vom analiza fazele procesului de criză.  
Reacțiile la situația de criză sunt diferite, în funcție de stadiul

în care se află procesul derulării ei. Parcurgerea crizei este un proces cu mai multe *faze*.

*Faza de impact* – apare concomitent cu sau imediat după evenimentul declanșator. Membrii familiei/persoana conștientizează că a intrat în starea de criză, deoarece constată că strategiile folosite de rezolvare a problemelor nu funcționează, fapt care o dezorganizează, iar pe adulți îi face să se simtă neajutorați, anxioși, frustrați, înfricoșați, depresivi sau chiar sperați și să-și piardă controlul. Impactul produs de anumite evenimente este diferit la copii, adolescenți și adulți. Unii copii care intră în starea de criză, trec relativ ușor peste acest moment, detașându-se de evenimente. Ei trăiesc intens experiența și se implică mai puțin din punct de vedere cognitiv. În cazul adulților, faza de impact poate lăsa urme adânci, cu repercusiuni asupra evoluției viitoare asupra personalității acestora. Dacă criza familiei s-a produs din cauza nenorocirii cu copiii (decesul), criza adulților poate dura timp îndelungat.

*Faza de adaptare (coping)* – familia/persoana în cauză se mobilizează și încearcă să schimbe situația, percepând-o și evaluând-o altfel, modifică reacțiile față de evenimentele generatoare de criză; schimbă strategia de comportare, alegând-o pe cea adaptativă, care poate fi de confruntare cu situația sau de apărare (negare, retragere, neimplicare etc.). Dacă nici una dintre strategiile adaptative nu funcționează, persoana/familia intră în ce-a de a treia fază.

*Sustragerea* – membrii adulți ai familiei simt că nimic din ceea ce au încercat nu le ajută să-și aline suferința. Sustragerea poate fi *voluntară* (de exemplu: evadare, uneori chiar prin suicid) sau *involuntară* (trăiri emoționale distorsionate, dezorganizări ale personalității etc.).

Oamenii intră în faza de sustragere atunci când criza durează o perioadă mai îndelungată și când nu întrevăd nici o cale de ieșire din această situație.

Bineînțeles că normal ar fi ca în situația de criză, cineva din membrii adulți să se adreseze la un specialist-consilier de familie sau la o rudă care este abilă de a le acorda ajutor.

Confrunțați cu diverse situații critice în care se află persoanele, consilierul trebuie să intervină prompt, adecvat și eficient. El trebuie să ajute adulții să-și păstreze calmul, să înțeleagă cauzele care au generat o astfel de stare, să-și recapete speranța și, în final, să-i determine să-și mobilizeze resursele pentru a depăși dificultățile și a-și redobândi calmul, echilibrul necesar funcționării normale a propriei personalități și a familiei în integritatea sa.

Literatura de specialitate [7; 8; 10; 27; 28; 60 etc.] oferă recomandări consilierilor care lucrează cu oamenii aflați în situații de criză.

Un consilier eficient manifestă următorul *comportament în* relația sa cu subiecții aflați în situații de criză:

- rămâne calm și este pregătit să facă față tulburărilor emoționale ale persoanelor aflate în situații de criză;
- oferă persoanei ocazia să vorbească despre problema sa, *să-și spună povestea*, având astfel prilejul să determine natura și complexitatea crizei; intensitatea și severitatea acesteia;
- formulează numai întrebări strict necesare și focalizate pe problemă;
- se ocupă de situația/starea critică prezentă a persoanei, și nu de cauzele ei profunde, eventual de natură inconștientă (acest lucru îl poate face după ieșirea persoanei din starea acută a crizei);

- întreprinde numai ceea ce este adecvat din punct de vedere științific, profesional, legal, deontologic și moral.

*Comportamentele ineficiente* ale consilierului se referă la anumite interdicții autoimpuse, la înfrânarea unor impulsuri și tendințe proprii. Astfel, consilierul nu are drept moral și profesional să facă următoarele:

- să-i spună persoanei că problemele lui nu sunt atât de grave pe cât le prezintă și le trăiește aceasta;
- să-i ceară persoanei să-și abandoneze acum, pe loc, planurile (care au condus la starea de criză); acest lucru cere timp și răbdare din partea consilierului și acceptare din partea beneficiarului;
- să încerce să rezolve toate problemele persoanei care au condus la disfuncționalitățile adaptative ale personalității lui;
- să utilizeze strategii, metode și tehnici inadecvate și ineficiente actual (admonestări, muștrări, pedepse etc.).

Modelul consilierii în situații de criză seamănă mult cu un *model tipic de rezolvare a problemelor* [10; 29; 32; 49 etc.]. Este indicat un traseu de parcurgere a câtorva *etape*:

1. *Evaluarea crizei și a resurselor beneficiarului de a o depăși*. Consilierul trebuie să afle circumstanțele care au condus la apariția crizei și sentimentele subiectului față de criză. El trebuie să încurajeze beneficiarul pentru ca acesta să vorbească despre propriile probleme, despre sentimente și planurile sale. Este evident că persoanele aflate în situații de criză își organizează și își exprimă cu greu gândurile, au sentimentele confuze, fapt care face dificilă intervenția consilierului. Dacă sănătatea subiectului este în pericol (acesta are idei autodistructive, de sinucidere sau reprezintă un pericol pentru cei-

lalți), consilierul va anunța familia/ părinții sau alte persoane apropiate, pentru a interveni.

2. *Sprrijinul acordat beneficiarului pentru înțelegerea problemelor sale și clarificarea sentimentelor proprii.* Aflat în situația de criză, beneficiarul nu gândește limpede, fapt care conduce la o discrepanță între relatări (ceea ce spune). El trebuie ajutat să-și facă ordine în gânduri și să aibă o înțelegere mai realistă a problemelor. Utilizând tehnici specifice conversația (întrebările circulare, reformularea, parafrizarea etc.), consilierul ajută subiectul să-și exprime sentimentele și să-și clarifice gândurile.

3. *Generarea soluțiilor posibile.* Analiza problemelor apărute în situația de criză poate evidenția aspectele vulnerabile ale persoanei, inclusiv, soluțiile posibile de remediere.

Consilierul, foarte atent și delicat, solicită persoanei răspuns la următoarele întrebări:

- a) Dacă a mai trecut prin situații similare și cum a procedat?
- b) Ce a încercat să facă pentru a depăși actuala criză?
- c) Ce părere are despre prezenta situație de criză?
- d) Ce alternative întrevede pentru a ieși din impas?

Deseori, beneficiarul este stimulat să dea posibile soluții, fie ele realiste sau nu. Folosind analogii, metafore, jocul pe roluri sau alte tehnici, consilierul poate sugera persoanei calea de urmat pentru soluționarea problemelor cu care se confruntă.

4. *Decizia asupra unei căi de urmat.* Opțiunea pentru un anumit mod de a proceda este precedată de evaluarea soluțiilor posibile. Consilierul ghidează beneficiarul spre adoptarea unei opțiuni favorabile care să-l conducă la depășirea situației. Cristalizarea unei opțiuni pentru un mod de acțiune va determina consilierul să se asigure că persoana crede în

aceasta. Credința este resursa motivațională care angajează beneficiarul în soluționarea problemelor sale.

5. *Aplicarea în practică a deciziei asumate și transferul ei în situațiile reale de viață.* În această etapă, consilierea presupune învățarea de către beneficiar, printr-un training adecvat, a unor abilități și moduri procedurale, care să-i asigure obținerea unor performanțe scontate și să-l conducă spre succes în activitate.

Modurile și strategiile de a proceda sunt utilizate apoi în rezolvarea unor probleme din viața persoanei, care se confruntă cu situația de criză.

Situațiile de criză în cadrul familiei se pot manifesta acut și latent. Ajutorul acordat de consilier va depinde de cazul concret, vârsta persoanelor, conduita manifestată și consecințele care pot apare. Funcția consilierului este una de tip suportiv și de alinare-orientare a persoanelor aflate în situații de criză, pentru a le ajuta să depășească starea de disperare, a accepta și urma un comportament constructiv.

#### **ASPECTE IMPORTANTE:**

1. Comportarea calmă și încrezută în sine a consilierului influențează benefic persoana ce suferă.
2. Crizele vieții de familie, cele de vârstă sau cele de nostalgie pot fi anihilate printr-o pregătire prealabilă (ședințe de consiliere specială preventivă tematică, axată pe dezvoltarea persoanei/familiei).
3. În consilierea situațiilor de criză, specialistul caută aliați din interiorul familiei – persoane ce au o anumită autoritate și experiență de viață.

## PARTEA a II-a

### Capitolul 5. CURRICULUM EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE DIN PERSPECTIVA EDUCAȚIEI PERMANENTE

#### 5.1. REPERE CONCEPTUALE. FILOSOFIA EDUCAȚIEI PENTRU FAMILIE

Cultura umană este de neconceput fără de cele două instituții sociale: familia și învățământul.

Plecând de la premisa că învățământul constituie factorul hotărâtor al progresului științific, cultural și mecanismul socio-genetic eficient de perpetuare a intelectului uman, ținem să precizăm că familia prin realizarea numeroaselor sale funcții reprezintă mecanismul optimal de reproducere biopsihosocială a individului. Pe bună dreptate **R. Merton** menționa că familia este cea mai importantă *curea de transmisie a valorilor și normelor culturale din generație în generație*, iar renumitul cercetător român **Constantin Narly** consideră că familia a avut o influență decisivă întotdeauna asupra educației, *ei îi datorăm virtuțile neamului și ne atenționa că familia are încă un cuvânt de spus în educație; deoarece în esență, ea este creatorul copilului și-i în stare mai bine decât oricine altul să cunoască și să apere punctul de vedere special al copilului* [Apud 26].

Nimic mai genial, decât familia până în prezent, n-a inventat civilizația pentru a-l integra pe individ în societate, în activitate și relațiile umane.

Ambele formațiuni sociale, familia și învățământul, reflectă și reproduc particularitățile dezvoltării societății, ale sta-

tului și ale etniei. Ambele se află într-o relație de feed-back continuu și ambele traversează o perioadă de criză.

Numai că în acest context trebuie să conștientizăm că învățământul trebuie și poate fi reformat conform anumitor strategii elaborate la nivel macrostructural/de stat, iar familia nu poate fi reformată sau restructurată la comandă, prin directive.

Istoria civilizației, antropologia demonstrează elocvent că consolidarea familiei, ocrotirea ei, formarea familiilor armonioase, durabile, este posibilă doar pe o singură cale: ridicarea nivelului de cultură a unui popor prin corelarea factorilor macrostructurali (reforme sociale, economice; politici educaționale etc.) și a celor microstructurali (activități formale, non-formale organizate de școală, proiecte realizate de diverse asociații obștești etc.). Astfel, într-o societate democratică, politicile educaționale de dezvoltare și ocrotire, de asistență socială a familiei se pot realiza printr-o colaborare complexă în baza **principiului abordării sistemice** prin concursul acțiunilor ce parvin din partea tuturor instituțiilor sociale: familie, școală, justiție, comunitate religioasă etc.

Importanța, familiei pentru educația tinerei generații, conținutul, principiile, metodele și mijloacele educației familiale au constituit obiectul cercetărilor unor așa somități ca: **I. A. Comenius, J.-J. Rousseau, D. Locke, I. Moesiodax, Каптерев П. Ф., Лесгафт П.Ф., Сухомлинский В.А., А. Баркан, F. Savater, H. Aysenck, M. Segalen, Ph. Ariès** etc.

Începând cu epoca modernă, problema educației familiale a copiilor a fost întotdeauna în centrul atenției practicienilor și oamenilor de știință, pe când latura educației și pregătirii acestora pentru viața de familie și educația părinților, se plasa pe un plan mai secundar. Analiza literaturii de specialitate ne-a relevat o abordare deosebită a problemei în cauză la



**Herbert Spencer.** Multe din ideile lui **Spencer** sunt actuale și astăzi. Astfel, savantul pleda pentru un sistem de educație corelat cu activitățile dominante ale omului în societate. **Spencer** considera că învățământul pe lângă funcția sa informativă, care ar asigura efectuarea pregătirii tinerei generații pentru viață, mai realizează și una formativă, care ar asigura integritatea acesteia în societate.

Referindu-se la concepția potrivit căreia un sistem bun de educație ar fi în stare să contribuie la schimbarea omenirii, **Spencer** formulează o teză mult mai realistă decât predecesorii săi: *sistemul de educație nu poate depăși prin obiectivele și metodele sale nivelul mediu de moralitate al societății care îl pune în aplicare* [Apud 26, p.11].

Întrucât școala nu poate fi mai eficientă și mai bună decât societatea pe care o deservește, prin urmare nici familia, în calitate de sistem educativ natural al copilului și instituție socială, nu este în stare să facă față variatelor și multiplelor probleme apărute astăzi.

În acest context putem menționa că reformele care se produc în Republica Moldova, creează un șir de condiții favorabile atât pentru restructurarea învățământului, cât și pentru educația și consolidarea familiei.

Procesele globalizării ce influențează, practic, toate domeniile vieții, provoacă schimbări esențiale în structura și funcționalitatea instituțiilor sociale, inclusiv în învățământ și familie. Astăzi familiei i se solicită răspunsuri prompte și adecvate provocărilor timpului la nivel de adaptabilitate, coeziune, creativitate, competență, eficiență în organizarea vieții familiale și educația copiilor.

Proporțiile catastrofale ale fenomenelor negative legate de scăderea natalității, destrămarea familiei, infidelitatea conju-

gală, maladia incurabilă SIDA, abandonul copiilor, proliferarea vagabondajului infantil (fenomenul *copiii străzii*), creșterea procentului de familii reconstituite, a numărului de familii ce nu se isprăvesc cu educația copiilor, ne obligă să abordăm problema *educației pentru familie* (în continuare EF), prin familie (eficientizarea acesteia ca sistem social și educativ), prin intermediul învățământului de toate gradele și toate nivelurile.

Pentru ca o familie să-și exercite eficient funcția educativă, ea trebuie să dispună de o anumită cultură, de un nivel intelectual adecvat, valori morale, și un cadru economic decent de viață.

EF și noul demers educațional, lansat de Concepția educației și Legea învățământului în Republica Moldova, revendică o educație cu caracter prospectiv, sistemic, formativ și dinamic, centrat pe valorile general-umane și cele naționale. Redescoperirea și redefinirea rolului familiei în viața omului, a calității de familist și părinte competent și eficient cer o tratare a acestora responsabilă ca o *adevărată profesie ce trebuie învățată* și exersată sistematic.

Ambele calități de familist și de părinte cer, de fapt, același efort ca și pregătirea de specialitate, perfecționare continuă, deoarece competențele de familist și cele de părinte se formează și se cizelează treptat, ambele bazându-se pe iubire necondiționată, *știință și artă, ambele presupunând o anumită vocație*, o muncă permanentă de autoinstruire și autoperfecționare [7; 12; 14; 22; 24; 26; 72; etc.].

Corelarea optimă a culturii postfigurative cu cea cofigurativă și prefigurativă, **reactualizarea modelului familiei armonioase și eficiente, a modelelor comportamentale în diadele copii-părinți, soț-soție, bunici-nepoți, ale căror esență și importanță a fost diminuată în perioada cunoscutei revoluții sexuale, par-**

**vin și sunt într-un consens cu valorificarea problematicii lumii contemporane, a noilor educații și a coordonatelor educației permanente / învățare pe parcursul vieții.**

Ne bucură faptul că educația și pregătirea tinerilor pentru viața de familie figurează în agenda și proiectele unor prestigioase organisme de talie europeană și internațională (UNESCO, UNICEF etc.), iar după 1984, disciplina *Etica și psihologia vieții de familie* a fost inclusă în planurile de învățământ a școlii medii de cultură generală, pusă, însă problema vizată n-a devenit nici una prioritară și nici una constantă pentru sistemul educațional al republicii.

Mass-media, publicațiile de specialitate, opiniile părinților, pedagogilor, adolescenților și cercetările noastre realizate în ultimul deceniu au asigurat condițiile socioculturale pentru elaborarea și implementarea unui *Curriculum de educație pentru familie*, care a început în 2004 și a permis să consolidăm într-o viziune sistemică și integratoare educația părinților și a copiilor, abordată din perspectiva educației permanente.

Astfel au fost aprofundate și extinse cele două componente ale curriculumului EF: educația preadultilor (copii/elevi) și educația adulților/părinților.

Dat fiind faptul că în educația pentru familie este implicat un ansamblu de actori (familia, grădinița, școala, comunitatea, diverse asociații nonguvernamentale etc.), se mizează pe un parteneriat educativ eficient, în curriculum au fost incluse câteva subcomponente:

- școala ca partener educațional;
- coordonatele parteneriatului educațional;
- elevul ca actor al propriei educații / centrarea pe elev;
- activități cu părinții/curriculum, sugestii metodologice și aplicative.

Strategia de formare a competențelor, de modificare a comportamentelor cadrelor didactice și a părinților care se vor implica în programul de educație pentru familie se întemeiază pe o anumită filosofie. Familia, dragostea, fericirea se vor aborda nu numai din perspectiva vieții cotidiene și a pedagogiei experimentale, care operează doar cu fenomene obiective, ci vor fi abordate și din perspectiva metodologiei hermeneutice, axiologice și teleologice ce vizează dimensiunea profundă și amplă a educației, realizată la nivelul orientărilor valorice exprimate în termeni de finalități (ideal, scopuri, obiective).

În consecință, strategia promovată, implică nu doar constatarea faptelor explicabile cauzal, ci și înțelegerea mecanismelor interne ale acestora în raport cu metodologia valorificată și cu finalitățile proiectate. Aceasta impune construirea unor modele conceptuale, care reflectă conexiunile interne ale obiectului studiat, dar și cele inter- și multidisciplinare într-un context deschis, variabil, flexibil și complex.

Abordarea filosofică din perspectiva metodologiei hermeneutice, a filosofiei practice, ne orientează spre: reflexivitate, analiza complexității obiectului de cercetare prin modele conceptuale, analiza și interpretarea permanentă a realității sociale și pedagogice prin intermediul unor judecăți de valoare, centrate pe o hermeneutică a recuperării, pe acțiunea morală axată pe reechilibrarea vieții familiale, a educației la nivel de model holistic cu posibilități de aplicare multiplă [1; 2; 4; 22; 24; 26; 43; 53; 73; 82 etc.].

Interpretarea permanentă a realității ne plasează în filosofia schimbării, a unei schimbări privite ca experiență individuală de profunzime, astfel, încât metodologia educației pentru familie să fie orientată spre valorificarea tezaurului culturii

universale, tezaurului culturii naționale și spre experimentarea de noi modele, determinate și interpretate permanent în raport cu finalitățile preconizate ca valori psihosociale majore, angajate nu numai în realitatea imediată, pe termen mediu, ci și în realitatea de perspectivă.

Fenomenul curriculum în învățământul din Republica Moldova, elaborat ca document normativ și instrument de activitate educațională de o primă importanță și utilitate (N. Bucun, Vl. Guțu, 1997 etc.), reprezintă semnificația definitorie a integrării acestuia în modernitate. Plecând de la această teză și accepțiune conform căreia familia reprezintă instituția socială de bază ce realizează reproducerea sistemului cultural și mecanismul conservării structurii și ordinii sociale, curriculumul *Educația pentru familie* a fost conceput și abordat sistemic ca un ansamblu de acțiuni care ar ghida activitatea cadrelor didactice în domeniul vizat, pregătirea elevilor și ar contribui la eficientizarea și consolidarea experiențelor parentale privind educația copiilor, pregătirea lor optimă pentru integrarea în societate și viitoarea familie. Plus la aceasta curriculumul în cauză este centrat pe transformarea elevilor și părinților în subiecți/actori ai propriei formări, care, de fapt, va continua pe tot parcursul vieții [26].

Curriculumul reperează pe Concepția educației în Republica Moldova; Concepția dezvoltării învățământului în Republica Moldova; Legea învățământului; Programul Național de dezvoltare a învățământului în Republica Moldova; Codul Familiei Republicii Moldova. În procesul elaborării s-au luat în considerare și prevederile, cerințele documentelor, actelor în domeniul vizat, elaborate de forurile și organismele internaționale, la fel, s-a ținut cont de rezultatele implementării *Curriculumului Educația pentru familie* din 2004.

Raportat la educația copilului și implicit al adultului, drept suport metodologic al curriculumului EF au servit nu numai particularitățile psihologice ale personalității copilului, la diferite vârste, a educației și instruirii formale a acestuia, ci și modelul andragogic de educație/instruire al adulților, care reperedă pe asumptiile filosofiei, psihologiei evoluționiste, teoriilor instruirii cognitive a adulților și particularitățile filosofiei practice a familiei [24].

Conform teoriei andragogice a lui **M. Knowles** [48], diferențiem modalitățile prin care învață adulții și conturăm caracteristicile comportamentale de bază ale copilului/elevului în cadrul instruirii. Acestea au fost adaptate la învățământul centrat pe cel ce învață:

<b>Copilul/elevul</b>	<b>Adultul</b>
1	2
- activitatea de instruire este direcționată, dependentă; abordarea elevului ca subiect-actor al învățării;	- autonom/independent, auto-directiv; el trebuie să fie liber, se autodirecționează, pedagogul doar facilitează instruirea;
- experiența de viață inițială / în curs de formare;	- experiență de viață bogată, importantă, oferă resurse pentru optimizarea învățării;
- montajul psihologic tinde să devină intrinsec, se bazează pe dezvoltarea psihofizică, intelectuală/cognitivă și socială;	- motivația intrinsecă, se bazează pe necesități, interese; adulții sunt orientați spre un scop bine definit;
- relevanța cunoștințelor rezidă în aplicabilitatea mai îndepărtată în timp;	- aplicabilitate imediată; adultul este mult mai selectiv și atent în procesul cunoașterii; își asumă responsabilitatea pentru calitatea cunoștințelor;

1	2
- mediul curricular formal, competitiv, centrat pe respectarea disciplinei; orientare spre autoritatea adultului; încercări de autoinstruire/autoeducație;	- mediul nonformal sau informal, orientat spre colaborare, poate fi adaptat necesităților adultului; centrare pe soluționarea problemelor, sarcinilor etc.;
- determinarea necesităților, intereselor în colaborare cu părinții, pedagogii; orientare treptată spre autodiagnosticare și autodeterminare;	- autodiagnosticare independentă, uneori realizată în colaborare cu pedagogul, adulții tind spre o orientare educațională centrată pe soluționarea dificultăților ce apar în viața personală, cariera profesională etc.;
- capacități de planificare, conștiinciozitate și responsabilitate în proces de formare;	- planificarea realizată de comun acord; grad înalt de responsabilitate și conștiinciozitate;
- proiectarea activității (lecției, consultației, etc.) axată pe conținutul materiei de studiu secționată în funcție de obiective și subiect;	- proiectarea activității cu adulții este axată pe probleme, sarcini, strategii de asimilare a conținuturilor și formarea competențelor respective;
- copiii nu știu exact ce doresc să învețe, să cunoască sau să facă; sunt orientați spre reproducerea, transmiterea informației, treptat fiind implicați în selectarea, dobândirea cunoștințelor și formarea competențelor;	- adulții dispun de un grad mai înalt de curiozitate epistemologică, știu exact ce doresc să învețe, să cunoască și sunt mai receptivi la cunoștințele practice decât la cele teoretice, sunt orientați spre experimentare;
- strategia și tehnologia instruirii și evaluării sunt determinate de pedagog; atitudinea adecvată față de instruire; în dezvoltare abilității de autoevaluare.	- decidera utilizării metodelor de instruire, evaluare și autoevaluare; atitudine perseverentă, asiduă; satisfacție și interes personal.

În elaborarea curriculumului, din perspectiva învățământului *centrat pe elev și a coordonatelor educației permanente a adulților*, au fost integrate și corelate toate componentele procesului de instruire. Prin urmare, toate întrebările pe care și le-ar formula un manager (diriginte, psiholog, consilier școlar) sau un părinte interesat de autoeficiență au fost prevăzute:

- **Pe cine o să învățăm ?** - caracteristicile obiectului (elev de vârstă școlară mică, preadolescent, adolescent, adult).
- **Cine îi va învăța ?** - caracteristicile specialistului; (în ipostaza concretă: psiholog, diriginte, profesor etc.).
- **Care sunt finalitățile la intrare în procesul învățării ?** - scopul, obiectivele generale / cadru și obiectivele operaționale.
- **Ce o să învățăm ?** - conținuturi structurate epistemic.
- **În ce condiții ?** - resurse umane și materiale, (climat moral, condiții și mediu estetic, igienic, situații concrete de învățare, mijloace etc.).
- **Care sunt finalitățile la ieșire din procesul învățării ?** - competențele elevilor și competențele părinților în domeniul respectiv.
- **Când ?** - stabilirea timpului prin elaborarea orarului.
- **Cum o să învățăm ?** - strategii și tehnologii de învățare (forme, metode, procedee, tehnici, etape etc.).
- **Pentru ce o să învățăm ?** - aplicabilitatea în viața reală: integrare socială, comportament civilizată, formarea unor relații familiale armonioase; comunicare eficientă; competențe de autoperfecționare etc.



Configurând dinamica *devenirii personale prin cunoaștere*, precizăm că definiția conceptului de curriculum înglobează **un sens larg procesual** – *ansamblul contextelor și al experiențelor de învățare, inclusiv, al materialelor de organizare a acestora, pe care elevul le parcurge în cadrul școlii și care au rolul de a-l sprijini în procesul autoafirmării sale conștiente* și **un sens restrâns, proiectiv**, ce cuprinde ansamblul acelor documente școlare de tip orientativ în cadrul cărora se consemnează cerințele esențiale privind procesele educative, experiențele de învățare, de educație școlară și familială, dar și modelele de organizare specifică a acestora, pe care școala le oferă elevului și părinților [26].

Aceasta ne-a determinat la un studiu aprofundat al literaturii de specialitate și unul comparativ în domeniul vizat prin efectuarea unor cercetări (extinse în timp și spațiu) cu caracter formativ privind necesitatea și tehnologia educației pentru familie pe eșantioane diferite ca vârstă, profesie, cultură, mediu socio-cultural, valorificat în contextul celor trei forme generale ale educației.

Conceptul pedagogic de formă generală a educației (formală-nonformală-informală) definește cadrul de desfășurare a acțiunilor și influențelor cu finalitate formativă directă sau indirectă, realizate într-un timp și spațiu determinat pedagogic și social [Apud 26]. Logica procesului și a activității educaționale ne orientează spre cunoașterea celor trei forme generale ale educației și a modelului concentric de integrare a educației/instruirii formale-nonformale-informale, deoarece, anume, ele reprezintă modalitățile fundamentale de realizare a activității de formare și dezvoltare a personalității umane.

Determinarea caracteristicilor esențiale ale celor trei niveluri de referință formal-nonformal-informal, reprezintă preci-

zarea teoretică și metodologică a posibilităților de proiectare, implementare, organizare și desfășurare a acțiunilor pedagogice ce vor fi incluse în curriculumul educației pentru familie.

În contextul celor relatate, menționăm că esența filosofică a acestui curriculum rezidă în proiectarea-realizarea-evaluarea acțiunii morale în cadrul familiei și a instituției de învățământ.

## 5.2. PRINCIPII DE REALIZARE A EDUCAȚIEI PENTRU FAMILIE

Principiile de realizare a educației pentru familie reprezintă un ansamblu de norme sau teze generale care orientează și imprimă un sens funcțional procesului de educație vizat.

Știința pedagogică, fiind o știință cu caracter prescriptiv și aplicativ, are în permanență ca scop elaborarea unor norme care reflectă anumite legități, obiective. Fiind atestate și confirmate practic, aceste legități capătă valoarea unor linii orientative în activitatea educațională.

La baza educației stau diferite mecanisme neuro-psișice, sociale și pedagogice. Aceste mecanisme sunt supuse unor legități naturale complexe: legi ale cunoașterii și structurării informației, ale educației și influențelor, legi ale comportamentului uman, ale dezvoltării individuale, legi ale activității eficiente și ansamblul de principii și norme morale etc.

Pentru ca acțiunea acestor legi să contribuie la obținerea efectului scontat în conformitate cu obiectivele educației, trebuie să se respecte anumite cerințe, norme, care, cu timpul, sunt sintetizate în exigențe cu caracter generalizat, devenind esențiale pentru diverse laturi ale procesului educațional [24].

Drept fundament teoretic pentru deducerea principiilor de realizare a educației pentru familie ne-au servit: *caracteris-*

*ticile generale ale educației* (S. Cristea, 2003), *paradigma educației cognitive* (Joița E., 2000), principiile educației (Narly C., 1996; Nicola I., 1996; Cristea S., 2003 etc.), *principiile educației în spiritul moralei* (Mândăcanu V., 2000; Nicola I., 1993), *principiile de organizare a activității educaționale* (Bucun N., Guțu V., 1997), coordonatele educației permanente (T. Callo, 2010; M. Knowles, 1984); teoria educației cognitive și constructivismului cognitiv (J. Piaget, 1970; E. Joița, 2002 etc.); sistemul educației pentru familie, componentele și coordonatele acestuia, metodologia și tehnologia de lucru cu adulții și copiii (L. Cuznețov, 2004).

Fundamentul practic care ne-a ghidat în elaborarea principiilor se constituie dintr-un bloc de elemente importante: problematica lumii contemporane și deschiderea spre *noile educații*, particularitățile psihoindividuale ale copiilor și adulților, particularitățile educației și instruirii copiilor de vârstă școlară și particularitățile de educație și instruire a adulților; strategiile învățării centrate pe cel ce învață, abordate în contextul constructivismului cognitiv [Apud 26].

Experimentul pedagogic de durată (11 ani) a demonstrat ca educația pentru familie a copiilor de diferită vârstă și a părinților acestora, este funcțională atunci când se realizează în baza următoarelor **principii**:

- 1) **accesibilității** cunoștințelor și respectării particularităților de vârstă;
- 2) **intuitivității-practice** (îmbinării senzorialului cu rațional și experiența vieții cotidiene);
- 3) **realizării educației prin prisma influențelor paralele** (se educă copiii și părinții);
- 4) **organizării educației în baza reperelor fundamentale cognitiv-constructiviste**: a învăța să știi, a învăța să faci; a

- învăța să trăiești împreună cu alții; a învăța să fii/să devii și să-și refaci viața;
- 5) **axării educației pe valorile eticii creștine, valorile universale și cele naționale;**
  - 6) **abordării sistemice și plurimodulare** ce asigură realizarea conexiunilor între modulele și activitățile propuse de curriculum-ul formal la toate disciplinele de studiu și curriculumul nonformal al educației pentru familie a copiilor și părinților;
  - 7) **abordării educației din perspectiva noilor educații și a educației permanente** (ca răspunsuri concrete la imperatiile lumii contemporane prin organizarea și realizarea conținuturilor specifice de natură morală, ecologică, socială, interculturală, religioasă, estetică, psihofizică etc.). Familia, adică, părinții învață pe parcursul vieții, atât timp cât învață copiii și nepoții lor;
  - 8) **abordării filosofice** (axarea pe epistemologie, axiologie, teleologie, hermeneutică ș.a.).

### **5.3. ELEVUL – ACTOR AL PROPRIEI EDUCAȚII, DIRECȚIONAT SPRE CUNOAȘTERE ȘI ÎNVĂȚARE PE TOT PARCURSUL VIEȚII**

Reforma învățământului pune accent pe *caracterul pro-spectiv al educației* și pe plasarea copilului în centrul tuturor schimbărilor transformându-l din *obiect* pasiv, docil în *subiect* al procesului educațional, al propriei formări.

În acest context, vom analiza contribuția celui educat la propria sa dezvoltare pornind de la cele două perspective principale din optica cărora abordăm și interpretăm educația.

**Concepția sociogenetică** interpretează educația prin prisma pregătirii treptate a omului pentru viața în societate, pentru evoluarea lui în diverse roluri sociale.

În **concepția antropocentrică**, accentul se pune pe educația ce stimulează natura individului, dezvoltând potențialul biopsihic al acestuia, calitățile generale ale speciei umane, adică totul ce este transmis prin ereditate.

Întrucât, din ipostaza desfășurării sale în timp, educația este un proces organizat, o expresie și un rezultat al valorificării celor două laturi complementare: **socializarea și individualizarea** vom detalia aceste procese.

Dacă comparăm aceste două laturi, observăm că socializarea presupune un ansamblu de influențe din exterior orientate spre interior, acestea fiind concentrate și exprimate într-un ideal social, din care rezultă idealul educațional [45].

**Individualizarea**, însă, presupune dezvoltarea forțelor ce aparțin eredității, adică o *coacere*, o dezvoltare a tuturor premiselor naturale, din interior spre exterior.

**Socializarea** constă într-o adaptare la mediu, într-o modelare a personalității umane în corespundere cu cerințele acesteia, pe când, **individualizarea**, stimulează potențialul biopsihic individual, face o diferențiere a ființei umane, de alte ființe, deci, o educație eficientă trebuie să le includă pe ambele.

După opinia mai multor pedagogi, în cadrul socializării, copilul se prezintă ca *obiect* al educației, iar în cadrul individualizării, copilul se manifestă ca un *subiect* al educației [1].

Sub aspect psihologic, se consideră că socializarea pornește de la copilul abstract, în timp ce individualizarea are în vedere copilul concret. Dacă analizăm procesul educației familiale, observăm că nu suntem în stare să delimităm absolut aceste două procese. Ele, în realitate, interferează și se com-

pletează. Copilul, în anumite situații și la anumite vârste se manifesta ca obiect și, totodată, ca subiect.

Realizând o sinteză a celor expuse, conchidem că educația este un proces complex, în cadrul căreia socializarea și individualizarea se îmbină și interacționează imanent, deoarece în viața copilului există perioade în care el este dependent de adultul care îl influențează continuu.

Reținând acest important moment, vom afirma totuși că educația, prin esența sa, este un fenomen social și unul individual, care apare și evoluează odată cu societatea, se dezvoltă de la o etapă istorică la alta, în funcție de transformările structurale ce se produc în cadrul acesteia și, în același timp, include un șir de metamorfoze cantitative și calitative, la nivel de individ și comunitate.

Pentru a ne crea o imagine mai certă și a consolida cele analizate anterior privind esența educației, îl cităm pe reputatul pedagog român **C. Narly** care scria: ***că educația este un fapt social și individual în același timp. Este ceva care se întâmplă în jurul nostru și în același timp se întâmplă și cu noi. De la naștere și până la moarte, fiecare dintre noi este spectatorul și actorul acestui fapt*** [Apud 26, pp.22-23].

Astfel, după cum între fenomenele existențiale există o anumită legătura, așa, între societate și educație, între cultură, colectivitatea umană și om – există o corelare și interdependență strânsă.

După cum am mai menționat, societatea, în ansamblul său, exercită o puternică influență educativă asupra individului, iar schimbările survenite în personalitatea acestuia se răsfrâng, în mod firesc, și asupra grupului social din care face parte acest individ – familia.

Procesele educative familiale nu sunt numai niște intervenții simple educative ale părinților, ci sunt interacțiuni între părinți și copii sau, mai exact, *sunt interacțiuni în rețea între copil și ansamblul de actori/agenți educativi familiari* [26].

Rolul activ al copilului se observă chiar din primele zile de viață, deoarece el, prin comportamentul și reacțiile sale, intervine în raporturile dintre agenții educaționali (părinți, pedagogi, medici, psihologi).

Concomitent cu creșterea și maturizarea copilului, aceste intervenții devin tot mai variate și complexe, iar copilul începe a se autoidentifica, a se autoevalua și autoeduca. Aceste procese psihosociale complicate și contradictorii îl fac pe copil să elaboreze și să aplice numeroase **strategii comportamentale**.

Cercetările efectuate atestă strategii comportamentale chiar la copiii de 5-6 ani. La vârsta fragedă și preșcolară strategiile infantile sunt de scurtă durată și instabile, iar după 7-10 ani, strategiile se diversifică ca scop, formă și conținut.

Odată cu autoidentificarea, se observă la copii o restructurare și perfecționare a strategiilor. Preadolescenții urmează să-și proiecteze scopurile acțiunilor și să găsească mijloace decente de realizare a lor.

Strategiile identificate de noi le-am putea clasifica convențional **după durată** în:

- a) **strategii accidentale** (episodice, întâmplătoare, în dependență de situație);
- b) **strategii stabile/de durată** (se observă permanent în relațiile părinți-copii).

**După conținut strategiile comportamentale se delimitază în:**

- a) **strategii de imitare** (imitarea adulților, semenilor etc.);

- b) **strategii cognitive** (comportare axată pe cunoaștere; copilul studiază, experimentează etc.);
- c) **strategii de negociere** (copilul, în anumite situații, negociază anumite facilități);
- d) **strategii de mascare** (copiii preferă totul ce este tainic, uneori se prefac). Strategiile de mascare îndeplinesc niște funcții de securizare și ocrotire a copiilor în anumite situații;
- e) **strategii de consolidare** (repetă unele acțiuni pentru a le însuși mai bine).

Comportarea părinților, modelele acestora, strategiile și stilul educativ al familiei, influențează direct asupra elaborării strategiilor de comportare ale copilului, lăsând amprente socioculturale pe întreaga viață a individului. În scopul susținerii manifestărilor pozitive, a conduitei morale și a formării personalității copilului, transformării lui în actor al propriei formări și autoperfecționări, este important să cunoaștem particularitățile individual-psihologice (temperament, caracter, aptitudini, sfera emoțională, volitivă etc.) și de vârstă ale acestuia, inclusiv, strategiile lui comportamentale.



## 6. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE LA TREAPTA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR

### 6.1. ȘCOALA CA PARTENER EDUCAȚIONAL

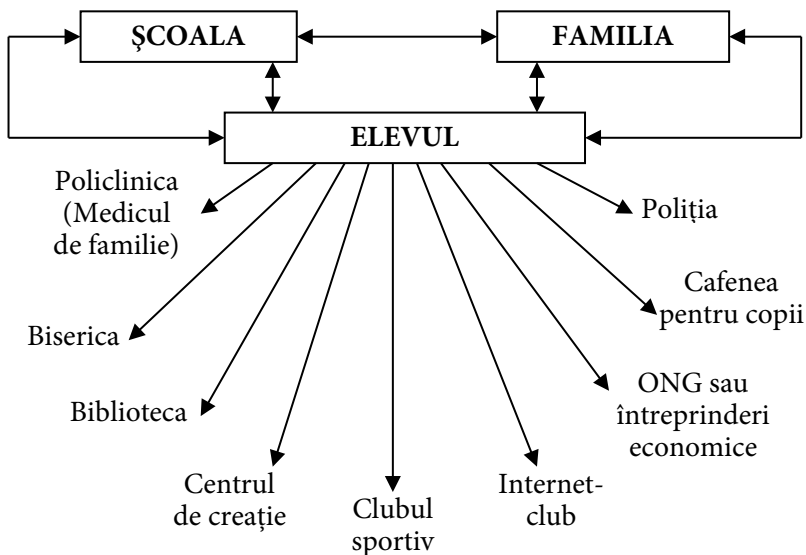
Școala propagă modele de educație generală a copilului, susținând, modelul educativ familial, implicând și valorificând, activ pe cele sociale / ale comunității. În viziunea noastră școala trebuie să conlucreze cu toate instituțiile sociale interesate direct sau tangențial de domeniul educației copilului de vârsta școlară și să stabilească relații de cooperare și colaborare în baza unui proiect special, pe care l-am definit ca *parteneriat educațional*, iar mecanismul de realizare a acestuia a fost experimentat și numit: **Harta rețelei educative**.

Prima parte a proiectului sub genericul *Parteneriat educațional* constă din: *scop, obiective, conținutul activităților* de colaborare, responsabilitățile, finalitățile și actele oficiale (contracte, avize de cheltuieli, programe de activitate etc.).

A doua parte a proiectului *Harta rețelei educative* se va atașa în mapa ce conține proiectul ca atare și se afișează la un loc accesibil în școală. Ea trebuie supusă dezbaterilor la prima ședință a partenerilor și la adunarea generală de părinți, ca aceștia să cunoască posibilitățile și particularitățile fiecărei instituții sociale implicate în educație. Asistența acordată de instituțiile antrenate poate avea mai multe funcții:

- de animator;
- de tutore;
- de ajutor sau mentorat;
- de ocrotire a sănătății;
- de stimulare a creativității elevilor;

- de propagare a valorilor moral-spirituale;
- de propagare a valorilor culturale;
- de consilier etc.



**Figura 6. Harta rețelei educative**

Această schemă (Figura 6) poate fi explorată ca un punct de reper pentru elaborarea unui proiect de parteneriat educațional, destinat fiecărei școli cu condiția indicării adresei concrete și a serviciilor prestate în domeniul vizat.

**În acest context propunem următoarele recomandări pentru școală:**

- informarea elevilor, cadrelor didactice, părinților privind activitatea unității de învățământ și programul de colaborare în cadrul parteneriatului educativ al instituției, para-

lelelor și al fiecărei clase (obiective, conținuturi, strategii, finalități etc.);

- informarea sistematică a părinților privind dezvoltarea și performanțele elevului (dezvoltarea intelectuală, psihofizică, calități de personalitate, comportamente, rezultate la diverse evaluări, competiții și concursuri etc.);
- organizarea *Școlilor pentru părinți* (bunici, adolescenți etc.), axate pe diverse teme de educație a familiei, de ocrotire a sănătății, de educație de gen, de studiere a drepturilor copilului etc.;
- organizarea consilierii psihopedagogice a familiei, copiilor și părinților;
- implicarea părinților în diverse activități ale procesului instructiv-educativ, ce au impact și ieșire în cadrul comunității locale (concerte de binefacere, tombola, expoziții, serate festive, concursuri, competiții, concerte etc.);
- organizarea conferințelor și *meselor rotunde*, pentru a discuta și a face schimb de opinii și experiență privind educația copiilor.

## 6.2. COORDONATELE PARTENERIATULUI EDUCAȚIONAL FAMILIE- ȘCOALA-TREAPTA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR

Învățământul primar este o treaptă importantă de lansare a copilului în procesul formal de instruire și educare. El reprezintă *trambulina* de plasare și pregătire a copilului pentru activitatea de cunoaștere și învățare sistematică. Învățământul primar constituie primul nivel de inițiere și orientare a copilului în cariera școlară, primul mediu școlar de includere a copilului în activitatea asiduă și ordonată într-o colectivitate

de semeni, care este mereu în schimbare și presupune efort considerabil moral, intelectual, competitivitate.

Anume școala îl învață pe copil să se situeze printre semeni, să se obișnuiască cu anumite cerințe și realități sociale. Este știut faptul ce influență mare are învățătorul la această vârstă. Practic, de el depinde dacă se *va îndrăgosti*, va iubi copilul învățătura sau nu, își va găsi un loc potrivit printre semeni, va fi adecvat în comunicare și relațiile cu ei. Anume, la treapta primară de învățământ începe cea mai complexă muncă de orientare a copilului spre autocunoaștere și autoperfecționare, care formează habitusul primar, imaginea elevului. La această etapă copilul își corelează comportamentul cu trebuințele proprii, dar și cu ansamblul de exigențe ce pun în evidență anumite priorități, ranguri, dominante, subordonări; anumite variabile în funcție de criteriul de referință ca: grad de instruire, inteligență, moralitate, performanță, abilitate psihofizică, aptitudini artistice, vestimentație, comportament, cultură afectivă și cultură generală etc.

Școlarul mic începe să înțeleagă ce și cum trebuie să facă pentru ca să corespundă unui anumit criteriu de exigență, că trebuie să depună efort pentru a obține performanțele dorite.

*Educația pentru familie* la vârsta școlară mică, trebuie să fie prezentă în toate conținuturile disciplinelor de studiu destinate copiilor și activităților nonformale.

*Educația pentru familie* a copiilor și a adulților poate fi susținută atât de motivația externă, cât și de cea internă. Întreaga familie, părinții și copiii, devin preocupați de exigențele lansate în procesul educațional, devenind treptat, deschiși pentru colaborare, cogniție, informare, documentare și centrare pe explorarea noilor posibilități de integrare socială

(pentru copii) și optimizare a competențelor parentale și a relațiilor familiale (pentru cei adulți).

În această ipostază **învățătorul claselor primare, conștient de rolul său de educator al copiilor și părinților, își proiectează activitatea în felul următor:**

- studiază copiii și familiile acestora (începe activitatea respectivă de la studierea documentației de tipul dosarelor personale, fișelor de caracterizare psihopedagogică realizate în instituțiile preșcolare; formează bănci de date despre copii, părinți etc.);
- organizează colectivul de părinți (implică părinții în variate activități, îi incită la participarea în viața clasei, alege un consiliu/comitet de părinți; repartizează responsabilitățile în conformitate cu doleanțele și posibilitățile părinților etc.);
- stabilește un program de activități cu familia (proiectează întâlnirile individuale și colective, consultațiile, adunările de părinți, mesele rotunde etc.);
- propune și discută tematica adunărilor colective cu părinții și a *Școlii pentru părinți* (program elaborat în baza sugestiilor și propunerilor părinților);
- pregătește și conduce adunările și ședințele din cadrul *Școlii pentru părinți* (antrenează părinții, invită diferiți specialiști, învață părinții cum să-și creeze și să-și completeze un portofoliu al familiei, care le-ar fi de un real folos în educația copilului etc.);
- menține permanent relații cu toți părinții (prin intermediul telefonului, invitațiilor, asistărilor la domiciliu, consultațiilor individuale etc.);
- realizează consilierea copiilor și a părinților în situații dificile/de criză; de tip preventiv și pentru dezvoltare;

- inițiază și conduce programul de EF a copiilor și părinților clasei sale (elaborează comunicări, selectează informații și materiale pentru portofoliul familiei, mapa transmisibilă și ungherașul familiei, întocmește orarul ședințelor cu părinții etc.).

### 6.3. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE ÎN CLASELE PRIMARE. DEFINIREA OBIECTIVELOR

*Educația pentru familie* / EF concepută în sensul pregătirii elevilor pentru viața de familie, îndeplinirea rolurilor sociale de fiu – fiică, cetățean, părinte, soț – soție, care sunt prevăzute în Codul familiei Republicii Moldova.

Deschiderea spre *noile educații* (ca răspunsuri adecvate la problematica lumii contemporane) și axarea pe coordonatele și *principiile educației permanente / învățare pe tot parcursul vieții*, imprimă un aspect nou, complex și variat educației pentru familie la diferite niveluri strategice. Toate acțiunile și întregul demers este raportat la conținuturile de bază ale educației și activității de formare-dezvoltare morală, intelectuală, psihofizică, tehnologică, estetică a personalității elevului.

La elaborarea *Curriculumului* EF s-au luat în considerare cercetările realizate în domeniul vizat și *teoria deșcolarizării* [Apud 26, p.30], care concepe educația nonformală, ca o *rețea de cunoaștere*, flexibilă, orientată spre experiment și inovație, dependentă de afecțiunile elevilor, părinților, întregii comunități. Componenta reglatoare vizează teleologia EF, care definește orientările axiologice, asumate la nivel de sistem prin ideal și scopuri, iar la nivel de proces – prin obiective și conținuturi, la intrare și realizare și prin competențe – la ieșire.

Pornind de la ideile științifice fundamentale [1; 4; 14; 26; 45; 67; 74 etc.], caracteristice învățământului formativ și a educației cognitive, ale deschiderii spre noile educații – obiectivul major al educației pentru familie rezidă în formarea atitudinii pozitive față de valorile etern-umane, valorile familiei, viața în familie și pentru familie.

Educația pentru familie vine în completarea și eficiențizarea educației din cadrul familiei și școlii.

Realizarea scopului va fi ghidată de formarea abilităților de autoeducație a elevilor și de cizelare a competențelor parentale privind educația copiilor și relațiile copii-părinți. EF reperează pe un conținut structurat logic, racordat la curriculumul disciplinar și particularitățile de vârstă a elevilor. Elevul și părinții vor fi plasați în situații de problemă, de cercetare și descoperire, conștientizare a valorilor familiale în corelație cu cele general-umane, cu cele naționale și a culturii relațiilor intergeneraționale: bunici – părinți – copii.

#### **Obiectivele generale:**

- a stimula elevul în vederea perceperii, cunoașterii și stăpânirii valorilor familiale;
- a familiariza elevul cu o abordare multiaspectuală a culturii vieții de familie (modul sănătos de viață, ocrotirea mediului, educația economică, atitudinea civică etc.);
- a forma competențe de aplicare în practica vieții cotidiene a strategiilor și tehnicilor de optimizare a relațiilor familiale;
- a conștientiza, promova și explica importanța valorilor societății și a familiei pentru om;
- a forma conceptul de sine în corelație cu familia, neamul, comunitatea/sociumul;

- a forma reprezentările moral-spirituale privind dragostea, onestitatea, voința, gândirea de tip pozitiv și responsabilitatea în relațiile de familie;
- a cultiva abilitățile, a dezvolta competențele și deprinderile unui mod sănătos de viață și de comportare civilizată în cadrul familiei și societății;
- a dezvolta interesul pentru spiritualizarea și armonizarea relațiilor familiale.

#### 6.4. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ / 7-8 ANI

**Scopul:** formarea reprezentărilor etice și moral-spirituale privind cultura vieții de familie.

În acest context la sfârșitul programului elevii vor poseda următoarele competențe:

**La nivel de cunoaștere:**

- definirea elementară a noțiunilor de personalitate, familie, mod de viață;
- descrierea particularităților copilului și a membrilor adulți ai familiei;
- caracterizarea casei și culturii părintești; casei și culturii bunicilor, rudelor sale;
- identificarea regulilor ce țin de cultura comunicării, cultura relațiilor familiale;
- descrierea și analiza relației familie-neam-Patrie;
- caracterizarea condițiilor și elementelor modului sănătos de viață în familie;
- descrierea formelor de muncă realizate în cadrul familiei și a calităților de personalitate necesare pentru a munci eficient;



- explicarea semnificației frumosului și a eticii în viața omului și viața familiei;
- identificarea drepturilor omului/copilului care trebuie respectate în cadrul familiei.

**La nivel de aplicare:**

- determinarea locului său în cadrul familiei și în arborile genealogice ale familiei;
- interpretarea relațiilor și a sentimentelor morale, intelectuale, estetice dintre membrii familiei;
- extinderea acțiunilor ce țin de comportamentul civilizată;
- stabilirea greșelilor și a neajunsurilor observate în cadrul comunicării familiale;
- compararea preceptelor biblice cu normele și regulile comportamentului civilizată;
- explicarea și argumentarea necesității creării condițiilor modului sănătos de viață;
- argumentarea necesității și folosului muncii pentru om, familie, societate;
- compararea valorilor personale cu valorile familiei, neamului, societății.

**La nivel de integrare:**

- elaborarea unei scale a valorilor fundamentale, a celor personale și a valorilor familiei;
- elaborarea unui regim al zilei pentru sine, familie;
- elaborarea unui plan de ajutorare al bunicilor;
- elaborarea scenariului unei sărbători familiale;
- elaborarea unui cod de reguli privind cultura conduitei și comunicarea în familie;
- întocmirea unei liste de fapte, evenimente frumoase din cadrul familiei.

## Plan-program de Educație pentru familie

Obiective de referință	Conținuturi	Activități și metode educative
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să descrie particularitățile familiei sale;</li> <li>• să definească noțiunea de identitate umană în corelație cu familia;</li> <li>• să interpreteze istoria / legenda creării familiei sale.</li> </ul>	<p><b>1. Eu și familia mea</b></p> <p>Eu ca om și personalitate în universul familiei mele. Casa părintească. Familia cea mai veche instituție socială.</p> <p>Viața și relațiile în familie. Istoria/legenda creării familiei mele.</p> <p>Maturitatea omului și necesitatea creării familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Lecturi comentate</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Analiza propriei experiențe</li> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze relațiile și sentimentele dintre membrii familiei;</li> <li>• să distingă particularitățile de vârstă, gen/sex, ocupații a membrilor familiei;</li> <li>• să restructureze funcțiile părinților pentru a le face mai eficiente.</li> </ul>	<p><b>2. Părinții și copiii</b></p> <p>Personalitatea părinților mei. Relații și sentimente ce ne fac fericiți. Părinții – persoane adulte cu experiență de viață. Copiii – persoane în curs de dezvoltare. Particularitățile de gen/sex în viața familiei. Mama – femeia pe care o iubește tata. Tata – bărbatul drag al mamei. Relațiile de afecțiune între părinți, între părinți și copii. Mama și tata – educatorii principali ai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Povestirea</li> <li>• Explicația</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Lectura dirijată</li> </ul>

1	2	3
	copiilor. Sentimentele de atașament și dragoste. Stima. Cordialitate în relațiile părinți-copii.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să exprime prin cuvinte sentimentele față de bunici;</li> <li>• să determine locul său în cadrul familiei și în arborele genealogic al familiei;</li> <li>• să descrie casa bunicilor, ocupațiile lor;</li> <li>• să elaboreze un plan de ajutorare al bunicilor.</li> </ul>	<p><b>3. Bunicii mei</b></p> <p>Bunicii – părinții mamei și tatălui meu. Străbunicii – părinții bunicilor mei. Relația bunici-nepoți. Locul meu în arborele genealogic al familiei. În ospăție la bunici. Casa bunicilor. Sfaturile și poveștile bunicilor. Activitatea bunicilor până la pensionare. Bucuria comunicării cu bunicii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Graficul T</li> <li>• Demonstrarea modelului/schemei structurii familiei, neamului (arborelui genealogic)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să descrie relațiile dintre frați/surori;</li> <li>• să determine condițiile unei comunicări eficiente în fratrie;</li> <li>• să elaboreze scenariul unei relații pozitive cu fratele/sora.</li> </ul>	<p><b>4. Dragostea fraternă</b></p> <p>Fratria: frați, surori. Relațiile dintre frați (surori). Comportarea fratelui mai mare. Sora mai mare. Fratele mai mic. Sora mai mică. Comunicarea în fratrie. Sentimentele de dragoste fraternă, stimă, ajutor reciproc. Jocurile cu frații și surorile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Relatări</li> <li>• Explicații</li> <li>• Lecturi ghidate</li> <li>• Ora de dirigenție</li> <li>• Conversații</li> <li>• Discuții dirijată</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre cultura compor- tării a fiecărui membru în cadrul familiei;</li> <li>• să determine con- dițiile creării familiei;</li> <li>• să explice de ce familia se numește <i>școală a dragostei</i>.</li> </ul>	<p><b>5. Familia – școală a dragostei</b></p> <p>Familia se creează din stimă și dragoste reciprocă.</p> <p>Prietenia și dragostea. Grija, onestitatea și responsabi- litatea în familie. Curtea și căsnicia. Familia apare odată cu nașterea copilului.</p> <p>Familia – un colectiv în care unul răspunde de celălalt și toți – răspund de fiecare.</p> <p>Albumul familiei – istoria familiei, neamului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Relatări</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Conversații</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre cultura comuni- cării adulților în familie;</li> <li>• să scoată în evi- dență particulari- tățile comporta- mentului civilizată;</li> <li>• să stabilească gre- șelile și neajunsurile observate în cadrul comunicării familiale;</li> <li>• să elaboreze un cod de reguli</li> <li>• privind cultura conduitei și comunicarea în familie.</li> </ul>	<p><b>6. Cultura comunicării și a comportamentul civilizat în familie</b></p> <p>Cultura comunicării fami- liale. Vorbim corect și amabil. Ne învățăm a asculta interlocutorul.</p> <p>Regulile comunicării eficiente.</p> <p>Comportamentul civilizată și manierele frumoase.</p> <p>Norme de comportament etic în cadrul familiei.</p> <p>Politețea în viața cotidiană.</p> <p>Morala familiei și cultura în societate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Ora de dirigenție</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Concursul indivizilor amabili</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice calitățile care vor ajuta omul să-și creeze o familie durabilă și armonioasă;</li> <li>• să relateze despre însemnătatea credinței pentru om;</li> <li>• să compare preceptele biblice cu normele și regulile comportamentului civilizat;</li> <li>• să interpreteze semnificația Sfintei Cruci.</li> </ul>	<p><b>7. Etica creștină și familia</b></p> <p>Biblia – cartea cărților.</p> <p>Preceptele biblice – cod de comportare etică în familie și societate. Sfânta Cruce. Omul credincios este un om blajin și mărinimos.</p> <p>Biblia pentru copii ne relatează despre Dumnezeu.</p> <p>Însemnătatea rugăciunilor.</p> <p>Sărbătorile religioase. Sfintele Paști și Crăciunul în familie.</p> <p>Frecventarea bisericii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lecturi speciale</li> <li>• Discuția dirijată</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Relatări</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Eseul</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă elementele constitutive ale sănătății omului și ale modului sănătos de viață;</li> <li>• să explice condițiile modului sănătos de viață;</li> <li>• să explice însemnătatea factorilor naturali (soare, aer, apă) pentru călirea organismului uman;</li> </ul>	<p><b>8. Sănătatea – valoarea întregii familii și societăți</b></p> <p>Sănătatea omului – patrimoniu personal, familial și social. Viața familiei și regimul zilei. Alimentația rațională și sănătoasă.</p> <p>Somnul și odihna în familie. Cultura fizică și sănătatea. Natura și sănătatea. Călirea organismului și gimnastica.</p> <p>Plimbarea la aer liber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Eseul</li> <li>• Trening-ul</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un regim al zilei pentru vârsta sa; pentru familie;</li> <li>• să scoată în evidență deprinderile negative și consecințele lor.</li> </ul>	<p>Igiena personală și igiena locuinței. Igiena muncii și sănătatea. Fumatul, alcoolul și drogurile. Nocivitatea lor pentru organismul uman.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chestionare</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice formele de muncă realizate în cadrul familiei și calitățile de personalitate necesare pentru a munci eficient;</li> <li>• să argumenteze necesitatea și folosul muncii;</li> <li>• să elaboreze un grafic/calendar al muncilor realizate în cadrul familiei;</li> <li>• să argumenteze necesitatea formării culturii economice la membrii familiei;</li> </ul>	<p><b>9. Munca și cultura economică în familie</b>  Munca în cadrul familiei. Munca de menaj. Obligațiuni și responsabilități. Munca în familiile din localitățile rurale și cele urbane. Munca fizică și cea intelectuală. Cultura economică a familiei. Bugetul familiei. Coșul minim de consum al familiei. Părinții în cadrul activității profesionale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Conversații</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Brainstorming</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre relația familie – neam – Patrie;</li> <li>• să compare valorile personale</li> </ul>	<p><b>10. Patria mea începe de la familia mea</b>  Familia mea este o părțică din Patria mea. Limba maternă o învățăm în familie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>

1	2	3
<p>cu valorile familiei și valorile poporului cărui îi aparține;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze o scală a valorilor sale privind familia și relațiile familiale.</li> </ul>	<p>Valorile poporului meu sunt și valorile mele. Sărbătorile naționale și istoria neamului sunt onorate în familia mea. Tradiții populare: claca, șezătorile. Nunta – bucuria creării unui început de familie. Botezul, cumătria – bucuria nașterii unui om.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Eseul</li> <li>• Training-ul.</li> <li>• Dezbaterile.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre semnificația frumosului în viața omului; a familiei;</li> <li>• să explice relația dintre frumos, cultură și morală;</li> <li>• să elaboreze o listă de fapte, evenimente frumoase din viața familiei.</li> </ul>	<p><b>11. Frumosul începe din familie</b></p> <p>Morala și cultura omului – valori supreme. Familia mă învață a observa frumosul din jur. Dragostea pentru aproapele tău – frumosul relațiilor umane. Frumosul în natură și artă. Casa părintească cel mai frumos loc din lume.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Eseul</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Dezbaterile</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice drepturile omului și ale copilului care se respectă în cadrul vieții de familie;</li> <li>• să interpreteze însemnătatea familiei pentru om;</li> </ul>	<p><b>12. Familia și drepturile omului</b></p> <p>Familia și drepturile omului. Cunoaștem și respectăm drepturile copilului. Copilul se simte fericit în familie. Fiecare om visează la o familie armonioasă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă.</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Eseul</li> <li>• Concursul <i>Viitorul familist exemplar</i></li> <li>• Concursul <i>Viitorul părinte eficient</i></li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să compare conduita bărbaților și a femeilor în cadrul familiei și societății;</li> <li>• să elaboreze codul unui familist și părinte exemplar (eficient).</li> </ul>	<p>Fericirea împlinirii omului-familia.</p> <p>Băieții și fetele – familiștii de mâine. Relațiile de gen/sex în familie. A fi părinte înseamnă a îndruma copilul spre bine și fericire.</p> <p>Fenomenele negative din societate (<i>copiii străzii</i>, criminalitate, terorism etc.) și rolul familiei în educația omului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezbaterile</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Chestionarele</li> <li>• Lectura dirijată</li> </ul>

## 6.5. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR DIN CLASELE A III-A ȘI A IV-A

La finele programului elevii vor poseda următoarele **com-petențe** și vor fi capabili să realizeze:

### **La nivel de cunoaștere:**

- definirea noțiunilor de identitate umană în corelație cu familia, neamul și societatea;
- analizarea particularităților familiei, relațiilor interper-sonale și a climatului familial;
- identificarea noțiunilor de pace, toleranță, democrație în corelație cu familia și societatea;
- însemnătatea consumării și organizării timpului liber, odihnei pentru om și familie;



- comentarea noțiunilor de frumos, estetic, etic și valorificarea acestora în cadrul familiei;
- caracterizarea și interpretarea drepturilor omului și ale copilului (care trebuie să se respecte în cadrul familiei);
- identificarea/caracterizarea esenței, a particularităților și a rolurilor de gen în familie;
- caracterizarea elementelor constitutive ale modului sănătos de viață în cadrul familiei.

### **La nivel de aplicare:**

- compararea valorilor personale cu valorile familiale și valorile naționale, general-umane;
- argumentarea importanței conduitei civilizate și a relațiilor familiale pentru formarea personalității omului;
- determinarea importanței factorilor naturali pentru sănătatea individului și a familiei;
- identificarea erorilor și greșelilor comise în comunicarea, relaționarea și comportamentul familial;
- explicarea și argumentarea cheltuielilor familiei și a formării, gestionării bugetului familial;
- determinarea condițiilor ce asigură membrilor familiei un mod sănătos de viață;
- compararea comportamentului bărbaților și al femeilor în cadrul familiei și a societății;
- argumentarea necesității muncii pentru viața familiei;
- determinarea condițiilor unei comunicări și relaționări eficiente în familie;
- restructurarea funcțiilor și responsabilităților membrilor familiei pentru a le eficientiza;

- determinarea locului său în familie și în structura arborelui genealogic al familiei.

### **La nivel de integrare:**

- explicarea importanței autoeducației și a autoperfecționării în cadrul vieții de familie;
- argumentarea necesității cunoașterii culturii poporului său și a culturii altor popoare;
- elaborarea unui cod de reguli privind comunicarea și cultura conduitei familiale;
- elaborarea unui program de sănătate pentru familie;
- elaborarea unui plan de acțiuni pentru amenajarea festivă a locuinței (pentru sărbătorile de iarnă, Sfintele Paști, Mărțișor etc.).
- întocmirea modelului/portretului unui copil, adult – familist și părinte eficient;
- elaborarea arborelui genealogic al familiei sale;
- determinarea și elaborarea Scalei valorilor familiale;
- întocmirea unei liste a faptelor și a evenimentelor frumoase în viața familiei;
- elaborarea unui plan de odihnă a familiei;
- proiectarea unui scenariu al relației pozitive cu mama, tata, fratele/sora, bunicul/bunica;
- elaborarea unui plan de ajutorare a bunicilor;
- proiectarea strategiilor de comportare amabilă și adecvată pentru bărbat/femeie, băieți și fete în cadrul familiei;
- elaborarea agendei personale de autoeducație și auto-perfecționare morală.

## Plan-program de Educație pentru familie

Obiective de referință	Conținuturi	Activități și metode educative
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să evidențieze apartenența sa la familie, neam, popor; să argumenteze importanța relațiilor familiale pentru formarea</li> </ul>	<p><b>1. Universul familiei</b></p> <p>Omul și familia – purtători ai unui nume. Eu și familia mea facem parte din poporul meu. Specificul neamului meu și familia.</p> <p>Părinții: mama și tata.</p> <p>Bunicii: bunica și bunicul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Chestionarele</li> <li>• Comunicări</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• personalității omului;</li> <li>• să compare calitățile copiilor, părinților, bunicilor;</li> <li>• să elaboreze arborele genealogic al propriei familii.</li> </ul>	<p>Străbunicii. Străbunica și străbunicul.</p> <p>Arborele genealogic și istoria/legenda întemeierii familiei mele.</p> <p>Eu – purtător al culturii și a imagini familiei mele și al neamului meu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Eseul</li> <li>• Concursul placatelor</li> </ul> <p><i>Ocrotiți familia</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să comenteze importanța respectului de sine pentru viața familială și cea socială;</li> <li>• să relateze despre dragoste, responsabilitate și colaborare cu membrii familiei;</li> </ul>	<p><b>2. Familia – școală a dragostei</b></p> <p>Respectul de sine și sentimentul propriei valori vine din familie.</p> <p>Învăță din familie: a te respecta, a respecta pe alții și a te face respectat.</p> <p>Dragostea, responsabili</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Conversații</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Eseul</li> <li>• Portofoliul elevului.</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să argumenteze importanța cultivării conduitei civilizate la membrii familiei;</li> <li>• să elaboreze un plan de acțiuni pentru a armoniza relațiile de gen.</li> </ul>	<p>tatea și colaborarea – trei piloni de bază ai familiei. Cultura conduitei bărbatilor în cadrul familiei și societății. Cultura conduitei femeilor în cadrul familiei și societății. Dragostea și prietenia. Grija și onestitatea în dragoste. Copilul trebuie să se nască din dragostea adevărată (matură, înțeleaptă) a părinților. Armonia și fericirea în familie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Păianjenul</li> <li>• Concursul eseurilor și a desenelor <i>Familia mea</i></li> <li>• Dezbateri</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine valorile transmise de către familie generației tinere;</li> <li>• să scoată în evidență interdependența dintre identitatea umană, etnică și culturală;</li> <li>• să compare elementele constituente ale culturii neamului și ale familiei;</li> <li>• să întocmească un cod de comportare etică pentru familia sa;</li> </ul>	<p><b>3. Cultura familiei – patrimoniul spiritual al țării</b></p> <p>Identitatea umană, etnică și culturală. Familia – cureaua de transmisie a valorilor din generație în generație. Familia o verigă de legătură dintre cultura omului și cultura societății. Valorile, credința, tradițiile, datinile, folclorul – patrimoniul spiritual al familiei și al poporului meu. Demnitatea de om o învățăm în familie. Respectarea drepturilor omului și a copilului reprezintă nucleul culturii unei națiuni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Mini-referate</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Concursul albumurilor <i>Moda și familia</i></li> <li>• Conversații</li> <li>• Lectura dirijată</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un album de schițe/ modele de vestimentație pentru întreaga familie.</li> </ul>	<p>Cultura comunicării și conduita civilizată în familie. Eticheta și ținuta. Cultura vestimentației (acasă și în societate). Climatul moral și inteligența.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice calitățile pe care trebuie să le posedez un creștin;</li> <li>• să povestească despre respectarea poruncilor biblice în propria familie;</li> <li>• să argumenteze de ce familia unui adevărat credincios este armonioasă.</li> </ul>	<p><b>4. Familia și etica creștină</b></p> <p>Familia reprezintă o valoare importantă pentru diverse credințe. Preceptele biblice exprimă esența eticii creștine. Omul credincios trăiește în pace cu sine și cu semenii săi. Familia omului credincios este armonioasă și durabilă. Cununia în căsnicie și nănașii de cununie. Nănașii de botez – părinții spirituali ai copiilor. Familia și însemnătatea rugăciunilor și a altor tradiții creștine. Copiii copiilor – cununa bătrânilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Conversații</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Mapa transmisibilă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Studiul de caz Eseul</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice noțiunile: sănătate și mod sănătos de viață;</li> </ul>	<p><b>5. Sănătatea și modul de viață al familiei</b></p> <p>Sănătatea ca valoare umană și socială. Factorii naturali și sociali care influențează sănătatea omului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Conversații</li> <li>• Chestionare</li> <li>• Trainingul</li> <li>• Exercițiul</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine importanța factorilor naturali pentru sănătatea omului;</li> <li>• să analizeze condițiile ce asigură membrilor familiei un mod sănătos de viață;</li> <li>• să elaboreze un regim al zilei;</li> <li>• să scoată în evidență impactul negativ al fumatului, alcoolismului, narcomaniei.</li> </ul>	<p>Condițiile familiale ce contribuie la ocrotirea sănătății. Părinți sănătoși – copii sănătoși. Baza sănătății se pune în familie. Familia și modul sănătos de viață.</p> <p>Combaterea viciilor și sănătatea.</p> <p>Regimul de viață al familiei și sănătatea.</p> <p>Tabagismul, alcoolismul și narcomania – vicii sociale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concursul placatelor: <i>Natura și ecologia sufletului</i></li> <li>• Dezbateri</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre rolul muncii în viața omului;</li> </ul>	<p><b>6. Munca în viața familiei</b></p> <p>Munca – activitatea de bază a omului. Munca intelectuală și cea fizică.</p> <p>Igiena</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Lectura dirijată</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să delimiteze munca intelectuală de cea fizică în cadrul familiei;</li> <li>• să elaboreze o listă a responsabilităților și activităților de muncă a membrilor familiei.</li> </ul>	<p>muncii. Rolul muncii în autoaprecierea persoanei. Tăticul meu este un specialist bun. Mama mea este o personalitate stimată la serviciu. Munca părinților mei determină starea economică a familiei. Munca de me-naj în familia mea este o ocupație pentru toți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Chestionare</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Mapa transmisibilă</li> </ul>

1	2	3
	<p>Munca familiei în mediul naturii (grădină, livadă, vie, etc.). Munca îți permite să te realizezi ca personalitate. Armonia în familie te face creativ în muncă.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre bugetul familiei și coșul minim de consum al familiei;</li> <li>• să explice importanța bugetului familial;</li> <li>• să estimeze formarea bugetului familial;</li> <li>• să întocmească lista de cheltuieli a familiei.</li> </ul>	<p><b>7. Cultura economică a familiei</b></p> <p>Părinții – principalii actori economici ai familiei. Bugetul familiei. Rolul mamei și al tatălui în formarea bugetului familial. Completarea bugetului familial. Coșul de consum al familiei. Participarea copiilor la completarea veniturilor familiei. Gestionarea bugetului familial. Cheltuieli planificate și accidentale. Există oameni economi și oameni risipitori. Cultura financiară a familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Conversații</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice noțiunile de pace, toleranță, democrație;</li> <li>• să distingă particularitățile unei familii democratice;</li> </ul>	<p><b>8. Toleranța, egalitatea sau complementari-tatea culturilor</b></p> <p>Educația pentru pace și cooperare în familie. Cultivarea capacităților de înțelegere și de aplicare a democrației la nivelul relațiilor familiale vine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Eseul</li> <li>• Conversații</li> <li>• Jocul de rol</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să argumenteze necesitatea cunoașterii propriei culturi și a culturii altor popoare.</li> </ul>	<p>de la părinți. Familia mea se interesează de cultura etniilor care locuiesc în Moldova. Cultura relațiilor familiale. Cultura popoarelor Europei. Toleranța ne permite să ne cunoaștem și să ne înțelegem mai bine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinectica</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre însemnătatea odihnei pentru om;</li> <li>• să compare diverse forme de odihnă în cadrul familiei;</li> <li>• să elaboreze un plan de odihnă al familiei (iarna, vara).</li> </ul>	<p><b>9. Cultura odihnei și a timpului liber în familie</b></p> <p>Odihna activă. Odihna familiei în mijlocul naturii. Odihna la mare. Excursiile și turismul familial. Familia în fața ecranului azuriu. Igiena și cultura recepționării emisiunilor TV, a explorării Internetului. Familia în vizită la prieteni, rude. Lectura în familie. Șezătoarele în cadrul familiei. Ocupația preferată a familiei mele (hobby-ul).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Lectura independentă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Concursul proiectelor de odihnă a familiei</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice rolurile sociale ale adulților și copiilor în cadrul familiei și în afara ei.</li> </ul>	<p><b>10. Învăț a fi personalitate în familie / cei 7 ani de acasă</b></p> <p>Omul trebuie să se cunoască pe sine. Eu devin personalitate. Trebuiețe și interese.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>



1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să povestească despre rolul și importanța familiei/baștinei pentru formarea personalității;</li> <li>• să analizeze calitățile: demnitate și onoare;</li> <li>• să argumenteze rostul auto-educației.</li> </ul>	<p>Eu și părinții mei. Eu și Patria mea. Onestitatea și responsabilitatea. Eu și faptele mele. Onoarea și demnitatea bărbatului. Onoarea și demnitatea femeii. Onoarea și imaginea familiei. Autoeducația – cea mai interesantă și dificilă, dar necesară activitate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming</li> <li>• Eseul</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Conversații</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să comenteze noțiunea de frumos;</li> <li>• să compare frumosul din natură și artă;</li> <li>• să compare frumusețea bărbatului și a femeii;</li> <li>• să scoată în evidență particularitățile culturii interioare și a celei exterioare ale omului;</li> <li>• să elaboreze un plan de amenajare a locuinței de sărbători.</li> </ul>	<p><b>11. Frumosul începe în familie</b></p> <p>Valorile morale constituie frumosul absolut. Casa părintească – izvor nesecat de frumos.</p> <p>Frumosul în jurul nostru: natura și arta. Frumusețea omului. Frumusețea femeii și frumusețea bărbatului. Crearea frumosului în viața familiei.</p> <p>Gustul estetic și amenajarea locuinței. Cultura exteriorului în viața familiei. Adulții și moda. Copiii și moda. Sărbătorile în familie. Părinții și copiii învață frumosul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conversații</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Mapa transmisibilă</li> <li>• Training</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Sinectica</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice esența particularităților și rolurilor de gen/sex;</li> <li>• să distingă particularitățile prieteniei și a dragostei;</li> <li>• să descrie modele de relații eficiente fete-băieți;</li> <li>• să elaboreze strategii de comportare amabilă și adecvată pentru băieți și fete;</li> <li>• să elaboreze modelul unui familist și părinte eficient.</li> </ul>	<p><b>12. Vreau să devin un familist exemplar și un părinte eficient</b></p> <p>Băieții și fetele – viitorii familiști și părinți. Cultura comunicării fată-băiat. Prietenia și relațiile fată-băiat în prietenie. Dragostea – sentiment uman superior. Băiatul – viitorul bărbat, soț și tată. Fetița – viitoarea femeie, soție și mamă. Dragostea și curtea. Toți tindem spre o căsnicie fericită. Modele de relații eficiente în familie. Vreau să fiu un tată adevărat. Vreau să fiu o mamă adevărată. Învățăm a fi familiști buni. Învățăm a fi părinți eficienți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Graficul T</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Concursul portretelor <i>Familist și părinte eficient</i></li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>

## 6.6. ACTIVITĂȚI CU PĂRINȚII PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE

**La finele programului adulții vor poseda următoarele competențe parentale**

**La nivel de cunoaștere:**

- a cunoaște particularitățile de vârstă, gen și sex; particularitățile individual-psihologice ale copilului de 7-10 ani;

- a identifica condițiile, conținutul și metodele educației pentru familie a copiilor de vârstă școlară mică;
- a interpreta funcțiile familiei și rolurile sociale ale membrilor adulți în corelație cu formarea competențelor și deprinderilor necesare pentru un familist și părinte eficient.

#### **La nivel de aplicare:**

- aplica regulile de comportare civilizată în familie;
- modifica condițiile și strategiile de comportare, de organizare a modului de viață familial;
- a evalua realizarea obligațiunilor și a responsabilităților familiale;
- a argumenta nevoia de educație pentru familie a copiilor, adolescenților și adulților.

#### **La nivel de integrare:**

- a modela diverse situații cu caracter formativ/educativ în cadrul familiei;
- a planifica acțiunile sale în contextul optimizării comunicării și relațiilor familiale;
- a elabora diverse programe de eficientizare a relațiilor familiale, a autoeducației și educației copiilor;
- a elabora strategii de comunicare și relaționare eficientă a membrilor familiei;
- a elabora strategii și tehnologii de educație a copiilor în cadrul familiei;
- a determina greșelile și neajunsurile în educația pentru familie a copiilor de 7-10 ani.

Plan-program de *Educație pentru familie*

Obiective de referință	Conținuturi	Activități și strategii educative
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să conștientizeze propria valoare și importanța respectului față de sine pentru autoperfecționare și auto-educație;</li> <li>• să interpreteze drepturile esențiale ale omului și ale copilului;</li> <li>• să elaboreze modalități și remedii educative pentru propria perfecționare și pentru cultivarea respectului de sine a responsabilității și onestității la membrii familiei.</li> </ul>	<p><b>1. Respectul de sine și respectul față de alte persoane – fundamentul umanismului și al toleranței</b></p> <p>Cunoașterea de sine și respectul de sine. Cultura umană și autoperfecționarea. Autoactualizarea și autoperfecționarea. Personalitatea umană și respectarea drepturilor omului. Drepturile copilului. Autoeducația și partenerii familiali. Respectul de sine, imaginea, responsabilitatea și onestitatea în cadrul familiei. Formarea caracterului și familia.</p>	<p><b>Strategia expozitiv-uristică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Prelegerea cu oponenti</li> <li>• Convorbiri</li> <li>• Portofoliul familiei</li> <li>• Lectura comentată</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discursul</li> <li>• Chestionarea</li> <li>• Explicația și demonstrarea materialului intuitiv (schema structurii personalității)</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice condițiile unei familii eficiente privind educația copiilor;</li> <li>• să elaboreze modelul unui părinte eficient (mamă/ tată);</li> <li>• să elaboreze un program de armonizare a relațiilor părinți-copii.</li> </ul>	<p><b>2. Familia și copiii</b></p> <p>Familia și funcțiile familiei. Familia și dinamica dezvoltării ei. Relația părinți-copii. Personalitatea copilului și educația lui la diferite vârste. Crizele de vârstă ale părinților și crizele de vârstă ale copiilor. Rolul mamei în familie și relațiile ei cu copiii. Rolul tatălui în familie și relațiile lui cu copiii. Diferite tipuri de familii și locul copiilor în cadrul acestora. Educația copiilor în familie.</p>	<p><b>Strategia deductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Training</li> <li>• Completarea fișei și portofoliul familiei</li> <li>• Lectura independentă</li> <li>• Schimbul de opinii</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă particularitățile și posibilitățile dragostei umane;</li> <li>• să analizeze elementele constitutive ale comportamentului civilizat în dragoste;</li> <li>• să elaboreze un program de acțiuni pentru optimizarea imaginii familiei.</li> </ul>	<p><b>3. Familia – școală a dragostei</b></p> <p>Dragostea, curtea, căsnicia și familia. Dragostea și relațiile civilizate soț-soție – fundamentul etic al culturii copiilor. Dragostea maternă și dragostea paternă. Sentimentul propriei demnități și dragostea. Iubirea de sine și dăruirea iubirii altor persoane. Imaginea propriei persoane și imaginea familiei.</p>	<p><b>Strategia experimentală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training</li> <li>• Schimbul de experiență</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Lectură comentată</li> <li>• Completarea portofoliului familiei</li> <li>• Agenda cu notițe paralele</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă finalitățile și dimensiunile educației;</li> <li>• să promoveze valorile general-umane (universale) și valorile naționale;</li> <li>• să elaboreze un program de educație a propriei familii.</li> </ul>	<p><b>4. Educația prin și pentru cultură și civilizație în cadrul familiei</b></p> <p>Educația morală și formarea comportamentului civilizat la micii școlari. Modalități de formare la copii a atitudinii pozitive față de cultura poporului nostru. Dimensiunile educației: educația morală, intelectuală, estetică, tehnologică, psihofizică. Educația prin valori și pentru valori. Patriotismul și educația civică. Educația ecologică în familie. Educația pentru democrație și familie. Valorile neamului și valorile familiei.</p>	<p><b>Strategia deductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discuția</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Controverse constructive</li> <li>• Agenda cu notițe paralele</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice componentele unui mod sănătos de viață;</li> <li>• să interpreteze sănătatea din diverse perspective: morală, ecologică, socială, economică, psihologică, estetică etc.;</li> </ul>	<p><b>5. Educația pentru sănătate în cadrul familiei</b></p> <p>Familia și modul sănătos de viață. Educația pentru sănătate a copiilor de 7-10 ani. Regimul zilei a elevului din clasele a I-a, II-a, III-a, IV-a. Igiena muncii intelectuale a micului școlar. Alimentația rațională și somnul. Igiena personală și igiena locuinței.</p>	<p><b>Strategia deductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Discuții</li> <li>• Chestionarul</li> <li>• Graficul T</li> <li>• Agenda cu notițe paralele</li> <li>• Mapa transmisibilă</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un program de sănătate pentru familie.</li> </ul>	<p>Profilaxia maladiilor infecțioase. Educația sexuală și de gen în familie. Combaterea și profilaxia viciilor (tabagism, narcomanie etc.). Ocrotirea sănătății – element esențial al culturii umane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliul familiei</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze modalitățile de petrecere a timpului liber în familie (adulții, copiii);</li> <li>• să descrie tradițiile familiei privind organizarea odihnei;</li> <li>• să elaboreze un program complex de organizare a odihnei în familie (vara, iarna).</li> </ul>	<p><b>6. Educația pentru timpul liber</b></p> <p>Cultura odihnei în familie. Odihna activă. În ospetie la bunici și rude. Sărbătorile tradiționale și cele naționale. Plimbarea și excursia. Odihna la mare. Emisiunile TV și odihna. Explorarea Internetului. Discuțiile familiale. Lectura în familie. Sfatul/consiliul familiei și odihna.</p>	<p><b>Strategia inductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Chestionarul</li> <li>• Controverse constructive</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să comenteze despre importanța credinței prin prisma culturii proprii familiei;</li> <li>• să distingă corelația între preceptele biblice și normele, regulile de comportare morală;</li> </ul>	<p><b>7. Educația prin credință și formarea calităților moral-spirituale</b></p> <p>Biblia – Cartea Cărților. Credința și educația moral-spirituală. Preceptele biblice și educația școlarului mic. Rugăciunile pentru copii. Credința și morala – fundamentul culturii omului.</p>	<p><b>Strategia expozitiv-euristică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lectura comentată</li> <li>• Explicația</li> <li>• Comunicări/referate</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să-și expună propria părere despre însemnătatea religiei în educația copilului.</li> </ul>	<p>Sărbătorile religioase și rolul lor în educația școlarului mic.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliul familiei</li> <li>• Agenda cu notițe paralele</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice condițiile și posibilitățile educației estetice în cadrul familiei;</li> <li>• să descrie aspectul estetic al casei, vestimentației, mesei de sărbătoare din propria familie;</li> <li>• să elaboreze un program de educație estetică a copiilor.</li> </ul>	<p><b>8. Frumosul începe din familie</b></p> <p>Dezvoltarea gustului estetic în cadrul familiei. Natura și arta – izvor nesecat al frumosului. Moda și stilul vestimentar. Cultivarea gustului și simțului estetic în cadrul familiei. Amenajarea locuinței. Pregătirea pentru sărbători: locuința, masa, vestimentația. Frumosul se poate crea cu minele proprii.</p>	<p><b>Strategia deductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Referate</li> <li>• Expoziția obiectelor confecționate în cadrul familiei</li> <li>• Demonstrarea diapozitivelor</li> <li>• Comentariul</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze conținutul și modalitățile educației sexuale a copiilor de 7-10 ani;</li> <li>• să determine condițiile creării unei familii armonioase;</li> </ul>	<p><b>9. Educația pentru familie în cadrul familiei</b></p> <p>Particularități de gen și sex. Educația pentru familie a copiilor. Familia armonioasă – construcție a ambilor parteneri și a tuturor membrilor ei. Însemnătatea familiei pentru om. Familia monoparentală și educația pentru familie.</p>	<p><b>Strategia deductivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training</li> <li>• Conferința tematică</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Completarea portofoliului familiei</li> <li>• Explicația</li> <li>• Brainstorming</li> </ul>



1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze modele comportamentale eficiente pentru soț, soție, copii.</li> </ul>	<p>Familia tradițională și noi tipuri de familii. Modelul egalitar și complementar al familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schimbul de experiență</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să expună diverse strategii, modalități de repartizare și îndeplinire a obligațiilor de muncă în familie;</li> <li>• să identifice condițiile de educație prin muncă a copiilor de 7-10 ani;</li> <li>• să elaboreze un program de eficientizare a educației prin muncă a copiilor.</li> </ul>	<p><b>10. Educația prin muncă în cadrul familiei</b>  Obligațiuni și responsabilități în cadrul familiei. Repartizarea și îndeplinirea obligațiilor și sarcinilor de muncă: strategii morale, mecanisme, modalități. Cultivăm copiii un spirit creator și responsabil. Igiene muncii în familie. Ajutorul reciproc: claca, șezătoarea. Cariera școlară și orientarea profesională în cadrul familiei.</p>	<p><b>Strategia expozitiv-euristică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discuții</li> <li>• Controverse constructive</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Explicația</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Demonstrarea diapozitivelor</li> <li>• Completarea portofoliului familiei</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice condițiile educației intelectuale eficiente în cadrul familiei;</li> <li>• să determine barierele/blocajele intelectuale de comunicare în familie;</li> </ul>	<p><b>11. Dezvoltarea intelectuală a copilului și familia</b>  Tipurile de intelect și educația familială. Barierele intelectuale de comunicare în familie. Profilul intelectual al comunicării părinți-copii și educația copilului. TV, computerul și educația intelectuală.</p>	<p><b>Strategia expozitiv-euristică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Explicația</li> <li>• Povestirea</li> <li>• Lectura comentată</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Sinectica</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un program de stimulare a intereselor cognitive (pentru copiii de 7-10 ani).</li> </ul>	Biblioteca familiei și biblioteca copilului. Învățăm a învăța. Cum să învățăm mai eficient. Lectura în cadrul familiei.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine eficiența gestionării bugetului familial;</li> <li>• să evalueze funcțiile fiecărui membru al familiei privind completarea bugetului acesteia;</li> <li>• să elaboreze un program de educație economică a copiilor de 7-10 ani.</li> </ul>	<b>12. Cultura economică a familiei</b> Gospodăria familiei și gestionarea ei. Bugetul familiei: constituirea, planificarea și administrarea acestuia. Coșul minim de consum al familiei. Strategii de realizare a funcțiilor de <i>gospodar</i> și <i>gospodină</i> în cadrul familiei. Sfatul familiei și funcția lui economică. Educația copiilor și problema <i>banilor de buzunar</i> . Suntem economi, dar nu zgârșiți.	<b>Strategia deductivă</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Analiza comparativă.</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Portofoliul familiei</li> <li>• Controversa constructivă</li> <li>• Comunicări</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă cauzele conflictelor interioare;</li> <li>• să interpreteze cauzele conflictelor familiale;</li> </ul>	<b>13. Cultura și arta dirijării, a aplanării conflictelor familiale</b> Autocunoașterea și conflictul interior. Conflictul interpersonal în cadrul familiei. Dificultăți de înțelegere și influențare a copilului.	<b>Strategia experimentală</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Graficul T</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un program de dirijare a conflictelor familiale.</li> </ul>	Reacții conflictuale posibile la micul școlar. Modalități de dirijare a conflictului soț-soție și părinți-copii.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controversa constructivă</li> <li>• Masa rotundă</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine coordonatele unui parteneriat familie-școală;</li> <li>• să identifice formele și modalitățile unei colaborări eficiente familie-școală;</li> <li>• să elaboreze un cod deontologic privind parteneriatul educațional.</li> </ul>	<b>14. Parteneriatul educațional familie-școală-comunitate</b> Coordonatele unei colaborări eficiente a familiei cu școala. Codul deontologic al parteneriatului familie-școală. Forme și modalități de colaborare familie-școală-comunitate. Asociațiile părinților. Consiliul părinților. Adunările de părinți. Școli pentru părinți.	<b>Strategia expo- zitiv-euristică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Convorbiri</li> <li>• Lectura ghidată</li> <li>• Demonstrarea modelelor</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Explicația</li> <li>• Portofoliul partenerului eficient</li> <li>• Graficul T</li> </ul>

## 6.7. SUGESTII METODOLOGICE PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE

Școlarul mic (7-10/11 ani) dispune de o rezistență psihofiziologică mai mare decât preșcolarul. Potențialul intelectual, moral și fizic este în continuă creștere. Disponibilitățile fizice se integrează treptat în dinamica solicitărilor psihice. Com-

portamentele școlarului mic suportă oscilații specifice, cu tendința de accentuare sau de diminuare a unor trăsături, în funcție de tipul sistemului nervos și educație. Ele se completează cu diferențierile de sex, care după 8-9 ani se manifestă printr-o separare a fetelor și băieților în jocuri, comunicare, relaționare, activități spontane.

Mica școlaritate este perioada când se produc schimbări esențiale în activitățile de muncă și joc, în viața copilului, la general. Noul statut de elev oferă copilului un mediu mai rezervat, decât cel din familie și instituția preșcolară; mai competitiv – o colectivitate nouă de semeni, care participă în procesul instruirii și manifestă noi responsabilități.

Noul mediu social complex este și mai extenuant, uneori provoacă fobii paralizante. În acest context se impune importanța educației și socializării prin instituția preșcolară care realizează puntea de legătură între familie și școală.

Pentru micul școlar este specifică dezvoltarea gradului de coeziune a trăsăturilor de personalitate, organizarea și integrarea lor superioară într-un tot unitar.

### **Implicații și strategii educative**

- În comunicarea și relațiile cu școlarul mic trebuie să evităm atitudinile extreme cum ar fi: hipertutelarea și neangajarea, indiferența sau dirijarea excesivă; amestecul brutal, agresivitatea (violența sau comportamentul prea liberal, permisiv sau chiar *dulceag*) etc.
- Demersurile educative trebuie să pornească de la motivele reale ale comportamentului micului școlar și să fie axate pe orientarea spre autoactualizarea treptată a copilului.
- Aplicarea variatelor metode, procedee și tehnici de orientare, stimulare și consolidare a comportamentelor pozi-

tive (extrem de eficiente sunt: *crearea situațiilor de succes*, încurajarea, lauda, evidențierea faptelor pozitive / *frumose*; acordul, aprobarea, menținerea etc.).

- *Educația pentru familie* se poate efectua în cadrul orelor de dirigenție sau a activităților desfășurate în contextul orelor de meditație, lectură, jocuri, matineuri; în cadrul dramatizărilor, conversațiilor individuale și prin intermediul procesului de studiu la toate disciplinele. La fel, impact pozitiv au amenajarea unor ungherașe speciale de tipul *Familia mea*; organizarea și completarea unui portofoliu special *Ce știi eu despre familie*, concursuri, sărbători, șezători dedicate valorilor familiale etc.

***Evaluarea eficienței programului de EF a elevilor la treapta învățământului primar se poate realiza prin:***

- observare directă și indirectă (prin intermediul părinților);
- chestionare/intervievare;
- testare (testul celor 20 de propoziții privind diferite aspecte ale vieții de familie);
- elaborarea portofoliului, rezumatului, schiței scrierea unor povestitoare, poezii (de propus teme cu caracter creativ, de exemplu:

*Lângă mama – lângă tata;*

*Casa părintească – un început de Patrie;*

*Eu și familia mea;*

*Familia, armonia și fericirea omului;*

*Frumosul și familia;*

*Natura și familia;*

*Credința și armonia în familie;*

*Familia și sănătatea omului etc.*

**Organizarea activităților/ședințelor cu părinții** se realizează conform unui scenariu special elaborat de către învățătorul – diriginte în cadrul *Școlilor pentru părinți*, adunărilor de clasă, consultațiilor colective, de grup sau individuale etc.

**Programul și tematica Școlilor pentru părinți** se elaborează în parteneriat cu părinții și în funcție de problemele ce apar în educația elevilor.

Tematica și conținuturile propuse în Curriculumul educația pentru familie, pot fi luate ca bază metodologică sau ca repere praxiologice, idei-suport, modele.

- **Strategiile, metodele și formele** propuse se pot selecta, îmbina și completa în funcție de condițiile reale, concrete (contingentul elevilor, părinților, nivelul lor de inteligență și cultură, interese, doleanțe etc.).
- **Evaluarea și monitorizarea programului** de educare a părinților se poate realiza prin:
  - observarea și constatarea schimbărilor privind comunicarea și relația cu copiii, partenerii conjugali și cei familiari;
  - efectele observate la nivelul atitudinilor și a conduitei elevului ca rezultat al optimizării relațiilor familiale și al eficientizării procesului educativ familial;
  - testarea/chestionarea cu ajutorul scalelor speciale, anchetelor, chestionarelor de opinii și evaluare a capacităților, competențelor parentale;
  - concursuri de proiecte, portofolii familiale, modele de armonizare a relațiilor de familie, optimizare a educației copiilor etc.
- **Metodele** folosite în cadrul educației părinților pot fi aplicate și pentru a evalua schimbările survenite în conduita acestora. Mai frecvent aplicăm: *observarea; convorbirea;*

*probe / jocuri pentru adulți; concursuri pentru părinți; interviewarea; studiul de caz; studierea portofoliului elevului și portofoliului familiei; elaborarea posterelor cu privire la organizarea și menținerea unui mod sănătos și demn de viață în cadrul familiei.*

Sintetizând aspectele expuse, ținem să menționăm importanța atitudinii cointeresate și creative a managerilor școlari și cadrelor didactice în valorificarea la maximum a inițiativei și a potențialului intelectual al elevului și familiei acestuia.

## 7. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR ȘI PĂRINȚILOR ÎN GIMNAZIU ȘI LICEU

### 7.1. PERSONALITATEA PROFESORULUI SPECIALIZAT ÎN EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE

La etapa actuală o mare atenție se acordă atât activității de instruire/educației formale, cât și celei nonformale, deoarece anume corelarea lor permite cadrelor didactice să ridice eficiența întregului proces educațional.

Pentru realizarea la un înalt nivel de performanță și optimizarea activității sale complexe, profesorul trebuie să dispună de un mecanism care i-ar permite să se autoevalueze pentru a-și continua formarea sa în corespundere cu cerințele societății și a învățământului contemporan. În acest context, menționăm că ținuta, inteligența cultura profesorului reprezintă rezultatul educației, pregătirii profesionale și a auto-perfecționării sale, adică învățării pe parcursul vieții.

Componentele autoperfecționării și învățării pe parcursul vieții / educației permanente, sunt:

- Cultura psihologică, generală și filosofică;
- Cultura psihopedagogică;
- Cultura de specialitate;
- Cultura pro-sănătate.

***Cultura psihofizică, generală și filosofică*** include un larg orizont cultural, cuprinzând cunoștințe din diverse domenii ale științei, tehnologiilor moderne și culturii general-umane, axate pe o bază filosofică menită să-i asigure o viziune de ansamblu asupra lumii și devenirii ei. Mare importanța are autoperfecționare morală, spirituală și psihofizică.



**Cultura psihopedagogică** se compune din cunoștințe din domeniul psihologiei generale, pedagogiei generale, didacticilor particulare; din totalitatea cunoștințelor teoretice privind educația și formarea personalității umane; dintr-un ansamblu de competențe și deprinderi practice de desfășurare eficientă a demersurilor și acțiunilor educative cu privire la realizarea educației morale, intelectuale, tehnologice, estetice și psihologice a copilului [26].

**Cultura de specialitate** prevede pregătirea de specialitate. Profesorul trebuie să fie la curent cu cele mai recente descoperiri, cu noutățile din domeniul profesat. Pregătirea de specialitate reprezintă suportul principal al autorității, eficienței și prestigiului său în fața elevilor și părinților. Cultura de specialitate a profesorului ce va ține cursuri opționale cu privire la etica *psihologia vieții de familie*, trebuie să fie vastă. Este de dorit ca ea să includă cunoștințe, abilități, priceperi și competențe din mai multe domenii: etică, psihologie, pedagogie, istorie, pedagogia familiei, psihologia socială, psihologia vârstelor, pedagogia socială, etnopedagogie etc.

Profesorul ce se specializează în domeniul *Eticii și psihologiei vieții de familie și Educației pentru familie* ar trebui să posede așa calitate ca:

- **Umanismul, stima și dragostea față de copii.**

Aflându-se față în față cu discipolii săi, profesorul trebuie să dea dovadă de multă sensibilitate, atașament și respect față de aceștia. O expresie concretă și precisă a umanismului în ipostaza dată o constituie dragostea pentru om și, bineînțeles, pentru elevii săi, respectarea personalității și drepturilor lor.

- ***Calități atitudinale de natură moral-spirituală.***

Din această categorie fac parte: bunătatea, empatia, corectitudinea, mărinimia, altruismul, onestitatea, cinstea, demnitatea, corectitudinea, modestia, fermitatea, răbdarea, stăpânirea de sine. Calitățile morale își lasă amprenta asupra comportamentului cotidian, profesional, dar și în comunicarea, relațiile pedagogului cu cei din jur.

În acest context, este foarte important ca profesorul să conștientizeze importanța misiunii sale. Profesorul își asumă responsabilitatea față de elevii săi, față de părinți și față de întreaga comunitate. În mâinile sale se află nu numai sănătatea morală și cea socială, viitorul copilului, ci și viitorul societății al cărei membru este.

Pedagogul trebuie să posede și să-și cizeleze permanent cunoștințele, competențele, sentimentele, motivația și atitudinile profesionale ce asigură îndeplinirea cu succes a activității complexe de instruire, educație și modelare a cetățeanului și viitorului familist eficient.

- ***Aptitudinile de comunicare empatică*** și persuasivă, care includ: bunăvoința; capacitatea de a iniția și a susține o conversație (discuție); capacitatea de a asculta activ; sensibilitatea și receptivitatea (aptitudini de a cunoaște și înțelege particularitățile psihicului celui educat), de a intui, convinge, motiva; de a copătrunde și sesiza rapid fiecare mișcare sufletească a individului.

Empatia oferă profesorului posibilitate de a analiza toate influențele sale prin prisma celor cărora li se adresează și de a anticipa unele situații dificile.

- ***Aptitudinile manageriale*** care conțin: capacități de organizare, planificare, pregătire, desfășurare și evaluare permanentă a lecției și a variatelor acțiuni/demersuri educative.

• ***Aptitudinile de transmitere a cunoștințelor*** care includ: dinamismul, aptitudinile creative; capacitatea de a proiecta, structura și dozarea cunoștințelor care urmează a fi transmise; de a implica elevii în procesul cogniției și a meta-cogniției; consolidarea și sistematizarea materiei de studiu.

• ***Activitatea de instruire în cadrul Eticii și psihologiei vieții de familie*** plasează profesorul în diverse situații de problemă, el trebuie să fie capabil:

- a) a convinge elevii în necesitatea creării unei familii armonioase și durabile;
- b) a re/modela unele relații familiale, a fi în stare să anticipeze și să dirijeze conflictele din cadrul familiei;
- c) a aplica tehnologiile informaționale moderne în procesul de învățământ.

Sistematic profesorul trebuie să facă față unor dileme, probleme tipice sau mai puțin tipice care cer o rezolvare rapidă, creativitate, capacitate de a găsi soluții originale, imaginație, inițiativă, curaj. Profesorul trebuie să posede competențe și capacități de:

- proiectare și structurare a conținuturilor;
- selectare și precizare a scopurilor și a unor obiective ce trebuiesc realizate;
- elaborare și valorificare a strategiilor și tehnologiilor de predare-învățare-evaluare;
- elaborare și aplicare a unor seturi de probe speciale de evaluare pentru controlul cunoștințelor și competențelor în domeniul eticii familiale și a educației pentru familie.

Un rol important în organizarea și desfășurarea eficientă a procesului instructiv-educativ îl are măiestria pedagogică a profesorului.

**Măiestria pedagogică** se formează ca rezultat al pregătirii de specialitate și al muncii sistematice desfășurate în cadrul procesului de învățământ și al cizelării competențelor și aptitudinilor pedagogice. Măiestria pedagogică reprezintă rezultatul acumulării unei bogate experiențe educaționale de stăpânire a tehnologiilor eficiente, ceea ce asigură posibilitatea de aplicare eficientă, diferențiată, promptă, variată și creativă a acestora. Farmecul și charisma, la fel, se cizelează. **Charisma** reprezintă chintesența următoarelor calități: bunătate, onestitate, exigență, voință, empatie, dinamism, capacități analitice, imaginație, creativitate, încredere în sine și în elevi, competență, măiestrie, artistism, farmec, responsabilitate și un aspect morfo psihologic plăcut. Procesul relațional profesor-elev și procesul de predare-învățare-evaluare efectuat de un pedagog de tip charismatic se bazează pe forța modelului său comportamental și atitudinal; a convingerii acestuia, ceea ce este foarte important pentru un profesor de *etică și psihologie a vieții de familie*.

Măiestria pedagogică reprezintă un aliaj de trăsături de personalitate, aptitudini și competențe profesionale care îi permite pedagogului să realizeze eficient procesul de învățământ. Educația permanentă ca direcție fundamentală de dezvoltare a învățământului și societății contemporane, reprezintă temelia și strategia esențială de cizelare a măiestriei profesionale.

Măiestria pedagogică include următoarele elemente:

- a) **Orientarea umanistă a personalității pedagogului** ce rezidă în valorile, idealul, interesele, motivele, aspirațiile, convingerile, concepția profesională și despre lume a cadrului didactic specializat în domeniul dat;
- b) **Competența profesională** (competențele: cunoștințele, abilitățile, priceperile, deprinderile și obișnuințele). Cu-

noștințele și priceperile în domeniul eticii, psihologiei, pedagogiei, trebuie să fie îmbinate organic cu competențele în domeniul metodicilor particulare; capacitățile de reactualizare a cunoștințelor, evaluare, consolidare, proiectare, structurare, elaborare și monitorizare permanentă a strategiilor și tehnologiilor educaționale.

d) ***Aptitudini pedagogice:*** comunicabilitatea; dinamismul; empatia; receptivitatea; forța de convingere, creativitatea; tactul pedagogic; echilibrul emoțional; capacități didactice; capacități manageriale; suplețea gândirii; optimismul pedagogic / pronosticul optimist.

e) ***Tehnica pedagogică:***

- competențe la nivel de aplicare și integrare: abilități și priceperi de elaborare și aplicare a strategiilor și tehnologiilor educaționale;
- abilități de autocontrol și autodirijare/cultură emoțională (voința dezvoltată, capacitatea de a controla și regla emoțiile, stăpânirea de sine, capacitatea de relaxare, organizare a odihnei active);
- abilități ce țin de intercomunicarea cu elevii și dirijarea activității acestora: limbaj, ținută, gestică, poză, comportament, cultura comunicării etc.

Orientarea personalității și competența pedagogului reprezintă fundamentul profesionalismului, iar aptitudinile și măiestrie pedagogică determină rapiditatea și eficiența auto-perfecționării acestuia.

Astfel, elementele constitutive ale măiestriei pedagogice interacționează, se află într-o relație de feed-back și contribuie la armonizarea tuturor componentelor activității pedagogice, determinând stilul profesorului.

În concluzie, putem menționa că măiestria pedagogică mai reprezintă și o expresie a unor aptitudini sau vocații speciale pentru munca de instruire și educație, iar calitățile descrise anterior reprezintă, de fapt, profesiograma cadrului didactic, care ar fi în stare să organizeze și să desfășoare eficient și original cursul de etică familială.

Experiența personală de predare a disciplinelor: *Educația pentru viața de familie și sănătate, Etica și psihologia relațiilor familiale, Psihopedagogia familiei* etc. și a cursurilor opționale privind educația pentru familie în diverse instituții de învățământ mi-a permis să mă conving în eficiența tehnologiilor de tip cognitiv-constructivist, care asigură îmbinarea metodelor euristice, expozitive cu cele centrate pe acțiune și explorare și a metodelor interactive, axate pe cooperarea didactică.

Structura activității în comun a elevilor și profesorului în procesul studierii disciplinelor ce vizează etica relațiilor familiale și educația pentru familie poate fi structurată conform funcțiilor psihopedagogice.

Educația pentru familie se deosebește de procesul de predare a altor discipline, deoarece copiii sunt influențați direct de familie, mediul social, iar pedagogul trebuie să coreleze influențele și să le ajusteze într-un mod adecvat, armonios și accesibil pentru înțelegerea acestora. Acest lucru ne-a sugerat să evidențiem funcția psihopedagogică și subfuncțiile ei.

După cum se poate observa din grila ce urmează au fost evidențiate opt forme de activitate a profesorului în comun cu elevii și alături sunt identificate elementele/subfuncțiile care țin de funcția psihopedagogică.

Nr.	Formele de activitate în comun	Funcția psihopedagogică
1	2	3
1.	Introducerea în activitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incitarea interesului, captarea atenției și implicarea elevilor în activitate.</b></li> </ul> <p>Asigură includerea elevilor în realizarea noilor sarcini educative prin prisma actualizării sensurilor și scopurilor adecvate activității ce va urma.</p>
2.	Acțiuni distribuite între profesor-elev	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Distribuirea sarcinilor și elaborarea strategiilor acționale.</b></li> </ul> <p>Implică elevii în realizarea și soluționarea unor acțiuni necesare pentru atingerea obiectivelor, care vor conduce la obținerea produsului final al activității. Profesorul dirijează, susține, evaluează activitatea elevilor.</p>
3.	Acțiuni simultane	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Monitorizarea activității din partea pedagogului și autodirijarea realizată de elevi.</b></li> </ul> <p>Dirijează elevii spre elaborarea și realizarea unui plan în comun.</p>
4.	Acțiuni auto-determinate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dirijează și verifică calitatea acțiunilor realizate de elevi.</b></li> </ul> <p>Influențează corelarea conștientă a obiectivelor, precum și îmbinarea formelor și metodelor de instruire, evaluare, consolidare etc.</p>
5.	Acțiuni autodirijate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Susține și dezvoltă acțiunile de autoeducației.</b></li> </ul> <p>Vizează înaintarea și experimentarea procedeelelor de colaborare și comunicare constructivă între toți participanții soluționării sarcinilor didactice.</p>

1	2	3
6.	Stimularea acțiunii	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Susține elaborarea și aplicarea strategiilor metacognitive.</b></li> </ul> <p>Lărgște și variază inițiativa elevilor, incluzând sfera evaluării, susținerii deciziilor luate de elevi pentru realizarea obiectivelor lansate.</p>
7.	Acțiuni autoreglative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stimularea și elaborarea strategiilor de autocontrol.</b></li> </ul> <p>Susține elaborarea conștientă a obiectivelor, conținuturilor, precum și de reducere a formelor și metodelor de evaluare exterioară.</p>
8.	Parteneriat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Susține procesul feed-back-ului și acțiunile parteneriale.</b></li> </ul> <p>Trecerea la relații calitativ noi, de colaborare, cooperare opțională cu profesorul și semenii în baza tuturor componentelor expuse.</p>

### **Structura demersului educativ și funcția psihopedagogică în EF**

Pe măsura avansării de la formele de activitate în comun la dialogul partenerial are loc consolidarea unui comportament adecvat în situațiile de problemă și dilemă, se cizelează modurile de concepere a situației și procedeele de comunicare, crește libertatea și independența elevului, nu numai în acceptarea, dar și în reformularea scopurilor, a obiectivelor activității, alegerii modalităților de realizare a acestora. Elevul dirijat de la început, se transformă treptat într-un partener creativ și eficient, într-un emițător de inițiative în subiect-actor al propriei formări.



Cooperarea didactică în procesul studierii disciplinelor ce vizează educația pentru familie asigură cultivarea individualității, cristalizarea ei în situații etice dificile, ceea ce contribuie la dezvoltarea capacităților de autoorganizare, autonomie a personalității, autoperfecționare înzestrând-o cu o viziune proprie, deprinderi de analiză, reflecție asupra situațiilor legate de viața familială, cultivă creativitatea și imaginația, onestitatea și demnitatea.

Studierea literaturii de specialitate [26; 30; 31; 32 etc.] și propria experiență a permis să conștientizăm că în scopul eficientizării procesului de învățământ la disciplina *Etica și psihologia vieții de familie*, profesorul trebuie să exercite un ansamblu de influențe, realizând mai multe roluri. Astfel, cadrul didactic care se ocupă de educația pentru familie, trebuie să fie gata de a se prezenta:

1) **în calitate de manager**, care dirijează procesul de învățământ și asigură consensul cu elevii, cu ceilalți profesori și cu părinții;

2) **în calitate de profesionist reflexiv** ce se străduie să analizeze fundamentele etice și psihopedagogice din viața de familie și cele cu care se confruntă în contextul procesului instructiv-educativ;

3) **în calitate de model comportamental** trebuie să se manifeste ca o personalitate integră, armonios dezvoltată ce posedă calități moral-spirituale deosebite (onestitate, bunăvoință, exigență, creativitate etc.). Trebuie menționat faptul că în predarea disciplinei respective, performanțe deosebite obțin profesorii care cunosc viața de familie nu numai din sursele bibliografice, ci posedă experiență proprie și sunt capabili să îmbine organic experiența cu teoria și capacitatea de analiză a relațiilor și vieții familiale, de diagnosticare și corecție a situațiilor dificile și controversate din domeniul vizat.

4) **în calitate de consilier** al elevilor și părinților este un observator sensibil, un îndrumător persuasiv, orientat spre colaborare cu familia elevilor și colegiilor săi;

5) **în calitate de agent motivator** declanșează și susține interesul elevilor, al părinților, incitând curiozitatea și dorința acestora de a cunoaște și studia diverse fenomene ce țin de viața familială;

6) **în calitate de agent și partener educațional** derulează procesul de predare-învățare-evaluare în baza tehnologiilor educaționale moderne, aplicând activ metodele euristice și de cooperare didactică care asigură plasarea elevilor în ipostaza de cercetător, experimentator, colaborator, stimulând auto-perfecționarea acestora;

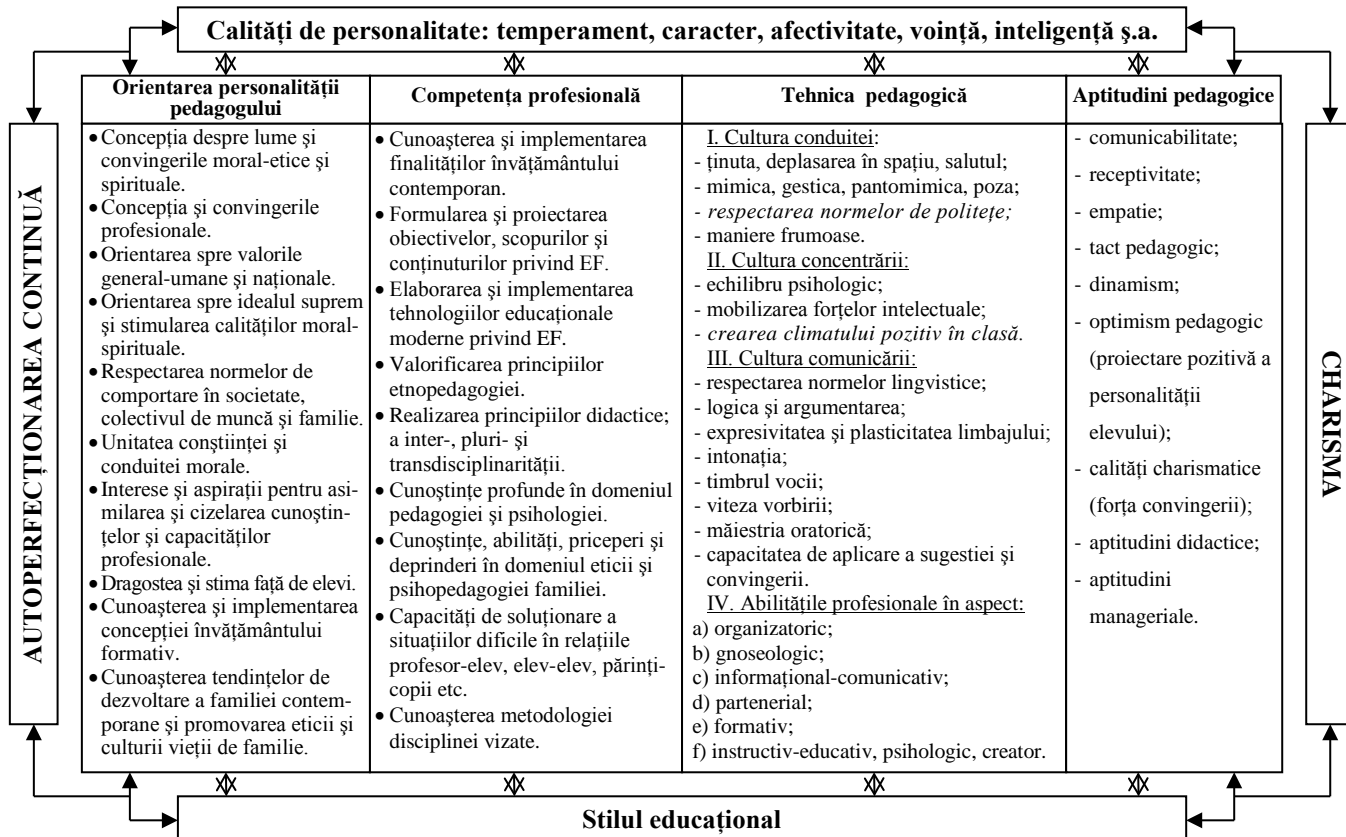
7) **în calitate de lider** conduce un grup (colectiv) de elevi în baza principiilor învățământului formativ și democratic;

8) **în calitate de confident** al elevilor și părinților; obiect de afecțiune, care oferă sprijin în ameliorarea stărilor de anxietate; anticipare și soluționare a unor conflicte, situații frustrante;

9) **în calitate de informator** trebuie să fie la curent cu toate noutățile din domeniul vizat, corelându-le cu obiectivele și conținuturile disciplinei date;

10) **în calitate de improvizator și tehnolog** proiectează, elaborează, variază strategiile educaționale, modelând procesul de învățământ prin aplicarea variatelor forme, metode, procedee și mijloace eficiente.

Reflecțiile pe marginea comportamentului și profesionalismului pedagogului de *etică și psihologie a vieții de familie / Educație pentru familie* a permis să concentrăm cele expuse într-un **Model pedagogic integrativ al personalității acestuia** (Figura 7).



**Figura 7. Modelul pedagogic integrativ al personalității cadrului didactic specializat în domeniul EF**

Dacă analizăm personalitatea profesorului de *etică și psihologie a vieții de familie / Educație pentru familie* prin prisma Modelului praxiologic al procesului de învățământ propus de E. Joița și al Modelului profesiogramei, propus de V. Mândăcanu [Apud 26], apare tabloul amplu de responsabilitate forte pentru îmbinarea și realizarea tuturor elementelor antrenate în procesul de predare-învățare-evaluare. Afirmarea de roluri complexe pentru actorii angajați, pregătirea și realizarea acțiunilor multiple în sistem, urmărirea de scopuri și obiective, utilizarea de mijloace și instrumente specifice, modelarea și dirijarea situațiilor cu caracter formativ, evaluarea și reglarea continuă, raportarea la normele și criteriile de eficiență și calitate – toate aceste elemente, se cer realizate de către cadrul didactic în corelație cu factorii externi: sociali, economici, culturali și științifici. Altfel, cursurile de *Educație pentru familie / Etica și psihologia vieții de familie* își vor pierde valoarea lor teoretică și practică. În contextul respectiv, atenționăm managerii școlari, serviciul psihologic al unităților de învățământ că educația pentru familie și instruirea copilului nu vor fi eficiente în lipsa educației familiei. În toate statele cu un sistem avansat de instruire a tinerei generații, părinții sunt activ implicați în viața școlii și sunt pregătiți pentru sporirea eficienței sale parentale.

Conținutul detaliat a componentelor diferențiate în *Modelul pedagogic integrativ al personalității cadrului didactic ce se va ocupa de educația pentru familie*, reflectă complexitatea fenomenului pedagogic vizat și denotă necesitatea conștientizării caracterului formativ, informativ, logic, axiologic, normativ și sistemic al acțiunilor care vor fi desfășurate în scopul realizării obiectivelor proiectate.

## 7.2. DEFINIREA OBIECTIVELOR.

### EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE ÎN GIMNAZIU ȘI LICEU

Educația pentru familie în ciclul gimnazial și cel liceal are ca scop formarea și dezvoltarea conștiinței morale a personalității elevului privind viața de familie, valorile familiale și optimizarea relațiilor sale cu părinții, familia, cu sine și lumea.

Obiectivele curriculumului la ambele trepte rezultă, la fel ca și obiectivele curriculumului obișnuit, din idealul educațional și finalitățile sistemului de învățământ. Idealul educațional presupune formarea unei personalități integre armonioase, creative, apte să se conformeze la condițiile de schimbare continuă, capabile de inițiativă și responsabilitate. Plecând de la această premisă, concretizăm aspectul specific al educației pentru familie prin următoarele momente esențiale:

- **educația cognitiv-constructivistă** – prin intermediul dobândirii și elaborării instrumentelor cunoașterii; dezvoltarea prioritară a competențelor cognitive și dezvoltarea celor metacognitive prin intermediul creării instrumentelor de rezolvare, anticipare și evitare a problemelor privind viața familială și relațiile de gen;
- **valorificarea principiilor și coordonatelor educației permanente, a conținuturilor noilor educații** prin implicarea fiecărei dimensiuni ale educației (morală, intelectuală, tehnologică, estetică, psihofizică) și deziderat al *noilor educații*, explorate în funcție de particularitățile și ciclurile vieții individului și a familiei;
- **educația paralelă a elevilor și a familiei/părinților**, ceea ce va fi un imbold real de inițiere în într-un aspect al educației permanente/învățarea pe parcursul vieții.

**Finalitățile educației pentru familie vor determina obiectivele generale (la intrarea în procesul educativ) la un prim nivel de percepere, vizând în esență:**

- stimularea elevilor în vederea cunoașterii, și stăpânirii competențelor de conviețuire familială;
- descoperirea propriilor aspirații, interese, aptitudini, valori privind constituirea unei imagini pozitive de sine în calitate de prieten, iubit, familist și părinte;
- evaluarea ciclului de creștere a omului, dezvoltare a personalității și înțelegerea importanței familiei, părinților pentru fiecare etapă de vârstă;
- cunoașterea și înțelegerea relațiilor de gen, a relațiilor sexuale și a fiziologiei reproductive;
- dezvoltarea capacității de a comunica eficient cu persoanele de sex opus.

**La un al doilea nivel de concretizare (la ieșire din procesul vizat), competențele obținute țin de:**

- formarea motivației și a responsabilității pentru propria dezvoltare și sănătate;
- înțelegerea autocontrolului ca bază a respectului față de sine, a maturității și construirii cu succes a relațiilor de gen și sex în căsnicie și familie;
- formarea competențelor de a deosebi manifestările unui sentiment de iubire matură și una pripită;
- formarea competențelor de comunicare intrafamilială, de armonizare a relațiilor familiale și implementare a valorilor moral-spirituale în viața personală și viața propriei familii.

### 7.3. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR DIN CLASELE A V-A ȘI A VI-A

#### **Competențe specifice**

La finele studierii programului EF elevii vor fi capabili:

#### **La nivel de cunoaștere:**

- a identifica funcțiile și tipurile familiei, avantajele vieții în familie;
- a identifica valorile morale, intelectuale, estetice pe care se bazează viața familiei;
- a caracteriza particularitățile de gen și sex; rolurile sociale ale membrilor familiei;
- a determina condițiile unui mod sănătos de viață în cadrul familiei;
- a descrie tradițiile familiei autohtone privind organizarea gospodăriei, amenajarea casei/locuinței;
- a relata despre importanța naturii și a artei în viața moral-spirituală a familiei;
- a stabili condițiile creării climatului intelectual și moral în cadrul familiei;
- a analiza importanța și manifestarea dragostei în relațiile și viața de familie;
- a explica cultura economică a familiei.

#### **La nivel de aplicare:**

- a compara calitățile umane acceptate în comportamentul social cu cele din etica creștină și tradiția culturii poporului nostru;

- a demonstra prin exemple concrete că familia la toate popoarele lumii pune baza culturii omului;
- a interpreta și compara drepturile de bază ale omului/copilului cu obligațiunile cetățeanului, familistului;
- a argumenta necesitatea planificării bugetului și a cheltuielilor familiei;
- a explica importanța și valoarea simpatiei și a prieteniei în cadrul familiei.

### **La nivel de integrare:**

- a elabora arborele genealogic al familiei sale;
- a elabora un cod de reguli privind comportarea moral-etică pentru propria familie;
- a elabora o agendă de sănătate cu sfaturi pentru întreaga familie;
- a întocmi un program de odihnă / activă și pasivă pentru întreaga familie;
- a elabora o agendă ce conține sfaturi practice privind dirijarea resurselor materiale și financiare în cadrul familiei (cu implicarea copiilor);
- a elabora un cod de reguli privind cultura conduitei pentru băieți și fete – viitorii parteneri de cuplu;
- a proiecta un model de amenajare a locuinței/casei;
- a elabora un program de activități intelectuale pentru o zi/săptămână/de odihnă;
- a elabora un program de activități moral-etice pentru o zi și o săptămână;
- a elabora un program de activități cognitive pentru o zi și o săptămână.



Plan-program de *Educație pentru familie*

Obiective de referință	Conținuturi	Activități și metode educative
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să interpreteze formarea respectului față de sine și a sentimentului proprii valori în familie;</li> <li>• să relateze despre importanța dragostei în viața și relațiile de familie;</li> <li>• să elaboreze arborele genealogic al familiei sale.</li> </ul>	<p><b>1. Eu și universul familiei mele</b></p> <p>Respectul față de sine și sentimentul proprii valori se formează concomitent cu <i>cei 7 ani de acasă</i>.</p> <p>Dragostea și viața de familie. Viața, copiii și relațiile în familie. Dragostea maternă și dragostea paternă. Arborele genealogic al familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Lecturi comentate</li> <li>• Analiza propriei experiențe</li> <li>• Chestionare</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Discuții dirijate</li> <li>• Discursuri</li> <li>• Comunicări</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice calitățile moral-etice pe care trebuie să le posedă și să le manifeste un creștin în cadrul familiei;</li> <li>• să compare calitățile umane prevăzute de codul normelor morale cu cele prevăzute de</li> </ul>	<p><b>2. Comportamentul civilizat, etica creștină și familia</b></p> <p>În sânul familiei primim primele îndrumări moral-etice. Politețea, bunul simț și buna cuviință încep în casa părintească. Cu rău spre bine nu ajungi... Codul moralității creștine și cultura interioară a omului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lecturi comentate</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• etica creștină și tradițiile culturii noastre;</li> <li>• să elaboreze un cod de reguli privind comportarea moral-etică pentru propria familie.</li> </ul>	<p>Tradițiile culturii etice la moldoveni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Eseul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice valorile morale pe care se bazează viața familiei;</li> <li>• să relateze despre rolul părinților și bunicii în formarea comportamentului civilizat la copii;</li> <li>• să demonstreze că familia la toate popoarele lumii pune baza culturii omului.</li> </ul>	<p><b>3. Educația pentru cultură, civilizație</b>  Etica și eleganța în familie. Educația prin valori și pentru valori. Patriotismul și patrimoniul spiritual al neamului și familiei mele. Igiena gândului și a cuvântului. Cultura comunicării în familie. Manierele frumoase și comportamentul civilizat în cadrul familiei. Familia și pluralismul cultural. Familia și virtuțile morale etice la popoarele lumii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lecturi comentate</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Eseul</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine condițiile unui mod sănătos de viață în cadrul familiei;</li> </ul>	<p><b>4. Sănătatea – patrimoniu familial și social</b>  Modul sănătos de viață. Educația ecologică și sănătatea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelierul de creație</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Convorbirea</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un program de odihnă pentru întreaga familie;</li> <li>• să elaboreze o agendă de sănătate ce conține sfaturi pentru întreaga familie.</li> </ul>	<p>Regimul zilei și sănătatea omului/elevului.</p> <p>Anotimpul și alimentația rațională. Somnul și odihna. Cultura odihnei în familie. Igiena personală și igiena locuinței.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discuția</li> <li>• Analiza</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să descrie tradițiile familiei autohtoni privind celebrarea căsătoriei, nașterii copiilor;</li> <li>• să întocmească un poster care ar conține elementele distinctive ale sărbătorilor familiale;</li> <li>• să compare drepturile de bază ale omului/copilului cu obligațiunile cetățeanului, familistului.</li> </ul>	<p><b>5. Valorile poporului meu sunt și valorile familiei mele</b></p> <p>Tradițiile familiilor autohtone. Sărbătorile tradiționale și cele naționale în familia mea. Familia noastră este o părticică din Patria mea. Drepturile omului și drepturile copilului noi le corelăm cu obligațiunile și responsabilitățile familiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Posterul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Discuții</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre frumusețea naturii plaiului natal;</li> <li>• să distingă genurile și speciile artei care</li> </ul>	<p><b>6. Frumosul începe în sânul familiei</b></p> <p>Natura și arta în viața familiei. Frumusețea personalității umane se reflectă în comportament.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lectura</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Proiectul/schița</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pot fi aplicate la înfrumusețarea casei;</li> <li>• să elaboreze schițe/ modele de vestimentație pentru sine;</li> <li>• să proiecteze un model de amenajare al locuinței/casei.</li> </ul>	<p>Amenajarea locuinței și gustul estetic al gospodinei. Eticheta și manierele frumoase.</p> <p>Frumosul și sublimul.</p> <p>Moda și cultura vestimentației. Casa mare la moldoveni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posterul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine legătura dintre inteligență, cogniție și morală;</li> <li>• să identifice condițiile creării climatului intelectual și moral în cadrul familiei;</li> <li>• să elaboreze un program de activități intelectuale pentru o zi de odihnă.</li> </ul>	<p><b>7. Profilul intelectual al familiei</b></p> <p>Inteligența, cogniția și morală. Lectura în familie. Cultura familiei și inteligența. Munca intelectuală și tehnologiile informaționale. Igiena muncii intelectuale. Instruirea în școală și dezvoltarea intelectuală. Cunoștințele și aptitudinile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă.</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Discursuri</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Posterul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Concursuri de poezii, desene, povestiri despre familie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre cultura economică a familiei sale;</li> <li>• să argumenteze necesitatea planificării cheltuielilor familiale;</li> <li>• să întocmească o agendă de sfaturi practice privind</li> </ul>	<p><b>8. Munca și cultura economică a familiei</b></p> <p>Munca și bunăstarea familiei. Hărnicia și creativitatea desemnează bunăstarea familiei.</p> <p>Bugetul familiei, planificarea și cultura cheltuielilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Analiza</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Posterul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Schițe și proiecte</li> </ul>

1	2	3
dirijarea/economia resurselor materiale și bănești în familie.	Repartizarea bugetului la sfatul familiei. Coșul minim de consum al familiei.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să explice de ce familia se consideră o școală a dragostei;</li> <li>• să demonstreze prin exemple când fericirea și armonia se consideră valori și când – virtuți;</li> <li>• să întocmească o agendă ce ar conține sfaturi privind propria exersare în virtuți.</li> </ul>	<p><b>9. Familia – școală a dragostei</b></p> <p>Prietenia și dragostea se nasc în familie. Dragostea fraternă. Fericirea și armonia – valori și virtuți umane. Onestitatea, grija, responsabilitatea și demnitatea – se învață de la părinți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discuții</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Atelierul de creație (cu părinții)</li> <li>• Portofoliul familiei</li> <li>• Eseul</li> <li>• Concursuri și expoziții ale lucrărilor dedicate familiei</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice particularitățile de gen și sex; rolurile membrilor familiei;</li> <li>• să explice importanța și valoarea prieteniei fată-băiat.</li> </ul>	<p><b>10. Comportarea și relațiile de gen</b></p> <p>Copilăria și preadolescența: specificul relației băiat-fată. Relații și comportamente în preadolescență. Prietenia băiat-fată. Cultura relațiilor în grupul de referință. Valoarea prieteniei fată-băiat și sexualitatea responsabilă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discursul</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Posterul</li> <li>• Eseul</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Prelegerea cu oponenți</li> </ul>

## 7.4. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR DIN CLASELE A VII-A

### **Competențe specifice**

La finele anului studierii programului de educație pentru familie, elevii vor fi capabili:

#### **La nivel de cunoaștere:**

- a distinge valorile care ar contribui la formarea unei familii armonioase;
- a interpreta necesitatea respectării preceptelor biblice în viața de familie;
- a identifica factorii ce contribuie la menținerea sănătății în cadrul familiei;
- a identifica particularitățile sexualității umane;
- a relata despre etica curțării, prieteniei, comunicării și a relațiilor în dragoste;
- a interpreta însemnătatea familiei pentru om.

#### **La nivel de aplicare:**

- a clasifica calitățile de personalitate care pot fi formate în familie (în dependență de vârstă, gen);
- a compara valorile general-umane pentru a deduce sistemul de valori al propriei familii;
- scoate în evidență rolul căsătoriei/familiei din perspectiva sănătății spirituale a omului și a eticii creștine;
- a determina condițiile ce ar optimiza sănătatea tuturor membrilor familiei;
- a determina particularitățile comunicării și a relației băiat-fată la vârsta pubertară;
- a determina rolul tatălui și al mamei în familie;
- a determina particularitățile comunicării eficiente în cadrul familiei.

### La nivel de integrare:

- a elabora un program de perfecționare morală pentru sine și părinți/familie;
- a estima relațiile familiale prin prisma normelor și preceptelor eticii creștine;
- a elabora un program familial de fortificare a sănătății pentru copii și adulți;
- a formula consecințele nefaste ale relațiilor sexuale timpurii;
- a elabora strategii relaționale adecvate pentru sine în cadrul familiei și grupului de referință;
- a elabora un cod comportamental în relația băiat-fată;
- a elabora un program de profilaxie a conflictelor familiale.

### Plan-program de Educație pentru familie

Model

Obiective de referință	Conținuturi	Activități educaționale
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Să identifice interdependența propriei valori cu mediul familial;</li><li>• să clasifice calitățile de personalitate care pot fi formate în familie (după vârstă, gen);</li><li>• să elaboreze un program de auto-perfecționare pentru sine și părinți.</li></ul>	<p><b>1. Respectul față de sine și sentimentul propriei valori începe din familie</b></p> <p>Cunoașterea de sine și respectul de sine – baza relațiilor familiale eficiente. Respectul de sine, responsabilitatea și onestitatea în cadrul familiei și a societății. Autoeducația și cultura morală în mediul familial.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masă rotundă</li><li>• Brainstorming</li><li>• Lectura ghidată</li><li>• Studiul de caz</li><li>• Eseul</li><li>• Schițe și proiecte</li><li>• Portofoliul elevului</li></ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă valorile –care are contribuie la formarea unei familii armonioase;</li> <li>• să compare valorile general-umane pentru a deduce sistemul de valori al familiei;</li> <li>• să estimeze valorile instrumentale ale familiei sale.</li> </ul>	<p><b>2. Familia și sistemul de valori</b></p> <p>Valorile general-umane: Adevărul, Sacrul, Binele și Frumosul reprezintă fundamentul familiei armonioase și fericite. Valorile neamului meu sunt și valori ale familiei mele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Discuția dirijată</li> <li>• Chestionarul</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze necesitatea respectării preceptelor biblice în cadrul familiei;</li> <li>• să scoată în evidență rolul căsătoriei ca ritual sacru și cel al nașilor de cununie;</li> <li>• să explice de ce credința în Dumnezeu se consideră pilon al armonizării relațiilor familiale.</li> </ul>	<p><b>3. Credința, etica creștină și familia</b></p> <p>Credința în Dumnezeu ca pilon al armonizării relațiilor familiale. Respectarea preceptelor biblice în cadrul familiei. Căsătoria ca ritual sacru. Cununia și obligațiunile soților. Dragostea și relațiile familiale la creștini. Familia și dragostea în alte religii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Dezbateri</li> <li>• Comentarii</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discuția Panel</li> <li>• Conversații</li> <li>• Lectura ghidată</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice factorii ce mențin sănătatea omului și depind de familie;</li> </ul>	<p><b>4. Viața de familie și sănătatea omului</b></p> <p>Familia – factor important de menținere a sănătății.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Discuția dirijată</li> <li>• Studiul de caz</li> </ul>



1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine condițiile ce ar optimiza sănătatea tuturor membrilor familiei;</li> <li>• să elaboreze un program de fortificare a sănătății copiilor în familie.</li> </ul>	<p>Modul sănătos de viață îl învățăm de la părinți. Alimentația rațională și sănătatea omului. Căderea organismului. Rezervele organismului uman și sănătatea. Profilaxia maladiilor ce se transmit pe cale sexuală.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Lectura</li> <li>• Eseul</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să argumenteze de ce familia se consideră o școală a dragostei;</li> <li>• să determine particularitățile prieteniei băiat-fată;</li> <li>• să elaboreze strategii relaționale adecvate pentru sine în cadrul familiei și în grupul de referință.</li> </ul>	<p><b>5. Dragostea și prietenia o învățăm în familie</b>  Familia o școală a dragostei. Dragostea și altruismul. Prietenia și colaborarea în cadrul familiei. Prietenia dintre un băiat și o fată. Prietenia masculină. Prietenia feminină. Morala și iubirea responsabilă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă Sinectica</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Eseul</li> <li>• Conversații</li> <li>• Lectură ghidată</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre etica curtării;</li> <li>• să determine calitățile părinților ce contribuie la formarea unui comportament civilizată la băieți/fete;</li> </ul>	<p><b>6. Etica curtării și dragostea</b>  Învață să devii un cavaler adevărat. Comportarea și manierele domnișoarei. Cum se face curte. Curtea și prietenia. Elementele constitutive ale curtării.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discuția dirijată</li> <li>• Chestionarul</li> <li>• Păianjenul</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze strategii de comportare băiat-fată în adolescență.</li> </ul>	Etica curtării în adolescență. Educația morală.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Lectura</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să identifice particularitățile sexualității umane;</li> <li>• să determine elementele constitutive ale autocontrolului;</li> <li>• să formuleze consecințele nefaste ale relațiilor sexuale timpurii.</li> </ul>	<b>7. Sexualitatea umană și relațiile dintre sexe</b> Particularități de gen și sex; rolurile sociale. Integritatea sexuală și avantajele ei. Autocontrolul ca o exersare în dirijarea corpului prin spirit. Auto-disciplina și sexualitatea umană. Fiziologia și psihologia sexualității.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Convorbirea euristică</li> <li>• Lectura specială</li> <li>• Comentariul</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Lectura ghidată</li> <li>• Portofoliul elevului</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să descrie pasiunea sexuală și dragostea adevărată;</li> <li>• să determine rolul tatălui și al mamei în cadrul familiei;</li> <li>• să compare anatomia reproductivă feminină cu cea masculină</li> </ul>	<b>8. Anatomia și fiziologia reproductivă</b> Anatomia reproductivă (feminină). Anatomia reproductivă (masculină). Pasiunea sexuală și dragostea adevărată. Avantajele dragostei mature. Consecințele relațiilor sexuale de până la căsătorie. Copilul are nevoie de familie; atenția și grija mamei și al tatălui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Lectura specială</li> <li>• Comentariul</li> <li>• Comunicarea</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Eseul</li> <li>• Dilema morală</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine particularitățile comunicării eficiente în familie;</li> </ul>	<b>9. Cultura relațiilor familiale</b> Etica relațiilor familiale (soț-soție; părinți-copii,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Conferință practică</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să compare etica comunicării/conduitei cu părinții, frații, bunicii, rudele;</li> <li>• să elaboreze un program de anticipare a conflictelor familiale.</li> </ul>	<p>bunici-nepoți). Cultura comunicării familiale. Cultura comunicării cu bunicii. Etica relațiilor cu rudele.</p> <p>Anticiparea și soluționarea conflictelor familiale. Toleranța și onestitatea în relațiile familiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Expunerea liberă</li> <li>•Lectură selectivă</li> <li>•Comentariul</li> <li>•Păianjenul</li> <li>•Discuții</li> <li>•Conversații</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze însemnătatea familiei pentru om;</li> <li>• să stabilească specificul educației familiale;</li> <li>• să elaboreze un plan de acțiuni pentru a-și ghida autoeducația și conduita morală, intelectuală și cea psihofizică</li> </ul>	<p><b>10. Familia, copiii și lumea în permanentă schimbare</b></p> <p>Familia te învață să trăiești împreună cu alții. Scopul familiei – formarea <i>comorii lăuntrice</i> a omului. Învățăm <i>a fi</i> în familie prin cele patru dimensiuni/piloni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a învăța să știi;</li> <li>- a învăța să faci;</li> <li>- a învăța să trăiești împreună cu alții</li> <li>- a învăța să fii</li> </ul> <p>Roluri noi ale părinților pentru realizarea și susținerea educației cognitive. Familia pregătește copilul pentru a-și construi cunoașterea și integrarea în societate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Eseul</li> <li>• Comunicarea</li> <li>• Portofoliul clasei</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Concursuri ale poeziei, eseului, desenelor, placatelor</li> <li>• Expoziția portofoliilor elaborate de elevi</li> </ul>

## 7.5. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE A ELEVILOR DIN CLASELE A VIII – IX-A

La finele studierii programului de educație pentru familie, elevii vor poseda următoarele **competențe**:

### **La nivel de cunoaștere:**

- a defini noțiunile de bază: dragostea, căsătoria, familia;
- a defini importanța familiei în formarea respectului de sine, imaginii de sine, sentimentului demnității;
- a enumera calitățile de personalitate care au fost cultivate adolescentului de părinți;
- a analiza cultura relațiilor de gen în familie din perspectiva eticii creștine;
- a identifica/caracteriza manifestările pasiunii sexuale și a dragostei adevărate;
- a distinge particularitățile anatomiei și fiziologiei reproductive feminine și masculine.

### **La nivel de aplicare:**

- a determina elementele constitutive ale respectului de sine și calitățile de personalitate pe care le-a dobândit adolescentul în familie;
- a interpreta cultura relațiilor familiale și de gen prin prisma eticii creștine;
- a determina calitățile de personalitate pe care ar dori adolescentul să le posede viitorul partener de cuplu;
- a explica rolul adolescenței în ciclul vieții omului;
- a relata despre cultura și principalele reguli ale igienei relațiilor intime;
- a determina cauzele conflictelor familiale;
- a determina funcțiile familiei;
- a compara relațiile sale cu tata și mama; bunicul și bunica și așteptările acestora privind cultura copiilor.

### La nivel de integrare:

- a scoate în evidență raportul dintre respectul de sine, dragostea de aproapele tău și responsabilitatea vizavi de relațiile familiale;
- a elabora un proiect de optimizare a comunicării și relațiilor sale cu părinții;
- a elabora un cod moral/comportamental pentru familie: soți, copii, bunici;
- a elabora scala propriilor valori privind viața de familie;
- a elabora o agendă cu sfaturi și recomandări privind modul sănătos de viață;
- a elabora un program de optimizare a relațiilor familiale;
- a elabora un program de autoeducație orientat spre formarea competențelor de soț, familist și părinte.

### Model

### Plan-program de Educație pentru familie

Obiective de referință	Conținuturi	Activități și metode educative
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Să definească noțiunile de bază: dragostea, căsătoria, familia;</li><li>• să determine funcțiile familiei;</li><li>• să compare familia la moldoveni/români cu familiile din alte state;</li><li>• să elaboreze un model al familiei armonioase.</li></ul>	<b>1. Familia și societatea</b> Dragostea, căsătoria și familia în societatea contemporană. Familia: funcții, tipuri de familii și comportamente familiale. Familia – școală a dragostei. Familia armonioasă – fundamentul culturii și societății. Familia într-o epocă a schimbării. Familia în SUA. Familia în Europa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masă rotundă</li><li>• Notițe de reper</li><li>• Analiza</li><li>• Studiul de caz</li><li>• Sinectica</li><li>• Eseul</li><li>• Portofoliul elevului</li><li>• Lectura independentă</li></ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să definească importanța familiei în formarea respectului de sine, a imaginii pozitive, sentimentului de demnitate;</li> <li>• să determine calitățile de personalitate care au fost cultivate adolescentului de părinți;</li> <li>• să scoată în evidență raportul dintre respectul de sine, dragostea de aproapele tău și responsabilitate.</li> </ul>	<p><b>2. Acceptarea de sine și sentimentul demnității în familie</b></p> <p>Respectul de sine și dragostea de aproapele tău. Respectul de sine – imaginea pozitivă a propriei persoane. Sentimentul datoriei și al responsabilității îl învățăm de la părinții noștri.</p> <p>Respectul de sine și sentimentul propriei valori înseamnă implicare, competență, capacitate de a te aprecia și integritate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa rotundă</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Analiza</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Discuții</li> <li>• Eseul</li> <li>• Lectura independentă</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine calitățile de personalitate pe care le-ar dori adolescentul să fie prezente la viitorul său partener de cuplu;</li> <li>• să compare relațiile sale cu tata și cu mama;</li> </ul>	<p><b>3. Familia și adolescentul</b></p> <p>Rolul familiei în devenirea personalității adolescentului.</p> <p>Adolescența: autoidentificare, autocunoaștere și autocomunicare.</p> <p>Adolescența – <i>vârsta oglinzii</i>. Relația adolescenți – părinți. Relația: tată – fiu, mamă-fiică, tată-fiică și mamă-fiu. Cultura relațiilor adolescenți-părinți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Lectura ghidată</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Trainingul</li> <li>• Prelegere cu oponenți</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un proiect de optimizare a relațiilor sale cu părinții.</li> </ul>	<p>Adolescentul și criza detașării de familie. Dragostea, prietenia și pasiunea în adolescență.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicări</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze cultura relațiilor de gen din perspectiva eticii creștine;</li> <li>• să argumenteze de ce familia în etica creștină se numește <i>biserica mică</i>;</li> <li>• să elaboreze un cod comportamental pentru familie (soț, copii) în baza eticii creștine.</li> </ul>	<p><b>4. Dimensiunea de gen în etica creștină</b> Familia – <i>biserica mică</i>. Biblia despre familie. Dimensiunea de gen în etica creștină. Biblia despre etica relațiilor bărbat-femeie. Bărbatul – protector al femeii și familiei. Femeia alături de bărbat pe drumul vieții. Cununia – ritual sacru.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de formare</li> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Comentariul</li> <li>• Discuția dirijată</li> <li>• Jocul de rol</li> <li>• Eseul</li> <li>• Training-ul</li> <li>• Schițe și comunicări</li> <li>• Prelegere cu oponenți</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să argumenteze de ce familia este numită <i>curea de transmisie a valorilor culturale</i>;</li> <li>• să ierarhizeze valorile spre care tinde familia din care face parte adolescentul;</li> <li>• să elaboreze scala propriilor valori și a valorilor familiale.</li> </ul>	<p><b>5. Familia – curea de transmisie a valorilor culturale din generație în generație</b> Valoarea – credință durabilă asupra unui mod de existență decent. Adevărul, Binele, Frumosul și Sacrul – încep în familie. Familia – valoare ce a trecut proba timpului. Valorile părinților și valorile copiilor. Adolescentul și sistemul de valori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Eseul</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Rezumatul</li> <li>• Concursuri ale poeziei, desenelor, picturilor etc.</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă particularitățile unui sentiment de dragoste și a unui sentiment pripit;</li> <li>• să identifice particularitățile pasiunii sexuale;</li> <li>• să explice rolul tinereții în ciclul vieții omului;</li> </ul> <p>să manifeste stăpânire de sine în relațiile cu sexul opus.</p>	<p><b>6. Dragostea și sexualitatea</b></p> <p>Integritatea ființei umane și sexualitatea. Integritatea sexuală și avantajele ei. Dragostea și capacitatea de a deosebi manifestările unui sentiment adevărat de unul iluzoriu. Pasiunea și apropierea sexuală sunt doar un component al dragostei. Sexualitatea responsabilă. Dragostea romantică. Relațiile sexuale de până la căsătorie prin prisma eticii creștine. Cultura vestimentației și sexualitatea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Concursuri ale lucrărilor elevilor (poezii, povestiri, desene etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă particularitățile anatomiei și fiziologiei reproductive la bărbat și femeie;</li> <li>• să relateze despre cerințele și regulile principale ale igienei relațiilor intime;</li> </ul> <p>să elaboreze o agendă cu sfaturi și recomandări privind planificarea familiei.</p>	<p><b>7. Familia și sănătatea</b></p> <p>Anatomia și fiziologia reproductivă (masculină, feminină). Respectarea principiilor moral-etice în sfera relațiilor intime. Igiena relațiilor intime. Profilaxia maladiilor sexual-transmisibile. Planificarea familiei. Sarcina și nașterea. Comportarea soților în perioada sarcinii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Studiul de caz</li> <li>• Trainingul</li> <li>• Sinectica</li> <li>• Elaborarea unei agende de sănătate</li> <li>• Lectura independentă</li> </ul>



1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice calitățile moral-spirituale ale personalității ce vor contribui la armonizarea relațiilor familiale;</li> <li>• să determine cauzele conflictelor familiale;</li> <li>• să elaboreze un program de optimizare a relațiilor familiale.</li> </ul>	<p><b>8. Cultura relațiilor familiale</b></p> <p>Personalitatea partenerilor familiari: demnitate, onestitate, responsabilitate. Dragoste, cultură și compatibilitate. Cultura comunicării în familie. Etica relațiilor familiale și formarea caracterului. Conflictele familiale și strategiile de dirijare a acestora. Autoactualizarea personalității și cultura relațiilor interpersonale în cadrul familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Referatul</li> <li>• Notițe paralele</li> <li>• Lectura independentă</li> <li>• Comentariul</li> <li>• Exercițiul</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să interpreteze noțiunea de fericire;</li> <li>• să argumenteze legătura dintre sintagma <i>cei 7 ani de acasă</i> cu educația cognitivă;</li> <li>• să elaboreze un program de autoeducație și formare a competențelor de soț, familist și părinte.</li> </ul>	<p><b>9. Educația cognitivă și cei 7 ani de-acasă</b></p> <p>Fericirea omului rezidă în sănătate, familie și profesie. Familia te învață să trăiești împreună cu alții. Familia pregătește omul pentru a-și construi cunoașterea. Învățăm <i>a fi</i>, mai întâi, de la părinți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Notițe paralele</li> <li>• Portofoliul elevului</li> <li>• Lectura dirijată</li> <li>• Păianjenul</li> <li>• Concursul lucrărilor pe tema familiei</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre apariția căsătoriei și a familiei;</li> <li>• să compare familia (dinamica evoluției ei) în diverse etape istorice;</li> <li>• să formuleze caracteristicile esențiale ale familiei contemporane.</li> </ul>	<p><b>6. Căsătoria și familia din perspectiva istorică</b></p> <p>Apariția căsătoriei și importanța ei. Etica creștină despre căsătorie și familie. Familia în perioada preistorică. Familia în antichitate (Grecia antică, Roma antică, Iudeea etc.). Familia în epoca medievală. Căsătoria și familia în epoca Reformei și Renașterii. Familia în epoca modernă. Familia contemporană.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conferință practică</li> <li>• Referatul</li> <li>• Comunicări</li> <li>• Lectura selectivă</li> <li>• Discuția <i>Panel</i></li> <li>• Masă rotundă</li> <li>• Eseul</li> <li>• Rezumatul</li> </ul>

## 7.6. EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE ÎN CLASELE DE LICEU (CLASELE A X-A – XII-A)

La finele studierii programului, elevii vor poseda următoarele **competențe**:

### **La nivel de cunoaștere:**

- a descrie propria percepție și stările afective interioare privind imaginea de sine;
- a caracteriza particularitățile propriei personalități în contextul asemănării/ deosebirii cu părinții săi;
- a defini termenii: dragoste, curte, căsătorie, familie;

- a caracteriza schimbările psihofiziologice și comportamentale ce au loc în organism în legătură cu maturizarea sexuală la fete și băieți;
- a defini termenii: sex și sexualitate;
- a distinge particularitățile anatomiei și fiziologiei reproductive feminine/ masculine;
- a caracteriza structura esența și funcțiile familiei în societatea contemporană;
- a identifica și interpreta elementele constitutive ale modului sănătos de viață la nivelul individului și al familiei;
- a caracteriza maladiile sexual-transmisibile și modalitățile de prevenire a acestora;
- a descrie modalitățile de preîntâmpinare a conflictelor familiale cu caracter distructiv;
- a distinge crizele de vârstă și crizele vieții de familie;
- a analiza condițiile și metodele educației eficiente a copiilor în familie.

#### **La nivel de aplicare:**

- a aplica tehnici de autocunoaștere și autoexprimare, de luare a deciziilor privind relația sa cu sexul opus;
- a argumenta de ce adevărata libertate sexuală rezultă din dreptul de a refuza relațiile sexuale timpurii;
- a compara schimbările fiziologice ce au loc în organismul feminin cu cele ce se produc în organismul masculin în perioada maturizării sexuale;
- a deduce elementele distinctive ale culturii interioare și ale culturii exterioare pe care ar trebui să le posede o personalitate și un familist eficient;
- a evidenția, prin comparație, particularitățile familiei armonioase și a celei dezarmonioase;

- a analiza relațiile familiale în diadele copii-părinți, soț-soție, bunici-nepoți etc.;
- a explica corelația autoactualizare-autorealizare în calitate de prieten/prietenă; iubit/iubită; familist, părinte;
- a aplica strategii de dirijare a conflictelor familiale;
- a explica corelația sănătate-mod sănătos de viață și igiena personală/igiena locuinței;
- a deduce condițiile optime familiale de educație moral-civică, (pentru pace și cooperare, pentru timpul liber, pentru familie etc.);
- a realiza practic un test/chestionar de evaluare a atitudinii adolescentului față de căsătorie și familie.

#### **La nivel de integrare:**

- a elabora un cod de reguli comportamentale privind relațiile de dragoste, în curte, căsătorie și familie;
- a elabora un cod personal de conduită, inclusiv de luare a deciziilor în comportamentul dintre sexe;
- a elabora o agendă cu sfaturi și recomandări privind igiena relațiilor sexuale;
- a elabora un set de recomandări pentru tinerii părinți privind sarcina și îngrijirea copilului;
- a elabora un cod etic de comportare pentru copii și părinți;
- a elabora o agendă pentru familie privind practicarea modului sănătos de viață;
- a proiecta *Modelul unei căsnicii/familii armonioase* și a unui familist competent și eficient;
- a elabora un plan de acțiuni pentru a-și antrena/exersa sfera moral-volitivă privind dificultățile vieții de familie;
- a elabora un proiect de educație a copiilor în familie.

## Plan-program de Educație pentru familie

Obiective de referință	Conținuturi
1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să descrie percepțiile și stările afective inferioare privind imaginea de sine;</li> <li>• să caracterizeze particularitățile propriei personalități în contextul asemănării/deosebirii cu părinții săi;</li> <li>• să aplice tehnici de autocunoaștere și autoexprimare;</li> <li>• să demonstreze procesul și algoritmul luării deciziilor privind relația sa cu sexul opus.</li> </ul>	<p><b>1. Nimeni nu-și dorește o viață fără a se cunoaște pe sine</b></p> <p>Eu și universul meu. Eu și autocunoașterea. Imaginea de sine și autoexprimarea. Valori și virtuți. Eu și <i>umbra</i> mea (trăsăturile negative). Sentimentul propriei valori. Propria imagine și încrederea în sine. Luarea deciziilor și responsabilitatea o învățăm de la părinți. Respectul de sine: implicare, competență și capacitate de a te aprecia. Integritatea personalității și sentimentul demnității. Respectul de sine – imaginea pozitivă a propriei persoane începe în familie.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să definească noțiunile: dragoste, curte, căsătorie, familie;</li> <li>• să distingă manifestările pasiunii sexuale de cele ale dragostei adevărate;</li> <li>• să elaboreze un cod de reguli comportamentale privind relațiile</li> </ul>	<p><b>2. Dragostea, curtea, căsătoria și familia</b></p> <p>Dragostea – sentiment uman complex. Dragostea – realitate sau iluzie. Miturile dragostei. Dragostea la vârsta tânără. Dragostea și compatibilitatea partenerilor. Etica creștină despre dragoste. Dragostea în cultura civilizației. Dragostea, curtea, logodna și căsătoria. Formarea caracterului, virtuțile umane feminine/masculine și dragostea.</p>

1	2
<p>în dragoste, curte și familie.</p>	<p>Fericit după propria dorință. Căsătoria și familia. Etapele vieții de familie. Familia tradițională. Tendințe în dezvoltarea familiei contemporane.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să utilizeze corect în limbaj termenii în domeniul sexualității;</li> <li>• să identifice particularitățile de gen;</li> <li>• să determine condițiile optime de socializare sexuală a personalității;</li> <li>• să argumenteze de ce adevărata libertate sexuală rezultă din dreptul de a refuza relațiile sexuale timpurii;</li> <li>• să elaboreze un cod personal de conduită, inclusiv de luare a deciziilor în comportamentul sexual.</li> </ul>	<p><b>3. Sex, sexualitate și comportament civilizat</b></p> <p>Sex și sexualitate. Aspectele dezvoltării sexuale în pubertate și adolescență. Socializarea sexuală a personalității umane.</p> <p>Utilizarea termenilor sexuali și cultura comunicării. Maturizarea sexuală și libertatea sexuală. Identitatea rolului de gen și feminitatea. Identitatea rolului de gen și masculinitatea. Atracția sexuală și priceperea de a te stăpâni și controla. Prietenia cu sexul opus. Integritatea sexuală și avantajele ei. Deprinderile de sexualitate responsabilă și comportamentul civilizat îl învățăm în familie. Desfrâul sexual și perversiile sexuale. Abuzul sexual, violența și <i>exploatarea</i> sexuală.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă particularitățile anatomiei și fiziologiei reproductive feminine/masculine;</li> <li>• să compare procesele și schimbările fiziologice</li> </ul>	<p><b>4. Anatomia și fiziologia reproductivă umană</b></p> <p>Anatomia reproductivă feminină. Procesele fiziologice și <i>ceasul</i> organismului feminin. Procesele fiziologice și <i>ceasul</i> organismului masculin. Fiziologia și igiena relațiilor sexuale. Compatibilitatea</p>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ale organismului feminin și ale celui masculin;</li> <li>• să elaboreze o agendă cu sfaturi și recomandări privind igiena relațiilor sexuale;</li> <li>• să elaboreze un set de recomandări pentru tinerii părinți privind sarcina și îngrijirea copilului.</li> </ul>	<p>psihofizică drept bază a unor relații stabile și armonioase. Metode de planificare a familiei. Pasiunea sexuală reprezintă doar o componentă a iubirii. Sarcina și dezvoltarea fătului. Nașterea. Factori și condiții care determină sănătatea fătului.</p> <p>Copilul are nevoie de ambii părinți. Obligațiunile tinerilor părinți. Mijloace de contracepție.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze condițiile și factorii ce asigură formarea unui comportament civilizată în familie și pentru familie;</li> <li>• să deducă elementele distincte ale culturii interioare și ale culturii exteriorului pe care trebuie să le posede un familist eficient;</li> <li>• să elaboreze un cod etic de comportare pentru copii și părinți.</li> </ul>	<p><b>5. Etica și arta comportamentului familial</b></p> <p>Cultura tradițiilor moldovenești în cadrul familiei. Artă formării onestității/cumsecădeniei și <i>cei 7 ani de -acasă</i>. Etica comportării tinerilor însurăței. Onestitatea și cultura relațiilor familiale în interiorul și în afara familiei. Cultura comunicării familiale. Cultura interioară și cultura exteriorului soților. Secretul familiei fericite. Codul etic al comportării familiale. Manierele frumoase și comportamentul civilizată se învață în familie. Familia și respectarea drepturilor omului.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască elementele constitutive ale modului sănătos de viață la nivelul individului și al familiei;</li> </ul>	<p><b>6. Familia și modul sănătos de viață</b></p> <p>Educația pentru sănătate a copiilor începe de la modul sănătos de viață din cadrul familiei.</p> <p>Călirea organismului.</p> <p>Alimentația rațională în familie.</p> <p>Odihna activă. Jigiena somnului.</p>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să explice corelația dintre igiena personală și igiena locuinței;</li> <li>• să definească fenomenele și termenii: HIV și SIDA;</li> <li>• să caracterizeze maladiile cu transmitere sexuală și modalitățile de prevenire a acestora;</li> <li>• să elaboreze o agendă pentru familie privind practicarea unui mod sănătos de viață.</li> </ul>	<p>Cultura psihofizică și arta conviețuirii.  Igiena personală și igiena locuinței.  Să fii sănătos este modern.</p> <p>Maladiile cu transmitere sexuală (MTS).  Realități despre HIV/ SIDA. Maladiile infecțioase și profilaxia lor în familie.</p> <p>Cultura relațiilor familiale – baza sănătății familiale.</p> <p>Combaterea și prevenirea deprinderilor nocive: fumatul, alcoolismul, drogarea, desfrâul sexual.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să descrie particularitățile preîntâmpinării conflictelor distructive în cadrul familiei;</li> <li>• să cunoască crizele de vârstă și crizele vieții de familie;</li> <li>• să aplice strategii de dirijare a conflictelor familiale;</li> <li>• să elaboreze un plan de acțiuni pentru a-și antrena sfera moral-volitivă.</li> </ul>	<p><b>7. Familia și dificultățile vieții</b></p> <p>Conflictele familiale și cultura soluționării lor. Autoactualizarea și autorealizarea personalității și familia.</p> <p>Conflictul interior și automanagementul propriei formări.</p> <p>Crizele de vârstă și crizele vieții de familie.</p> <p>Efectul negativ al <i>dizolvării în partener</i>.  Divorțul și etica comportării în divorț.  Învață a te stăpâni și a te relaxa.</p> <p>Situații dificile, neprevăzute de <i>Codul familiei</i> și Cultura dirijării situațiilor dificile și neprevăzute în cadrul familiei.</p>



1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască condițiile și metodele educației eficiente a copiilor în cadrul familiei;</li> <li>• să analizeze dimensiunile și conținuturile generale ale educației familiale;</li> <li>• să elaboreze un proiect de educație a copiilor în familie.</li> </ul>	<p><b>8. Familia și educația copiilor</b></p> <p>Vreau să fiu un părinte competent și eficient. Idealul educațional și familia. Viața și cultura familiei – educă. Modalități și metode de educație a copiilor în cadrul familiei. Valorile familiei: valorile părinților și valorile copiilor. Formarea profilului intelectual al copilului. Educația morală în familie. Educația estetică în familie. Educația tehnologică în familie. Educația psihofizică în familie. Stilul relațional al părinților. Educația copilului.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă particularitățile și însemnătatea iubirii, curții, căsătoriei și a familiei;</li> <li>• să identifice valorile familiale;</li> <li>• să explice corelația complementaritate – egalitate vizavi de relațiile și comportamentul familial;</li> <li>• să deducă condițiile optime familiale de educație moral-civică (educație pentru pace și cooperare, pentru timpul liber, pentru familie etc.);</li> </ul>	<p><b>9. Familia, procesul de globalizare și noile educații</b></p> <p>Curtea, căsătoria și familia la răspântia mileniilor. Valorile familiale într-o epocă a schimbărilor. Familia: parteneriat, complementarism și egalitate. Cultura economică a familiei. Familia prin prisma interculturalității. Familia și cultura juridică. Valorificarea culturală a informațiilor furnizate de mass-media. Democrația și cetățenia se învață în familie. Pacea și cooperarea o preluăm din tradițiile familiei moldovenești/românești. Munca de caritate și ocrotirea naturii pentru binele familiei.</p>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un model al competențelor necesare viitorului familist.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să caracterizeze esența și funcțiile familiei;</li> <li>• să evidențieze prin comparație particularitățile familiei armonioase și a celei dezarmioase;</li> <li>• să analizeze relațiile familiale în diadele: soț-soție; copii-părinți, bunici-nepoți;</li> <li>• să elaboreze <i>Modelul unei familii eficiente</i> și a unui familist competent.</li> </ul>	<p><b>10. Familia – instituție socială ce a trecut proba timpului</b></p> <p>Familia o instituție socială străveche. Scurt istoric privind apariția și evoluția familiei. Familia – nucleul de bază al societății. Familia începe de la cuplu. Stilul vieții orientat spre sine și cel orientat spre familie. A avea familie și a fi un bun familist este prestigios.</p> <p>Familia – o școală a altruismului și a dragostei.</p> <p>Familia armonioasă și familia dezarmioasă. Relații părinți-copii. Relații bunici-nepoți. Familia prin prisma eticii creștine.</p> <p>Familia din perspectiva tradițiilor neamului. Familia contemporană: funcții, tipuri, stiluri și strategii relaționale. Modele de familii eficiente și familiști competenți. Parentalitatea privită ca profesie.</p>

În continuare recomandăm încă o variantă de conținuturi care ar asigura individualizarea și diferențierea în cadrul procesului de educație pentru familie a adolescenților (din licee, colegii, școli polivalente).

**CONȚINUTURI RECOMANDATE PENTRU ORELE  
DE DIRIGENȚIE, LECTORATE, ȘCOLI/ATELIERE  
PENTRU ADOLESCENȚI ȘI TINERI**

**Modulul 1.**

**Autocunoașterea și sentimentul propriei valori se  
învață în familie:**

1. Adolescența vârsta schimbărilor *furtunilor și pasiunilor*.
2. Respectul de sine și sentimentul demnității le învățăm în familie de la părinți.
3. Relațiile familiale, autoexprimarea și imaginea de sine.
4. Paradoxul vieții: pentru ca alții să creadă în tine, trebuie mai întâi tu să crezi în tine.
5. Învață să comunici cu tine însuși – vei comunica reușit și în propria familie.

**Modulul 2.**

**Dragostea – sentiment uman superior:**

1. Dragostea, curtea, căsătoria și familia.
2. Arta de a iubi și a fi iubit.
3. Dragostea altruistă și dragostea egoistă.
4. A iubi înseamnă a privi împreună în aceeași direcție.
5. Familia – o școală a stimei și dragostei.
6. Dragostea maternă, dragostea paternă și dragostea fraternală.
7. Dragostea și pietatea în relațiile bunici-nepoți.
8. Îndrăgostirea și dragostea romantică
9. Dragostea autentică și dragostea pripită.

**Modulul 3.**

**Bărbatul și femeia. Sex, sexualitate și comportament  
civilizat:**

1. Filosofia existenței umane: iubirea, viața și genealogia.
2. Prietenia adevărată: atașament reciproc, echitate, egalitate și valori comune.

3. Prietenia băiat-fată.
4. Identitatea sexuală și rolurile sexuale.
5. Adevărata libertate sexuală rezidă în dreptul de a refuza relațiile sexuale precoce.
6. Integritatea sexuală și avantajele ei.
7. Modalități civilizate de exprimare a sentimentelor și a atașamentului.
8. Autodisciplina sexuală – fundamentul moralității și eticii.
9. Principiul plăcerii și principiul realității.
10. Relațiile sexuale precoce și formarea personalității.
11. Sexualitatea responsabilă: priceperea de a te stăpâni.
12. Agresiunea sexuală și complexul agresorului sexual.
13. Sexualitate și devieri de comportament. Perversiuni morale și sexuale.
14. Cultura conduitei tinerilor reduce posibilitatea agresiunii.
15. Desfrâul sexual și maladiile transmisibile sexual. SIDA.
16. Abstenență sexuală și sexul protejat.
17. Igiena și cultura relațiilor sexuale.

#### **Modulul 4.**

#### **Cultura perpetuării genului uman. Anatomia și fiziologia reproductivă:**

1. Femeinitate. Anatomia reproductivă feminină.
2. Masculinitate. Anatomia reproductivă masculină.
3. Plăsmuirea omului și graviditatea.
4. Dezvoltarea intrauterină a fătului – proces anatomo-fiziologic și biogenetic complex.
5. Posibilități de planificare a familiei.
6. Avantajele copilului cu doi părinți căsătoriți.
7. Igiena și cultura comportamentului în perioada gravidității. Nașterea.
8. Vreau să fiu un părinte competent.

## **Modulul 5.**

### **Etica creștină despre dragoste, căsătorie și familie:**

1. Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.
2. Dragostea *Agape* – altruism și onestitate.
3. Adolescentul, ispitele vieții și modul creștin de viață.
4. *Ce ar înseamnă căsătoria să fie ținută în toată cinstea...*
5. Cu rău spre bine nu ajungi...
6. *Oricine trăiește în păcat este robul păcatului.*
7. Nu da și nu lua ceea ce într-o zi va aparține pe drept unei alte persoane.
8. Femeia e creată din coasta bărbatului și necesită ocrotire.
9. Căsătoria – ritual sacru și taina cununiei.
10. Familia – *biserica mică.*

## **Modulul 6.**

### **Etica relațiilor familiale:**

1. Valoarea – virtute în acțiune.
2. Etica și bunele maniere în familie.
3. Cultura relațiilor părinți-copii
4. Cultura relațiilor bunici-nepoți.
5. Familia – măsura culturii omului.
6. Cultura interioară și exterioară se învață de la părinți.
7. Etica și eleganța în familie.
8. Cultura comportamentului în situații dificile.
9. Cultura și arta dirijării conflictelor familiale.
10. Modelul etic al familiei armonioase.
11. Modelul etic al partenerului familial.
12. Virtuțile unui familist adevărat/eficient.

## **Modulul 7.**

### **Modul sănătos de viață al familiei – patrimoniu personal și social:**

1. Sănătatea omului – sănătatea urmașilor.
2. Echilibrul psihologic și diferențele psihologice dintre bărbat și femeie.
3. Educația prin sănătate și pentru sănătate începe în familie.
4. Alimentația rațională în cadrul familiei.
5. Ritmul biologic. Regimul vieții familiei și regimul zilei.
6. Igiena gândului, cuvântului și faptelor.
7. Cultura timpului liber în familie. Odihna, relaxarea.
8. Ecologia naturii include și ecologia sufletului.
9. Profilaxia maladiilor infecțioase.
10. Profilaxia maladiilor transmisibile sexual.
11. Cultura și igiena vizionării emisiunilor televizate.
12. Cultura și igiena utilizării calculatorului/internetului.
13. Cultura și igiena vestimentației.
14. Cultura și igiena locuinței.
15. Fumatul și consumul de alcool.
16. Consumul de droguri și sănătatea omului.

## **Modulul 8.**

### **Educația copiilor în familie:**

1. Idealul și orientările axiologice ale educației familiale.
2. Ipostaza de părinți – viitorul apropiat al tinerilor.
3. Mai este actuală afirmarea *cei 7 ani de acasă*?
4. Educația familială din perspectivă interculturală.
5. Educația familială și lichidarea prejudecăților interetnice.
6. Educația morală în familie se efectuează în baza valorilor etice și a virtuților umane.
7. Profilul intelectual al educației familiale.
8. Munca în cadrul familiei și educația prin muncă.

9. Educația frumosului prin frumos și pentru frumos.
10. Valorificarea pozitivă a resurselor și disponibilităților psihofizice în cadrul familiei.
11. Educația pentru democrație, pace și cooperare începe din familie de la părinți.
12. Familia cel mai potrivit cadru pentru realizarea conținuturilor generale a educației și a *noilor educații*.
13. Principii, strategii și tehnologii ale educației în familie.
14. Educația copiilor în familia monoparentală.

### **Modulul 9.**

#### **Educația prin familie și pentru familie:**

1. Cultura economică a familiei – pilon al bunăstării acesteia și a unui trai decent.
2. Armonia interioară a omului contribuie la armonizarea relațiilor familiale.
3. Compatibilitatea socială și psihologică – condițiile bune înțelegeri în familie.
4. Compatibilitatea intelectuală, cea moral-spirituală și cea psihofizică ne face fericiți.
5. Extinderea propriului *Eu* pentru a susține desăvârșirea spirituală a mea și a partenerului meu de viață.
6. Femeia și bărbatul: asemănare, deosebire și complementaritate în familie și societate.
7. Maternitatea. Eu în calitate de mamă.
8. Paternitatea. Eu în calitate de tată.
9. Fraternitatea. Eu în calitate de frate/soră.
10. Concubinajul. Avantaje și dezavantaje.
11. Familia tradițională la moldoveni/români.
12. Căsătoria și familia la alte popoare.
13. De ce familia a trecut proba timpului ?

14. Familia contemporană: funcții, diferențiere de roluri și strategii comportamentale.
15. Cultura depășirii crizelor în viața familială.
16. Familia și copiii: raționalitate, sensibilitate, afectivitate, responsabilitate și stimă reciprocă.
17. Modelul relațiilor familiale este urmat de copii.
18. Familia – mediul firesc al omului necesită ocrotire și competența din partea acestuia.
19. Pasiunea sexuală – element important, dar nu și unic al iubirii. Iubirea agape.
20. Dragostea autocunoașterea, familia, autoactualizarea și responsabilitatea.

#### **7.7. CONDIȚII DE EFICIENTIZARE A EDUCAȚIEI PENTRU FAMILIE A ADOLESCENȚILOR**

- Conținuturile recomandate se pot restructura conform doleanțelor și necesităților grupului de adolescenți.
- Activitățile educative propuse le putem depăși în cadrul studierii disciplinei *Etica și psihologia vieții de familie* / a unui curs opțional, al Școlii pentru adolescenți, lectoratelor, atelierelor de formare personală.
- *Atelierul de formare personală* este foarte eficient după frecventarea unui curs opțional de EF din cadrul *Școlii pentru adolescenți*.
- Principiile și regulile esențiale pe care le-am stabilit se reflectă într-un *Cod etic al membrilor școlii* și ale *Atelierului de formare personală*:
  - atitudine binevoitoare și empatică;
  - onestitate și sinceritate la toate nivelurile relaționale;



- nu se admite o atitudine moralizatoare sau una superioară/arogantă;
  - nu se critică și nu se judecă, nu se blamează;
  - comunicarea liberă și discuția constructivă;
  - respectarea confidențialității și al anonimatului;
  - dreptul de a nu participa la unele discuții și activități.
- **Modalități de selectare a conținuturilor:**
    - a) întocmirea unei liste cu subiectele pe care ar dori să le studieze adolescenții (în grup, individual, colectiv);
    - b) tehnica *scriere liberă*;
    - c) brainstorming-ul;
    - d) expunerea orală;
    - e) fiecare participant întocmește o listă a subiectelor pe care ar dori să le asculte;
    - f) chestionare pre-curs și chestionare post-curs.
  - **Un model de chestionar EF (pre - curs)**
    1. Ce subiecte ai dori să studiezi?
    2. Ce modalități de educație pentru familie alegi: cursul opțional, *Școala pentru adolescenți*, Atelierul formării personale în EF, lectoratul etc.
    3. Vei discuta cu părinții subiectele studiate/cercetate ?
    4. Ce ai alege/dori:
      - să mă cunosc mai bine;
      - să-mi clarific valorile și virtuțile;
      - să mă stimez mai mult;
      - să mă apreciez și să mă perfecționez;
      - să-mi cunosc propria sexualitate mai bine;
      - să știu avantajele vieții de familie;
      - să conștientizez capacitatea și forța luării deciziilor;
      - să înțeleg esența dragostei adevărate;
      - să iau decizii adevărate privind relația cu sexul opus;

- să comunice eficient;
  - să mă simt firesc în relațiile cu persoanele de sex opus;
  - să cunosc mai multe despre sexualitate și dragoste;
  - să cunosc mai multe despre contracepție;
  - să cunosc metode de profilaxie a maladiilor transmi-sibile sexual și HIV – SIDA;
  - să fiu mai pregătit pentru viața de familie.
5. Care-ți sunt așteptările privind EF ?

### **Metode și tehnici aplicate în educația pentru familie**

Strategiile prin care conținutul curriculumului EF capătă funcționalitate, sens și valoare sunt variate. Pot fi aplicate strategii inductive și deductive, expozitiv-euristice, stimulatив-evaluative, de dezvoltare a gândirii critice, de învățare prin colaborare, de modelare etc.

Prezentăm concis un ansamblu de metode care s-au dovedit a fi mai eficiente în activitățile realizate cu adolescenții.

- **Studiul de caz** – o modalitate de analiză a unei situații specifice, particulare (reale sau modelate), care există sau poate apărea în viața privată a persoanei. În educația pentru familie vom aplica metoda vizată în vederea: studierii, diagnosticării, soluționării sau transformării unei anumite situații. Trebuie să ținem cont că cazurile pot avea caracter pozitiv și negativ. Utilizarea metodei se finalizează cu o informație de elucidare detaliată a cazului și a strategiilor de soluționare a dificultăților.
- **Expunerea** – o metodă complexă de comunicare sistemică și continuă a cunoștințelor pe cale verbală nonverbală și demonstrativ – intuitivă.

În educația pentru familie utilizăm mai frecvent următoarele forme de expunere: descrierea, explicația, povestirea; uneori prelegerea îmbinată cu prezentări Power-Point.

- **Conversația euristică** oferă posibilitate adolescentului de a descoperi, înțelege și a argumenta cunoștințele dobândite. Întrebările se pregătesc din timp și au caracter problematizat sau care incită reflecția.
- **Dezbaterea** – se caracterizează printr-un schimb de opinii în baza analizei profunde a unei probleme.
- **Brainstorming-ul** (asaltul de idei) – o modalitate complexă de a elabora un flux continuu de idei în mod spontan, privind o anumită problemă. Se lucrează în grup la o masă rotundă, atmosferă deschisă, echilibrată, respectând următoarele etape: anunțarea problemei, emiterea ideilor fără nici o interdicție, încheierea și evaluarea ideilor, realizarea concluziilor.

Aceleași posibilități le comportă variantele de brainstorming: brainstorming-ul scris și brainsketching (brainstorming cu schițe).

- **Sinectica** – o modalitate de creație în grup asemănătoare cu brainstorming-ul, dar care permite evaluarea critică imediată a ideilor, admite continuarea, asocierea, optimizarea ideilor. Sinectica oferă posibilități de elaborare a modelului, experimentare și aplicare în practică a ideilor.
- **Jocul de rol** – metodă ce permite interpretarea unor roluri sau efectuarea acțiunilor simulate. Ea asigură participanților *încercarea* anumitor comportamente, exprimarea unor emoții și sentimente, experimentarea unor puncte de vedere, acțiuni etc. Mai eficient va fi jocul de rol utilizat în grupuri mici sub formă de psihodramă.

- **Sociodrama** – o modalitate eficientă pentru studierea și psihoterapia grupului familial, care constă dintr-o improvizare a unui scenariu în care fiecare subiect are un anumit rol. Trăirea acestuia contribuie la conștientizarea cauzelor unor conflicte, tensiuni, astfel ajutând persoanelor implicate la elaborarea strategiilor de soluționare a lor.
- **Organigrama** – modalitatea de prezentare grafică, schematică a organizării, subordonării relațiilor ce se manifestă în grupul familial, în care se evidențiază statutele, rolurile membrilor acestuia, obiectivele, corelațiile inter-și intranivelare.
- **Exercițiul structurat** – o modalitate complexă de exercitare prin:
  - a) alegerea obligatorie a unei soluții/posibilități;
  - b) finisarea cazului/situației;
  - c) finalizarea ideilor/frazelor de tipul: am studiat..., am aflat..., am înțeles..., etc.;
  - d) finalizarea opiniilor sau construirea controverselor;
  - e) stabilirea asemănărilor/deosebirilor; avantajelor/dezavantajelor etc. prin completarea *graficului T*;
  - f) elaborarea sintezelor, a concluziei.

Mai pot fi aplicate astfel de forme de organizare-desfășurare a activităților că: *masa rotundă*, discuția *Panel*, lectura ghidată, atelier de formare; training, conferințe practice, concursuri etc.

## 7.8. ACTIVITĂȚILE CU PĂRINȚII PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE

Tematica EF în munca cu părinții trebuie să fie abordată din perspectiva a patru poziții în care pot fi îmbinate:

- I – influențele din partea administrației instituției și comitetului părintesc;*
- II – influențele din partea serviciului psihologic al instituției;*
- III – influențele din partea dirigintelui;*
- IV – influențele din partea profesorilor în cadrul predării disciplinelor prevăzute de planul de învățământ.*

Una dintre cele mai eficiente modalități de informare/formare a părinților privind problemele vieții de familie este Universitatea / Școala pentru părinți, Consiliul care este ales (apoi aprobat prin ordinul administrației) de către colectivul pedagogic și cel părintesc. În calitate de conducător poate fi numit psihologul instituției sau profesorul de *Etică și psihologie a vieții de familie*. Membri ai Consiliului respectiv pot fi câțiva diriginți versați în problemă, 2-3 părinți propuși din partea comitetului părintesc, medicul, 2-3 elevi din clasele de liceu și un membru al administrației.

**Scopul activităților cu părinții:** rezidă în aprofundarea cunoștințelor și cizelarea competențelor privind optimizarea culturii relațiilor familiale și a educației copiilor.

**Obiectivele generale:**

- Umanizarea și democratizarea educației prin participarea și pregătirea părinților la luarea deciziilor privind educația copiilor lor.
- Optimizarea comunicării și a relațiilor familiale din perspectiva consolidării culturii morale și psihopedagogice a adulților (părinților).
- Consolidarea unității dintre conștiința educativă a părinților și conduita adecvată privind propria viață de familie și educația pentru familie a copiilor săi.

- Informarea părinților în problemele esențiale privind pregătirea adolescenților pentru viața de familie.
- Cunoașterea climatului familial, al comportamentului parental și al relațiilor adolescenți-părinți.
- Asistarea psihopedagogică a familiei în care apar situații dificile/conflictuale cu adolescenții.
- Formarea competențelor privind cultivarea unui mod sănătos de viață la adolescenți.
- Cizelarea competențelor parentale privind educația de gen și sex și formarea atitudinii pozitive față de viața de familie.
- Informarea părinților privind educația pentru familie a adolescenților și tinerilor.
- Consolidarea motivării și deschiderii pentru învățarea/interiorizarea modelului comportamental de familist și părinte eficient.

În acest context la finele studierii programului, părinții vor poseda următoarele **competențe**:

**La nivel de cunoaștere:**

- a identifica funcțiile familiei/părinților privind educația copilului;
- a defini particularitățile de vârstă și de personalitate ale preadolescentului și ale adolescentului;
- a conștientiza faptul că sentimentul propriei demnități va contribui la formarea respectului față de sine la copil;
- a identifica factorii și componentele unui mod sănătos de viață a individului și a familiei;
- a relata și argumenta despre importanța religiei, a eticii creștine pentru armonizarea relațiilor familiale;
- a distinge valorile și virtuțile pe care le transmite urmașilor săi familia;
- a descrie funcțiile și competențele și funcțiile unui familist și părinte eficient.

### **La nivel de aplicare:**

- a deduce factorii, condițiile, strategiile și modalitățile de educație a preadolescentului și a adolescentului în cadrul familiei;
- a stabili scala valorilor și a virtuților copilului său;
- a determina condițiile armonizării relațiilor familiale;
- a analiza căsătoria și familia din perspectiva eticii creștine;
- a determina greșelile și erorile modului de viață practicat în propria familie;
- a deduce avantajele și limitele stilurilor și strategiilor comportamentale în propria familie;
- a inventaria trăsăturile de personalitate necesare unui bărbat și unei femei pentru a-și întemeia o familie armonioasă și durabilă.

### **La nivel de integrare:**

- a elabora un program de acțiuni privind optimizarea imaginii de sine în corelație cu familia;
- a formula un set de recomandări privind autoeducația moral-etică, cea de gen și sex și de luare a deciziilor;
- a perfecționa cunoștințele și competențele privind familia și educația copiilor din perspectiva eticii creștine;
- a întocmi un cod de reguli moral-etice pentru sine și întreaga familie;
- a elabora un program amplu de sănătate pentru familie (regim de viață al zilei, alimentar, de odihnă etc.);
- a proiecta strategii de dirijare și soluționare a conflictelor familiale (copii-părinți, soț-soție, bunici-nepoți etc.);
- a completa *Portofoliul familiei* cu un program de educație și pregătire a preadolescentului/adolescentului pentru viața de familie.

## Plan-program de Educație pentru familie

Obiective de referință	Conținuturi recomandate
1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să conștientizeze că sentimentul propriei demnități va contribui la formarea respectului față de sine;</li> <li>• să descrie competențele și funcțiile unui familist și părinte eficient;</li> <li>• să elaboreze un program de acțiuni pentru sine privind optimizarea imaginii de sine în corelație cu familia.</li> </ul>	<p><b>Modulul 1. Sentimentul propriei valori și familia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectul de sine și sentimentul demnității umane ca factori decisivi în educația copilului. Imaginea și reputația de familist și de părinte.</li> <li>• Autorealizarea personală – strategie eficientă de educație a copiilor în familie. Personalitatea. Profesiunea de părinte. Principalele însușiri ale personalității.</li> <li>• Periodizarea de vârstă a omului.</li> <li>• Restructurări anatomo-fiziologice, nevoile și instrumentarea psihică a individului.</li> <li>• Crizele de vârstă și viața în cadrul familiei. Depășirea crizelor.</li> <li>• Importanța familiei pentru om și dezvoltarea sentimentului propriei valori.</li> <li>• Familia pe care și-o dorește preadolescentul și adolescentul.</li> <li>• Competența și eficiența parentală.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască particularitățile de vârstă și personalitate ale preadolescentului;</li> <li>• să deducă factorii condițiile, strategiile, modalitățile educației adolescentului în familie;</li> </ul>	<p><b>Modulul 2. Preadolescența perioadă de tranziție de la copilărie la adolescență</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preadolescența (pubertatea) – perioada modificărilor intense și multiple.</li> <li>• Cum să cunoaștem preadolescentul și orientarea lui spre autocunoaștere.</li> <li>• Relația părinți-preadolescent. Cultura comunicării cu preadolescentul și etica relațiilor familiale.</li> </ul>



1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze o agendă cu sfaturi pentru băieți/ fete privind cultura relațiilor în prietenie, dragoste, curte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relația părinți-preadolescent. Cultura comunicării cu preadolescentul și etica relațiilor familiale.</li> <li>• Preadolescentul și pregătirea lui pentru viața privată. Băieții trebuie educați în compasiune pentru fete/femei și fetițele în compasiune pentru băieți/bărbați.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să caracterizeze particularitățile de vârstă și personalitate la adolescenți;</li> <li>• să formuleze un set de recomandări privind autoeducația moral-etică de gen și de luare a deciziilor;</li> <li>• să stabilească scala valorilor și a virtuților copilului său.</li> </ul>	<p><b>Modulul 3. Adolescența – perioadă de tranziție spre maturitatea responsabilă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristica generală a vârstei adolescente. Devenirea personalității adolescentului și valorile familiale.</li> <li>• Discutarea în familie împreună cu adolescentul a problemelor privind sexualitatea omului.</li> <li>• Prietenia, autodisciplina și procesul de luare a deciziilor la vârsta adolescentină.</li> <li>• Adolescentul și relațiile de gen și sex. Empatie, compasiune și tact. Formarea sexualității responsabile. Să diminuăm deprinderile negative de comportare și să ne debarasăm de ele în cadrul familiei.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască particularitățile dragostei mature ca factor de întemeiere a unei familii durabile;</li> <li>• să determine condițiile armonizării relațiilor familiale;</li> </ul>	<p><b>Modulul 4. Dragostea și sexualitatea orientate spre armonizarea relațiilor familiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dragostea, căsătoria și familia. Miturile dragostei și cultura relațiilor familiale.</li> <li>• Familia armonioasă și familia dezarmioasă. Condițiile unei căsătorii reușite pot deveni și condițiile unei familii durabile.</li> </ul>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să proiecteze elementele de bază ale unei convorbiri despre gen și sex; etica conduitei cu preadolescentul/ adolescentul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bărbatul și femeia. Colaborare sau confruntare. Particularitățile de gen și sex; armonizarea relațiilor familiale.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să relateze despre importanța religiei, a eticii creștine pentru armonizarea relațiilor familiale;</li> <li>• să analizeze căsătoria și familia prin prisma eticii creștine;</li> <li>• să-și perfecționeze cunoștințele și competențele privind familia și educația copiilor din perspectiva eticii creștine.</li> </ul>	<p><b>Modulul 5. Familia și educația copiilor prin prisma eticii creștine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dragostea, curtea, căsnicia prin prisma eticii creștine. Legământul de căsătorie și sentimentul de siguranță consolidează virtuțile omului. Familia – <i>Biserica mică</i>. Ispitele vieții și modul creștin de viață. <i>...Copiii copiilor – cununa bătrânilor...</i> Cum să facem ca părinții să fie <i>slava copiilor</i>?</li> <li>• Binele, Adevărul, Frumosul, Sacrul în cadrul familiei.</li> <li>• Onestitatea și fidelitatea se formează în familie. <i>Cu rău spre bine nu ajungi.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze elementele culturii interioare și a celei exterioare care se formează în cadrul familiei;</li> <li>• să proiecteze strategii de dirijare, soluționare a conflictelor familiale;</li> </ul>	<p><b>Modulul 6. Cultura relațiilor familiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia – măsura culturii omului. Valorile și normele moral-etice de comportament în cadrul familiei.</li> <li>• Cultura interioară și exterioară se învață de la părinți.</li> <li>• Cultura relațiilor părinți-copii.</li> <li>• Cultura și arta dirijării conflictelor familiale. Comunicarea și comportamentul în situații dificile.</li> </ul>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze un cod de reguli pentru sine și întreaga familie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelul familiei armonioase. Virtuțile unui familist eficient. Codul bunelor maniere în familia tradițională.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice factorii și componentele unui mod sănătos de viață a individului și a familiei;</li> <li>• să determine greșelile și erorile modului de viață practicat în propria familie.</li> <li>• să elaboreze un program amplu de sănătate pentru familie (regim de viață, al unei zile, regim alimentar, de odihnă etc.).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Modulul 7. Modul demn și sănătos de viață se învață în familie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sănătatea familiei. Elementele constitutive ale modului demn și sănătos de viață în cadrul familiei.</li> <li>• Cultura psihofizică și fortificarea sănătății adulților și copiilor în cadrul familiei. Educația pro-sănătate.</li> <li>• Alimentația rațională. Regimul și rația alimentară. Importanța apei pentru om.</li> <li>• Igiena personală și igiena locuinței. Gimnastica, cultura fizică, odihna în familie.</li> <li>• Profilaxia maladiilor infecțioase și a celor transmisibile sexual, SIDA.</li> <li>• Deprinderile negative: fumatul, consumul alcoolului, administrarea excesivă a medicamentelor. Problema narcomaniei. Cum să preîntâmpinăm și cum să combatem viciile și deprinderile nocive.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice funcțiile familiei/părinților privind educația copilului;</li> <li>• să distingă dimensiunile și finalitățile educației;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Modulul 8. Viața de familie și educația copilului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia și valorile educative. Idealul educațional și dimensiunile educației. Strategii educative parentale: forme, metode, mijloace. Stilul educativ familial.</li> <li>• Educația morală: formarea conduitei civilizate. Respectarea drepturilor copilului. Profilul intelectual al educației familiale.</li> </ul>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să deducă avantajele și limitele stilurilor și strategiilor educative familiale;</li> <li>• să-și completeze portofoliul familiei cu un program de educație și pregătire a preadolescenților/ adolescenților pentru viața de familie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educația moral-civică. Educația economică. Educația prin frumos și pentru frumos. Educația pentru timpul liber. Banii de buzunar responsabilitatea și cultura economică</li> <li>• Munca – mijloc și scop al educației în cadrul familiei. Aprobarea și dezaprobarea.</li> <li>• Principii, strategii și tehnologii ale educației familiale. Educația copiilor în familia monoparentală. Educația și organizarea vieții copiilor în familia reconstituită.</li> <li>• Educația și relația cu copiii în caz de divorț. Etica relațiilor în divorț. Tata în calitate de educator. Mama în calitate de educatoare. Bunicii în postură de educatori.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să distingă valorile și virtuțile pe care le transmite urmașilor săi familia;</li> <li>• să elaboreze un program de autoperfecționare (ca familist și părinte);</li> <li>• să demonstreze copiii prin exemple și cazuri concrete importanța și avantajele vieții de familie.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Modulul 9. Educația pentru o familie armonioasă și durabilă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia armonioasă și durabilă – model pentru tânăra generație. Familia tradițională și tendințe în dezvoltarea familiei contemporane. Familia de tip egalitar.</li> <li>• Dragostea matură, autoangajamentul și responsabilitatea partenerilor familiali. Modelul familiei armonioase. Modelul familistului eficient.</li> <li>• Valorile și virtuțile părinților sunt interiorizate de copii. Particularități de gen și sex și diferențiere a rolurilor familiale și parentale.</li> </ul>

1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să enumere calitățile pe care trebuie să le dezvolte și să le posedate un viitor familist (femeie, bărbat);</li> <li>• să caracterizeze trăsăturile de personalitate necesare unui bărbat și unei femei pentru a-și întemeia o familie armonioasă și durabilă;</li> <li>• să elaboreze o agendă cu recomandări, sfaturi pentru copiii săi privind viața de familie (în prezent și de perspectivă).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Modulul 10. Educația pentru familie – condiție optimă de valorizare a personalității umane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia durabilă – valoarea specifică a neamului nostru. Funcții, strategii și tipuri de familii și parteneri familiari.</li> <li>• Autoactualizarea și autorealizarea personalității copilului începe în familie. Imaginea părinților ca model de autorealizare și responsabilitate.</li> <li>• Relațiile armonioase dintre părinți ca model comportamental pentru copii în calitate de viitori familiști.</li> <li>• Familia – o școală a dragostei. Dragostea adevărată. Dragostea maternă. De ce mamă are nevoie copilul.</li> <li>• Dragostea paternă. De ce tată are nevoie copilul.</li> <li>• Ce înseamnă o familie fericită. Ce fel de familie își dorește bărbatul. Ce fel de familie își dorește femeia. Ce fel de soți ne dorim? Compatibilitatea maritală și compromisul marital. Complementaritatea, asemănarea și contrastul partenerilor: soților și copiilor. Autoperfecționarea morală. Formarea personală continuă și familia.</li> </ul>

## 7.9. SUGESTII METODOLOGICE GENERALE PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE

- Imaginea specialiștilor care vor lucra cu părinții (diriginti, psihologi, medici etc.) trebuie să fie completată și susținută de cea a unor profesioniști competenți, cetățeni și familiști eficienți.

- Selectarea temelor și elaborarea proiectului se realizează împreună cu părinții.

- Se stabilește un orar comod și funcțional al activităților: exemplu: adunările de părinți se organizează o dată la 2 luni, iar ședințele Universității/Școlii pentru părinți o dată la 2 săptămâni.

- Activitățile în cadrul Universității/Școlii *pentru părinți* se desfășoară într-o atmosferă liberă, cordială, și într-o succesiune logică, asigurând informarea și clarificarea situațiilor de problemă sau exersarea anumitor priceperi.

- Se ia în considerare că învățarea/ formarea adulților este axată pe două aspecte intrinseci: motivație și proces.

Motivația diferă de la un părinte la altul în dependență de nivelul culturii acestuia, nivelul aspirațiilor, capacităților intelectuale și parentale, aptitudini, caracterul și particularitățile însușitei copilului, atitudinii lui față de școală, profesori, nivelului de educabilitate al acestuia și părintelui.

Dirigintele trebuie să desfășoare activitățile cu părinții într-un mod firesc și interesant, creativ, centrat pe cordialitate și deschidere.

- Relațiile și comunicarea axate pe empatie, tact, dinamism, receptivitate, trebuie să fie orientate spre poziția socio-centrică, în centrul căreia se plasează reprezentările de tipul: *noi facem; noi decidem, noi acționăm astfel...* etc. Poziția

vizată permite să formăm/cizelăm deprinderile de colaborare/parteneriat la părinți și să anihilăm reprezentările egocentrice de tipul *eu am hotărât, hai să facem ce spun eu, eu vreau* etc. și cele alterocentrice: *tu ești vinovat, tu ești obligat* etc., care produc foarte multe conflicte familiale, mai cu seamă, la vârsta pubertară și adolescentină a copiilor.

- Este bine gândit și pregătit locul desfășurării activităților, fiind o sală spațioasă, comodă, amenajată cu toate mijloacele necesare: calculator, proiector, postere, planșe etc.

- Părinții vor fi tratați cu seriozitate și simpatie, respect și răbdare.

- Nu se admit învinuirile, reproșurile, tonul moralizator de mentor sau o atitudine superioară, arogantă.

- Se organizează un stand special pentru părinți unde se vor afișa posterele executate la tema studiată, o *Mapă transmisibilă* cu materiale adăugătoare (sfaturi, recomandări, modele, exerciții etc.) și se propune ca părinții să-și elaboreze un *Portofoliu al familiei*, care va fi completat la fiecare activitate cu diverse materiale: sugestii, informații/recomandări, remedii și aplicații pentru optimizarea relațiilor și a educației familiale.

- În caz dacă unii părinți au lipsit de la o activitate se propune ca să fie studiată la domiciliu *Mapa transmisibilă* cu materiale de la ședința în cauză.

- **Evaluarea programului din cadrul Universității/Școlii pentru părinți** poate fi realizat prin: sondaje de opinii, scale de evaluare a satisfacției/insatisfacției, observarea rezultatelor ce țin de comportamentul copiilor și al părinților.

#### **Forme și metode recomandate:**

- adunări/ședințe cu părinții;
- consultații în grup;

- conferințe/mese rotunde;
- Universități/Școli pentru părinți;
- Ateliere de formare parentală;
- vizite la domiciliu;
- training-uri;
- discuții cu participarea părinților și elevilor;
- expunere și discuții cu invitarea diferitor specialiști (medic, psiholog, psihiatru etc.);
- prelegere/dezbatere;
- demonstrarea filmelor, diapozitivelor etc.
- studiul de caz;
- portofoliul familiei;
- conversații euristice;
- chestionare de opinii;
- problematizarea;
- lectura etc.

Metodele activ – participative sunt cele mai eficiente în munca cu părinții.

## **7.10. EVALUAREA PROGRAMULUI CENTRAT PE EDUCAȚIA PENTRU FAMILIE**

Propunem câteva probe de evaluare a unor aspecte privind pregătirea adolescenților pentru viața de familie.

### **1. Chestionar de opinii privind căutarea identității**

1. Cine sunt eu ?
2. Ce doresc eu în viață ?
3. Ce calități posed ?
4. Care sunt slăbiciunile mele ?
5. Care calități de ale mele îmi plac ?



6. Ce trăsături aș dori să le dezvolt ?
7. Care sunt activitățile tale preferate în cadrul familiei ?
8. Numește câteva (3-4) calități de ale mamei care-ți plac.
9. Numește câteva (3-4) calități de ale tatălui care-ți plac.
10. Enumeră câteva trăsături de ale mamei de care ai dori să se debaraseze ea.
11. Enumeră câteva trăsături de ale tatălui de care ai dori să se debaraseze el.
12. Care sunt valorile pe care le vei urma în viață ?

## 2. Cunoaște-te pe tine însuși

Gânduri și fapte ce mă caracterizează

I. Eu gândesc despre mine	III. Faptele mele
<p><b>Consider că sunt:</b> bun/ă receptiv/ă, sensibil/ă; altruist/ă, modest/ă, onest/ă; atent/ă; dur/ă; sincer/ă; credul/ă; încăpățânat/ă; optimist/ă; arogant/ă; insistent/ă, inteligent/ă; reținut/ă; pașnic/ă; timid/ă; anxios/oasă; răzbunător/oare; inteligent/ă; volitiv/ăreținut/ă; creativ/ă; pedant/ă; hotărât/ă; nehotărât/ă; frumos/oasă, mobil/ă; prietenos/oasă; principial/ă; mândru/ă, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ajut frecvent părinții;</li> <li>• sunt preocupat de sport;</li> <li>• pregătesc sistematic lecțiile;</li> <li>• citesc foarte mult;</li> <li>• comunic adecvat cu colegii de clasă;</li> <li>• prietenesc onest cu o fată/ un băiat;</li> <li>• timpul liber îl petrec la discotecă, bar, bibliotecă, turism etc.</li> </ul>
<p><b>II. Eu aș dori să fiu:</b></p>	<p><b>IV. Plan de acțiuni pentru formarea personală / autoeducație</b></p>

### 3. Chestionar Analizează-ți sentimentele

1. Este mai bine să te căsătorești cu oricine decât să rămâi singur întreaga viață ?
2. Poți iubi pe cineva pe care nu-l cunoști bine ?
3. Prima întâlnire dintre două persoane poate naște un sentiment puternic?
4. Pasiunile *fulgerătoare* dintre două persoane durează mult ?
5. Un cuplu care se iubește cu adevărat, pe parcursul vieții rămâne la vârful intensității emoționale de la început ?
6. De ce dragostea bazată numai pe pasiune se consideră egoistă și temporară ?
7. De ce singura posibilitate de a distinge între pasiune și dragostea adevărată este timpul ?
8. Te poți aștepta la conflicte în căsnicie chiar dacă aceasta este întemeiată pe o dragoste adevărată ?
9. Consideri că dragostea adevărată învinge totul ?
10. Trebuie să depui efort sistematic pentru a întreține și proteja dragostea ?
11. Cine într-o relație caută mai mult să-și satisfacă nevoile emoționale de siguranță ?
12. Cine se confruntă mai frecvent cu dorința fizică băieții sau fetele ?
13. Ce poți spune despre o căsătorie *de probă* ?

**Notă:** Chestionarul №3 se va aplica după studierea unui curs opțional

### 4. Chestionar – aplicație

Valorile și virtuțile personalității

1. Care valori le considerați importante ?
2. Care sunt valorile familiei dvs.?
3. Asupra căror valori se pune accentul în educația dvs.

4. Coincid valorile dvs. cu sistemul de valori al colegilor ?
5. Ce valori ați vrea să transmiteți în viitor copiilor dvs.?
6. Ce valori ați moștenit de la părinți ?
7. Ce valori ați moștenit de la bunici ?
8. Ați observat diferențe între propriul sistem de valori și cel al părinților ?
9. Care sunt virtuțile dvs.?
10. Ce virtuți posedă mama ?
11. Ce virtuți posedă tata ?
12. Nominalizați virtuțile bunicilor.
13. Elaborați o listă a valorilor și a virtuților familiale.
14. Elaborați o listă a trăsăturilor care nu vă plac la persoanele apropiate.
15. Elaborați o listă a trăsăturilor negative de care ați vrea să vă debarasați.
16. Elaborați un plan de acțiuni care v-ar permite să vă debarasați (să neutralizați) de trăsăturile negative.

**Notă:** se poate aplica cu scopul evaluării valorilor personale și a celor familiale la adolescenți și părinți.

### **5. Proba de opinie Poți deosebi dragostea adevărată de cea pripită ?**

1. Persoana este mistuită de sentimente *fierbinți*; tulbure, orientate spre sine.
2. Intensitatea sentimentului crește accelerat (în câteva ore, zile, luni, ani etc.).
3. Sentimentul crește și se intensifică pe măsura cunoașterii și înțelegerii persoanei.
4. Accentul se pune pe trăsăturile de personalitate (temperament, caracter, aptitudini etc.).

5. Accentul se pune pe trăsăturile exterioare (frumusețea chipului, siluetă, avere, etc.).
6. Acordă o mare atenție intereselor personale are o orientare egocentrică, chiar și în limbaj utilizează foarte frecvent expresiile: *eu doresc, eu am hotărât, mie îmi trebuie* etc.
7. Sentimente echilibrate, consecvente, orientate spre partener; utilizarea frecventă în limbaj a expresiilor *noi dorim, noi am decis, noi vom face* etc.
8. În relații apar conflicte ce se aplanează foarte greu.
9. Conflicte sunt puține sau dacă apar, se aplanează fără prea mari eforturi.
10. Încredere reciprocă, sentimentul stimei și a încrederii față de sine și de partener.
11. Atitudine posesivă, geloasă o comportare obsedantă.
12. Atitudine înțelegătoare, orientată spre binele ambilor parteneri, colaborare spre compromis, cedare.
13. Comunicarea sinceră, adecvată, devotament, fidelitate.
14. Putem spune că dragostea are la baza sa trei surse: sufletul, rațiunea și corpul.
15. Dragostea adevărată se manifestă prin faptă.

**Notă:** în baza acestei probe se pot realiza diverse aplicații, ca de exemplu, utilizând metoda *graficul T*, de diferențiat caracteristicile iubirii pripite (îndrăgostirii) și a dragostei mature.

## 6. Matricea deciziei

1. Clarificarea problemei (se face o descriere concisă).
2. Selectarea și colectarea informației privind problema expusă.
3. Determinarea deciziilor alternative (se formulează concis).

4. Analiza fiecărei decizii (rezultatul și consecințele posibile.
5. Analiza opiniilor din partea altor persoane. Uneori putem cere sfatul persoanelor cu o experiență de viață mai mare (părinți, frați, prieteni).
6. Luarea deciziei (la această etapă se alege posibilitatea cea mai optimă).
7. Evaluarea deciziei. (Controlăm dacă decizia luată soluționează problema. Dacă nu, revenim la lista deciziilor posibile și încercăm o altă variantă).

**Notă:** Matricea propusă reprezintă algoritmul luării deciziei (procesul, luării deciziei).

Este mai comod și eficient să se lucreze în scris la fiecare etapă-pas.

Se poate aplica atât în procesul evaluării inițiale, cât și în cadrul activităților aplicative și /sau post-curs.

### 7. Chestionar – aplicație privind sexualitatea umană

1. Care este diferența dintre sex și sexualitate?
2. Ce poți spune despre instinctul sexual la om și la animale?
3. Dorința sexuală este dovada unei iubiri adevărate?
4. Care sunt capcanele relațiilor sexuale de până la căsătorie și după căsătorie?
5. Ce ar însemna o perversie sexuală?
6. Trebuie să posede omul priceperea de a se stăpâni?
7. Decodifică înțelesul sintagmei *sexualitate responsabilă*.
8. Ce plasezi pe primul loc *corpul* sau *sufletul*?
9. Ce înseamnă autodisciplina sexuală?
10. Propune un program concret de acțiuni care ar avea ca scop formarea sexualității responsabile.

## 8. Chestionar Sunt pregătit pentru a începe viața sexuală ?

1. Considerați că sunteți compatibili unul cu altul?
2. Cum percepeți compatibilitatea cu prietenul/prietena?
3. Aveți interese și scopuri comune?
4. V-ați simțit vre-o dată umilit în timpul întâlnirilor cu prietenul/ prietena dvs.?
5. Cum petreceți timpul liber împreună?
6. Vă simțiți în siguranță lângă partenerul dvs.?
7. Vă mândriți cu această prietenie? De ce?
8. Vă veți simți foarte incomod dacă cineva află că ați avut sex cu el/ea?
9. Sunteți în situația că doriți să vă demonstrați sie sau altcuiva ceva?
10. Sunteți impus/ă de prieteni, societatea dvs. să procedați așa cum nu doriți de fapt?
11. Sunteți gata ambii să vă asumați responsabilitatea dacă va surveni o sarcină neplanificată?
12. Ați putea spune cinstit partenerului dacă ați fi infectat de vre-o boală?
13. Considerați că castitatea (abținerea de la relații sexuale) până la căsătorie este ceva ridicol?
14. Considerați că prietenul/prietena dvs. este onest/ă? Argumentați și explicați în detalii.
15. Care sunt valorile prietenului/prietenei dvs.?
16. Puteți spune că așteptările dvs. și cele ale prietenului/ prietenei dvs. coincid? în ce măsură?

**Notă:** Cunoașteți-vă reciproc și studiați literatura de specialitate privind relațiile de gen și sex; viața de familie.

## 9. Chestionar *Adolescentul și sexualitatea*

*Vârsta:*

*Sexul:*

*Activitatea:*

1. *De la cine ați primit informații privind sexualitatea ?*

- a) familia;
- b) școală;
- c) prieteni;
- d) parteneri;
- e) mass-media,
- f) consultația pentru femei;
- g) porno-video filme și literatură;
- h) alte surse.

2. *Cum credeți, de la ce vârstă sunt posibile relațiile sexuale ?*

*De ce?*

3. *La școală vi s-au ținut lecții despre sexualitate?*

- a) da;
- b) nu.

*De către cine ?*

- a) medic;
- b) profesor;
- c) psiholog.

4. *Credeți că în școala este necesar un obiect de ?:*

- a) educație sexuală;
- b) educație pentru familie (care ar include și problema sexualității).

5. *Preferăți să vă adresați după informații privind sexualitatea?*

- a) părinților;
- b) psihologului;

- c) profesorului de biologie;
  - d) medicului din școală;
  - e) prietenilor;
  - f) altor persoane.
6. *Coincid opiniile dvs. despre relațiile sexuale cu opiniile:*
- a) prietenilor            Da   Nu   Nu știu;
  - b) părinților            Da   Nu   Nu știu.
7. *Atitudinea dvs. față de relațiile sexuale înainte de căsătorie?*
- a) pozitivă;
  - b) negativă;
  - c) neutră.
- De ce ?*
8. *Aveți informație suficientă referitor la:*
- a) metodele contraceptive            Da   Nu;
  - b) maladiile sexual-transmisibile    Da   Nu.
9. *În cazul survenirii sarcinii nedorite cum ați proceda?*
- a) nașterea copilului;
  - b) avort;
  - c) altele.
10. *Folosiți contraceptive:*
- a) prezervative;
  - b) pastile anticoncepționale;
  - c) altele.
11. *Ați întreținut relații sexuale ?*
- a) din dragoste;
  - b) la insistența partenerului;
  - c) din curiozitate;
  - d) fiind violat(ă);
  - e) alte cauze.



12. *Ce emoții ați trăit după aceasta?*
- satisfacție;
  - dezamăgire;
  - dezgust;
  - pe măsura așteptărilor.
13. *După relațiile sexuale ați avut (sau aveți) probleme în viața familială?*
- Da Nu
14. *Cui vă destăinuți secretele legate de intimitatea dvs.?*
- prietenilor;
  - părinților;
  - nimănui.
16. *Dacă părinții ar ști că întrețineți relații sexuale până la căsătorie cum ar proceda ?*
- v-ar dezaproba;
  - v-ar aproba;
  - v-ar susține;
  - s-ar indigna;
  - v-ar controla strict;
  - alte variante.

### **10. Chestionarul *Familia mea* (I)**

- Îți iubești părinții?
- Stimezi părinții?
- De cine ești mai aproape?
- Cine este educatorul principal în familie?
- Consideri familia „drept o frână” în realizarea personalității tale?
- Cine te înțelege mai bine?
- Îți place să petreci timpul liber în familie?
- Ai dori să-ți creezi o familie ca a ta ?

9. Te stimează părinții?
10. Ai dorință să comunici mai mult cu părinții?
11. Dorești să petreci timpul liber mai mult cu semenii?
12. O să educi copiii tăi așa cum te-au educat părinții pe tine ?
13. Pot să-ți servească părinții drept model de conduită?
14. Cine este *capul* familiei?
15. Vrei să schimbi ceva în relațiile tale cu părinții ?

### **Stilul intercomunicării familiale (II)**

1. Ce atitudine aveți față de familia dvs.?
  - a) pozitivă;
  - b) indiferentă;
  - c) negativă.
2. Cum luați hotărârile în familie?
  - a) la *sfatul familiei*;
  - b) separat;
  - c) numai o persoană (*capul familiei*).
3. Cum credeți, ce stil de intercomunicare predomină în relațiile copii-părinți?
  - a) permisiv, deschis;
  - b) nivel înalt de exigențe, prescriptiv;
  - c) liberal, de neamestec.
4. Cum este climatul familial?
  - a) echilibrat, binevoitor;
  - b) instabil, vulcanic;
  - c) distant, *rece*.
5. Ce relații domină în cuplul copii-părinți?
  - a) de tutelare;
  - b) de colaborare;
  - c) de dominare;
  - d) de confruntare;
  - e) de neamestec.

6. Ce conflicte predomină în familie?
  - a) de incertitudine;
  - b) de atracție-frică;
  - c) de disperare.
7. Cine cedează mai frecvent în situațiile dificile?
  - a) mama (soția);
  - b) tata (soțul);
  - c) eu (adolescentul).
8. Cine utilizează mai frecvent în limbaj îmbinările: “Eu am spus...”, *Eu vreau...*, *Eu am hotărât...*, *Eu cer...* etc.?
  - a) mama (soția);
  - b) tata (soțul);
  - c) eu (adolescentul).
9. Cine este inițiatorul în consolidarea eforturilor pentru atingerea unui scop?
  - a) mama (soția);
  - b) tata (soțul);
  - c) eu (adolescentul).
10. Cum credeți, are nevoie familia de o instruire specială în direcția optimizării intercomunicării?
  - a) da;
  - b) în unele aspecte;
  - c) nu.

### 7.11. DOCUMENTAREA PROCESULUI DE CONSILIERE

Documentarea consilierii/terapieii are importanță:

- *Psihopedagogică și experiențială* – ne ajută la pregătirea ședinței având în vedere cele întâmplate în cadrul șe-

dințelor anterioare, contribuind astfel la oferirea unui serviciu de înaltă calitate;

- *în formare și în supervizare* – oferă posibilitatea prezentării unor informații exacte pentru o supervizare retrospectivă;
- *asigură continuitatea consilierii/terapiei* în cazul în care terapia este preluată de către un alt specialist din cadrul aceleiași instituții.

În cadrul activității desfășurate, utilizăm o fișă de consiliere pe care o completăm în momentul în care cineva solicită ajutor. Rubricile acestei fișe, pe lângă datele de contact (adresă, telefon, e-mail), includ istoricul familiei (succint și esențializat), inclusiv, aspectele:

- cine și când a solicitat consultația;
- cum a ajuns beneficiarul la specialist (cine a recomandat; numele specialistului);
- membrii familiei: prenume, vârstă, ocupații;
- problema și detaliile ei, formulate de persoana care a venit la consiliere.

Se recomandă luarea de notițe în timpul ședinței, deoarece există avantajul că acestea pot fi recitite înainte de următoarea ședință, facilitându-se astfel pregătirea ei. Cu cât intervalul dintre ședințe este mai mare, cu atât se uită mai mult din informațiile relevante. Mesajul implicit al notării spuselor de beneficiar este: *Sunt atent și consider important ceea ce spuneți*. În timpul ședinței pot exista situații când consilierul preferă evitarea contactului vizual. În astfel de cazuri, scrisul și hârtia oferă posibilități alternative pentru orientarea privirii. Pentru specialiștii care consideră că scrisul ar putea interfera cu centrarea atenției lor pe cel consiliat, alternativa este descrierea celor mai importante idei imediat după ședință, ceea

ce poate furniza informații valoroase referitoare la procesul consilierii și/sau poate semnala pierderea curiozității.

Luarea de notițe poate fi privită ca un instrument terapeutic/de consiliere. Freedman și Combs (1996) propune împărțirea colii de hârtie în două, cu o linie verticală. În coloana din stânga specialistul scrie informații, cuvinte/expresii, metafore care țin de povestirea problemelor; coloana din dreapta, fiind rezervată excepțiilor, resurselor, cuvintelor și expresiilor care pot servi drept puncte prime de reper pentru construirea povestirii alternative. În acest fel, notițele ajută la organizarea gândirii consilierului.

Ce anume trebuie să includem în descrierea unei ședințe ? Este o întrebare formulată frecvent de către cei care participă la un program de formare. **Alan Carr** (Carr, 1997) propune o mnemotehnică (TARAP) pentru ușurarea identificării și a reținerii conținutului aspectelor esențiale ale consilierii:

- *Time* – când a avut loc ședința și a câta întâlnire a fost;
- *Attendance* – cine a participat la ședință;
- *Review* – răspunsul beneficiarului la ultima intervenție, revizuirea celor întâmplate în perioada de timp care a trecut de la ultima ședință;
- *Agenda* – temele, aspectele importante discutate în cadrul ședinței;
- *Plan* – intervenția oferită familiei și ideile specialistului pentru ședința următoare.

Plecând de la un șir de sinteze teoretice și experiențiale, cele mai importante sfaturi practice legate de documentarea cazului sunt următoarele:

- descrierea ședinței trebuie realizată cât mai curând, de preferat imediat după terminarea ei, deoarece în caz contrar pot fi uitate unele detalii semnificative;

- toate documentele referitoare la subiectul consultat ar trebui scrise pe înțelesul acestuia, ceea ce exprimă respectul specialistului față de acesta;
- pentru asigurarea confidențialității, documentația trebuie păstrată în fișiere la care are acces doar specialistul. În contextul unui schimb de experiență / formării profesionale continue, documentația poate fi împărtășită cu supervizorii, aceștia din urmă fiind obligați, la rândul lor, să păstreze confidențialitatea [49].

Noi propunem ca specialistul care se ocupă de consilierea familiei să realizeze înregistrările de rigoare în caiete speciale, în care delimitează pe foi aparte cel puțin patru compartimente: *problema și aspectele ei; istoricul cazului persoanei sau a familiei; procesul consilierii în evoluția sa și strategiile de bază explorate de specialist*. În finalul consilierii se face o concluzie succintă. Este comod să repartizăm înregistrările ședințelor separat, adică oferim caiete sau foi pentru notițele efectuate privind consilierea familiilor tinere, celor de vârstă medie și celor în etate. Evident că aceste sugestii pot fi urmate, dar pot fi și completate cu un șir de forme și procedee, care ar asigura eficiența activității.

# INSTRUMENTAR PROFESIONAL

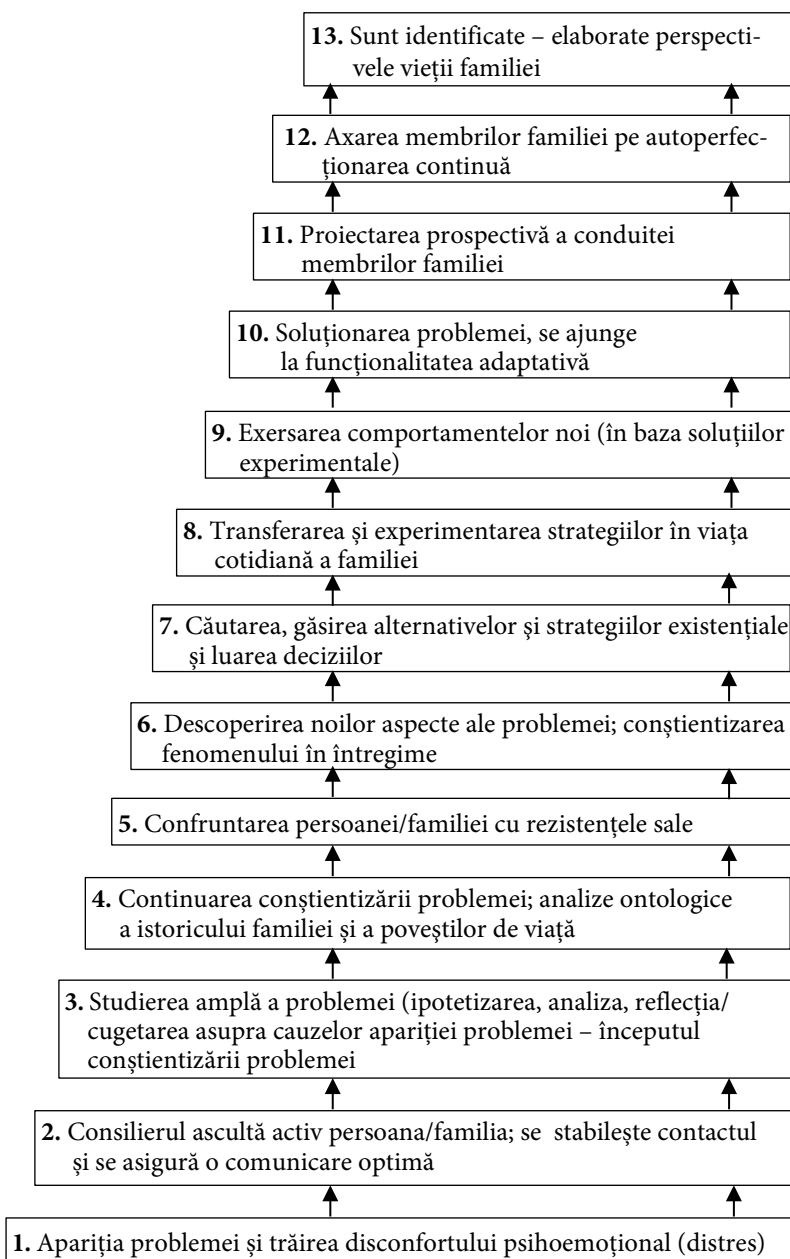
## UNELE TEHNICI ȘI TERAPII APLICATE ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

### 1. SCHIMBAREA EVOLUTIVĂ A PERSOANEI ȘI A FAMILIEI CONSILIATE

Plecând de la ideea schimbării evolutive a beneficiarului consiliat, *Spirala schimbării evolutive a persoanei* [32, p.87], caracteristicile și tehnologia consilierii ontologice complexe a familiei, elucidate în capitolele precedente am elaborat *Schema etapelor schimbării evolutive a persoanei în COCF* (Figura 8).

Evident că procesul consilierii ontologice complexe a familiei are ca scop schimbarea beneficiarului, a membrilor familiei în direcția autocunoașterii, dezvoltării personale, armonizării relațiilor și climatului psihologic familial, re/echilibrarea modului de viață. Totodată, ne interesează cultivarea la membrii familiei a unei atitudini existențiale active centrate pe filosofia practică de valorizare a perspectivelor vieții, principiile ontopsihologiei [24; 78] și fortificarea unității dintre conștiința și conduita morală.

De aceea, *Schema etapelor schimbării evolutive a persoanei/familiei în consilierea ontologică complexă a familiei* (Figura 8) se constituie dintr-un ansamblu de componente, ce reprezintă *treptele* schimbării subiectului, *care urcă*, progresează în autocunoașterea, perfecționarea sa și edificarea unor relații armonioase cu membrii familiei, cea ce sporește funcționalitatea adaptativă a acesteia.



**Figura 8. Etapele schimbării evolutive a persoanei/familiei în consilierea ontologică complexă a familiei**



Evident că procesul consilierii este destul de complicat și sinuos, eficiența lui depinde de competența, măiestria specialistului, filosofia adoptată de acesta, dar, într-o mare măsură, depinde și de gătița psihologică a familiei, pregătirea și deschiderea fiecărei persoane pentru colaborare și cooperare. La fel, foarte mult înseamnă dorința subiecților de a persevera în autoformare, a depune efort intelectual, emoțional, moral și volitiv pentru a depăși dificultatea.

În ceotextul prezentării acestui instrument considerăm oportun să menționăm că fiecare treaptă include o acțiune/activitate generică (13 în total), care presupune un proces complex de susținere a beneficiarului; identificare a problemei; analize și reflecții pe marginea poveștii concrete a subiectului; cugetării asupra istoricului vieții familiei; căutarea, găsierea și experimentarea alternativelor/strategiilor comportamentale; transferarea acestora în viața cotidiană, controlul și autosupervizarea de către membrii familiei a schimbărilor și situației în ansamblu. Finalizarea consilierii ontologice complexe a familiei, spre deosebire de alte orientări și modele, se desfășoară în trei ședințe-etape (11; 12; 13): familia împreună și fiecare membru consiliat aparte, elaborează un plan de perspectivă a conduitei individuale în cadrul familiei, care se analizează, se argumentează și se discută împreună cu specialistul. Important este ca membrii familiei să-și imagineze și să explice resursele realizării acestui plan.

La următoarea ședință-etapă se prezintă un proiect de autoperfecționare (fiecare membru al familiei și unul general), iar la ultima ședință, cea de încheiere a consilierii, se definesc perspectivele vieții. Intervențiile procedurale rămân aceleași: conversația, resemnificația, expunerea poziției de către fiecare persoană; analiza și comparația; determinarea eficienței strate-

giilor implementate și a comportamentelor exersate; discuția; reflecția/cugetarea; proiectarea; interpretarea, sumarizarea.

În concluzie, ținem să accentuăm că COCF, are la baza principiul pluridisciplinar și integrativ, se desfășoară pe o durată medie de 1-3 luni (respectiv 6-14 ședințe), deoarece acest tip de consiliere urmărește și scopul de a consolida schimbarea și manifestarea comportamentele noi.

## **2. RESTAURAREA MORALĂ A PERSOANEI ÎN CONTEXTUL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI**

În toate timpurile, viața și existența omului nu a fost ușoară, dar, mai cu seamă, astăzi, când lumea contemporană și existența umană sunt penetrate de poluarea valorilor fundamentale, iar fiecare persoană, în parte, și familia, în întregime, necesită variate intervenții de consolare, susținere și restaurare morală.

Fenomenul globalizării, amplificarea mobilității omului, schimbările sociale și geopolitice, criza economică mondială, actele teroriste și acțiunile militare, deteriorarea continuă a mediului și intensificarea cataclismelor naturale, presiunile exercitate de către mass-media și noile tehnologii – reprezintă doar unii factori existențiali perturbatori și provocatori de distres și dezechilibru moral. Impactul acestora și influențele parvenite din contextul apropiat al persoanei (familie, colectiv de muncă, cartier, comunitate etc.) sau/și manifestările ce țin de particularitățile individual-tipologice, starea nesatisfăcătoare a sănătății, crizele morale ale semenilor noștri – contribuie la acumularea stresului existențial, apariția sindromului extenuării psihice și a degradării morale.

Dacă medităm asupra existenței umane și analizăm viața propriei familii, observăm că fiecare persoană, fie adult sau copil, în anumite perioade și circumstanțe cotidiene, are nevoie de susținere, uneori – de orientare sau ghidare, alteori – de restaurare morală.

*Susținerea morală* este prima și cea mai veche formă de psihoterapie și consiliere. După cum am menționat anterior, susținerea morală, abordată în variate aspecte și forme poate fi găsită încă în operele de bază ale Antichității. Valoroasă în acest sens, este cunoscuta lucrare a lui **Aristotel** *Etica nicomahică*, în care reputatul filosof abordează existența umană și fundamentează filosofia *moralei practice* [5].

Nu putem să nu ne referim la conținutul moral relevant și frumusețea literară a *Dialogurilor* lui **Platon**, care oferă informații interesante cu privire la problema susținerii și restabilirii morale a individului.

Aici, reflecția filosofică se îmbină organic cu reliefarea personalității lui **Socrate** și a discipolilor săi, descrierea contribuției acestora și a *metodei socratice* de valorificare a *interogației*, care asigură moșirea spirituală (maieutica) a oamenilor, prin intermediul căreia putem antrena individul într-un proces real de meditație asupra conduitei și vieții sale.

Specialiștii din domeniul psihoterapiei și psihologiei morale [24; 28; 33; 49; 73 etc.] consideră că Socrate este primul, care vorbește despre psihiatru și psihoterapie, înțelegând prin aceasta o psihoterapie morală, în sensul de îngrijire și ocrotire a sufletului sau de restaurare a acestuia.

Dacă ne referim la religie ca terapie morală în plan existențial, ea reprezintă o formă de spiritualitate și spiritualizare, care invită omul la reflecție, la evidențierea *Eu-lui* în corelație cu Divinitatea, la autocunoaștere și autoperfecționare [33].

Civilizația umană a demonstrat că educația religioasă poate deveni un prilej de fortificare interioară, de identificare de sine, de descoperire a idealurilor, de reconvertire a persoanei spre lumea valorilor spirituale absolute.

Alături de valențele morale ale religiei, merită să subliniem și capacitățile ei în formarea la om a unei imagini globale, holiste asupra existenței. O atitudine religioasă cu privire la existență înseamnă analize și judecăți sistematice asupra semnificației acesteia [33, pp. 88-89].

Astfel, creștinismul prin doctrina sa promovează fapta și modelul lui Iisus Hristos, care conține o terapie spirituală, centrată pe respectarea preceptelor morale, pe eliberarea omului de păcat prin mântuirea sufletului [Ibidem].

În epoca modernă, psihoterapia morală viza sfera dirijării pasiunilor omului, a modelării conduitei și supunerea acesteia *principiului rațiunii* (R. Descartes, B. Spinoza, M. de Montaigne, Im. Kant etc.).

Epoca postmodernă ne oferă multe nume notorii, care au abordat problema în cauză. Cel mai important eveniment este includerea terapiei morale în practica medicală de către **Ph. Pinel** [Apud 24], care aplica bolnavilor săi și un tratament fundamentat pe principiile umanismului moral. Cele mai profunde și originale studii de psihoterapie morală sunt cele realizate de **H. Baruk** [6]. Chintesența abordărilor sale poate fi exprimată prin teza fundamentală a terapiei sale: studiul omului fizic nu poate fi separat de studiul omului moral, pe care a preluat-o de la **A. Morel** și a dezvoltat-o, considerând că tulburările psihice sunt însoțite de o degradare morală a ființei umane. În acest context, noi realizăm o precizare de principiu: *viața ca fenomen uman este foarte complicată și pe parcursul existenței sale atât persoana cât și familia simt necesitatea restau-*

*rării morale*. Din aceste motive, orice psihoterapie, precum și consiliere, educație – trebuie să reprezinte procese bine gândite și ajustate la realitate, bazându-se pe concepția morală despre om. Astfel, elementul axial al terapiilor și consilierii morale rezidă în restabilirea unității dintre conștiința și conduita morală a omului sau, conform accepțiunii lui **H. Baruk**, *echilibrarea libertății omului cu responsabilitatea acestuia* [Apud 24].

În lucrarea dată nu avem ca scop să realizăm, numai decît, delimitări științifice de sisteme, teorii și abordări terapeutice, ci propunem un șir de precizări importante ale conceptelor de bază, fundamentăm consilierea ontologică complexă a familiei și conturăm unele strategii, direcții, forme, mecanisme și căi de ajutorare a familiei prin reechilibrarea și restaurarea morală a persoanei, care vor servi drept repere praxiologice a acesteia.

În contextul dat, sugerăm că *educația* reprezintă un element al COCF și un proces amplu de formare-dezvoltare a personalității, care presupune o enculturație, o cultivare, în primul rând, morală, psihofizică, intelectuală, estetică și tehnologică, ceea ce va asigura integrarea socială a omului. Educația presupune îmbinarea și folosirea unor metode, procedee și tehnici ce contribuie la modelarea individului și transformarea lui într-o personalitate integră.

Pe cînd, *psihoterapia* are ca obiectiv restabilirea stării de echilibru psihic, tulburat de condițiile produse de o maladie psihică, iar psihoterapia morală vizează restaurarea personalității și a valorilor umane pervertite sau pierdute de individ.

Acțiunile de terapie morală reunesc două aspecte: consilierea, terapia și restaurarea persoanei în conformitate cu valorile morale [33, pp.341-342].

Întrucît, posedăm o pregătire teoretică și practică solidă, avem realizate un șir de cercetări în domeniul psihopedago-

giei și consilierii familiei [22; 24; 26], filosofiei educației [21; 23], ceea ce ne-a avantajat în desfășurarea unor analize experiențiale și investigații privind susținerea și restaurarea morală a persoanei și familiei, propunem o definiție a consilierii morale, pe care o considerăm drept componentă importantă a COCF.

Definiția include abordarea de tip integrativ într-o viziune sistemică a persoanei și familiei, și sperăm că va exclude criticile unor specialiști care consideră activitățile psihoterapeutice drept o prerogativă strictă a profesioniștilor din domeniul vizat sau susțin că doar psihanaliza este singura psihoterapie adevărată [27, p.15].

Așadar, precizăm că strategiile, formele, metodele și tehnicile îmbinate și valorificate în baza respectării principiilor integrării psihoterapiei și consilierii [27; 28], a factorilor comuni și a exigențelor eclecticismului tehnic, axate pe valorile, perspectivele și normele filosofiei practice – formează *metodologia consilierii și terapiei morale*.

*Metodologia*, în sens restrâns, include ansamblul de acțiuni/metode de re/educație morală, ce se vor aplica din perspectiva educației permanente, re/formarea abilităților și competențelor elementare de acordare a susținerii, ajutorului persoanelor apropiate, dar și propriei persoane, în depășirea unor crize de personalitate în scopul re/echilibrării și restaurării morale.

Pentru a evita unele disensiuni științifice și praxiologice și pentru a păstra chintesența filosofiei practice a familiei, a normelor deontologice și respectarea nucleului epistemic al psihoterapiei, vom defini și valorifica conceptul de *consiliere morală*, cel de *consiliere, ajutor și susținere, terapie morală și restaurare morală, care vor fi abordate în cadrul consilierii ontologice complexe a familiei*.

- În favoarea acestei decizii venim cu următoarea motivație:
- din momentul ce definițiile psihoterapiei încă se situează între două extreme: de la cele foarte înguste, conform cărora doar psihanaliza poate fi considerată unica psihoterapie adevărată – până la definiții foarte largi, conform cărora domeniul vizat include orice formă de intervenție sau influență personală asupra unui individ sau grup, ce au ca scop soluționarea unor probleme vitale și îmbogățirea experiențelor existențiale [27], vom pleda pentru utilizarea conceptelor nominalizate anterior;
  - orice psihoterapie, inclusiv cea morală, începe cu identificarea problemei, continuă cu consilierea morală, apoi cu intervențiile de restaurare morală propriu-zise;
  - delimitarea conceptelor *consiliere* și *terapie morală*, este una convențională, pentru a conștientiza cele două aspecte: consilierea și terapia de restaurare a persoanei.

În baza considerațiilor expuse propunem o definiție operațională a consilierii și terapiei morale a familiei. Astfel, ***consilierea și terapia morală a familiei reprezintă ansamblul de acțiuni care au ca scop susținerea și restabilirea stării de echilibru psihologic al persoanei; reintrarea membrilor familiei în ordinea pe care o impun normele morale și restaurarea relațiilor, climatului familial în baza respectării conștiente a acestora.*** Acest moment reprezintă unul din pilonii COCF.

Cât privește contextul praxiologic general, merită să fie evidențiate *dilemele etice*, care apar deseori în viața omului, în educația copiilor, în consilierea și terapia morală și desigur că în consilierea ontologică complexă a familiei.

Acestea vizează:

- conflictul de interese specifice unor persoane, membri ai familiei (părinți, copii, bunici, alte rude);

- alegerea strategiei de lucru și comportarea specialistului sau a persoanei din cadrul familiei ce va fi în rolul de consilier;
- decizia asupra limitelor intervenției realizate asupra unei persoane concrete sau asupra familiei, în integritatea sa;
- valorificarea atentă a informațiilor și alegerea nivelului de respectare a unor particularități de personalitate;
- alegerea între comunicarea specială sau ascunderea, distorsionarea intenționată a cărorva fapte și evenimente din viața membrilor familiei;
- abordarea empatică sau/și persuasivă, directivă sau non-directivă a persoanelor ce necesită restaurare morală.

Evident că acestea nu reprezintă o enumerare și explicație exhaustivă și detaliată a dilemelor etice, care apar în procesul consilierii ontologice complexe și terapiei morale a familiei. De aceea, mizăm pe profesionalismul specialiștilor și pe bunul simț al persoanelor ce îndeplinesc rolul de consilier al familiei și cunosc bine apropiatii săi, plus la aceasta, dau dovadă de curaj, rezistență la stres, servesc drept model etic de conduită, se autoactualizează, își dirijează și controlează emoțiile; se bucură de autoritate și credibilitate existențială, posedă optimism și darul persuasiunii/au forță de convingere și sunt, pur și simplu, oameni onești, *buni la suflet și sfătuitoari impecabili*.

**Procesul, formele, strategiile și mecanismele consilierii și terapiei morale ca componente ale consilierii ontologice complexe a familiei**

*Procesul de consiliere* reprezintă un ansamblu funcțional, flexibil, de acțiuni-operații orientat spre restabilirea echilibrului psihologic, susținerea și restaurarea morală/existențială a persoanei sau familiei.

*Caracteristicile generale* ale procesului de consiliere sunt evidente la nivelul analizei structurii de funcționare a acțiuni-



lor și activităților care au o configurație specifică de consolare, liniștire, încurajare, restaurare morală și se bazează pe etica relației și interacțiunea dintre consilier și persoană, inclusiv familia ce necesită ajutor/ beneficiar.

***Acțiunile de consiliere și terapie morală presupun:***

- relația consilier-beneficiar care include o interacțiune pozitivă, respect reciproc și focalizare pe persoana ce necesită ajutor;
- în activitățile de consiliere și terapie morală, specialistul acționează ca profesionist și ca om; el empatizează cu beneficiarul, oferindu-i ajutor, susținere, încurajare;
- consilierea ontologică complexă a persoanei sau familiei presupune deseori o extindere a procesului prin implicarea apropiaților (întregului grup familial) în susținerea și restabilirea acesteia;
- în procesul de consiliere pot fi implicate persoane mature, care au credibilitate, autoritate, dorință; posedă forță de convingere și abilități speciale de ascultare, comunicare asertivă, experiență de viață.

Întrucât ***procesul consilierii ontologice complexe a familiei este unul de tip integrativ sistemic***, vom contura și delimita *obiectivele* acesteia:

- 1) anihilarea și anularea stării de neliniște, angoasă și frustrare a persoanei ce suferă;
- 2) diminuarea, apoi și lichidarea disperării persoanei;
- 3) consolarea morală, redarea încrederii în forțele proprii, în sine, prin mobilizarea resurselor sufletești;
- 4) restabilirea stării de echilibru psihologic interior;
- 5) reintrarea persoanei în ordinea pe care o impun normele și regulile morale;
- 6) insuflarea optimismului și a ideii că nimic nu este irepa-

rabil în afară de moarte și orice obstacol al vieții poate fi evitat sau depășit;

- 7) apelarea la modele ce reprezintă tărie/forță morală;
- 8) cooperarea și sprijinul moral acordat semenului ce suferă;
- 9) reintegrarea persoanei în câmpul axiologic pierdut și restaurarea morală a acesteia;
- 10) sfătuirea, orientarea/ghidarea și însoțirea persoanei pentru o durată rezonabilă de timp;
- 11) redarea valorii de sine și abordarea perspectivelor existențiale în contextul monitorizării comportamentului persoanei consiliate.

Literatura de specialitate [3; 10; 13; 15; 24; 27; 41; 51 etc.] și experiența de viață și consiliere, ajutorare a persoanelor în dificultate, a permis să detaliem **mijloacele de realizare a consilierii ontologice complexe a familiei**. Acestea vizează:

- apropierea umană de persoana suferindă, ca forma de interacțiune cu valoare terapeutică de consolare, susținere și anulare a singurătății acesteia;
- construirea unui climat emoțional-afectiv și moral de înțelegere și protecție, oferindu-i persoanei care suferă certitudinea că nu este izolată, singură și nici abandonată;
- captarea și menținerea atenției și a încrederii persoanei suferinde, ca forma de încurajare pentru a suporta și depăși suferințele și durerea;
- comportarea empatică și ascultarea plină de compasiune, ca formă de colaborare și confidență pentru a obține efecte de purificare/catharsis;
- valorificarea unui limbaj accesibil, care ar fi eficient pentru explicațiile de rigoare și adecvat pentru a răspunde la întrebările beneficiarului; asigurarea capacității de ascu-

tare și înțelegere cu bunăvoință și răbdare; asigurarea restaurării morale ca forma de ajutor, convingere;

- restabilire a echilibrului psihologic și reintegrare în normele morale și câmpul axiologic pierdut sau pervertit;
- monitorizare și ghidare a conduitei beneficiarului pentru a-i oferi încredere în forțele sale morale restabilite.

Formele de consiliere și terapie morală ca parte componentă a COCF, diferă și depind de locul unde se desfășoară activitatea respectivă. Dacă procesul consilierii derulează în cadrul familiei și este oferit de aproapele nostru (mamă, bunică, alte rude etc.), modalitatea, adică, forma consilierii, va fi una de tip individual și numai rareori se va desfășura într-un mic grup (2-3 persoane).

Sigur că consilierea și terapia morală poate avea caracter instituționalizat (clinică, spital, centre de reabilitare etc.). În acest caz, specialistul desfășoară activitatea variat: individual sau în focus-grupuri de câteva persoane.

Din cele relatate, putem conchide că procesul de consiliere ontologică complexă cu cel de consiliere și psihoterapie generală sunt, în multe aspecte, asemănătoare. Astfel, mecanismele esențiale rămân aceleași: arhitectonica relației consilier-beneficiar și dobândirea *catharsisul-ui* și *insightul-ui*.

**Catharsisul** reprezintă descărcarea emoțională a persoanei, care reduce tensiunea și durerea psihologică, anihilează anxietatea și frustrarea; este o formă de purificare și restaurare morală. Catharsisul asigură revitalizarea conștiinței individului prin lichidarea sentimentului de vinovăție și restabilire a rupturii, distorsiunii *Eu-lui* moral și redobândire a încrederii în sine.

Consilierul/terapeutul trebuie să fie în preajma persoanei pentru ca aceasta să se simtă ocrotită.

**Insightul** reprezintă o *iluminare* bruscă, o înțelegere a situației sale și a soluției de depășire a acesteia. Această stare se bazează pe imaginația și intuiția persoanei.

Mecanismele nominalizate, pot să se manifeste, deseori, pe neașteptate, iar ordinea apariției și exprimării lor diferă de la un caz la altul și de la o persoană la alta.

Întrucât lucrarea în cauză este destinată, în primul rând, familiei, iar calitatea de consilier în cadrul acesteia îi revine unei persoane adulte ce posedă autoritate morală, experiență de viață și anumite aptitudini (mama, bunica, nașii de botez sau cununie etc.), vom propune un posibil model și scenariu de consiliere și restaurare psihomorală a membrilor ei.

Modelul cel mai preferat al specialiștilor din domeniul consilierii și psihoterapiei, indiferent de școala terapeutică la care aderă, este modelul de tipul *părinte-copil/profesor-elev*, centrat asupra individului în dificultate și este axat pe o relație umană de susținere morală și existențială, influențare formativă și de restaurare.

Evident că acest model este preluat din școala terapeutică comportamentală/behavioristă [27] și, transformat într-o strategie magistrală a COCF, deoarece în restaurarea morală a individului/familiei ne interesează schimbarea la nivelul conștiinței, care ar trage după sine achiziționarea de comportamente noi sau adecvate normelor etice, ceea ce ar asigura reintegrarea persoanei în câmpul axiologic acceptat de socium.

Bineînțeles că acest proces și strategie urmează a fi individualizate și personalizate. Procesul include variate abordări, mai cu seamă, cele de orientare experiențială ontologică.

În contextul vizat, trebuie să ne dăm seama că orice morală prescrie remedii. Morala nu este numai o teorie a virtuților, ci, în egală măsură, este o critică a viciilor și o metodă de

interpretare și restaurare valorică a persoanei umane. Privită din acest punct de vedere, morala reprezintă și o terapie a ființei umane, un mod de îndreptare, de prevenire și de restaurare valorică a acesteia [33, p.344].

În sprijinul acestei atitudini putem invoca câteva argumente, ce pot servi și drept ***reguli pe care le va respecta specialistul în domeniul consilierii:***

- orice tip de intervenție în COCF va avea caracter moral;
- intervențiile realizate trebuie să evite pericolul acțiunilor și deciziilor ireversibile, cât și provocarea sau dezvoltarea unor atitudini și comportamente neadecvate;
- activitatea consilierului are ca scop soluționarea conflictului interior prin confruntarea persoanei ce suferă cu aceasta, deoarece numai conștientizarea motivului și conținutului suferinței reprezintă desprinderea morală de aceasta;
- susținerea morală solidă a persoanei în dificultate de către consilier, datorită relației *empatice*, cordiale, dar exigente, ce va asigura continuitatea procesului și suportarea confruntării acesteia cu conflictul;
- centrarea pe problema actuală a persoanei nu exclude întoarcerea la analiza unor evenimente din trecut;
- oferirea soluțiilor compensatorii și aplicarea strategiilor eclecticice, metodele valorificate, trebuie să fie de ordin moral și trebuie să presupună flexibilitate și eficiență.

*Scenariul consilierii și terapiei morale* în contextul COCF, are caracter psihologic și educațional, reprezentând cadrul specific în interiorul căruia vom desfășura și realiza restaurarea psihomorală ca scop final. Orice scenariu psihopedagogic și existențial complex, include câteva aspecte: persoanele angajate în acțiune, beneficiarul, grupul de susținere și încurajare; țințele/obiectivele acțiunii și tehnologia valorificată.

Persoanele angajate în acțiune, în primul rând, sunt reprezentate de beneficiar și consilier. Scenariul care se dezvoltă în cadrul familiei poate include și alte persoane implicate de consilier în susținerea activă și încurajarea, menținerea tonusului psihomoral. Esențiala regulă, în acest caz, rezidă în faptul ca fiecare să aibă un statut și rol bine definit. Acțiunea de bază îi revine consilierului/terapeutului, care constă în analiza și separarea motivelor ce au determinat suferința de conștiința suprasolicitată a celui ce suferă. Consilierul trebuie să-i explice sensul suferinței și să-i ofere soluții de compensare a situației.

**Țintele**/obiectivele consilierii și psihoterapiei morale, ca parte componentă a COCF, pot fi multiple.

Ele țin de necesitatea:

- stabilirii localizării diconfortului suferinței la nivel corporal, somatic, exprimate prin durere/suferință organică concretă sau difuză (totul *doare*; *sufletul mă doare* etc.);
- diagnosticării localizării și stabilirii caracterului dezechilibrului, suferinței sufletești, care poate fi resimțită ca: epuizare, frustrare, angoasă, disperare și închidere; afect de ură, răzbunare, depresie etc.;
- conștientizarea problemei, adică, dirijarea și provocarea desprinderii morale de aceasta prin care, persoana aflată în dificultate, va înțelege că starea sa o apasă, o sufocă, o izolează și o *golește* moral; o aruncă în disperare și o înstrăinează nu numai de alte persoane, ci și de sine însăși;
- redarea valorii de sine, restabilirea echilibrului interior, reintegrarea individului în ordinea pe care o impun normele morale și, în final, restaurarea existențială ca valoare morală și ontologică [24].

**Tehnologia** reprezintă demersul acțional al îmbinării ansamblului de metode și tehnici aplicate. Fiecare metodă sau

tehnică de terapie psihomorală trebuie să mobilizeze forțele celui care suferă, să-i ofere exemple și valori morale, cu ajutorul cărora să ajungă sigur la conștientizarea situației de impas în care se află, făcându-l să fie cooperant, activ, în acțiunea de restaurare psihomorală a propriei persoane.

Pentru a iniția membrii adulți ai familiei în utilizarea **metodelor de consiliere/terapie morală**, le-am structurat pe acestea, convențional, în **trei categorii**:

1. **Metode de informare/culegere a datelor**: conversația; observarea directă și indirectă; povestirea și descrierea situației de persoană în cauză sau apropiații acesteia (uneori persoana în dificultate ține un jurnal intim pe care îl oferă consilierului sau îi scrie o scrisoare acestuia etc.).

2. **Metode de provocare și exersare a reflecției**: analiza motivelor; analiza și actualizarea unor evenimente din trecut; discuția; explicația; analiza situațiilor similare; povești, povestioare terapeutice/metafore; reflecția analiza raporturilor cauză-efect; ipotetizarea, formularea și analiza presupuzițiilor; resemnificarea; analiza trăirilor persoanei și a valorilor pierdute sau pervertite; asociații și exemple etc.

3. **Metode de redare a valorii de sine și de reintegrare în normele morale**: discuția, sugestia, propunerea unor lecturi speciale, artterapia cu organizarea unor expoziții familiale și discuții pe marginea lucrărilor (desene, picturi, poezii, povești etc.) realizate de persoana în dificultate care își revine, recapătă echilibrul psihomoral; aprobarea și încurajarea; tehnica dialogului cu sine (poate fi orală, în scris și cu înregistrare etc.); tehnica epistolară (scrisori în care descrie și interpretează viziunea sa actuală); încadrarea persoanei în variate activități utile familiei; lauda, elaborarea strategiilor existențiale noi; analiza perspectivelor conduitei.

Evident că aceste trei categorii de metode ne orientează spre valorificarea strategiilor similare. Acest lucru, însă, nu ne poate împiedica să selectăm și să îmbinăm metodele în conformitate cu circumstanțele concrete (vârsta; genul persoanei; particularitățile de personalitate; complexitatea cazului etc.), sau să ne adresăm la specialist.

Departa de a crede că fiecare adult sau familie va fi în stare să facă întotdeauna față de sine stătător la unele situații dificile, insistăm, totuși, asupra ideii că emanciparea intelectuală și tehnologică în variate domenii, trebuie să contribuie la autoperfecționarea morală a persoanei, iar consilierea ontologică complexă a familiei să fie prezentă într-un cadru largit, valorificat prin acțiuni morale nu numai de restaurare, ci, în primul rând, de autocunoaștere, autoconsiliere și autoperfecționare morală permanentă, de care trebuie să fie mereu preocupat fiecare din noi.

În acest context, merită să menționăm că atât morala, cât și religia, credința, iubirea de sine și de oameni, introspecția și reflecția umană se asociază într-un raport de complementaritate și fac minuni: îl mențin pe om axat pe acțiunea morală care-i oferă demnitate, voință și înțelepciune existențială.

În cadrul consilierii ontologice complexe a familiei am observat eficiența convorbirilor despre drepturile și obligațiile personalității.

## DREPTURILE PERSONALITĂȚII

### **Aveți dreptul:**

- uneori să vă plasați pe primul loc;
- să cereți ajutor și susținere morală;
- să protestați împotriva unei comportări și critici neobiective/incorecte;



- să aveți o opinie proprie și anumite convingeri;
- să comiteți greșeli până când nu ve-ți găsi calea adecvată/corectă;
- să oferiți altor persoane posibilitatea de a-și soluționa propriile probleme;
- să spuneți când găsiți de cuviință: *Mulțumesc, Nu și Scuzați, Nu*;
- să nu atrageți atenție la sfaturile celor din jur, ci să vă conformați convingerilor Dvs;
- să vă izolați, atunci când simțiți necesitatea, chiar dacă unele persoane își doresc compania Dvs;
- să trăiți firesc emoțiile și sentimentele proprii, indiferent de faptul, dacă le înțeleg sau nu, cei din jur;
- să schimbați deciziile și modul acțiunilor;
- să obțineți schimbarea unei înțelegeri, dacă aceasta nu Vă satisface;

#### **Nu sunteți obligat:**

- să fiți impecabil la nivelul 100%;
- să urmați majoritatea;
- să faceți ceva plăcut pentru persoanele neplăcute;
- să iubiți persoanele ce va dăunează / vă fac rău;
- să vă scuzați pentru că ați fost firesc/natural;
- să vă sacrificați pentru cineva;
- să vă simțiți vinovat pentru ideile Dvs;
- să vă împăcați cu o situație neplăcută pentru Dvs;
- să neglijați lumea Dvs interioară pentru cineva;
- să păstrați relația care vă înjosește;
- să faceți mai mult (peste puteri) decât vă permite timpul și posibilitățile;
- să îndepliniți cerințe neraționale / neadecvate;
- să opriți ceea ce nu sunteți în stare;

- să purtați răspundere pentru comportarea incorectă a altei persoane;
- să vă deziceți / negați propriul *Eu* pentru cineva sau ceva;

### **Rețineți:**

- ceilalți oameni au aceleași drepturi ca și Dvs;
- nu este posibil să trăiești în societate și să fii liber de societate;
- opinia altei persoane deosebită de a Dvs, poate fi una corectă;
- nimemi nu este dator să se comporte cum doriți Dvs;
- modul de viață deosebit de al Dvs poate reprezenta o normă pentru altul;
- nu ignorați o experiență străină, poate să vă atenționeze și să vă păzească de greșeli;
- sentimentul culpabilității Dvs, poate indica asupra conduitei incorecte;
- nu sunteți datori numănu cu nimic, până nu v-ați luat anumite obligațiuni;
- nimic nu vă poate elibera de responsabilitatea privind faptele Dvs.

### **3. CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ PARENTALĂ CA COMPONENTĂ DE FORMARE A CULTURII FAMILIEI**

Analiza experienței empirice și a cercetărilor științifice [1; 3; 7; 10; 19] ne conduc spre ideea că formarea și dezvoltarea personalității umane, la general, și a personalității părinților, în particular, reprezintă un proces complex, care începe în copilărie prin interiorizarea modelelor parentale observate în cadrul familiei de origine; apoi continuă prin intermediul acti-

vităților specifice de educație, asistență și consiliere psihopedagogică/educațională, acțiunile de autoperfecționare desfășurate de adulți pe parcursul întregii vieți.

În societatea de astăzi, aceste tipuri de activități s-au instituționalizat, se profesionalizează continuu și au devenit o obligație a statului față de cetățenii care au familie, cresc și educă copii.

Studiul nostru are caracter teoretico-aplicativ și-i orientat spre analiza și clarificarea unor aspecte epistemologice, praxiologice și elucidarea rezultatelor unei investigații în domeniul consilierii psihopedagogice a părinților, abordată din perspectiva formării culturii familiei în contextul COCF.

La început vom clarifica esența conceptelor de bază, operând cu termenul *asistență*, care provine din latinescul *assistō*, – *ere* și *adsistō*, – *ere*, care semnifică *a fi alături de cineva*, a-i acorda sprijin și ajutor în rezolvarea unor probleme [32, p.11].

Evident că se oferă asistență individului în două ipostaze:

- a) *într-un cadru informal*, asistența se oferă de membrii familiei, prieteni, rude etc.;
- b) *într-un cadru formal*, adică instituționalizat, fie în instituțiile de învățământ, fie în centrele specializate.

Acordarea asistenței în educația, inițierea și formarea părinților, transformarea lor în actori eficienți și activi, centrați pe autoperfecționarea permanentă a competențelor de familist și părinte, se referă la un ansamblu de acțiuni organizate, în plan social, de mijloacele mediatice prin implicarea specialiștilor din domeniul pedagogiei, psihologiei, asistenței juridice, medicale etc. și, în cadrul instituțiilor de învățământ, prin serviciul psihologic, consilierii educaționali, cadrele didactice, se studiază să asigure condiții optime de dezvoltare, educație și viață pentru fiecare copil. Consilierea poate preveni și înlătura

situațiile dificile, de criză, care apar atât în viața copilului cât și a adultului, a întregii familii.

La nivelul informal al relațiilor interpersonale în familie, consilierea părinților se realizează de către semenii, rude, prieteni, iar în cadrul formal – de către specialistul la care se adresează persoana în cauză. Acordarea asistenței presupune sprijinirea și ajutorarea persoanei în scopul depășirii dificultăților.

De fapt, deseori, fiecare din noi, indiferent de profesie, statutul și rolul social în care ne aflăm (părinți, frați etc.), acordăm asistență apropiaților noștri. Sigur că eficiența asistenței diferă de la caz la caz, depinde de un șir de factori, printre care cei mai importanți țin de experiență și, nu în ultimul rând, de cunoștințele și competențele noastre în domeniul psihopedagogiei. Până vom aborda unele aspecte praxiologice ale consilierii parentale și ale formării culturii părinților, ne orientăm spre precizarea conceptelor și definițiilor din domeniul consilierii psihopedagogice.

În teoria și practica consilierii parentale și în viața socială, individului i se oferă variate tipuri de asistență pe care trebuie să le cunoaștem și să le valorificăm adecvat. Astfel, *asistența medicală*, ține de organizarea-desfășurarea acțiunilor de asigurare a condițiilor optime de creștere și dezvoltare biofizică a organismului uman și ocrotirea sănătății acestuia. Asistența medicală se acordă de către personalul medical special pregătit, la solicitarea individului.

*Asistența socială* reprezintă ansamblul de acțiuni și activități de sprijin și ajutor acordat persoanelor aflate în dificultate, pentru rezolvarea unor probleme de ordin material în scopul asigurării unui standard de viață decent. Problemele

vizate țin de competența și responsabilitatea asistenților sociali și ale autorităților publice locale.

Un alt tip de asistență este cea *psihologică*, care constă în ajutorul și sprijinul acordat persoanelor în situații de criză, dificultate, manifestate prin dezechilibru și disfuncționalități la nivelul conduitei, structurilor de personalitate. Asistența psihologică este acordată de specialiști: psihologi, consilieri pe probleme psihologice și psihoterapeuți.

Asistența psihopedagogică/educațională reprezintă una dintre cele mai răspândite tipuri de sprijin, ajutor, îndrumare acordate copiilor, tinerilor, adulților, tuturor persoanelor care învață sau participă la activități de instruire-învățare, de dezvoltare și formare personală, de orientare în cariera școlară, profesională sau cariera de familist și părinte. Această asistență cere nu numai pregătire specială, calificatie, dar și o experiență mare în domeniu, un anumit dar și capacități de convingere/persuasiune. Asistența psihopedagogică este necesară persoanelor, care doresc să se autodepășească, autoperfecționeze în procesul de formare-dezvoltare a propriei personalități. Evident că asistența nominalizată se acordă de consilierii educaționali sau școlari, de către educatori, profesori, psihopedagogi, psihologii școlari și de către părinți în cadrul familiei [6; 7; 9; 10; 12; 14; 49; 58; 68; 72; 78; 80; 84 etc.].

Dacă realizăm o analiză simplă a acțiunilor din oricare tip de asistență, lesne observăm că înafara celor speciale de origine medicală, juridică, socială, peste tot, sunt prezente acțiuni cu un evident caracter psihologic și pedagogic, fie *teoretic*, de cunoaștere și respectare a particularităților de vârstă, personalitate, gen, specificul crizelor etc.; fie *aplicativ*: valorificarea unor principii și strategii de utilizare a variatelor forme, metode, procedee tehnici, îmbinarea optimă a acestora în proce-

sul de formare-dezvoltare a personalității adultului sau copilului. În acest context, amintim de necesitatea creării unor condiții favorabile; cunoașterea și respectarea factorilor ce ar consolida acțiunile consilierului și ar facilita rezultatele consilierii, asistenței educaționale oferite și ar exclude influența factorilor perturbatorii.

Asistența acordată în consilierea psihopedagogică a părinților posedă un caracter de formare a culturii lor, unul inter- și pluridisciplinar, vizând realizarea unor influențe și acțiuni educative corecționale, informaționale, de susținere, fortificare a unor trăsături de personalitate și comportamente, ce urmează a fi adaptate la particularitățile psihoindividuale ale adulților și copiilor. Pentru a înțelege importanța consilierii în formarea culturii membrilor familiei, vom identifica și preciza esența conceptelor de bază.

Întrucât, activitatea de consiliere parentală, în contextul COCF, poate include consilierea psihologică, elemente de psihoterapie și consilierea psihopedagogică/educațională, este necesar să abordăm și analiza conținutului acestora. Astfel, *consilierea psihologică* reprezintă intervenția care urmărește sugerarea unui mod de a proceda, a unui mod de comportare, ce trebuie adoptat într-o situație dată, sau, în general, în viața și activitatea cotidiană a persoanei [32, p.13]. Ea se adresează persoanelor normale, sănătoase psihic, în studiul nostru – părinților, aflați în dificultate, care sunt ajutați să conștientizeze posibilitățile sale și să le valorifice pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă, pentru a-și organiza și trăi o viață plină de sens, confortabilă din punct de vedere psihologic [25; 27] și a-și dezvolta și educa eficient copiii. Consilierea psihologică facilitează autocunoașterea realistă, accep-

țarea de sine, autoactualizarea și valorificarea optimă a resurselor și posibilităților proprii.

*Psihoterapia* presupune utilizarea unor metode și tehnici psihologice specifice, în vederea realizării unor schimbări, deseori de amploare, profunde, în cognițiile și comportamentul oamenilor. Psihoterapia, în esență, este prerogativa medicilor psihoterapeuți, care au o pregătire specială, inclusiv psihologică, deoarece se adresează persoanelor cu diagnostic clinic sau celor aflate într-o stare de suferință psihică, uneori greu de definit și foarte dificil de remediat sau înlăturat. Aceste suferințe psihice pot fi generate de conflictele interne, uneori și de conflicte interpersonale de tipul soț-soție, copil-părinte etc., alteleori de suprapunerea conflictelor interne și a celor interpersonale cu crizele de vârstă sau crizele vieții de familie. În acest caz, persoana, trăiește o stare complexă de nemulțumire de sine, de dezacord intern, de incongruență, frustrare, fapt care o face anxioasă, vulnerabilă; îi creează probleme de comportare și adaptare la solicitările parvenite din socium, provocându-i un disconfort substanțial. În situații de acest tip se realizează consilierea psihologică cu elemente de psihoterapie și/sau consilierea ontologică complexă.

Atât psihoterapia, cât și consilierea psihologică, cea ontologică complexă, reprezintă procese complicate de intervenție, influențare cu scop de schimbare a strategiilor comportamentale, a condițiilor, cognițiilor, atitudinilor și a conduitei persoanelor, în cazul nostru, a părinților.

*Consilierea psihopedagogică/educațională a părinților*, reprezintă un tip de consiliere care are de soluționat, concomitent, obiective de natură psihologică și pedagogică. Ea urmărește abilitarea adulților/părinților cu competențe ce le-ar asigura formarea și funcționarea optimă a unui model psihoeđu-

cațional de autodezvoltare a personalității sale și de dezvoltare-educare a personalității copiilor lor. Consilierii educaționali au ca scop să învețe părinții a stăpâni, la nivel operațional și strategic, competențele și deprinderile fundamentale de comunicare, relaționare și educație a copiilor; de a face față cerințelor vieții familiale în calitate de familist și părinte eficient [25]. Competențele parentale, în linii generale, includ:

- cunoașterea particularităților de vârstă, de personalitate și de gen ale adulților și copiilor, pentru a valorifica adecvat și la maximum, potențialul și posibilitățile acestora;
- însușirea/învățarea și asigurarea, exersarea organizării-desfășurării-monitorizării modului de viață sănătos și demn în cadrul familiei;
- gestionarea și controlul trăirilor afective personale și acordarea ajutorului de acest fel, copiilor pentru a le forma calitățile moral-volitive și cultura psihoemoțională;
- capacitatea de a anticipa și rezolva conflictele interne și cele interpersonale în relațiile cu semenii și copiii;
- formarea și consolidarea la copii a competențelor și deprinderilor de viață sănătoase;
- orientarea și exersarea autocunoașterii și autoperfecționării (morale, spirituale, intelectuale, psihofizice, tehnologice, estetice etc.), axarea pe autoanaliză, reflecție și gândire pozitivă.

Foarte frecvent, la nivel teoretic, dar și practic, apar întrebări de tipul: *Există oare diferențe între activitățile de consiliere psihologică și psihopedagogică? Care este esența și rostul consilierii ontologice complexe a familiei?*

Răspunsul este evident: diferențe semnificative nu sunt, de fapt, scopul și misiunea acestora sunt comune: acordarea



sprijinului, îndrumării și a ajutorului adulților pentru a-și onora eficient funcțiile de părinte prin acțiuni competente și forța modelului comportamental de o înaltă moralitate. Totuși, unele diferențe se pot observa la nivelul conținutului și a valorificării formelor, metodelor și tehnicilor de consiliere parentală. Considerăm oportun să analizăm câteva diferențe observate la nivel empiric.

În primul rând, atragem atenția la un fapt, care merită, credem noi, o abordare separată și mult mai detaliată. Aceasta poate fi desemnată prin *imaginea și reputația specialistului*, care, în viziunea noastră, cuprinde un amalgam de trăsături de personalitate, competențe profesionale, inteligență, cultură emoțională, ce îmbină organic experiența specialistului cu darul persuasiunii acestuia, a charismei, a unui mod deosebit de a comunica, asculta, relaționa, a se dărui, a fi congruent în gânduri, vorbe și fapte; a fi un model comportamental demn de urmat. Aici o importanță mare are, în situația când alegem independent consilierul, să cunoaștem ce rezultate profesionale are acesta în munca de consiliere a adulților, tinerilor, copiilor.

O altă diferență rezidă în faptul că procesul consilierii psihopedagogice parentale, poate fi axat și pe unele aspecte ale optimizării instruirii, învățării la unele discipline școlare a copiilor, atunci, consilierea o poate realiza doar profesorul concret, specialistul de matematică, informatică, chimie, limbă și literatură maternă, istorie, prin informarea părinților cu privire la conținutul curriculumului, metodele și strategiile utilizate în predare, învățare, evaluare etc. Motivul, care iese la suprafață: competența în domeniul vizat și centrarea pe cel ce învață (ca vârstă, aptitudini, rezerve în asimilarea materiei etc.), trebuie conștientizat de adult și abordat în corelație cu acordarea ajutorului concret de stimulare a învățării; orga-

nizare a unui spațiu special și timp adecvat; asigurarea unui eșafodaj educativ pe măsura necesităților copilului. În acest caz, constatăm că un cadru didactic eficient trebuie să cunoască materia la perfecție, curriculumul disciplinei, metodică predării disciplinei; trebuie să fie versat și în particularitățile psihologice de vârstă, de personalitate, gen; de dezvoltare a proceselor psihice cognitive; a aptitudinilor, sferei moral-volitivă, dar trebuie să cunoască și teoria, metodologia, practica educației copiilor și părinților, a familiei.

Evident că în astfel de situații, profesorul trebuie să depășească tehnologia didactică, să treacă de la poziția *specialistului ce deține și valorifică sarcinile de predare, instruire și formare integrală a elevului*, la una de cel mai înalt nivel profesional – de specialist ce orientează și inițiază elevii în strategii și instrumente de achiziționare metacognitive a cunoștințelor la disciplina sa și enculturație a părinților în domeniul psihopedagogiei. Nu în zădar, un cadru didactic eficient este numit de cercetători, elevi, colegi și părinți – maestru.

O altă diferență ține de forma și structura demersului de consiliere parentală, cu toate că astăzi tehnologia acestuia este abordată mai constructiv și lejer, aici prevalează aspectul psihopedagogic și corecțional individual (uneori lucrul în grup).

În consilierea pe care o realizează și oferă părinții copiilor săi în cadrul familiei, se pot observa, practic, aceleași elemente psihopedagogice pe care le aplică specialistul. Sigur, ultimul, având o pregătire specială este mult mai versat în activitatea respectivă, însă aceasta de loc nu înseamnă că părinții nu sunt în stare să fie inițiați și să se autoperfecționeze permanent în domeniul vizat, pentru a optimiza comunicarea, relaționarea, climatul moral al familiei. Bineînțeles că activitatea părinților,

a educatorilor, pedagogilor și consilierilor educaționali profesioniști au mai multe tangențe decât diferențe.

Aspectul ontologic complex al consilierii ne orientează spre abordarea problemelor cu care se confruntă individul într-un mod existențial filosofic, nu numai unul pragmatic.

În continuare vom face un succint excurs în valențele consilierii psihopedagogice parentale pentru a specifica formele și caracteristicile de bază, după criteriul situației în care se pot afla adulții consiliați. Astfel, prima formă *consilierea parentală adresată adulților centrați pe formarea-dezvoltarea propriei personalități* (pentru dezvoltare), presupune un ansamblu de acțiuni de sprijinire și îndrumare a familiștilor-părinți sau viitorilor părinți, care se află într-un proces de parcurgere a experiențelor de învățare în scopul formării-dezvoltării propriei personalități, fie în domeniul achiziționării unor competențe de autoactualizare a rolului său social de părinte, fie de autoperfecționare morală, spirituală, intelectuală, psihofizică, estetică, tehnologică. Consilierea de acest tip poate fi realizată individual, în grupuri și colectivități (de exemplu: părinții elevilor dintr-o clasă concretă sau a paralelelor/părinții elevilor claselor a V-a, a VI-a din liceu etc.). La fel, pot fi selectați și consiliați părinții care doresc să cunoască mai profund unele aspecte ale comunicării, relaționării, educației copiilor de variate vârste.

*Consilierea psihopedagogică parentală în situații de criză*, presupune ansamblul de acțiuni de ajutor, sprijinire și îndrumare a adulților în funcția sa de părinți, aflați într-o stare de dezorganizare și de disfuncționalitate a personalității, nevoite să se confrunte cu un șir de probleme pe care temporar nu le pot soluționa adecvat și care le produc stres, îngrijorare, anxietate și frustrare. Mai eficiente aici sunt: consilierea individuală și în grupuri mici.

*Consilierea psihopedagogică parentală preventivă* este axată pe prevenirea apariției unor probleme sau situații critice în viața familiei, la general, și viața copiilor sau a părinților, în particular. Acest fel de consiliere are un rol proactiv, încearcă să pregătească părinții sau viitorii părinți pentru a face față, cu succes, unor solicitări de viață previzibile săi imprevizibile. Astfel, specialistul, prin consilierea parentală preventivă ar putea ține în vizor un spectru larg de aspecte: organizarea-monitorizarea modului sănătos de viață al familiei/copiilor; orientarea și ghidarea carierei școlare la variate vârste; orientarea profesională a copiilor; apariția primelor sentimente/a îndrăgostirii la adolescenți; depășirea crizelor de vârstă etc. Analiza experienței avansate demonstrează că în cadrul acestei forme de consiliere pot fi organizate mai multe modalități de lucru cu părinții, chiar sub egida *școlilor de părinți* sau prin intermediul ședințelor, trainingurilor, meselor rotunde, a conferințelor teoretico-practice cu părinții.

*Consilierea psihopedagogică remedială sau pentru facilitarea re/adaptării la realitate* este o formă de consiliere a părinților, realizată în scopul susținerii și îndrumării acestora pentru a se adapta psihologic și comportamental la avalanșa de procese și situații dificile de viață, precum comunicarea și relaționarea cu copiii lor, care însușesc un nou statut social de elev, student; inclusiv cu managerii școlari și cadrele didactice în contextul parteneriatului educațional; consilierea va asigura interiorizarea comportamentelor de ajutorare a copilului în cadrul inserției sociale (în instituțiile preșcolare, școală, centre de creație sau sport etc.).

Evident că, abordând principalele forme de consiliere parentală, este necesar să analizăm orientările și tendințele con-

temporane ale consilierii psihopedagogice, urmărind și avantajele acestuia, realizate în contextul COCF.

Plecând de la cele patru categorii tematice, ale consilierii psihopedagogice descrise și interpretate detaliat de I. Al. Dumitru [32, p.18-36] în lucrarea sa *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice* (2008); de la Paradigmele psihoterapiei, elaborate și structurate de **J. Wilkinson** [Apud 27] conform descriptorilor-cheie și a școlilor terapeutice (comportamentală, cognitivă, psihodinamică, sistemică) și experiența noastră de consiliere ontologică complexă a familiei, vom contura următoarele orientări care pot fi observate, atât la nivel teoretic, elucidat în sursele bibliografice de specialitate, cât și la nivel aplicativ, valorificate tot mai frecvent în consilierea părinților și a familiei în întregime:

- consilierea este axată pe ceea ce aparține prezentului și/sau viitorului, iar psihoterapia abordează prezentul ca expresie a unei istorii ce se repetă în variate contexte, chiar și schimbate. Consilierea se centrează pe dezvoltare și facilitare, iar psihoterapia pune accent pe intervenție, tratament și reconstrucție. Consilierea este considerată ca fiind axată pe *schimbarea evolutivă* a persoanei, în timp ce psihoterapia, pe *schimbarea revoluțivă*, care presupune modificări structurale profunde.
- ultimele două decenii marchează o creștere a tendințelor integrative în interiorul intervențiilor psihoterapeutice și în interiorul consilierii psihopedagogice, inclusiv și între acestea. Avantajele deschiderii specialităților din domeniile vizate, abordarea de tip interdisciplinar și pluridisciplinar, valorificarea formelor de manifestare a integrării în psihoterapie, consiliere și educație a familiei, urmează trei direcții: integrarea

teoretică, eclecticismul tehnic și valorificarea factorilor comuni [3; 5; 8; 12].

Multitudinea și diversitatea orientărilor și tendințelor contemporane în consilierea și terapia psihică pot fi grupate în trei mari categorii, fiecare pivotând în jurul unui concept fundamental: psihodinamic, comportamental și experiențial. Aceste categorii sunt următoarele:

1. *Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică (freudiană și postfreudiană);*
2. *Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală;*
3. *Consilierea și psihoterapiile experiențiale* [32, p.17].

În *Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică* se valorifică concepția despre om și personalitatea umană, potrivit teoriei lui **S. Freud**. Conform acesteia, personalitatea include în structura sa trei componente psihice: *Id-ul/Sinele*, ce cuprinde impulsurile, tendințele și pusiunile de natură inconștientă; *Egoul/Eul* – entitate psihică de natură conștientă aflată în contact permanent cu lumea exterioară și cu evenimentele vieții interioare a subiectului, îndeplinind un rol esențial în integrarea diferitelor aspecte ale vieții psihice și în exercitarea autocontrolului; *Superegoul/Supraeul* – alcătuit din conținuturi psihice de natură social-valorică, predominant morală, cu rol de cenzură a manifestărilor Eului [32, p.18]. Modelul de consiliere și psihoterapie în acest caz are la bază două mecanisme esențiale: *insightul*, care constă în înțelegerea de către persoană a problemelor sale printr-o iluminare bruscă, axată, mai mult, pe analiză și intuiție și, *catharsisul*, care constă în declanșarea unei izbucniri emoționale ce contribuie la reducerea tensiunii și a anxietății prin sprijinirea și incitarea persoanei să retrăiască în plan psihic experiențele trecute (plăcute sau neplăcute).

*Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală*, au apărut ca reacție la consilierea și psihoterapiile de factură psihanalitică, ce puneau accentele pe forțele de natură inconștientă ale psihicului uman, considerate drept cauze ale gândurilor și manifestărilor actuale ale persoanei.

În cazul consilierii și psihoterapiilor comportamentale, la bază stau teoriile învățării, în primul rând, cele referitoare la condiționarea (clasică și operantă) și la învățarea socială. Potrivit acestor teorii, reacțiile și deprinderile adaptative și cele dezadaptative, sunt rezultatul unor procese de învățare urmate de întărirea/consolidarea socială și controlul comportamentului.

*Consilierea și psihoterapiile de orientare experiențială* pleacă de la premisa că omul este o ființă activă care dispune de un potențial latent ce trebuie realizat prin autoactualizare. Concepția despre om are la bază o filozofie umanistă și holistică, potrivit căreia omul se realizează ca om/personalitate numai prin interacțiunea nivelului intrapersonal (descoperirea propriului Eu, a potențialului său) cu cel transpersonal (relaționarea cu semenii și alte persoane, cu mediul ambiant etc.). Scopul consilierii de tip experiențial constă în dezvoltarea și formarea personalității prin actualizarea și valorizarea optimă a potențialului său, crearea unei personalități ce se va manifesta spontan, natural, autentic și creativ, conștientizând necesitatea asigurării armoniei între corp, minte și suflet; între rațiune, vorbe și fapte/conduită [24; 28; 53; 72; 84 etc.].

Analiza experienței de consiliere psihopedagogică pe parcursul a 20 ani a permis să confirmăm tendințele unei abordări integrative și să dezvoltăm și completăm aspectele esențiale ale acesteia. Astfel, structura tridimensională a consilierii psihopedagogice, abordată într-o concepție unitar-integrativă și definită de **I. Al. Dumitru**, *cubul consilierii psihopedagogice*

cu cele trei aspecte: *conținutul activităților de consiliere, formele/ ipostazele și modalitățile de realizare* [32, p. 60-61], noi l-am dezvoltat și completat cu încă trei aspecte – *identificarea problemei și scopului consilierii; strategia/mijloacele aplicate și tehnologia eclectică*, care incumbă acumularea informației, stabilirea problemei și a scopului; selectarea și aplicarea unor mijloace, ca de exemplu: muzica, jocul, povestioarele, poveștile/metaforele terapeutice, simularea etc. și alegerea – urmarea unei strategii de tip sistemic, integrativ-eclectic prin îmbinarea optimă a metodelor, procedeeleor, tehnicilor în baza respectării unui șir de principii de natură umanistă, democratică, centrată pe desăvârșirea reflecției ontologice a atitudinii filosofice și a autoactualizării individului consiliat. În contextul vizat *cubul consilierii psihopedagogice* [32, p. 61], a fost transformat de noi într-un mecanism cu o structură hexagonală, care a fost cu succes valorificat în practica consilierii adulților și copiilor, realizate în cadrul activităților de consiliere ontologică complexă a familiei. Mecanismul nominalizat poate fi reprezentat prin șase fațete-dimensiuni, astfel:

***Identificarea problemei și scopului consilierii – Strategia, mijloacele aplicate – Conținutul activității de consiliere – Formele/ ipostazele – Modalitățile de realizare – Tehnologia eclectică.*** Axa centrală de la care pleacă și pe care reperaază aceste fațete – dimensiuni reprezintă implicarea activă a celui consiliat în reflecții de tip ontologic/existențial și soluții ce au la bază filosofia practică – acțiunea morală.

În scopul identificării problemelor cu care se confruntă deseori, părinții și la care necesită ajutorul consilierului, am realizat o trecere în revistă a acestora și a formelor de consiliere psihopedagogică oferită familiei/părinților în contextul COCF (Tabelul 5).



**Tabelul 5. Formele consilierii tematice și problemele identificate în COCF**

<b>Formele consilierii</b>	<b>Problemele identificate</b>	<b>Numărul de cazuri</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Consiliere în situații de criză</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conflicte interioare;</li> <li>- conflicte interpersonale copii-părinți; mamă-tată-copii; puberi, adolescenți-părinți; bunici-nepoți; părinți-bunici-nepoți etc.;</li> <li>- abandon școlar;</li> <li>- reacții intrapunitive/ protest neadecvat; închidere în sine etc.</li> <li>- accidente, situații imprevizibile; întâmplări nefericite;</li> <li>- crize de vârstă, de personalitate etc.</li> </ul>	741
<b>Consiliere remedială</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pierderea locului de muncă;</li> <li>- divorțul părinților;</li> <li>- conflicte între părinți din cauza copiilor;</li> <li>- suferirea unor accidente în trecut;</li> <li>- incapacitate de autocontrol, manifestarea unor comportamente agresive, neadecvate nocive (abuz de alcool, droguri etc.)</li> <li>- suportarea consecințelor unor traume psihice sau a distresului;</li> <li>- situații de adaptare în cazul adopției unui copil etc.</li> </ul>	640
<b>Consiliere preventivă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de cunoaștere a particularităților de vârstă, de personalitate, de gen a copiilor, adolescenților;</li> <li>- cunoașterea drepturilor și a factorilor de protecție a copilului;</li> </ul>	

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- specificul dezvoltării aptitudinilor și a creativității în cadrul familiei;</li> <li>- funcțiile familiei și realizarea lor partenerială de către părinți;</li> <li>- autocontrolul emoțiilor și managementul stresului;</li> <li>- cultura comunicării și relaționării familiale; aplicarea metodelor educative;</li> <li>- orientarea și ghidarea carierei școlare a copilului;</li> <li>- orientarea profesională a adolescenților etc.</li> </ul>	930
<b>Consiliere pentru dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conținutul factorilor și mecanismele care determină dezvoltarea psihică și fizică umană;</li> <li>- conținutul și modalitățile de organizare-monitorizare a modului sănătos și demn/moral de viață în cadrul familiei;</li> <li>- metode și strategii de autoperfecționare morală, spirituală, psihofizică, intelectuală, estetică etc.</li> <li>- funcționalitatea cognitivă adecvată și conduita eficientă a persoanei;</li> <li>- dezvoltarea armonioasă și formarea caracterului integru al persoanei/ copil, puber, adult, adolescent;</li> <li>- aspecte de parteneriat educațional etc.</li> </ul>	1811

Este pozitiv faptul că părinții sunt cointeresați în dezvoltare și anticiparea unor situații dificile, astfel din 4122 de cazuri, 1881 au fost consiliați părinții, care au optat pentru cunoașterea și formarea competențelor sale de dezvoltare optimă.

În finalul studiului, considerăm oportun să indicăm unele momente pe care trebuie să le conștientizeze părinții ce vor apela la ajutorul și asistența consilierului, după cum urmează:

- să depună efort intelectual, moral și volitiv de manifestare a modelelor comportamentale demne de urmat pentru copii;
- să mediteze/reflecteze sistematic asupra vieții, conduitei sale;
- să se axeze pe o gândire, comunicare și relaționare pozitivă cu semenii și copiii lor;
- să se documenteze, să-și dezvolte aptitudinile și competențele de familist și părinte;
- să elaboreze și să urmeze un program de autoperfecționare permanentă.

Înainte de a se adresa la consilier, adulții trebuie să schițeze un plan în care sunt obiectiv și clar creionate problemele/dificultățile apărute, durata și caracteristicile manifestării acestora, inclusiv încercările părinților de a le anihila sau lichida. Observațiile și experiența de consiliere a familiei/părinților demonstrează că pregătirea prealabilă a adulților pentru a se adresa la specialistul vizat, asigură eficiența acțiunilor de intervenție și asistență psihopedagogică.

#### **4. CONSILIEREA FAMILIEI ȘI MANAGEMENTUL CONFLICTULUI**

Conflictul este o componentă naturală, indispensabilă vieții noastre cotidiene și a relațiilor noastre cu ceilalți, deată, de regulă, nu îl analizăm, nu ne gândim la el și nu îl studiem. Totuși, zi de zi, oamenii au parte de variate conflicte cu ei înșiși și cu alte persoane, în familie și în societate. Deși, cei mai mulți oameni privesc conflictul ca pe o forță negativă și distructivă, el poate deveni o șansă pentru maturizare și pentru

învățare. Dacă persoanelor li se dezvoltă anumite competențe pentru evitarea și rezolvarea conflictelor, ei pot analiza obiectiv situații sociale complicate, pot decide asupra căilor înțelepte de acțiune, înseamnă că pot deveni responsabili pentru consecințele acțiunilor lor. *Conflictul în psihologie se concepe ca o ciocnire a unor tendințe opuse, contrării ce au loc, mai întâi, în psihicul uman, iar apoi se manifestă în relațiile oamenilor sau a grupurilor sociale.* Prin conflict se subînțelege o contradicție greu rezolvabilă, însoțită de trăiri afective puternice. Unii cercetători tratează conflictul ca pe niște manifestări ale unor antagonisme deschise între entități individuale sau colective, ce au interese incompatibile la moment, în ceea ce privește deținerea sau gestiunea unor bunuri materiale și/sau simbolice [13, 37; 74 etc.]. Conflictul, mai reprezintă și o formă de comportament competitiv între persoane sau grupuri, ce apare atunci când două sau mai multe persoane întră în competiție pentru unele resurse limitate [91].

În literatura de specialitate sunt cunoscute și studiate următoarele forme ale conflictului:

- conflict intrapersonal;
- conflict interpersonal;
- conflict intragrupal;
- conflict intergrupal.

Primul se prezintă ca o confruntare internă a intereselor, trebuințelor, pasiunilor persoanei ce au aceeași forță, dar sunt opus direcționare. Acest tip de conflict a fost studiat mai profund în psihologie, psihopatologie, psihanaliză. Una din primele cercetări ale conflictului intrapersonal a fost efectuată de către **A. Luria**. Savantul a elaborat diferite situații experimentale, ce pot scoate în vileag conflictul intern. O atenție deosebită studierii conflictului intern a fost acordată de către **K. Levin**.

Conflictele interioare pot avea un caracter stabil, funcționează autonom în structura psihoemoțională a individului și se manifestă, deseori, ca fragmente sau consecințe ale evenimentelor ce au avut loc anterior/imagini ale trecutului [Apud 13]. În acest context, originală este concepția lui **S. Freud**, conform căreia starea de neliniște a individului și nemulțumirea de sine, este o reflectare subiectivă în conștiința omului a luptei dintre *El* și *Supra-Eu*, ce naște un șir de contradicții nerezolvabile sau nerezolvate între ceea ce servește ca imbold al comportării în realitate, în comparațiile cu normele și regulile estimate de *Supra-Eu* persoanei.

Căutând să se izbăvească de stările emoționale neplăcute, omul prin intermediul *Eu*-lui elaborează niște mecanisme de protecție, printre care:

- **Negarea.** Dacă realitatea este neplăcută individului, el apelează la negarea acesteia sau se străduie să reducă seriozitatea pericolului apărut pentru *Supra-Eu*. Cea mai frecventă modalitate de comportare este neluarea în seamă, negarea criticii din partea altor persoane.
- **Reprimarea** face parte din blocarea de către *Eu* a impulsurilor și a amenințărilor interioare parvenite de la *Supra-Eu*. În acest caz gândurile neplăcute, frământările respective sunt, parcă, *eliminate* din sfera conștiinței, nu au influență asupra comportării reale. De cele mai dese ori sunt reprimare acele gânduri și dorințe ce vin în contradicție cu valorile și normele morale acceptate de către individ.
- **Raționalizarea** este o modalitate de justificare rațională a unor fapte sau acțiuni ce vin în contradicție cu normele etice, care provoacă tensionări, neliniște, frustrații, conflicte interioare. Cele mai tipice modalități de raționalizare sunt următoarele:

- a) justificarea propriei incapacități de a face ceva prin nedorința de a săvârși acest act;
  - b) justificarea săvârșirii unei acțiuni nedorite în împrejurări neadecvate, nefavorabile.
- **Intelectualizarea** reprezintă mecanismul de soluționare a unei situații dificile, pe calea analizei, *examinării la rece, de la o parte, cu ochii altuia*.
  - **Proiecția**. Mecanismul proiecției își manifestă acțiunea sa prin faptul că omul atribuie, în mod inconștient, propriile calități negative altei persoane, deseori, exagerându-le.
  - **Substituirea reacției**. Uneori oamenii ascund de sine motivul propriei comportări, reprimându-l prin intermediul unui motiv de tip opus, foarte pronunțat și susținut în mod conștient.

Dacă aceste și alte mecanisme de protecție nu funcționează, apoi impulsurile nesatisfăcute, se resimt de către individ într-o formă codificată, simbolică, de exemplu: în visuri, erori de exprimare, glume, comportament bizar, inclusiv patologic [13].

**Conflictele interioare** ce apar în perioada formării personalității, ca urmare a interacțiunii factorilor dezvoltării acesteia, a autodeterminării și integrării sociale, pot fi depășite numai prin intermediul autocunoașterii și aspirației spre autoperfecționare, implicit, prin procesul de autoactualizare. În cadrul consilierii și a conștientizării realității, individul se autoactualizează cu ajutorul specialitului, iar conflictul treptat dispare.

Rezolvarea conflictului în contextul consilierii ontologice complexe, înseamnă încetarea lui prin metode analitice ce ajung la originea problemei, ținând cont de întreaga personalitate umană, de diferențele culturale și sociale, de referențialul axiologic al persoanei.

Conflictele interioare se clasifică în funcție de maturizarea structurilor interne ale personalității, de aceea le-am elucidat în cadrul următoarelor perioade de vârstă:

1. *Perioada de la 1 an până la 1 an și 6 luni.* Perioadă calmă fără conflicte interioare, deoarece structurile interne ale personalității nu sunt încă formate, aceasta perioadă se consideră biologic securizată.
2. *Perioada de la 1 an și 6 luni până la 3 ani și 6 luni.* Formarea primară a componentelor conștiinței de sine, care nu sunt încă clar delimitate, iar structurile psihoemoționale de abia se dezvoltă. Apar primele semne ale conflictelor interioare, legate de interacțiunea structurilor conștiinței și sfera afectivă. Structurile opozițional-evaluative practice nu sunt dezvoltate și conflictualitatea internă nu se conștientizează și nu se poate observa din exterior.
3. *Perioada de la 3 ani și 6 luni până la 12 ani.* Tempoul dezvoltării sinelui coincide cu dezvoltarea gândirii logice și a sferei cognitive. Conflictualitatea interioară este mică și e provocată, mai frecvent, de particularitățile dezvoltării somatice, care nu se acordă cu sfera afectivă și cea volitivă a copilului. Conștientizarea conflictualității interioare este slabă și, practic, nu se proiectează în exterior; cu excepția unor copii prea sensibili.
4. *Perioada de la 12 ani până la 14 ani.* Pubertatea este vârsta unor mari transformări anatomo-fiziologice, morfologice, psihice etc., care se resimt de întreaga personalitate a copilului. Către această vârstă survine o criză, care, în opinia lui **L. Bojovici**, se deosebește de celelalte crize prin apariția unui nou nivel al autoconștiinței, ce se caracterizează prin necesitatea și capacitatea puberului de a se cunoaște singur pe sine. Acest moment este impor-

tant, deoarece creează premisele autoafirmării, autorealizării și ale autoeducației, ceea ce, de fapt, reprezintă fundamentul autoactualizării viitorului adult.

Pubertatea este etapa formării active a sistemului de interese, de valori personale, orientări morale. Toate acestea, interacționând cu influențele venite din mediul exterior, creează dezarmonii, tensionări ce provoacă conflicte interioare care, deseori, au proiecție externă în comportamentul puberului.

5. *Perioada de la 14 ani până la 21/24 de ani.* Etapa este determinată nu numai de procesele de maturizare biologică, ci și de noua situație socială a adolescenților, inclusiv de crizele vârstei (detașarea de familie; criza de originalitate), autodeterminarea socială, morală și profesională, creează condiții ce dau naștere conflictelor interioare.

Conflictele interioare, la această vârstă, sunt foarte acute, iraționale, insuficient conștientizate; nu se înțeleg cauzele și mecanismele apariției și derulării lor, nu pot fi dirijate eficient de către individ.

6. *Perioada de la 24 de ani până la 35 de ani.* Are loc trecerea la procesul final de autonomizare a structurilor psihice și a structurilor personalității. Conflictualitatea interioară scade, iar la mulți indivizi chiar dispare.

7. *Perioada de la 35 ani până la 40/42 de ani.* Majoritatea conflictelor interioare se declanșează în legătură cu epuizarea posibilităților de dezvoltare și lărgire a structurilor intelectuale și trecerea la modelele stereotipice ale comportării. Pentru această perioadă, numită și *vârsta de răscruce a vieții omului*, sunt caracteristice formele acute ale conflictelor. Perioadele ulterioare sunt mai calme, are loc o scădere treptată și ciclică a tuturor formelor de conflictualitate internă [Apud 13].



O altă categorie de conflicte interioare apar în perioada restructurării personalității în legătură cu metamorfozele de vârstă. La membrii familiei pot să apară conflicte interne ce sunt provocate de infidelitate; decesul soțului; din cauza incapacității de a interioriza rolurile sociale noi (de socri, bunici etc.) sau din cauza nostalgiei, pensionării și a percepției primelor semne de îmbătrânire.

Deosebit de complicate sunt momentele cruciale ale vieții omului, când individul ia decizii foarte importante pentru familie, pentru viață, carieră, care vin în contradicție cu ambianța precedentă sau interesele și dorințele persoanei.

Dacă conflictele interioare, provocate de restructurarea personalității sunt legate de aprofundarea autocunoașterii și autoactualizării, apoi conflictele de esență, sunt provocate de mai mulți factori cum ar fi:

- influențe opuse posibilităților psihice, fizice, morale și ale sistemului de valori adoptat și urmat de personalitate;
- influențe orientate spre deformarea structurilor interne ale personalității;
- influențe ce forțază integrarea personalității în anumite sisteme sociale;
- influențe ce limitează sau împiedică integrarea socială etc.

Situațiile conflictuale de incursiune scot în evidență indivizii sensibili sau invers, pe cei rigizi, care se conformează cu greu realităților sociale [Apud 22].

După cum am observat, spectrul conflictelor interioare este foarte variat. În acest context, credem că este necesar să reliefăm un **grup de conflicte intrapersonale frecvent întâlnite:**

- *conflicte de esență/sens* care sunt provocate de trăirea absurdității, lipsei de sens a acțiunilor și faptelor proprii sau ale altor persoane. Criza de esență provoacă indispoziție,

dezamăgire, uneori provoacă frustrare sau amenință starea sănătății psihice și fizice a individului.

- *conflictele de soveste* apar în baza necoincidenței acțiunilor și faptelor individului cu propriul sistem de valori (interiorizat și acceptat).
- *conflictele de imagine* pot fi provocate de sine sau de alte persoane în baza comparării și observării necoincidenței imaginii proprii cu diferite structuri ideale sau modele de autoperfecționare adoptate.
- *conflictele de nostalgie* apar deseori în condițiile schimbării mediului de trai sau a amintirilor din trecut, ce se proiectează în prezent și nu coincid cu realitatea.

Evident că în condiții de viață, favorabile conflictele interioare/intapersonale pot să nu se manifeste deloc sau au o derulare calmă.

Conflictele ce apar în familie, variază în funcție de cultură și sănătatea psihofizică a oamenilor implicați în ele. Tulburarea poate fi produsă de un soț a cărui soție se simte singură sau neglijată sau de copiii, care sunt o sursă continuă de conflict și exasperare datorită faptului că părinților le lipsesc competențele de a fi părinți eficienți. În familiile reconstituite, în care un părinte vitreg sau copiii vitregi sunt sursa conflictului, cuplurile se caracterizează prin abuz verbal, emoțional și fizic, la fel, întâlnim conflicte cu caracter distructiv, ce derulează cu agresivitate și acțiuni violente (din partea unei persoane sau a ambelor soți).

**Voința de a rezolva conflictul intrafamiliar** este elementul-cheie în soluționarea acestuia, fie că este vorba despre un conflict între partenerii cuplului conjugal sau dintre părinte și copil. De multe ori conflictele interioare provoacă un șir de conflicte familiale. La apariția conflictelor între părinți și ado-

lescenți, una dintre părțile implicate se simte prea lezată, jignită și furioasă pentru a-și mai dori să rezolve problema apărută. Adolescenții, la furie, folosesc vorbe dureroase și, deseori, este dificil să înțelegi cauza *izbucnirii* lor.

Cele mai frecvente piedici în voința de a rezolva conflictul intrafamiliar sunt: orgoliul, reprosul, resentimentul, furia, incultura, incapacitatea membrilor familiei de a se asculta reciproc și a negocia; incapacitatea de a privi problema și din perspectiva celuilalt. În conflict, adolescenții, se simt prea furioși, lezați sau incapabili de a analiza rațional problema, iar părinții lor, deseori, așteaptă scuze sau consideră ca ei au mereu dreptate, sancționează copilul și ignoră total problema.

### **Cauzele apariției violenței în familie**

Conflictul în cadrul familiei reprezintă lipsa unui compromis între parteneri, o neînțelegere, dorința de impunere celuilalt partener a unei opinii sau a unui scop; a unui comportament, convenabil unuia dintre parteneri.

Famiiliile, care, cel mai frecvent, se confruntă cu variate conflicte sunt cele în care soții sunt căsătoriți de 1–5 ani sau de 16–25 ani [13; 84].

Evident că motivele/cauzele conflictelor intrafamiliale sunt diverse. Unii cercetători, reușesc să le reducă la una sau două categorii foarte largi, în vreme ce alții, propun diverse criterii și clasificări, mai mult sau mai puțin analitice. În rezultatul sintezelor am stabilit cauzele frecvente ale conflictelor:

- *deferențele și incompatibilitățile dintre persoane;*
- *nevoile/interesele umane, opuse;*
- *insuficiența comunicării;*
- *stima de sine scăzută sau exagerată;*
- *centrare pe pseudovalori sau nonvalori a unuia din partenerii familiari;*

- *nerespectarea normelor moral-etice;*
- *comportamentele neadecvate;*
- *agresivitatea;*
- *încompetențele sociale;*
- *cadrul extern nefavorabil/nociv;*
- *diferențe mari de status, vârstă, putere, prestigiu; comportament lipsit de cultura etc.*

Generalizând informația preluată din literatura de specialitate [13; 18; 22; 31; 39; 57; 70; 82 etc.] am selectat un șir de factori ce provoacă acțiuni violente. **Factorii de risc ce contribuie la apariția violenței intrafamiliale**, sunt:

- status educațional și ocupațional inferior (lipsa unui loc de muncă sau profesie neprestigioasă etc.);
- dificultăți materiale, financiare, venituri reduse;
- existența unor abuzuri în copilărie a agresorului;
- martor sau participant la violențe în familia de origine;
- stimă de sine scăzută;
- consumul cronic de alcool sau substanțe nocive;
- tradiția care favorizează poziția dominantă a bărbatului;
- insuficiența de informare a victimei cu privire la existența alternativelor și a posibilităților de sprijin;
- toleranța femeii față de violență.

În contextul vizat, consilierul trebuie să cunoască **cauzele apariției abuzului asupra copilului** și caracteristicile adultului abuzator:

- adulții au suferit, la rândul lor, abuzuri psihofizice în familia sa de origine;
- model parental abuziv;
- instabili emoționali, lipsiți de empatie;
- nu apreciază copilul corect, nu-l aprobă, nu-l acceptă;
- comunicarea deficitară cu copilul;

- atașament redus față de copil;
- familia ce folosește bătaia ca metodă educativă;
- izolarea socială;
- utilizarea alcoolului, drogurilor etc.

Condiții socio-economice și familiale precare:

- antecedente penale sau familiale semnificative;
- părinte solitar sau în relație de coabitare/concubinaj;
- conflicte maritale;
- stres economic, sărăcie;
- șomaj, decese, mutări frecvente.

**Rolul consilierului în procesul de mediere** și soluționare a conflictelor poate fi realizat eficient prin aplicarea diverselor **tehnici**, cum ar fi: *ascultarea activă, reflectarea, recadrajul, metafora, rezumarea; abilitatea de a sustrage persoana din atmosfera problemei existente.*

### **Tehnici de lucru și control al emoțiilor în cadrul conflictelor familiale**

În lucrările specializate putem întâlni deseori recomandări privind controlul asupra emoțiilor, care se rezumă, în mare parte, la faptul cum pot fi calmate trăirile beneficiarilor/părților și cum putem readuce într-o albie normală procesul de mediere și consiliere.

Ce trebuie să întreprindă un consilier/mediator pentru a ajuta persoana să-și țină în frâu emoțiile? Sarcina de bază constă în a oferi beneficiarilor posibilitatea să-și manifeste starea emoțională, astfel ca să iasă la iveală cauzele care au impulsionat-o. Una din **metodele** aplicate este **definirea emoției**.

Această metodă constă din două procedee simple, primul: atunci când consilierul observă o manifestare a unei emoții, at-

rage atenția a celui ce vorbește, denumind și definind-o, astfel ajutând persoana să conștientizeze ceea ce simte la acel moment. Următorul procedeu constă în analiza emoției și incitarea reflecției cu privire la aceasta. Spre exemplu, în momentul în care partea abuzată în timpul povestirii despre consecințele atacului tace brusc, pe motiv că a început să-i tremure vocea, consilierul, după o mică pauză, poate spune: *Văd că a-ți fost foarte speriată de acest atac neașteptat...* De regulă, acest procedeu, permite să fie anihilate o parte din emoțiile re/trăite și oferă posibilitate vorbitorului să continue povestirea (deși, dacă acest lucru nu se întâmplă, un pahar de apă și o mică pauză pot fi utile).

Definirea emoțiilor, resimțite de o persoană, permite ca aceasta să se descătușeze emoțional, să fie scos blocajul emoțional, care împiedică procesul de consiliere și atunci conștientul se eliberează de povara grea, iar persoana poate soluționa pe o cale rațională situația creată. Acest moment poate provoca așteptatul *catharsis* și/sau *insight*.

Atât timp cât conștientul nostru va fi dominat de emoții el nu va putea opera cu fapte concrete. Definirea emoțiilor este un instrument care permite crearea unei stări de ușurare/detensionare. Chiar dacă sentimentul sau emoția respectivă nu a fost definite corect, acest lucru oricum creează un efect pozitiv, deoarece permite beneficiarului să acorde atenție la emoțiile sale, să le înțeleagă și să le conștientizeze. Dacă identificarea sentimentului pe care a realizat-o un consilier este departe de adevăr, atunci beneficiarul va corecta sau completa consilierul și își va continua monologul. Pentru a evita greșelile, consilierul trebuie să-și antreneze spiritul de observație și să cunoască la percepție structurile de personalitate.

Atunci când purcedem la indetificarea sau definirea unei emoții, consilierul poate merge și mai departe și, pe lângă

denumirea sau definirea acesteia, să facă **supoziții** privind cauza apariției și manifestării ei. Furia și indignarea, care se manifestă deseori într-o situație de conflict, întotdeauna au o natură dublă. Manifestarea acestora este precedată, de regulă, de frică, de pierderea controlului (anxietate și lipsă de puteri), de umilință și atitudine lipsită de respect (cu alte cuvinte, frustrarea sau lezarea unei sau altei necesități a persoanei).

Dacă consilierul manifestă empatie și este aproape de înțelegerea situației, el poate ajuta, substanțial, beneficiarul. Consilierul trebuie să fie prudent, în primul rând, pentru a evita unele evaluări și decizii pripite, care ar pune sub semnul întrebării imparțialitatea sa și, în al doilea rând, pentru a nu transforma o ședință de consiliere în una de psihoterapie. Dacă se adâncește prea mult în analiza emoțiilor persoanei, atunci pierde firul consilierii și, una și alta, pot influența eficiența procesului și relația de încredere a beneficiarului.

**Parafrazarea** reprezintă un alt instrument, ce are tangențe cu cel descris mai sus, este utilizat frecvent în consiliere și constă în faptul că specialistul repetă cele spuse de beneficiar, utilizând cuvintele proprii, verificând astfel corectitudinea acestora. De regulă, în timpul parafrazării, concomitent, are loc definirea sentimentelor și faptelor la care acestea se referă. Astfel consilierul delimitează emoțiile de fapte și permite participanților să se focalizeze pe conținut. Diferența dintre metoda anterior descrisă constă în faptul că consilierul repetă doar ceea ce a spus una din părțile participante în conflict, fără a invoca supozițiile sau deducțiile sale. Spre exemplu: *Dacă Vă înțeleg corect, Dvs. afirmați că...* sau *Dvs. susțineți că ați fost foarte supărat pentru că... Așa este?* Buna posedare a tehnicii de parafrazare este suficientă pentru a ține o ședință de succes, deoarece este un instrument de bază care se

utilizează frecvent. Parafrazarea permite beneficiarilor să înțeleagă că sunt auziți, să-și anihileze tensiunea, să conștientizeze conținutul celor spuse și, uneori, să precizeze unele informații. La fel, parafrazarea îi poate ajuta pe cei implicați în conflict să-și formuleze mai precis nevoile și interesele.

**Atunci când se parafrazează, trebuie să fim atenți și să nu admitem erorile inerente acestui instrument: să nu formulăm judecăți și să nu exprimăm opinii personale; să nu denaturăm sensul celor spuse, să nu idealizăm acest instrument și să evităm stereotipizarea.** Repetând a cincea oară *să înțeleg că...* consilierul riscă să fie asociat cu un papagal sau cu un robot, iată de ce este recomandabil să fie prezentă creativitatea în formularea întrebărilor, frazelor, interpretării și exprimarea perefrazărilor [27].

**Rezumarea (sau concluzionarea)** este o metodă asemănătoare parafrazării, dar care tinde să cuprindă un volum mai mare de informații pentru a-l prezenta într-o formă concisă. Dacă parafrazarea poate fi comparată cu redarea unui alineat în câteva propoziții, atunci rezumarea ar fi povestirea unui eseu într-un singur alineat. Scopul unui astfel de rezumat: restabilirea rațiunii de expunere, evidențierea informației mai importante, totalizarea intereselor comune, uneori poate fi și întreruperea unei *povești fără de sfârșit*. În situația când părțile vorbesc mult și repede, rezumarea este instrumentul preferabil al ascultării active, deoarece întreruperea vorbitorilor pentru a parafraza cele spuse va fi asociată cu o lipsă de atenție sau de respect. Putem spune, că riscurile explorării acestei metode sunt asemănătoare cu cele din cadrul parafrazării.

În final este necesar să ne referim și la întrebările puse de consilier/mediator. În general, se consideră că abilitatea de a formula și de a acorda o întrebare corectă la momentul și locul



potrivit, merită să dețină locul întâi după importanța conferită acestui procedeu. Întrebările îl ajută pe consilier să acumuleze informații, să analizeze conținutul acestora, să descătușeze emoțional beneficiarii, să ajute participanții a găsi resurse interioare; a avea încredere în forțele proprii și a lansa o comunicare adecvată. Arta de a pune întrebări, poate fi și trebuie atribuită, în egală măsură, atât abilităților procedurale, cât și celor de comunicare. Nu întâmplător în cadrul trainingurilor de formare a abilităților de evoluționare a conflictelor, deopotrivă cu procedura și etapele medierii, de cele mai multe ori, sunt prezentate și întrebările specifice, care pot rezolva sarcinile fiecărei etape de consiliere. Acest lucru facilitează instruirea și prestația consilierului-mediator. Una din cele mai răspândite metode de descriere a acestor întrebări, utilizate de un mediator în practica sa, este divizarea acestora în întrebări *deschise* și *închise* (open-ended and close-ended questions). Întrebările deschise – pot fi cele care presupun un răspuns desfășurat, închise – cele cu *da* sau *nu*. Întrebările deschise sunt utilizate mai des pentru acumularea informației, identificarea intereselor și nevoilor, pentru stimularea părților de a fi mai active ș.a. (întrebări de genul: *Ce a avut loc aseară?*; *Cum ați procedat?*). *Întrebările închise* sunt denumite și întrebări de precizare, iar scopul utilizării lor reiese din problema identificată.

În opinia practicienilor, cea mai eficientă metodă de a valorifica arta întrebărilor – este de a gândi asupra sarcinilor, care necesită a fi rezolvate în cadrul consilierii și de a forma un set de întrebări, care ar putea contribui la rezolvarea acestor sarcini. Pentru început putem să le înscriem în scenariul consilierii, divizându-le conform etapelor corespunzătoare ale procedurii. Spre exemplu, atunci când se lucrează asupra propunerilor de soluționare a unei situații de conflict, consilierul

poate utiliza tipul de întrebări numit **reframing**/schimbarea cadrului. Ex.: *Am înțeles corect, că Dvs ați dori să vă convingeți de intențiile serioase ale soțului privind acordul pus în discuție și să primiți o confirmare a acestora?*

Deși întrebarea pare a fi o parafrază, este doar o asemănare exterioară, deoarece *consilierul, în esență, nu a repetat nimic din cele spuse de beneficiar, dar a schimbat cadrul discuției din unul negativ (critică și neîncredere) în unul pozitiv (o propunere constructivă și o promisiune a unor garanții de executare a acordului).*

Un alt exemplu al utilizării întrebărilor în timpul discuției soluțiilor de aplanare a conflictului sunt întrebările ce conțin presupuziții, de genul: **Ce ar fi, dacă...?** Exemplu: *Ce ar fi, dacă dvs-tră ați executa anumite lucrări în grădină, ajutând la strânsul roadei?* Întrebarea pe care o puneți trebuie să incite la discuții ambele părți, să pună în mișcare fantezia. Dacă beneficiarii vor critica varianta propusă de consilier, acest lucru va oferi posibilitate de a formula următoarea întrebare: *În situația care s-a creat, cum ar trebui să procedați?* sau mai bine să exprimați o idee absurdă decât să propuneți o soluție/rețetă gata pentru acest caz.

Uneori întrebarea poate să nu aibă forma clasică de întrebare, ci să fie formulată indirect. Spre exemplu: *Înțeleg ce aveți în vedere atunci când menționați lipsa de responsabilitate a soțului, dar cum ar trebui să se comporte acesta pentru a vă demonstra exact ceea ce doriți?*

Alte abilități de comunicare includ tehnici de exprimare a preferințelor, solicitărilor, cerințelor sau a emoțiilor. Un consilier nu apelează foarte des la aceste abilități, din simplul motiv că preferințele sau cerințele acestuia nu trebuie să influențeze procesul consilierii sau să alcătuiască subiectul

acestui. Cu toate acestea, buna posedare a abilităților de colaborare poate fi utilă pentru instruirea părților într-o situație de conflict și pregătirea acestora pentru negocierile care urmează. Spre exemplu, un consilier/mediator poate discuta, în cadrul întâlnirii prealabile cu una din părțile participante la conflict, cum acesta ar putea să-și declare preferințele celeilalte părți, pentru a fi auzit și a atinge rezultatul scontat. Aici ar fi cazul să aducem exemplul de *Eu-afirmare*, esența căruia constă în faptul că participanții la conflict, vorbesc despre sentimentele și dorințele reciproce. Când părțile vorbesc de ceea ce simt și despre nevoile lor, în loc să se învinuiască reciproc – sunt mai puține pretexte de conflict și nu există motive pentru o reacție subconștientă (învinuire reconvențională, pentru a se apăra, de atac).

De asemenea, un consilier/mediator poate discuta cu părțile care ar fi modalitățile de soluționare a conflictului sau de reparare a situației, dar cu condiția ca discuția să decurgă sub egida unor propuneri constructive.

Deseori, efecte pozitive în soluționarea conflictelor familiale se pot obține prin valorificarea *basmelor* sau *povestioarelor psihoterapeutice*.

În consilierea unor situații familiale de conflict principalul moment constă în capacitatea specialistului de a crea o atmosferă de încredere și colaborare în timpul medierii. Dacă consilierul se agită, este îngândurat și neîncrezut în forțele proprii, el nu face altceva decât amplifică anxietatea și frustrarea, deja existente la beneficiari. **Jhon Good**, un mediator din Philadelphia, spunea că una din calitățile de bază ale unui mediator este *tăcerea și liniștea din ochii lui* [Apud 13].

Capacitatea de a-ți găsi calmul, de a te concentra și de a menține o stare de spirit calmă este încă una din abilitățile

consilierului, fără de care nu este posibil să ajuți persoanele în situațiile limită.

Managementul conflictului familial și gestionarea crizelor începe acolo unde ambii parteneri/soți înțeleg că sunt dificultăți și este o mare necesitate de a le conștientiza și lichida, iar în viitor – de a le evita pe cât e posibil.

Partenerii, în relațiile conflictuale se văd pe ei ca victime ale atacului, retragerii sau cererii celuilalt. Membrii familiilor care apelează la consilier, deseori doresc să se elibereze de problemele care îi copleșesc, întrucât singuri nu au abilitățile necesare de a face acest lucru.

Comunicarea sistematică, echilibrată și empatică, îi ajută pe membrii familiei să identifice evenimentele și să-și îmbunătățească abilitățile de a asculta, a înțelege, de a oferi suport moral. Competențele de comunicare sunt considerate drept cea mai importantă trăsătură a unei relații familiale sănătoase.

Chintesența consilierii ontologice complexe a familiei în situațiile de conflict rezidă în localizarea, identificarea motivelor, definirea fenomenelor neplăcute și resemnificarea cazului prin incitarea reflecției existențiale, orientate spre acțiunea morală (C. Calaraș, 2013).

## 5. UNELE PROBE ȘI TERAPII UTILIZATE ÎN CONSILIEREA FAMILIEI

### PROBE DE STUDIERE A FAMILIEI, A COMPETENȚELOR DE FAMILIST ȘI PĂRINTE

#### Demersul investigativ patru-unitar de studiere a familiei (*autor Larisa Cuznețov*)

Notă:	Conținutul aplicațiilor
1	2
<p>I. Fiți obiectivi și finalizați cât mai rapid propozițiile propuse atenției dvs.</p>	<p>I. <b>Finalizați rapid propozițiile:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cred că familia mea.....</li> <li>2. Îmi iubesc.....</li> <li>3. Valorile familiei mele sunt.....</li> <li>4. Mă comport în familie.....</li> <li>5. Sunt un familist / familistă.....</li> <li>6. Rudele mă cred un familist / familistă....</li> <li>7. Atitudinea mea față de rude.....</li> <li>8. Sunt o fiică / mamă.....</li> <li>9. Copiii mă.....</li> <li>10. Capul familiei este.....</li> <li>11. Rolul meu în familie este.....</li> <li>12. Rolul soțului / soției îl consider.....</li> <li>13. Cred că educ copiii.....</li> <li>14. În familie nu suport.....</li> </ol>
<p>II. Determinați tipul relațiilor familiale, selectând câte trei stiluri comportamentale din cele propuse, ierarhizându-le în funcție de predominarea acestora în familia dvs.</p>	<p>a) <b>Stiluri comportamentale:</b></p> <p>cordial; empatic; deschis spre colaborare; orientat spre armonizarea relațiilor; axat pe egalitate; axat pe complementaritate; axat pe autoritarism (dictat); axat pe liberalism, axat pe rigorism tradițional, echilibrat; axat pe conservatorism; axat pe toleranță; distanțare, indiferență, încăpăținare; axat pe ajutor reciproc și susținere; solidaritate; indiferență; viclenie; răceală; axat pe constrângeri (coercitiv); pașnic; conflictuoas; calm etc.</p>

1	2
<p>III. Selectați cinci trăsături specifice părții din dvs. și cinci pe care le considerați caracteristice pentru propria persoană</p>	<p><b>b) Trăsături de personalitate:</b>  bun, altruist, măruimoș onest, patriot, optimist, pesimist, tandru, răutăcios, răzbu-nător, invidios, voios, vesel, harnic, lenș, grijuliu, arrogant, cumpătat, răbdător, impulsiv, timid, principal, anxios, inteligent, receptiv, tolerant etc.</p>
<p>IV. Subliniați aspectele vieții de familie pe care ați dori să le reechilibrați /modificați pentru a le eficientiza</p>	<p><b>III. Aspecte ale vieții de familie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- asigurarea economică</li> <li>- managementul resurselor financiare</li> <li>- comunicarea soț-soție</li> <li>- comunicarea părinți-copii</li> <li>- relația intimă cu partenerul</li> <li>- relația cu rudele</li> <li>- organizarea odihnei</li> <li>- organizarea timpului liber</li> <li>- îngrijirea copiilor</li> <li>- educația copiilor</li> <li>- sfatul / consiliul familiei</li> <li>- regimul de viață</li> <li>- crearea condițiilor materiale</li> <li>- climatul moral</li> <li>- curățenia generală, curentă etc.</li> <li>- menajul sistematic casnic;</li> <li>- coeziunea / solidaritatea</li> <li>- adaptabilitatea</li> </ul>

**Notă:**

*Această probă se poate aplica împreună cu chestionarul pentru studierea competențelor de familist de părinte și fișa familistului eficient (7.10). Itemii din probele propuse pot servi drept axe și strategii de autoeducație și autoperfecționare.*

## Test Așteptările și estimările rolurilor în căsătorie

Vârsta \_\_\_\_\_

Autor: Малакина-Пых И.Г.

Starea civilă: căsătorită, necăsătorită

Семейная терапия.

Durata căsătoriei \_\_\_\_\_

Москва: Эксмо, 2008.

Nr.	Scala valorilor familiale	++	+	-	
		De acord în totalitate	În principiu este corect	Incorect parțial	Incorect
1	2	3	4	5	6
1	Dispoziția depinde de satisfacția trebuințelor sexuale.				
2	Fericirea în căsătorie depinde de armonia sexuală a soților.				
3	Relațiile sexuale sunt principale în relația dintre soț și soție.				
4	Principalul în căsătorie este ca soțul și soția să aibă multe interese comune.				
5	Soțul este prietenul care împărtășește interesele, opiniile, pasiunile mele.				
6	Soțul este, în primul rând, un prieten, cu care poți să discuți chestiunile personale.				
7	Cea mai importantă grijă a soțului este de a asigura prosperitatea materială și confortul casnic al familiei.				
8	Soțul trebuie să se ocupe de necesitățile casnice la egal cu soția.				
9	Soțul trebuie să se poată deservi singur, să nu aștepte că soția va lua toate grijile lui asupra sa.				

1	2	3	4	5	6
10	Soțul trebuie să se ocupe cu copiii nu mai puțin decât soția.				
11	Eu aș dori ca soțul meu să iubească copiii.				
12	Apreciez bărbatul după felul cum se comportă cu copiii săi.				
13	Îmi plac bărbații energici și activi.				
14	Apreciez foarte mult bărbații care sunt pasionați de activitatea sa.				
15	Pentru mine este importantă aprecierea la serviciu a calităților profesionale ale soțului.				
16	Soțul trebuie să poată crea în familie o atmosferă caldă și de încredere.				
17	Este important ca soțul meu să mă înțeleagă și să mă accepte așa cum sunt.				
18	Soțul, în primul rând, este un prieten, care este atent și grijuliu față de dispoziția, stările și trăirile mele.				
19	Apreciez când soțul meu este îmbrăcat frumos și modern.				
20	Îmi plac bărbații impozanți și de statură înaltă.				
21	Bărbatul trebuie să arate astfel, încât să fie plăcut a te uita la el.				
22	Cel mai important rol a femeii este să aibă grijă permanent membrii familiei.				
23	Eu întotdeauna știu ce trebuie să cumpăr pentru familia mea.				



1	2	3	4	5	6
24	Eu adun sfaturi utile pentru gospodină și familie				
25	Rolul primordial în educarea copilului întotdeauna îl joacă mama.				
26	Eu nu mă tem de dificultățile legate de nașterea și educarea copilului.				
27	Eu iubesc copiii și mă ocup cu plăcere de educația lor.				
28	Eu tind să obțin locul meu în viață.				
29	Eu vreau să devin un specialist bun în profesie.				
30	Sunt mândră atunci când îmi este încredințată o sarcină dificilă și responsabilă la serviciu.				
31	Deseori, oamenii apropiați și prietenii se adresează la mine după un sfat, ajutor și susținere.				
32	Deseori, oamenii ce mă înconjoară îmi împărtășesc necazurile lor.				
33	Eu întotdeauna consolez sincer persoanele ce au nevoie și le ofer compasiune.				
34	Dispoziția mea depinde, în mare măsură, de felul cum eu arăt.				
35	Îmi place vestimentația frumoasă, port bijuterii, folosesc produse cosmetice.				
36	Acord o importanță mare aspectului meu exterior.				

## Strategii aplicate în consilierea persoanei și a familiei

Strategii de identificare a atitudinilor și sentimentelor negative	Strategii de schimbare a atitudinilor și sentimentelor negative	Strategii de identificare a comportamentelor negative	Strategii de schimbare a comportamentelor negative
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelarea sentimentelor de către consilier</li> <li>2. Cercurile concentrice</li> <li>3. Clarificarea și reflectarea sentimentelor</li> <li>4. Căutarea gândurilor neexprimate</li> <li>5. Confruntarea subiectului cu imaginea de sine</li> <li>6. Metoda asociațiilor libere</li> <li>7. Analiza viselor</li> <li>8. Discutarea unei experiențe emoționale recente</li> <li>9. Tehnica imaginației dirijate</li> <li>10. Scenariul vieții</li> <li>11. Ascultarea activă</li> <li>12. Reflectarea</li> <li>13. Reformularea</li> <li>14. Discuția cognitivă</li> <li>15. Discuția imaginativă</li> <li>16. Harta emoțiilor mele</li> <li>17. Harta conduitei mele</li> <li>18. Testul <i>eu simt...</i></li> <li>19. Desenați visul dvs cel mai interesant</li> <li>20. Descrieți o zi din viața dvs.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De stopare a gândurilor negative</li> <li>2. Analiza succesivă a sentimentelor</li> <li>3. Tehnica modificărilor de dispoziție</li> <li>4. Butonul „Start” (Adler)</li> <li>5. Plusuri și minusuri</li> <li>6. Eu sunt cel mai bun om</li> <li>7. Odă propriei persoane</li> <li>8. Succese mici</li> <li>9. Scrisoare de recomandare</li> <li>10. Mulți se tem, dar eu nu am frică...</li> <li>11. Pot face cel mai bine...</li> <li>12. Avantajele și dezavantajele emoțiilor</li> <li>13. Stresul poate fi depășit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vizualizarea rolului</li> <li>2. Descrierea și inventarierea comportamentului</li> <li>3. Depersonalizare – Film intern (stop cadru)</li> <li>4. Fișa faptelor regretabile</li> <li>5. Observatorul critic</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antrenament asertiv</li> <li>2. „Eu am decis...”</li> <li>3. Tehnica stingerii comportamentelor nedorite</li> <li>4. Tehnica desensibilizării sistematice</li> <li>5. Tehnica aversivă</li> <li>6. Metoda modelării</li> <li>7. Formularea scopurilor pentru sine și familie</li> <li>8. Experimentul mintal – azi și peste 5 ani</li> <li>9. Autoportretul dorit</li> <li>10. Fișa deciziilor familiale</li> <li>11. Harta obstacolelor</li> <li>12. Un pas către scop</li> <li>13. Elaborarea perspectivelor vieții (pe termen scurt și lung)</li> </ol>

## UNELE ELEMENTE PROCEDURALE APLICATE ÎN CONSILIEREA FAMILIEI/PERSOANEI

### Identificarea problemei

Problema prezentată de beneficiar seamănă cu un aviz ce conține dificultatea percepută de persoană, care îi provoacă disconfort psihologic.

Consilierul ascultă atent și observă starea beneficiarului, se interesează de circumstanțele apariției acesteia.

Întrebările care pot fi adresate țin de esența problemei și aspectele manifestării ei:

- Cum o percepe persoana?
- Cum a evoluat?
- Au existat anterior astfel de probleme?
- Când a început totul?
- Ce s-a mai întâmplat paralel?
- Care sunt condițiile/factorii ce declanșează problema?
- Cum se simte o persoană în situația dată?
- Pe cine a mai afectat problema dată?
- Cum se simt persoanele apropiate?
- Cine mai cunoaște problema persoanei?
- A încercat persoana sau apropiații acesteia să soluționeze problema? Cum?
- Ce experiențe de consiliere are persoana/familia?
- Ce efort a depus sau depune persoana pentru soluționarea problemei?

## Istoricul

Stabilirea istoricului problemei: *colectarea informațiilor*, precum și notarea *modului în care este relatată problema* (în formă de glumă; pe un ton disperat, cinic, furios – *de ce eu?*; sau prea încet – anxietate cu privire la ceea ce va urma).

Care este **atitudinea existențială** a persoanei respective: este ea vizibilă din postura sa? Fiți atent și la elementele care lipsesc (nu-și menționează părinții/copiii sau o anumită perioadă din viață).

Care este **tema principală**: *Sunt prea slab; Trebuie să mă descurc singur; Toți îmi sunt datori și trebuie să mă ajute; Sunt un ratat etc.*

## Povestea vieții

Începe cu elementele cele mai apropiate de prezent.

**Viața de adult**: ocupație, circumstanțe existențiale; relații actuale și anterioare; contexte intime, sociale și legate de locul de muncă; handicap fizic sau boală; atitudinea față de familie, concepția și strategia de viață/existențială.

**Copilăria**: structura familiei, perturbări; modele de urmat; rivalități; acte de cruzime; abuzuri; separări importante; reguli din cadrul familiei; concepții. Cum era această persoană în copilărie? În ce fel înțelegea situația de atunci? Care erau modalitățile de comportare; modul de viață; planurile personale și ale familiei. Relațiile și comunicarea cu părinții, bunicii. Modelul mamei și modelul tatălui.

**Adolescența**: modul în care a fost negociată tranziția către viața adultă (separarea de familie); a existat un sprijin?; relațiile cu colegii de școală și realizările; experiențe sexuale, orientare și probleme. Puneți întrebări referitoare la consumul

de droguri sau alcool, infracțiuni; tulburări alimentare; orice alte elemente importante.

Evenimente sau experiențe importante: separări și pierderi, decese în familie, adopție, abuz fizic și/sau sexual, religia și alte convingeri.

De interesat dacă a fost omis ceva important. De aflat ce anume îi provoacă bucurie beneficiarului; ce îi provoacă indispoziție, tristețe și care sunt valorile la care ține mult.

### **Reformularea și clarificarea**

În cadrul acestui model, esența examinării și evaluării o constituie pătrunderea în universul subiectiv al persoanei, cu scopul de a-i restitui povestea așa cum a fost aceasta receptată de către consilier. Astfel, se produce un efect de cortină și un impact emoțional puternic asupra beneficiarului. Evaluarea cuprinde o relatare a istoricului existenței persoanei, centrat pe problema principală trăită de beneficiar, așa cum a înțeles-o specialistul (de la sentimente la rațiune).

Reformularea trebuie să includă atât elemente vechi cât și elemente actuale. Ea reprezintă o integrare în povestea de viață a persoanei, având o ordonare logică în care sunt incluse trecutul, prezentul și viitorul. Trebuie să se facă legături între sentimente, înțelegerea acestora și comportament. În acest proces are loc analiza și negocierea reciprocă și este conturată clar problema principală. Sumarizarea prealabilă conține:

- Problema cu care se prezintă persoană.
- Modul în care o înțelege.
- Modul în care o înțelegem împreună.
- Acțiunile pe care le vom realiza împreună cu privire la problemă.

## **Scopul**

*De clarificat ce anume speră să obțină persoana în urma consilierii și ce anume credeți că-i puteți oferi.*

## **Planul**

Stabiliți detalii contractuale, intervalele de timp când persoana este disponibilă, când se va începe consilierea/ terapia și unde se vor desfășura ședințele.

Întrebați care sunt preferințele beneficiarului cu privire la consilier.

În cazul în care considerați că nu puteți ajuta persoana, explicați-i motivele și trimiteți-l la un alt specialist.

Dacă aveți nevoie de toți membrii familiei, explicați situația.

Stabiliți, în linii generale, numărul, durata și scopul ședințelor de consiliere (atenționați beneficiarul că în cadrul ședințelor pot interveni schimbări).

## **Meloterapia**

Muzica este o terapie eficientă în cazul persoanelor care suferă de probleme cardiace, deoarece ajuta la creșterea și reglarea ritmului cardiac. Ritmul lent al muzicii, relaxează și modelează ritmul cardiac, precum și circulația sângelui. Rezultatele sunt mai evidente în cazul persoanelor care au cunoștințe muzicale. Tempoul muzical lent poate regla respirația, de asemenea, ajuta plămânii să funcționeze mai bine. Rezultatele sunt bune și în cazul persoanelor care suferă de probleme psihice. Genul muzical poate fi variat, de la muzica clasică până la muzica modernă.

Tempoul muzical rapid, crește ritmul cardiac și tensiunea arterială, deatăt îl vom aplica atent, apelând la el doar cu

permisiunea persoanei, care se află într-o stare de apatie, dispoziție minoră etc.

Muzica nu numai ca reduce stresul, dar poate fi utilizată ca terapie complementara în astfel de cazuri. De asemenea, muzica are proprietatea de a crește performanțele atleților și de a îmbunătăți mișcarea persoanelor suferind de maladii neurologice. Pentru vindecarea persoanelor în etate ce suferă de maladii cardiace, specialiștii recomandă muzica clasică.

Pentru relaxare este binevenită *muzica naturii* (murmurul unui izvor, ciripitul păsărilor etc.).

### **Ludoterapia sau terapia prin joc**

Astăzi ludoterapia se află la baza tuturor psihoterapiilor infantile. Tehnicile aplicate pot fi individuale sau colective. Jean Piaget susținea că jocul reprezintă cea mai pură formă de asimilare a cunoștințelor. El descria trei stadii în dezvoltarea jocului. *Stadiul jocului practic*, care apare în primul an de viață și conține acțiuni senzorio-motorii. *Stadiul jocului simbolic* ce apare începând cu al doilea an de viață și implică percepția și reprezentările variatelor fenomene și obiecte din mediul copilului. *Stadiul jocului cu reguli*, care reprezintă ultima categorie structurată de acțiuni ce se dezvoltă în consens cu respectarea unor reguli și cu coordonarea socială, bazată pe înțelegerea relațiilor sociale. Joaca reprezintă pentru copii ceea ce este comunicarea pentru adulți. Jocul este un mediu și o formă/modalitate propice de exprimare a sentimentelor, de explorare a relațiilor; descriere a experiențelor; de mărturisire a dorințelor și împlinirii de sine. Întrucât, dezvoltarea limbajului copiilor rămâne în urma dezvoltării lor cognitive, ei comunică prin joacă. În ludoterapie, jucăriile sunt percepute ca și cuvintele copilului, iar jocul ca și limbajul copilului. Funcția

simbolică a jocului este cel mai important aspect, ea asigură copiilor posibilitatea de a experimenta acțiunile adulților și a exterioriza atitudinile și sentimentele. Experiențele semnificative din punct de vedere emoțional pot fi exprimate, într-un mod mai confortabil și mai sigur, prin reprezentarea simbolică pe care o asigură jucăriile.

În epoca modernă ludoterapia este principalul mijloc terapeutic folosit în *tratarea problemelor emoționale la copii*. Jocul este un instrument de comunicare adecvat pentru orice vârstă.

Ludoterapia poate fi de folos pentru copiii care se confruntă cu *separarea de un părinte, cu divorțul sau conflictul dintre părinți*; au fost traumatizați sau abuzați (sexual, fizic sau emoțional). Jocul se aplică și la cei care au fost martori ai violenței domestice; sunt adoptați sau stau în centre de plasament; se confruntă cu moartea unui părinte sau a unei persoane dragi ori cu îmbolnăvirea cuiva; au fost bolnăvi și spitalizați perioade mari de timp; au trecut prin calamități naturale sau accidente severe.

Copilul este îndemnat să se joace cum dorește. Pe măsura ce tratamentul progresează, specialistul începe să dea indicații specifice și să-l încurajeze pe copil să se joace cu anumite *jucării*. De asemenea, specialistul îl va implica pe copil și în activități specifice, care vor fi axate pe domeniile de conflict ale copilului, pentru a depista, anihila și/sau lichida problema.

#### **Ludoterapia poate ajuta copii în următoarele moduri:**

- facilitează depășirea experiențelor traumatizante și stresante din trecut;
- permite exprimarea sentimentelor, trăirilor, grijilor;
- încurajează dezvoltarea unor gânduri și idei sau sentimente noi;



- asigură dezvoltarea capacității copilului de a lua decizii corecte în diverse situații;
- asigură depășirea barierelor de comunicare;

Beneficiile ludoterapiei pot fi: reducerea anxietății; asigurarea unui spațiu sigur și familiar pentru exprimarea sentimentelor; facilitarea exprimării sentimentelor și emoțiilor în moduri originale și creative; ajută la explorarea și practicarea anumitor tactici sociale; contribuie la dezvoltarea concentrării; încurajează și consolidează încrederea în sine; dezvoltă simțul competiției; dezvoltă încrederea în ceilalți; crește gradul de înțelegere și conștientizare a unor fenomene sociale.

Atunci când se alege varianta individuală a ludoterapiei, în cameră de joacă sunt prezenți doar terapeutul și copilul. Totuși, mulți specialiști recomandă integrarea copilului într-un grup care este supus ludoterapiei. Copilul are mai mult de beneficiat în acest caz. El își dezvoltă abilitățile sociale și are ocazia să-și facă prieteni. În plus, micuțul are șansa de a lucra în echipa, de a-și dezvolta comunicarea și capacitatea de a-i asculta pe ceilalți; de a interacționa și colabora cu alți copii în vederea îndeplinirii anumitor sarcini. Copilul se simte confortabil și în siguranță dacă vede ca sunt de față și alți copii. Tehnicile colective presupun implicarea copiilor în spectacole, jocuri sportive sau psihodrame.

### **Aromoterapia**

Aromoterapia constă în utilizarea uleiurilor esențiale distilate, obținute din plante, precum: mușețelul, trandafirul, menta, rozmarinul, levanțica, eucaliptul etc. Astfel de aplicații și tratamente au fost utilizate încă în civilizațiile antice (Egipt, Grecia, Roma ș.a.). Aromoterapia se referă la ameliorarea sau vindecarea diferitelor boli cu ajutorul aromelor și/sau a parfu-

murilor, dar și a unor produse volatile sau odorizante extrase din plantele aromatice. Esențele aromatice nu produc dependența și nu au efecte secundare dăunătoare. Indicația de bază: să cunoaștem preferințele persoanei și să fim siguri că nu are alergii la uleiul aplicat.

### **Elemente de cromoterapie**

Culorile au o mare importanță în viața omului. Pe primul loc se situează **culoarea roșie**. Marele medic al Antichității Avicena recomandă ca remediu împotriva melancoliei de toamnă, purtarea unor haine de culoare roșie. În subconștientul nostru, culoarea roșie este asociată cu energia și puterea; ea alungă tristețea și emoțiile negative, are efecte stimulatoare asupra organelor interne și a mușchilor, în special, asupra picioarelor. Atunci când vii seara obosit, acasă este bine să-ți pui ceva roșu pe tine, o cămașă sau o rochie sau cel puțin să te legi cu o eșarfă roșie. De asemenea, este indicat ca masa de la bucatărie să fie acoperită cu o față de masă/mușama în carouri roșii. Este foarte util să faci rost de o ceașcă de culoare roșie, iar gospodinele să folosească veselă de culoare roșie. Pe masa de lucru/la birou sau în casă, ar fi bine să avem ceva de culoare roșie: o mapă, niște flori, o pictură în armonie cu mediul ambiant și atunci vom simți cum imediat ne revine buna dispoziție și se fortifică capacitatea de muncă.

Efectul înviorător al culorii roșii este completat de *efectul de însănătoșire a culorii portocalii*, care este extrem de util în tratarea dereglărilor aparatului digestiv, a maladiilor cardiace, precum și a vezicii urinare. Purtarea hainelor de nuanță oranj în casă ne ajută să scăpăm de tristețe și de variate fobii; previne indispoziția și ajută la sporirea poftei de mâncare.

**Culoarea verde** este benefica pentru vederea și calmarea persoanei, ea contribuie la anihilarea emoțiilor negative.

Culoarea verde este benefică pentru vedere, pentru sistemul nervos și epidermă. Verdele este un minunat vindecător, care ajuta organismul să elimine toxinele, contribuind la bună circulație a limfei în organism; eliminarea sucului gastric. În același timp, culoarea verde întărește sistemul nervos central, stimulează activitatea cerebrală, percepția informațiilor; gândirea coerentă și precisă. Dacă în anturaj sunt obiecte de culoare verde deschis, atunci în dispoziția persoanelor se simte o notă de veselie. Din toată gama de culori cea mai armonioasă este verdele. Ea contribuie la soluționarea unor probleme destul de dificile, acțiunea sa favorabilă intensifică funcțiile inimii și plămânilor. Oamenii se simt confortabil când în încăperea există pete de culoare verde, chiar dacă ele nu sunt foarte mari sau foarte deschise – acestea, oricum, au efect calmant asupra ochiului.

Extrem de puternic este efectul curativ al **culorii albastre**, care calmează stresul și emoțiile persoanei, scade tensiunea arterială, micșorează durerile. S-a stabilit că dacă bolnavii de pneumonie privesc îndelung obiecte de culoare albastră, atunci ei se vindeca mult mai repede. Culoarea albastră ajută împotriva insomniei. Efectul va fi același dacă în camera în care dormim punem pe perete un covor de culoare albastră. Trebuie să procedăm astfel ca toamna și iarna, la serviciu și în cadrul familiei, ochiul nostru să se bucure de întreaga paletă și gamă de culori. Atunci ne vom convinge că melancolia de toamnă va rămâne doar o stare... poetică.

*În consilierea ontologică complexă a familiei se aplică cu succes elementele teologice/ rugăciunile lecturarea Bibliei; arteterapia, sportterapia și terapia cu și prin flori; terapia cu ajutorul*

*animalelor (câini, pisici, cai, delfini etc.).* Evident că orice activitate care este interesantă și provoacă plăcere, poate fi valorificată în consilierea familiei. În realizarea consilierii ontologice complexe a familiei este principială aplicarea terapiei de ajutorare a altor persoane, acțiunile de voluntariat social și frecventarea bisericii (aceasta se referă la beneficiar, dar și la consilier). O condiție care s-a dovedit a fi eficientă în COCF rezidă în valorificarea rugăciunilor (sigur că sincere), axarea pe acțiunea morală și autoperfecționarea moral-spirituală.

## **6. METAFORA. CONDIȚII DE APLICARE A METAFOREI ÎN CONSILIEREA FAMILIEI**

Majoritatea adulților familiști sunt capabili să găsească singuri soluții de rezolvare și depășire a situațiilor critice, a dificultăților ce apar pe parcursul vieții. Totuși, în anumite momente existențiale, atât adulții cât și copiii au nevoie ca cineva să-i asculte, să-i înțeleagă, să le ofere suport moral în timp ce ei se află într-un proces interior de căutare și elaborare a soluției/strategiei.

Consilierul sprijină oamenii și-i orientează pentru ca aceștia să se ajute singuri în dezvoltarea propriei personalități, să-și descopere și să înțeleagă *Eu-l*, forța interioară de a se împăca sau de a se confrunta cu situația dificilă.

Înainte ca psihoterapia și consilierea să devină modalități științifice de abordare a problemelor existențiale ale omului, povestea/basmul, poveștile reprezentau elementele folclorice de educație și terapie prin valorificarea metaforei.

Istoria civilizației cunoaște multe exemple de consiliere, începând de la sfaturile înțelepților până la crearea anumitor asociații contemporane specializate în domeniul vizat.

Cu siguranță că *Șeherezada* nu a fost *prima specialistă* în domeniul consilierii prin utilizarea poveștilor/basmelor. Se spune că Șeherezada, în cele 1001 de nopți, ar fi alinat tulburarea psihică a cruntului șah Riar, povestindu-i basmele care au făcut-o celebră [24, p.3].

Considerăm că un eveniment important în constituirea consilierii prin valorificarea basmelor reprezintă apariția culegerii *Kinder und Hausmärchen*, semnată de frații Grimm, a culegerilor de povești a lui H. C. Andersen, care au descoperit cât de asemănătoare sunt basmele variatelor popoare.

Pentru a conștientiza pentru ce și cum va folosi consilierul metafora, vom descrie funcțiile și avantajele acestui proces.

Povestea/povestioara terapeutică, la fel ca parabola și pilda, extind spațiul interior al persoanei, se adresează imaginației, fanteziei, rațiunii, dar și întuiției, iraționalului acestuia. În comparație cu realitatea, povestea sau povestirea reprezintă o lecție de viață, care diluează unilateralitatea poziției inițiale, sparge tipare și stereotipuri, oferă modele comportamentale.

Mesajul consilierului nu este impus printr-o concluzie morală, ci este identificat de beneficiar și rămâne ancorat în conștiința lui, undeva la limita cu subconștientul. Comunicarea consilier-beneficiar în procesul utilizării povestioarei terapeutice trebuie să fie expresivă, empatică, cu implicații persuasive. Povestea cu mesaj terapeutic poate fi îmbinată cu alte metode și tehnici. Ea nu este atotputernică, dar îndeplinește câteva funcții esențiale. Ideea de bază aici ar fi: *în consiliere, terapie și educație nu poți oferi prea mult sau prea puțin*. Doza influențelor și acțiunilor consilierului trebuie să fie bine gândită și calculată, pentru a-l transforma pe beneficiar din receptor pasiv într-o persoană care își asumă responsabilitatea propriei schimbări și menținerii acesteia.

În acest context, este oportună următoarea precizare. Metafora este una din cele mai vechi noțiuni ale științei limbajului. Prima descriere a fost realizată de Aristotel. Metafora este definită drept figură de stil, rezultată dintr-o comparație subînțeleasă prin substituirea cuvântului-obiect de comparație cu cuvântul-obiect al imaginii [88, p.624].

Lingvistul **R. Iacobson** (1956) a definit *metafora* și *metonimia* drept două axe fundamentale ale gândirii și limbajului. De atunci, metafora desemnează toate legăturile asociative între cuvinte sau concepte, centrate pe o asemănare sau analogie, în timp ce metonimia vizează toate legăturile asociative între cuvinte și concepte, centrate pe contiguitate sau alte relații decât cele de asemănare. Importanța metaforei în actul comunicării este scoasă în evidență de numeroși lingviști și filosofi, iar în consiliere – de către psihologi și terapeuți. Astfel, **M. Black** consideră că există trei contribuții specifice ale metaforei în domeniul pedagogiei: ca *substituție semantică*, *comparație prescurtată* și *interacțiune simbolică* [27, p.149].

Întrucât consilierea familiei este și un act educativ, care include trei dimensiuni (cea psihologică, cea pedagogică și cea sociologică), interferențele și contribuțiile acestora sunt importante, actuale și conferă procesului de consiliere nominalizate privind utilizarea metaforei o suplețe și profunzime deosebită.

În acest sens trebuie să conștientizăm că:

- metafora asigură înțelegerea și verbalizarea realității psihologice a individului, ajutând la redarea senzațiilor, percepției, trăirilor interioare pentru care, deseori, persoanei nu-i ajung cuvinte. De aceea, metaforele de tipul: albă ca zăpada/neaua; bucurie enormă; durere chinuitoare; gânduri negre, apăsătoare etc. – sporesc

efectul comunicativ și expresiv al mesajului transmis de cel consiliat specialistului;

- metafora este indispensabilă pentru a gândi și reda anumite realități abstracte dificil de reprezentat. De exemplu: timpul trece; ceasul merge; bătrânețea vine; gândurile zboară etc.;
- metafora ca instrument logic care restructurează modul nostru de gândire și interpretare a lumii (se face un transfer de la subiectul secundar spre subiectul principal). Aici pot fi încorporate *supranumele metaforice* sau *poreclele* date unor eroi populari (voinicul Sfârâma Piatră; Făt-Frumos din lacrimă; Soacră – poamă acră etc.). Se observă faptul că metafora are o contribuție semantică explicativă, dar și una afectivă.

Sintetizând, conchidem că metafora poate îndeplini *funcția de oglindă* în care se proiectează trebuințele emoționale ale beneficiarului. Povestea activează o bogăție de imagini și permite distanțarea, separarea individului de conflictul interior sau interpersonal, inclusiv, de experiența sa de viață (acesta încetând să fie o victimă a situației). Paralel, conținutul metaforei sugerează faptul că există variate soluții și alte oportunități de comportare.

Metafora îndeplinește și *funcția de model* care oferă individului exemple, modalități și strategii posibile de comportare. Metafora bine selectată realizează acest lucru subtil, neobișnuit, lăsând loc opțiunilor și creativității beneficiarului.

Metafora mai poate îndeplini *funcția de mediator* între consilier și beneficiar, minimalizând sau chiar anihilând rezistența acestuia la procesul de consiliere/terapie. În acest caz, specialistul are posibilitatea să cunoască în profunzime problema persoanei [27; 28].

Povestea/basmul nu este un panaceu universal, ea se poate îmbina eficient cu variate metode și tehnici. Pentru ca povestea să comporte un mesaj optim de consiliere, adică să devină un punct de reper al efortului de restructurare a cognițiilor și comportamentului persoanei, este necesar s-o folosim adecvat situației și la timpul potrivit. Astfel, consilierul trebuie să respecte un șir de condiții:

- să posede o informație detaliată despre beneficiar (anamneză profundă);
- să cunoască motivul consultației cerute; istoria familiei, cazului/crizei, incidentele; conduita beneficiarului și a membrilor familiei etc.;
- să selecteze poveștile cu grijă și responsabilitate, anterior investigând simbolurile și metaforele pe care le cunoaște și acceptă beneficiarul. În acest scop se pot utiliza variate teste proiective, se analizează visele și opiniile individului. Acest lucru este binevenit la începutul consilierii și în etapa de evaluare a rezultatului acesteia. Demersul consilierii copiilor poate fi optimizat prin implicarea părinților (să citească sau să asculte anterior povestea);
- după selectarea poveștilor trebuie să adaptăm unele elemente flexibile ale acestora la cazul concret, uneori chiar la gen, vârstă, temperament etc.

Cunoașterea anamnezei în detalii permite modificarea conținutului povestioarei.

În cazul consilierii copiilor este eficient să respectăm următoarele exigențe: personajul principal din poveste să aibă același sex cu beneficiarul; să conturăm același anturaj familial să ne conformăm opiniei, stilului de a vorbi și comunica familiei acestuia.



Poveștile/basmele trebuie povestite într-o manieră naturală, degajată, susținută și nuanțată emoțional. Introducem în procesul de consiliere povestea într-un mod firesc și direct. De exemplu: Mă interesează dacă o să-ți placă povestea despre...; Știu că-ți plac poveștile frumoase. Am să-ți spun una...; Cunosc o poveste interesantă, care parcă te calmează și te face mai hotărât... etc.

Valorificarea poveștilor în consilierea familiei (copiilor și adulților) presupune evitarea unor erori/capcane:

- a) să nu folosim prea multe povești într-o ședință de consiliere (ținem cont de vârstă și volumul basmului; de specificul cazului etc.);
- b) să nu grăbim/forțăm ritmul percepției beneficiarului;
- c) la întrebările beneficiarului nu răspundem noi, ci îl stimulăm să răspundă el, formulând fraze de tipul: ... dar tu cum crezi?... cum ai fi procedat tu?... Astfel nu vom forța explorarea subconștientului, deoarece mesajul trebuie tratat să fie interiorizat de individ [27; 36].

În contextul celor relatate, considerăm necesară precizarea unui aspect foarte important. În consilierea familiei: se poate propune crearea unei povestiri sau povești persoanei consiliate.

Sarcinile pot fi variate: să continue linia subiectului început; să se propună o anumită temă, personaj sau un referențial de valori, pe care beneficiarul le va explora independent. Bineînțeles că aceste creații vor fi analizate atent de consilier pentru a identifica dacă s-a produs schimbarea scontată. Scopul acestei consilieri/terapii este construirea unor povestiri sau povești noi în care beneficiarul este autorul principal, iar consilierul poate fi coautor sau editor. Metoda definită ca *Metafora editorului* îi aparține lui **L. Hoffman** [47]. În acest caz, consilierul-editor citește atent textul elaborat de beneficiar și stabilește proble-

mele care-l preocupă pe acesta. Totodată observă părțile textului care sunt originale sau greu de înțeles, altele care par incomplete și invită beneficiarul să-și completeze povestirea, să comenteze unele aspecte sau contradicții, să le explice. Consilierul poate ruga beneficiarul să dezvolte unele părți ale textului, care par a fi interesante sau să schimbe anumite detalii. Aspectele descrise sunt preluate din *terapia narativă*, întemeietorii căreia se consideră **M. Whit** și **D. Epston** [34; 36; 49].

În această ordine de idei propunem evidențierea unor aspecte importante.

- Mesajul poveștii/basmului trebuie să fie descoperit de cel consiliat. Consilierul nu comentează nici într-un fel mesajul metaforei (există excepții).
- Oferiți timp beneficiarului de gândire și de *așezare*, interiorizare a sensului curativ, care este mai aproape de subconștient decât de rațiune. Mesajul poate *pluti* un timp în mintea individului, fără a se înrădăcina de la început. Ritmul de interiorizare/înrădăcinare variază de la individ la individ, în funcție de vârstă și de mecanismul emoțional implicat.
- Urmăriți reacțiile beneficiarului, mai cu seamă dacă acesta este copil.
- Se recomandă ca specialistul-consilier să cunoască pe de rost povestea, pentru a o prezenta cât mai firesc și expresiv.
- Poveștile și povestitoarele propuse nu sunt aranjate într-o anumită ordine și nu sunt delimitate în funcție de vârstă. Selectarea și valorificarea va depinde de competența consilierului de a identifica problema beneficiarului și a stabili la care etapă a procesului de consiliere necesită explorare.

## Recomandări pentru consilierii care doresc să folosească basmul cu mesaj terapeutic

(sfaturi pentru părinți)

Între felul de a gândi al adultului și felul de a gândi al copilului este o diferență importantă, cu efecte emoționale. În timp ce copilul crede foarte ușor că totul este posibil, adultul este convins că totul este imposibil, cu câteva mici excepții.

Se știe că basmul este o istorisire, o narațiune în care ființe sau obiecte înzestrate cu forțe supranaturale, simbolizând binele și răul, luptă pentru sau împotriva fericirii unor personaje. Spre deosebire de basmul obișnuit, cel cu mesaj vindecător/terapeutic este un basm special conceput ca să conțină o idee, esențială, exprimată în direct, menită să sugereze (*nu să forțeze individul să învețe cu tot dinadinsul*) o schimbare de atitudine sau de comportament. Această idee este prezentată într-un context neobișnuit, neașteptat, care îl ia prin surprindere pe copil, transferându-l din realitate în lumea basmului, în care absolut totul este posibil de realizat cu ajutorul fanteziei. Copilul pleacă destul de ușor în această direcție care coincide cu opinia lui despre lume, mai ales dacă se creează o ambianță deosebită, liniștită și se alege un moment potrivit pentru povestirea basmului [36, p.10].

Eficiența acestei forme de terapie, atât de apropiată de relația tradițională de intimitate dintre părinte și copil, depinde mult de iscusința celui ce povestește, adică de modul cum intuiește și explorează mesajul basmului de care are nevoie copilul, inclusiv de capacitatea de a alege momentul și locul potrivit, intonația naturală, caldă, nuanțată emoțional.

**METAFORE.**  
**POVEȘTI, POVESTIOARE, PARABOLE FOLOSITE**  
**ÎN CONSILIERE**

**Despre bunătate și înțelepciune**

Călătorind prin munți, o femeie bună și înțeleaptă a găsit o piatră prețioasă în apa unui izvor. A doua zi a întâlnit un călător căruia îi era foame. Femeia cea bună și înțeleaptă a desfăcut traista pentru a împărți merindele cu el. Călătorul și-a potolit foamea; a zărit piatra prețioasă, a admirat-o și a rugat-o pe femeia cea bună și înțeleaptă să i-o dea lui. Femeia i-a dat piatra, fără să stea prea mult pe gânduri.

Călătorul a plecat, bucurându-se de norocul care a dat peste el. Știa că piatra valora destul pentru a-i asigura o viață fericită în liniște și pace.

...După câteva zile s-a întors și a căutat-o pe femeia cea bună și înțeleaptă. Când a găsit-o, i-a dat înapoi piatra și i-a spus: *M-am tot gândit. Știu cât prețuiește această piatră, dar ți-o dau înapoi cu speranța că poți să-mi dăruiești ceva mult mai valoros. Dă-mi, dacă poți, acel ceva din lăuntrul sufletului tău care te-a făcut să-mi dai mie piatra.*

**Lucrurile importante din viața noastră**

Un profesor de filosofie, dorind să explice studenților săi despre arta de a trai, stătea în fața auditoriului având pe catedră câteva lucruri.

Când ora a început, fără să spună ceva, **a luat un borcan încăpător, gol**, pe care l-a umplut cu **pietre de dimensiuni mari**. I-a întrebat pe studenți dacă borcanul este plin și aceștia au confirmat că borcanul este plin.

Apoi, profesorul a luat **o cutie cu pietricele** pe care le-a turnat în borcan, scuturându-l ușor, pietricelele au umplut golurile dintre pietrele mari. Profesorul i-a întrebat din nou pe studenți dacă borcanul este plin și aceștia au fost din nou de acord – borcanul era plin.

Profesorul a luat **o cutie cu nisip** pe care l-a turnat în borcan. Firesc că nisipul a umplut de tot borcanul. I-a întrebat din nou pe studenți cum stătea treaba, iar aceștia au răspuns că borcanul este plin.

Profesorul a scos de sub catedră **două cești cu cafea** pe care le-a turnat în borcan, umplându-l, de această dată, definitiv. Studenții au râs. După ce studenții s-au domolit profesorul a spus:

„Acum doresc să înțelegeți că acest borcan este viața voastră, adică reprezintă arta de a trăi. Pietrele mari reprezintă lucrurile importante pentru voi din viață: familia, copiii, sănătatea, prietenii și pasiunile voastre. Dacă totul ar fi pierdut în afară de acestea, viața voastră ar fi tot plină.

Pietricelele sunt celelalte lucruri care contează pentru voi: serviciul, casa, mașina, partea financiară, însă nu atât de importante ca cele dintâi.

Nisipul e restul lucrurilor mărunte.

Dacă veți începe cu nisipul, apoi cu pietricelele – nu veți mai avea unde să puneți pietrele mari.

La fel și în viață, dacă îți irosești tot timpul și energia pentru lucrurile mici, nu vei avea niciodată timp pentru lucrurile importante pentru tine”.

**Reține:** Acordă atenție lucrurilor importante pentru fericirea ta. Stabilește-ți prioritățile, restul e doar nisip.

...Unul dintre studenți a ridicat mâna interesându-se ce reprezentau cele două cești de cafea.

Profesorul a zâmbit: „Mă bucur că întrebi asta, ele vor doar să arate că, oricât de plină n-ar părea viața ta, este întotdeauna loc pentru două cești cu cafea, împreună cu un prieten...”.

### **Lucrurile există pentru a fi folosite, iar oamenii – pentru a fi iubiți**

În timp ce un bărbat își schimba roata la mașina sa nouă, băiețelul lui de 4 ani a luat o piatră ascuțită și a început să zgârie aripă mașinii. Mânios, bărbatul a luat mâna copilului și l-a lovit peste ea de multe ori, fără să-și dea seama că avea în mână o cheie.

La spital, copilul și-a pierdut toate degetele din cauza numeroaselor fracturi. Când și-a văzut tatăl... copilul a întrebat cu ochii plini de durere: „Tati, îmi vor crește degetele la loc?”.

Bărbatul a rămas împietrit de durere; s-a întors la mașina sa și a lovit-o de mai multe ori. Devastat de propriile lui fapte... stând în fața mașinii s-a uitat la zgârieturi. Băiețelul a scris: „TATI, TE IUBESC”.

Mânia și Dragostea nu au limite; alege-o pe cea din urma pentru a avea o viață minunată... Lucrurile sunt pentru a fi folosite, iar oamenii există pentru a fi iubiți.

**Reține:** problema lumii de astăzi rezidă în faptul ca *Oamenii sunt folosiți, iar lucrurile sunt iubite...* Să fim atenți și să valorificăm permanent ideea: **Lucrurile sunt pentru a fi folosite, iar oamenii – pentru a fi iubiți.**

**Urmează sfatul:** Veghează asupra gândurilor tale, ele vor deveni cuvinte. Veghează asupra cuvintelor tale, ele vor deveni fapte. Veghează asupra faptelor tale, ele vor deveni obiceiuri. Veghează asupra obiceiurilor tale, ele vor deveni caracter. Veghează asupra caracterului tău, el va deveni destinul tău.

Lucrurile bune și durabile cer efort și sacrificii.

## **Rugăciunea unui copil**

Un copil, rugându-se, a spus așa: „Doamne, în seara asta, te rog ceva special. Transforma-mă într-un televizor, ca să-i pot lua locul. Mi-ar place să trăiesc cum trăiește televizorul în casa mea; să am o cameră specială, unde să se reunească toată familia în jurul meu. Fă să fiu luat în serios, să fiu în centrul atenției, așa încât toți să mă asculte fără să mă întrerupă sau să discute. Mi-ar place să mi se ofere o atenție deosebită care este acordată televizorului atunci când ceva nu funcționează... Și să-i țin de urat tatălui când se întoarce acasă, chiar și atunci când vine obosit de la muncă, iar mama, în loc să mă ignore, să stea cu mine numai atunci când e singură și plictisită. Frații și surorile mele să se certe ca să poată sta cu mine... Și să distrez toată familia, chiar dacă uneori nu spun nimic. Mi-ar place să văd că familia mea, lasă totul pentru a sta câteva minute alături de mine. Doamne, nu-ți cer prea mult, doar să trăiesc așa cum trăiește orice televizor”.

## **Tu ești prima minune a lumii**

Niciuna din cele 7 minuni ale lumii nu este atât de minunată ca tine.

Pielea corpului tău este o minune a creației, pentru că ea se regenerează continuu.

Creierul tău reprezintă structura cea mai complexă din Univers. În kilogramul de creier pe care îl ai, se află peste 13 bilioane de celule nervoase, de trei ori mai multe decât numărul locuitorilor planetei. Aceste celule nervoase sunt acolo ca să te ajute să înregistrezi fiecare percepție, fiecare sunet, fiecare gust, fiecare miros, fiecare acțiune pe care tu ai experimentat-o de când te-ai născut.

Pentru ca creierul să poată controla corpul, tu ai primit peste 4 milioane de structuri senzitive, peste 500 000 de detectori de atingere și peste 200 000 de detectori de temperatură.

Tu poți vedea. Tu ai peste o sută milioane de receptori în ochi pentru ca tu să poți vedea frumusețea magică a unei frunze, a unui fulg de zăpadă, a unei stele, păsări, un trandafir, și privirea iubirii.

Tu poți auzi, tu ai peste 24 000 de fibre, care vibrează la adierea vântului și la freamătul copacilor, la adierea care trece prin câmpie și prin roci, tu poți auzi magicul unei opere, și cuvintele *te iubesc*.

Tu poți vorbi, iar vorbele tale reflectă ceea ce simți. Cu vorbele tale tu poți învăța pe cei ce nu știu, poți consola, susține și liniști pe cineva și, poți spune *te iubesc*.

Tu poți să te miști, tu poți alerga, tu poți dansa și poți munci. Tu ai în tine peste 200 de oase acoperite cu peste 500 de mușchi, și peste 10 km de fibre nervoase toate coordonate și sincronizate să facă ceea ce vrei.

Tu ai o inimă care pulsează permanent zi și noapte, 36 milioane de bătăi în fiecare an.

După cum vezi, te-ai mințit că nu ai puteri sa-ți schimbi viața, te-ai condamnat și ai exagerat slăbiciunile tale.

Nici o țară din lume nu are un mecanism atât de perfect de ași apăra bogățiile și hotarele cum este corpul tău, mintea și sufletul tău, care pot genera **Binele**.

Nimeni în lume nu este, nu a fost și nu va fi ca tine. Tu ești puternic și poți amplifica Binele.

După cum vezi, tu ești cel mai rar și deosebit lucru din lume: **Tu ești prima minune a lumii !**



## Oamenii construiesc prea multe ziduri și prea puține poduri...

Doi frați care trăiau în gospodăria alăturate au avut un conflict. Au început de la o mică neînțelegere și au ajuns la un conflict mare, de dezbinare între cei doi. Totul a culminat cu un schimb de cuvinte dure, urmate de luni de supărare.

Într-o dimineață, cineva a bătut la ușa fratelui mai mare. Când acesta a deschis ușa a văzut un bărbat cu unelte de tâmplărie.

– *Caut de lucru pentru câteva zile, – a zis străinul, – poate aveți nevoie de mici reparații aici, în gospodărie, eu v-aș putea ajuta.*

– *Da, – a zis fratele mai mare, – am ceva de lucru pentru dumneata. Vezi acolo, pe partea cealaltă a râului, locuiește fratele meu mai mic. Vreau să construiești un gard de doi metri înălțime, nu vreau să-l mai văd pe fratele meu mai mic. Eu plec la câmp, dar aș vrea ca până mă întorc seară, gardul să fie gata.*

Tâmplarul a muncit mult, măsurând, tăind, bătând cuie. Aproape de asfințit, când s-a întors de la câmp fratele mai mare, tâmplarul tocmai a terminat lucrul. Uimit de ceea ce vede, omul a făcut ochii mari și a rămas cu gura căscată.

Nu era deloc un gard de doi metri. În locul lui era un pod care lega cele două gospodării de pe ambele maluri.

Tocmai în acel moment, fratele cel mic, venea dinspre casa lui și, copleșit de ceea ce a văzut, s-a mirat și și-a îmbrățișat fratele mai mare, spunând:

– *Ești un om deosebit, să construiești un pod așa de frumos după tot ce ți-am spus și ți-am făcut! Iartă-mă, frate!*

Frații s-au împăcat.

Tâmplarul, văzându-și treaba terminată, începu să-și adune uneltele ca să plece într-ale sale.

– *Așteaptă, stai*, – i-a zis fratele cel mare, – *mai stai câteva zile. Am mult de lucru pentru dumneata.*

– *Mi-ar plăcea să mai rămân*, – a spus tâmplarul, – *dar mai am multe poduri de construit.*

### **Insula unde trăiau toate sentimentele și valorile umane**

Era odată o insula, unde trăiau toate sentimentele și valorile umane: Adevărul, Frumosul, Sacrul, Binele, Buna Dispoziție, Tristețea, Înțelepciunea... și cu toate celelalte – Iubirea.

Într-o zi, valorile și sentimentele au fost anunțate ca insula se va cufunda și își pregătiră navele de plecare. Numai Iubirea, preocupată de sine a rămas până în ultimul moment.

Când insula era pe punctul de dispariție, Iubirea a decis să ceară ajutor.

Când, Bogăția trecea pe lângă Iubire cu o barcă luxoasă aceasta îi zise:

– *Bogăție, mă poți lua cu tine?*

– *Nu te pot lua, căci e mult aur și argint în barca mea și nu am loc pentru tine.*

Iubirea atunci s-a hotărât să ceara ajutorul Orgoliului, care trecea pe-acolo într-o superbă navă,

– *Orgoliu, te rog, mă poți lua cu tine?*”,

– *Nu te pot ajuta, Iubire...* – răspunse Orgoliul, – *aici e totul perfect, mi-ai putea strica nava.*

Atunci Iubirea a întrebat Tristețea, care trecea pe lângă ea: *Tristețe, te rog, lasă-mă să vin cu tine,*

– *Of, Iubire, –* răspuse Tristețea, – *sunt atât de tristă încât trebuie să stau singură.*

Chiar și Buna Dispoziție trecu pe lângă Iubire, dar era atât de mulțumită de sine, încât nu auzi că a fost strigată.

Dintr-o dată se auzi o voce, care propuse:

– *Vino Iubire, te iau cu mine!*

Era un bătrân, cel care vorbise.

Iubirea se simți atât de recunoscătoare și plină de bucurie, încât a uitat să-l întrebe pe bătrân cum îl cheamă.

Când a sosit pe țarm, bătrânul a plecat.

Iubirea își dădu seama cât de mult îi datora și a întrebat Cunoașterea: *Cunoaștere, îmi poți spune cine m-a ajutat?*

– *Era Timpul, –* răspuse Cunoașterea.

– *Timpul?* – se întreba Iubirea. – *Dar de ce tocmai Timpul m-a ajutat?*

Cunoașterea, plină de înțelepciune, i-a răspuns:

– *Pentru ca numai Timpul e capabil să înțeleagă cât de importantă este iubirea în viață noastră.*

## **Cele două ulcioare**

O femeie avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț, și le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă. La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat, ajungea cu apa doar pe jumătate.

Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas și jumătate de apă. Bineînțeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului vas crăpat, îi era rușine de imperfecțiunea sa, încât se simțea atât de rău că făcea doar numai jumătate din munca pentru care a fost menit.

După doi ani, de așa necaz, vasul crăpat, i-a vorbit, într-o zi, femeii lângă izvor:

– *Mă simt atât de rușinat, pentru ca aceasta crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!*

Femeia a zâmbit:

– *Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori? Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarceam, tu le udai. De doi an culeg aceste flori și decorez casa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar exista aceste frumuseți care împropătează casa. Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic, însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreună atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult!*

Trebuie să acceptăm și prețuim fiecare persoană așa cum este și să căutăm ce este bun în ea.

### **Rețeta cizmarului**

Odată, un cizmar bătrân a constatat că dacă seara, înainte de culcare, taie din piele piesele necesare pentru pantofi și le pune pe masă, apoi dimineața pe masă stau pantofii gata confecționați. În timpul somnului, cineva făcea o parte din munca lui. Acest lucru se întâmpla numai atunci, când meșterul seara pregătea piesele din piele pentru ziua următoare.

Cizmarul a fost curios să afle ce se întâmplă noaptea. Într-o noapte el, ca de obicei, a pus piesele pe masa și s-a ascuns. Când ceasul a lovit miezul nopții, din senin pe masă au apărut niște pitici, care au început să coase repede din piesele pregătite pantofi noi. În dimineața următoare a venit un ucenic și s-a mirat că meșterul a reușit să confecționeze atâtea perechi de pantofi noi. Atunci meșterul i-a zis: *Totul depinde de piesele pregătite. Dacă le pregătești astăzi, apoi mâine lucrurile tale vor merge bine.*

Se spune, că mulți **oameni creativi** folosesc rețeta acestui cizmar bătrân

## Înainte de a păși împreună...

La începutul lecției, învățătorul a întrebat:

– *Atunci când se unesc două lacuri deșarte, seci, câtă apă au împreună?*

Discipolii, desigur că au răspuns:

– *Normal, că nu vor avea apă, dacă nici inițial nu au avut.*

Atunci învățătorul înțelept le-a spus:

– *Așa este și la oameni. Mai devreme sau mai târziu, fiecare din voi își va găsi perechea, adică a doua jumătate. Multă lume crede că aceasta este cheia fericirii, dar, dacă nu veți învăța să vă bucurați de viață și să vă simțiți împliniți când sunteți singuri, nu veți fi fericiți nici atunci când veți avea alături pe cineva, decât, poate la început... Priviți câte divorțuri au loc în fiecare zi... Sfatul meu este: înainte de a vă găsi perechea, fiți siguri că lacul vostru este plin cu apă...*

## Asculta liniștea

A fost odată un fermier, lucrând si-a pierdut ceasul în fânul adunat. Acest ceas pentru fermier avea o valoare sentimentală.

După o lungă căutare în zădar prin hambarul cu fân el a renunțat. Nu departe se juca un grup de copii, fermierul s-a îndreptat către ei și le-a spus că cel care va găsi ceasul va primi un premiu deosebit.

Auzind aceasta copii s-au dus în hambar și au început să caute peste tot ceasul. Când era pe punctul de a renunța și la această căutare, un copil a venit la fermier și l-a rugat să îl lase singur în hambar să caute ceasul. Fermierul a fost de acord. Astfel, copilul s-a dus în hambar.

După puțin timp băiatul s-a întors la fermier cu ceasul în mână. Fermierul a rămas uimit și l-a întrebat:

– *Cum ai reușit să găsești ceasul? Pentru că eu și ceilalți copii l-am căutat de mult timp și în zădar.*

Băiatul i-a răspuns:

– *Nu am făcut nimic special. M-am așezat jos și am început să ascult. În liniște am auzit mecanismul ceasului, iar apoi am mers în direcția indicată de sunet.*

**Reține:** o minte liniștită poate gândi, evalua și lua decizii mai ușor decât una agitată. Bucură-te zilnic de câteva minute de liniște.

### **Povestea trandafirului**

Într-o primăvara, grădinarul unui împărat i-a adus acestuia un trandafir minunat, pe care îl cultivase cu multă grijă. Împăratul l-a luat în mână, încântat de frumusețea lui, dar, înțepându-se cu spinii lui, l-a scăpat din mână. Furios, l-a cerțat pe grădinar: *Degeaba ai lucrat cu atâta sârguința, floarea ta nu este perfectă. Vezi de lucrează mai bine, altoiește-l, încearcă să obții un trandafir fără spini, și vei fi bine răsplătit.*

Grădinarul s-a întors în grădină lui, și după mai multe încercări, a reușit să obțină ceea ce i se ceruse. Repede a dus trandafirul împăratului. Acesta l-a luat în mână și s-a bucurat când a văzut cât de netedă îi era tulpina, dar, când l-a dus la nas pentru a se bucura de parfumul lui, a constatat cu surprindere ca trandafirul nu avea nici un miros.

– *Ce ai făcut cu trandafirul?* – l-a întrebat împăratul, din nou furios, pe grădinar. – *Nu mai are parfumul minunat pe care î-l știam.*

– *Împărate,* – a spus grădinarul, – *orice lucru se schimbă dacă vrei să-l altoiești, și, nimic pe lumea asta nu este fără cusur, arbori, flori, oameni. Astfel și acest trandafir, ori înțeapă și are miros, ori nu înțeapă, dar rămâne fără niciun parfum.*

## Cele patru lumânări

Patru lumânări ardeau încetișor, și dacă le ascuți cu atenție, poți chiar să le auzi vorbind:

Prima spune:

– *Eu sunt **Liniștea**. În prezent, oamenii au uitat că pot face parte din viața lor...*

Flacăra s-a micșorat din ce în ce mai mult și s-a stins.

Apoi a vorbit a doua lumânare:

– *Eu sunt **Credința**. Oamenii spun că pot să trăiască foarte bine și fără mine, nu cred că mai are rost să ard...*

Când a terminat de vorbit și aceasta s-a stins.

– *Eu sunt **Iubirea**, – a spus lumânarea a treia, – nu mai am putere să ard, oamenii mă dau la o parte ca pe un lucru fără valoare, ei uita să iubească chiar și pe cele mai apropiate persoane din viața lor...*

O adiere blândă care trecea pe lângă ea a stins-o fără să vrea.

Între timp, un copil a intrat în încăperea unde mai ardea o singură lumânare și, văzându-le pe celelalte trei stinse, a început să plângă.

– *Voi ar trebui să fiți mereu aprinse...*

Cea de a patra lumânare i-a șoptit încet:

– *Nu-ți fie frica, atât timp cât eu ard, le putem aprinde și pe celelalte. Eu sunt **Speranța!***

Cu ajutorul ei, copilul a aprins și pe celelalte lumânări.

## Paharul cu lapte

Într-o zi un tânăr sărac care vindea diferite mărfuri, din poartă în poartă ca să-și plătească studiile la universitate, a găsit în buzunar doar o monedă de 10 cenți și a decis să mănânce, deoarece era flămând.

Decise să ceară ceva de mâncare la următoarea casă, dar nervii lui l-au trădat, când i-a deschis ușa o femeie superbă.

În loc să ceară ceva de mâncare, ceru un pahar cu apă.

Ea se gândi că tânărul pare înfometat și i-a adus un pahar mare cu lapte. El îl bău încet și după aceasta a întrebat:

– *Cât vă datorez?*

– *Nu-mi datorezi nimic, – răspunse femeia, – mama m-a învățat că trebuie să fim mereu mai buni cu cei care au nevoie de noi....*

Tânărul i-a răspuns:

– *Vă mulțumesc din suflet....*

Când tânărul a plecat de la casa ei, nu numai că se simți mai ușurat, dar și încrederea în Dumnezeu și în oameni a devenit mai puternică... Tânărul a fost pe punctul de a abandona studiile din cauza sărăciei. După câțiva ani, femeia se îmbolnăvi grav. Medicii din satul ei erau îngrijorați. După puțin timp au trimis-o în oraș la un doctor renumit pentru o consultație.

Doctorul a consultat femeia și apoi a operat-o pe cord; ea se recupera foarte încet... După o lungă luptă, ea învinse boala... Femeia era deja sănătoasă. Dat fiind faptul, pacienta era în afara oricărui pericol, doctorul ceru biroului administrativ să-i trimită factura cheltuielilor ca s-o aprobe. Medicul a controlat documentul și l-a semnat. Mai mult ca atât, a scris ceva pe marginea facturii și a trimis-o în camera pacientei. Factura a ajuns în camera pacientei, dar acesteia îi era teamă s-o deschidă pentru că știa că prețul unei intervenții atât de complicate este foarte mare... În final, totuși, a deschis factura, ceva i-a atras imediat atenția... Pe marginea facturii citi aceste cuvinte: *plătită integral acum mulți ani în urmă cu un pahar de lapte. Reține: grăbește-te să faci Bine!*



## Legenda celor opt minute

Legenda spune că o femeie săracă cu un copil în brațe, trecând pe lângă o peșteră a auzit o voce misterioasă care i-a spus:

*– Intră și ia tot ceea ce îți dorești, dar să nu uiți ceea ce-i mai scump și important. Amintește-ți că după ce vei ieși poarta se va închide pentru totdeauna. Așa că profită de această oportunitate, dar nu uita ce este cel mai important pentru tine.*

Femeia a intrat în peșteră și a găsit multe bogății. Fascinată de aur și bijuterii, a așezat copilul pe o stâncă și a început să strângă de zor tot ce putea duce. Vocea misterioasă i-a vorbit din nou: *Ai doar opt minute!*

Când au trecut cele opt minute, femeia, încărcată cu aur și pietre prețioase, a fugit afară din peșteră, iar poarta s-a închis. Atunci și-a amintit că a uitat acolo copilul, iar poarta s-a închis pentru totdeauna. Bogăția a durat puțin, dar disperarea a rămas pentru totdeauna.

*La fel se întâmplă de multe ori și cu noi. Avem aproximativ 80 de ani pentru a trăi în această lume și **nu trebuie să uităm ce este cel mai important!***

*Cele mai importante sunt: valorile spirituale, familia și copiii, viața, educația, bunul simț, dragostea, adevărul și demnitatea de om. În schimb câștigurile, bogăția, plăcerile materiale ne fascinează într-atât încât uităm de ceea ce e mai important. Așa ne risipim timpul și dăm la o parte esențialul: **bogăția sufletului și iubirea de oameni.***

## Tată-l uită...

Ascultă-mă, feciorașule, te rog eu când tu dormi, ținând mânuța sub obrăjorul rumen, moleșit de somn.

... Eu m-am strecurat în camera ta pe neobservate, de unul singur. Câteva clipe în urmă, când citeam în bibliotecă m-au împotmolit emoțiile – jalea, rușinea, părerea de rău ...

Cu un sentiment puternic de vină am venit la pătucul tău. Iată ce mă frământă și mă doare, feciorașule !

...Eram supărat pe tine azi dimineață și te-am certat urât de tot, deoarece în loc să te speli pe față cum se cuvine – te-ai udat un pic și ți-ai șters fața, am strigat pentru că nu ți-ai lustruit ghețele, te-am numit „gură-cască” și am țipat iritat când ai scăpat ceva pe jos.

...La dejun ți-am citit o întregă notație, deoarece mâncai prea repede, puneai coatele pe masă, ungeai prea mult unt pe pâine ...

...Când plecam la serviciu, mi-ai făcut din mână și mi-ai spus : „La revedere, tată!” Eu m-am încruntat și ți-am ordonat răspicat „Nu te gârbovi!”.

...După prânz totul a început din nou.

...Apropiindu-mă de casă, te-am văzut jucându-te. Te-am certat și înjosit față de prietenii tăi, te-am impus să mergi acasă de parcă ai fi fost arestat. În timp ce mergeai vinovat sub escorta mea, eu te cicăleam: „pantalonii scump costă și dacă ar trebui să ți-i cumperi tu, ai fi mai atent, dar așa ... dacă noi te îmbrăcăm, tu poți să-ți permiți a umbla în genunchi...”.

Să auzi așa ceva de la propriul tău tată ?!

...Mai târziu, când citeam în bibliotecă – tu ai intrat încet, ochii tăi reflectau dragoste și căldură, iar eu supărat te-am privit pe de asupra ziarului și te-am întrebat: „Ce mai vrei?”

Nu mi-ai răspuns nimic, ci te-ai aruncat în brațele mele, m-ai cuprins strâns, apoi m-ai sărutat tandru pe obraz și ai fugit.

...Feciorașule! îndată după aceasta ziarul m-a căzut din mâini și m-a cuprins o frică îngrozitoare, un sentiment puternic de vină.

Ce a făcut cu mine deprinderea mea urâtă – de ai învinui pe toți, de a ordona și a face observații !?

Toate acestea le făceam doar deatât că ești mic, neputincios și neîndemânatic. Nu deatât că țin prea puțin la tine sau nu te iubesc, dar deatât că *așteptam prea multe de la tine*.

Făceam aceasta, uitând că ești doar copil, un copil micuț care nu știe și nu poate multe. Sufletul tău, însă, este atât de mare și bun, curat, fin și inocent. Am înțeles acest lucru, când în pofida cicălelilor mele, tu m-ai sărutat.

Acum nimic nu mai are importanță, feciorașule, eu stau în genunchi, la pătuțul tău și-mi cer iertare. Te rog să mă crezi că de mâne o să mă schimb. Sunt rușinat și amărât, dar ferm convins că am să-mi schimb comportamentul față de tine, am să-ți fiu un tată adevărat!

Am să fiu cu tine un bun prieten, am să vorbesc calm, am să te stimez și am să te iubesc cu adevărat; am să râd – când râzi tu, am să sufăr – când suferi tu !

Mă voi controla, îmi voi „mușca” limba, când pe ea o să apară cuvinte urâte și supărate.

Voi repeta tot timpul: „El este un copil, este un mic băiețel, iar eu sunt un adult și vreau să-i fiu tată adevărat!”

*Livingston Larnd*

### **Plăntuța cea perseverentă**

S-a întâmplat odată ca sămânța unei flori, purtată de vânt, să aterizeze pe o cărare cu pământ puțin și plin de pietre. O

răfală de vânt a rostogolit-o până a căzut între bulgării de pământ, iar când a venit ploaia a început să crească. Din păcate însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca peste ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că era strivită o frunză, fie că se rupea chiar vârful florii. Micuța plantă încerca iar și iar să scoată la iveală câte o frunzuliță sau un boboc de floare. Numai că de câte ori acest lucru pornea bine, se găsea cineva care să o rupă, fie turtind-o cu pantoful, fie cu roata bicicletei. Până la urmă, biata plăntuță s-a văzut silită să renunțe la dorința de a se înălța. S-a hotărât să încerce doar să supraviețuiască, rămânând mereu la sol, însă și acest lucru era greu, pentru că primea prea puțin soare și prea puțină hrană.

Într-o zi, un grădinar a trecut pe acolo și a observat pe cărare mica plantă. „Ei, nu crești într-un loc prea bun, a spus el. Tu ar trebui să te afli într-o grădină unde să poți crește cât mai frumos”. Grădinarul a plecat acasă și s-a întors cu un hârleț și cu o căldare. Apoi s-a apucat să sape, asigurându-se că a reușit să cuprindă toate firicelele rădăcinii fără să le rupă. A luat planta cu el în grădină, a găsit un loc potrivit cu pământ gras unde a fixat-o, iar apoi a stropit-o grijuliu cu multă apă. „Acum ești într-un loc mai bun, Micuța Plantă, i-a zis el. Aici vei putea să crești și să te dezvolti exact așa cum le este dat tuturor celor ca tine. În mod sigur vei crește și vei deveni cea mai frumoasă floare din această grădină”.

Micuța plantă era foarte speriată. Se chinuise să stea în același loc atât de mult timp, încât îi era pur și simplu frică acum când i se oferea această nouă posibilitate de a se schimba cu totul. Grădinarul a băgat de seamă că micuței plante îi este frică și i-a vorbit din nou: „Avem voie să ne fie frică, dar nu

trebuie ca frica să ne oprească să creștem și să ne dezvoltăm. Pentru ca să ajungi să fii exact ceea ce poți cu adevărat, trebuie să găsești forța în tine însuși și să te îndrepti și să te deschizi chiar tu către soare. Abia atunci vei reuși să te vezi în adevărata lumină”.

Bietei plântuțe îi era încă frică, dar s-a hotărât să nu scape această ocazie, așa că a căutat și a găsit în ea însăși, puterea de a se deschide spre lumină. Foarte curând s-a ivit o frunzuliță, iar apoi un bobocel de floare, urmate de altele și altele. Plântuța a căpătat încredere în sine și a început să se simtă mai puternică și mai curajoasă. Nu după mult timp, s-a acoperit cu o mulțime de flori minunate.

Grădinarul povestea tuturor prietenilor săi despre noua, extraordinara plantă din grădina sa. Foarte multă lume a început să viziteze grădina ca să admire florile acestei plante atât de speciale. Planta auzea din ce în ce mai des în jurul ei cuvintele cu care vizitatorii îi laudau frumusețea și își dădu seama ce mult se schimbase și ce mult crescuse. Acum, când era vindecată de tot, planta a înțeles cu adevărat că pentru ca să se dezvolte până la frumusețea ei deplină, a trebuit să aibă foarte multă încredere și curaj ca să se înalțe singură spre soare prin propriile ei puteri.

### **Fă-ți timp**

În trecerea grăbită prin lume, către veci, fă-ți timp măcar o clipă să vezi pe unde treci!

Fă-ți timp să vezi durerea și lacrima arzând, fă-ți timp cu mila blândă să le alini trecând.

Fă-ți timp pentru adevăruri și adânciri în vis,  
fă-ți timp pentru cântare cu sufletul deschis.

Fă-ți timp să vezi pădurea, s-ascuți lângă izvor,  
fă-ți i timp s-auzi ce-ți spune o floare, un cocor.  
Fă-ți timp s-aștepți din urmă când mergi cu slăbănogi,  
fă-ți timp pe-un munte, seara, stând singur, să te rogi.  
Fă-ți timp să stai cu mama și tatăl tău bătrâni,  
fă-ți timp de-o vorbă bună și-o coaja pentru câini.  
Fă-ți timp să stai aproape de cei iubiți, voios,  
fă-ți timp să fii și-al casei, în slujba lui Hristos.  
Fă-ți timp să guști frumosul din tot ce e curat,  
fă-ți timp, că ești de taine și lumi înconjurat.  
Fă-ți timp de rugăciune, de post și meditari,  
fă-ți timp de cercetarea de frați și de-adunări.  
Fă-ți timp și-aduna-ți zilnic de toate câte-un pic, fă-ți  
timp căci viața trece și când nu faci nimic!  
Fă-ți timp, lângă Cuvântul lui Dumnezeu să stai, fă-ți  
timp, că toate-acestea au pentru tine-un grai.  
Fă-ți timp să ascuți de toate, din toate să înveți,  
fă-ți timp să-i dai vieții și morții tale preț.  
Fă-ți timp acum, că apoi zadarnic ai să plângi, comoară  
risipită a vieții n-o mai strângi.

*Traian Dorz*

### **O grădină și două lumi (poveste orientală)**

Într-o noapte de vară membrii unei familii au dormit în grădina din fața casei lor. Cu neplăcere, mama a văzut că fiul său și soția acestuia, pe care n-o suporta, s-au cuibărit unul în brațele celuilalt. Încapabilă să vadă acest lucru, ea i-a trezit și le-a spus: *Cum puteți dormi atât de apropiați unul de altul pe căldura acesta? E nesănătos și periculos.*

În alt colț al grădinii dormeau fiica sa și ginerele, pe care îl adora. Dormeau departe unul de altul, la cel puțin un picior distanță între ei. Mama i-a trezit ușor, zicând: *Dragii mei, cum puteți dormi atât de departe unul de altul, când este un frig ca acesta? De ce nu vă încălziți unul pe altul? Nora a auzit vorbele acestea, a ridicat capul și a pronunțat cu voce tare următoarele: Ce milostiv este Dumnezeuul Nostru! O singură grădină și o vreme atât de schimbătoare!*

### Viața ca un ecou

Un băiat împreună cu tatăl său au plecat într-o drumeție la munte. Dintr-o dată copilul a alunecat, a căzut și s-a lovit. A început să țipe: „Aaauuuuuu!”. Spre surprinderea lui auzi vocea sa, răsunând undeva departe în munți ...„Aaauuuuuu!”. Curios a strigat:

– *Cine ești tu?*

Dar și de data această răspunsul i-a venit imediat. „Cine ești tu?”. Supărat, a strigat:

... – *Lașule!*

– *Lașule!* – a fost ceea ce a auzit apoi din nou.

S-a uitat spre tatăl său și l-a întrebat ce se întâmplă. Tatăl i-a zâmbit și i-a spus:

– *Fii atent puțin ...* – apoi a strigat:

– *Te admir!* – Vocea i-a răspuns înapoi: *Te admir!*

Apoi tatăl a strigat din nou:

– *Ești un băiat bun!*

Vocea i-a răspuns: *Ești un băiat bun!*

Fiul asculta uimit, dar tot nu înțelegea.

– *Fiule, oamenii îl numesc ecou, dar acest fenomen, este însăși viața. Îți dă înapoi tot ceea ce faci sau spui. Viața noastră e pur și simplu o reflecție a acțiunilor noastre.*

...Și dacă vrei mai multă iubire în viața ta, începe prin a oferi mai multă iubire celor din jurul tău!

### De ce dragostea e oarbă și nebunia o însoțește mereu

Demult, undeva pe pământ s-au adunat toate calitățile și simțurile omenești. Când *Plictiseala* a căscat pentru a treia oară, *Nebunia*, zburdalnică, ca întotdeauna, a propus:

– Hai să ne jucăm de-a ascunselea!

*Intriga* și-a ridicat ispitită sprincenele, iar *Curiozitatea*, neputând să se rețină, a întrebat:

– Ce joacă mai este și asta?

*Nebunia* a explicat că-și va acoperi ochii și va număra până la o mie, în timp ce toți ceilalți se vor ascunde, iar când numărătorea va lua sfârșit, primul ce va fi găsit îi va lua locul și astfel jocul va continua...

*Entuziasmul* a luat-o la dans pe *Euforie*, iar *Bucuria* a executat într-atât de multe tumbe, încât chiar și *Îndoiala* s-a lăsat convinsă, ba mai mult, chiar și *Apatia*, cea mereu bosumflată și neinteresată, a devenit mai veselă și activă.

Totuși, nu toți au acceptat să ia parte la această activitate.

*Adevărul* a preferat să nu se ascundă:

– De ce să mă ascund, dacă până la urmă tot voi fi descoperit?

*Aroganța* a considerat acest joc ridicol (ceea ce o deranja mai mult era faptul că ideea nu-i aparținea), iar *Lașitatea* a preferat să nu îndrăznească a se juca.

– *Unu, doi, trei*, – a început *Nebunia* să numere... Prima care s-a ascuns a fost *Lenea*, care, ca întotdeauna, s-a culcat în dosul celei mai apropiate pietre.



*Credința* s-a înălțat spre cer, iar *Invidia* s-a ascuns în umbra *Triumfului*, care, prin propriile sale forțe, a ajuns în coroana celui mai înalt copac.

*Generozitatea* aproape că nu reușea să se ascundă, fiecare loc pe care îl căuta, părea să fie mai potrivit pentru un prieten de-al ei decât pentru ea.

- Un lac de cristal? Locul ideal pentru *Frumusețe!*
- Scorbura unui copac? Locul perfect pentru *Rușine!*
- Zborul unui fluture? Minunat pentru *Voluptate!*
- Adierea unui vânt? Locul magnific pentru *Libertate!...*

*Egoismul* și-a găsit un loc convenabil chiar de la început, însă numai pentru el!

*Minciuna* s-a ascuns la fundul oceanului, iar *Pasiunea* și *Dorința* s-au ascuns în craterul unui vulcan.

*Neatenția*... pur și simplu a uitat unde s-a ascuns... dar aceasta nu este atât de important!

Când *Nebunia* a ajuns cu numărul până la 999, *Dragostea* nu își găsisese încă o ascunzătoare pentru că fusese atât de ocupată... până când a observat o tufă de trandafir, și, profund impresionată, s-a ascuns acolo.

„O mie!” a numărat *Nebunia* și a început să caute. Prima pe care a găsit-o a fost *Lenea*, la numai trei pași.

După aceasta *Credința* a fost auzită discutând cu Dumnezeu despre teologie, iar *Pasiunea* și cu *Dorința* au fost văzute făcând vulcanul să vibreze.

Într-o secundă, a fost găsită *Invidia*, deci nu a fost greu de dedus unde se ascunde *Triumful*.

*Egoismul* nici nu a trebuit să fie căutat, căci a ieșit singur la iveală, dintr-un cuib de viespi. Mergând atât de mult, *Nebuniei* i s-a făcut sete, și venind înspre lac, a descoperit-o pe *Frumusețe*. Cu *Îndoiala* a fost și mai ușor, căci aceasta sta cocoțată pe un gard, neputând decide unde să se ascundă.

Astfel, i-a găsit pe toți: *Talentul* se afla în iarba tânără, *Frica* – într-o peșteră întunecoasă, chiar și pe *Neatenție*, care a uitat, pur și simplu, să se ascundă.

Numai *Dragostea* nu putea fi găsită. *Nebunia* o căutase peste tot, chiar și pe piscurile munților, și, când era aproape gata să renunțe, a zărit tufa de trandafir... Cu bucurie ea a început să îndepărteze crenguțele ghimpoase, când deodată, auzi un strigat asurzitor... spinii au împuns ochii *Dragostei*.

*Nebunia* nu știa ce sa facă pentru a-si cere iertare, a plâns, a rugat, a implorat și, în final, a decis să-i fie de ajutor *Dragostei* peste tot.

...Începând cu acea zi *Dragostea* este oarbă, iar *Nebunia* o însoțește pretutindeni.

### Despre atitudine

Se povestește că un rege african era într-o zi la vânătoare cu suita sa. Printre cei care îl însoțeau se afla și un vechi prieten de al său. Indiferent de situația în care se afla, prietenul regelui, obișnuia să vadă partea bună a lucrurilor, spunând mereu – *foarte bine*. Sarcina sa la vânătoare, era să încarce armele. Dintr-o nefericită întâmplare, una dintre ele s-a descărcat și i-a retezat regelui o parte din degetul mare. Vechiul prieten, înțelegând că situația putea fi mult mai rea, a spus:

- *Foarte bine!*
- *Nu, nu este deloc bine*, – a spus regele și l-a aruncat în închisoare.

Peste un an de zile, regele vâna din nou într-o regiune periculoasă și... a fost prins de canibali. Aceștia au început să-l pregătească pentru a-l mânca, dar au observat că îi lipsește o bucată de deget și au refuzat.

Întrucât la canibali există superstiția de a nu mânca nimic care nu este întreg, l-au eliberat pe rege din închisoare. Acesta s-a întors și, plin de recunoștința, a mers să-și elibereze vechiul prieten, spunându-i:

- *Îmi pare tare rău pentru felul în care m-am purtat!*  
Ca de obicei, după ce a examinat situația, prietenul i-a spus:
- *Dimpotrivă, este foarte bine!*
- *Cum poți să spui ca e bine dacă ai stat un an în închisoare?*  
Prietenul i-a răspuns:
- *Dacă nu eram la închisoare – eram cu tine...*

### **Vremea de afară**

Un turist i-a întrebat pe păstori:

- *Nu cunoașteți ce vreme va fi astăzi?*
- *Astăzi va fi vremea noastră preferată.*
- *De unde știți?*
- *De-a lungul timpului, ne-am învățat să nu ne facem griji de ceea ce nu depinde de noi. Dacă va fi cer senin, vom ieși cu turma pe pășune, vom sta în iarbă și ne vom bucura de căldură și soare. Dacă va fi vânt și ploaie, vom sta la dos, vom mânca brânză cu mămăligă, vom cânta și ne vom bucura de ploaie...*

### **Pacea în familie**

Două familii locuiau în vecinătate

În prima casă, domnea liniștea și pacea, pe când, cea de-a doua era plină de certuri și bucluc.

Odată, soții celei de-a doua familii au hotărât să urmărească viața și relațiile vecinilor săi, ca să înțeleagă de ce, acolo, întotdeauna este pace și voie bună.

Dimineața, bărbatul s-a ascuns sub fereastra vecinilor săi. Privi înăuntru și văzu că femeia spală podeaua. Peste un minut, ea își aminti ceva și fugi repede spre bucătărie. Între timp, soțul ei intră în grabă și răstoarnă căldarea cu apă. Când femeia se întoarse din bucătărie, soțul îi spuse:

- *Iartă-mă! Mă grăbeam și nu am observat căldarea.*
- *Nu-i nimic, este vina mea!* – spuse soția. – *Am lăsat căldarea în drum, chiar lângă ușă...*

Bărbatul s-a întors acasă...

- *Am înțeles diferența dintre ei și noi,* – îi spuse el soției.
- *Care este diferența?* – a întrebat soția.
- *La ei în familie, fiecare e vinovat și își cere scuze, pe când, la noi, fiecare are dreptate...*

### **Tot ceea ce spui, vorbește despre tine**

Odată, pe înserate, un țăran s-a așezat pe pragul modestei sale case, bucurându-se de răcoarea serii. În apropiere, șerpuia un drum care ducea spre sat. Un om care trecea îl văzu pe țăran și se gândi:

– *Omul acesta e fără greș un mare leneș, sta de pomana și cat e ziua de mare lăncezește pe pragul casei.*

La puțină vreme, apărui un alt trecător. Acesta se gândi:

– *Omul acesta este un Don Juan, șade aici ca să se poată uita la fetele care trec, ba poate le mai și necăjește.*

Un străin care mergea spre sat își zise:

– *Omul acesta e de bună seamă un mare muncitor. A trudit toată ziua, iar acum se bucură de odihna binemeritată.*

La drept vorbind, nu putem ști prea multe despre țăranul așezat pe pragul casei. Putem spune, însă, multe despre cei trei oameni, care se îndreptau spre sat: primul era un leneș, al doilea un om rău, iar al treilea era un mare muncitor.

*Bruno Ferrero*

## Ultimul biscuit

Într-un aeroport se afla o tânără care urma să facă o călătorie lungă. Și-a cumpărat de acolo o carte și un pachet de biscuiți. S-a așezat pe un scaun, și-a pus bagajele lângă ea și s-a apucat să citească. La un moment dat s-a întors să ia un biscuit din pachetul de lângă ea. A observat cu surprindere că la mică distanță ședea un domn care citea un ziar și care, fără să-i ceara permisiunea, a început să ia și el din pachetul de biscuiți. Cu toate că s-a simțit indignată, politețea a împiedicat-o să-i reproșeze acestuia că are un comportament nepotrivit. Dar pe măsură ce ea lua câte un biscuit, lua și el câte unul; până la urmă, tânăra a devenit foarte nemulțumită. Când a luat din pachet penultimul biscuit, ea s-a întrebai plină de resentimente: *Oare îndrăznește să mi-l ia și pe ultimul?*

Bărbatul a luat într-adevăr ultimul biscuit, l-a rupt în două și i-a oferit, zâmbind cald o jumătate. Simțind că el a depășit limita bunului simț, tânăra s-a ridicat furioasă și s-a îndreptat spre un alt colț al sălii de așteptare. A deschis geanta ca să pună înăuntru cartea și... spre marea ei mirare, a văzut acolo pachetul de biscuiți pe care îl cumpăraseră. În acel moment a copleșit-o un sentiment de rușine. A înțeles că pachetul din care a mâncat nu era al ei, ci al bărbatului care citea ziarul. El a împărțit plin de bunătate chiar și ultima bucățică pe care o avea, fără să se simtă indignat, superior sau furios.

*Oare de câte ori în viață am mâncat biscuiții altcuiva? Ar fi mai bine ca înainte de a judeca pe alții, să privim cu atenție în jur... și mai ales în sufletul nostru!*

**Reține:** Să dai când poți, fără a aștepta nimic în schimb, nici măcar un mulțumesc, și să nu regreti că ai dat!

## Găsim întotdeauna ceea ce căutăm

Era odată un bărbat care ședea la intrarea într-o cetate din Orientul Mijlociu. Un tânăr se apropie într-o bună zi și îl întreabă:

- *Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?*

Bătrânul îi răspunse printr-o întrebare:

- *Cum erau locuitorii cetății de unde vii?*
- *Egoiști și răi. De aceea mă bucur că am putut pleca de acolo.*
- *Așa sunt și locuitorii acestei cetăți,* – răspunse bătrânul.

Puțin după aceea, un alt tânăr se apropie de bătrân și îi puse aceeași întrebare:

- *Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?*

Bătrânul răspunse cu aceeași întrebare:

- *Cum erau locuitorii cetății de unde vii?*
- *Erau buni, mărinimoși, primitivi, cinstiti. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.*
- *Așa sunt și locuitorii acestei cetăți,* – răspunse bătrânul.

Un negustor care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste convorbiri și, pe când cel de-al doilea tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și îi zise cu reproș:

- *Cum poți să dai două răspunsuri, cu totul diferite, la una și aceeași întrebare pe care ți-o adresează două persoane?*
- *Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă. Acela care nu a găsit nimic bun în trecut, nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni va găsi și aici tovarăși credincioși și buni. Pentru că, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi să găsim în ei!*

## Secretul fericirii

Cu mulți ani în urmă a trăit în India un înțelept, care spunea că păzește un cufăr încântător, cu un mare secret care l-a făcut să fie învingător în toate aspectele vieții sale. Din acest motiv se considera cel mai fericit om din lume. Mulți regi invidioși i-au oferit puterea și banii, au încercat să-l jefuiască pentru a obține cufărul, dar totul a fost în zădar. Aceste încercări îi făcea mai nefericiți, pentru că invidia îi măcina. Așa au trecut mulți ani, iar înțeleptul devenea tot mai fericit.

Într-o bună zi a venit la el un copil, care l-a rugat:

– *Domnule, învăță-mă cum să fiu fericit!*

Înțeleptul, văzând puritatea copilului i-a zis:

– *Pe tine te voi învăța secretul de a fi fericit. Vino cu mine și ascultă atent...*

În realitate sunt două cufere în care păstrez secretul pentru a fi fericit și acestea sunt: **mintea mea și inima mea**, iar marele secret constă într-o serie de pași pe care trebuie să-i faci permanent, pe parcursul vieții:

1. Să fii conștient de faptul ca Dumnezeu exista în toate lucrurile din viața ta, pentru aceasta trebuie să-l iubești și să-i mulțumești permanent.
2. Să te iubești pe tine însuși în fiecare zi. Când te trezești și te pregătești de somn trebuie să spui: sunt important, am valoare, sunt inteligent, sunt iubitor, nu exista obstacole pe care să nu le pot învinge. Acest pas se numește sporirea autostimei.
3. Să pui în practică tot ceea ce spui că ești, și dacă tu gândești că ești iubitor, exprimăți iubirea; dacă gândești că ești inteligent – acționează inteligent; dacă tu gândești că nu există obstacole pe care nu le poți învinge, atunci propuneți scopuri în viață și luptă pentru a le atinge.

4. Să nu invidiezi pe nimeni, fiecare obține partea lui, tu o vei dobândi pe a ta.
5. Să nu păstrezi în inima ta ranchiună împotriva nimănui. Dumnezeu va face dreptate, iar tu... iartă și uită! Este dificil, dar nu și imposibil.
6. Să nu faci pe nimeni să sufere, toate ființele pământului au dreptul să fie respectate și iubite.
7. Zâmbește și gândește pozitiv.

Secretul fericirii este în interiorul persoanei care dorește să fie fericită...

### **50 de ani de politețe**

Un cuplu în etate și-a sărbătorit nunta de aur, după ani lungi de căsnicie. În timp ce luau micul dejun împreună, femeia se gândi:

*– De cincizeci de ani, totdeauna am avut grijă de soțul meu și i-am dat partea crocantă din chifla de la micul dejun. Astăzi, în sfârșit, vreau să mă bucur de aceasta eu.*

În ciuda așteptărilor ei, soțul a fost foarte mulțumit, i-a sărutat mâna spumându-i:

*– Draga mea, tocmai mi-ai dăruit cea mai frumoasă bucurie a zilei. De peste cincizeci de ani n-am mai mâncat partea de jos a chiflei, care-mi plăcea cel mai mult. Întotdeauna m-am gândit că tu ar trebui s-o mănânci, fiindcă-ți place cel mai mult.*

### **Taina vindecării**

Dacă cineva îi cere lui Dumnezeu curaj sau putere, Dumnezeu nu-i dă curaj sau putere, ci oportunități prin care să descopere că are curaj sau are putere!



A fost odată un rege care avea o fiică deșteaptă foc și foarte frumoasă. Prințesa suferea, însă, de o boală misterioasă. Pe măsură ce creștea, mâinile și picioarele-i slăbeau, auzul și văzul scădea. O mulțime de doctori au încercat să o vindece, dar în zadar. Într-o zi, la curte a sosit un bătrân despre care se spunea că ar cunoaște secretul vieții. Toți curtenii l-au rugat să ajute prințesa bolnavă. Bătrânul îi dădu copilei un coșuleț din nuiele cu capac, și-i spuse:

– *Ai grijă de coșuleț, el te va vindeca...*

Nerăbdătoare și plină de bucurie, prințesa deschise capacul, dar ceea ce văzu a umplut-o de uimire și de tristețe. În coșuleț era un copil, doborât de boală, mai nenorocit și mai suferind decât ea. Prințesa își lăsă sufletul cuprins de compătimire și, în ciuda propriilor dureri, a luat copilul în brațe și a început să-l îngrijească. Trecură luni, iar prințesa nu avea ochi decât pentru copil. Îl hrănea, îl mângâia, îi surâdea, îi veghea nopțile, îi vorbea cu duioșie, chiar dacă toate acestea îi pricinuiau o mare suferință și oboseală.

La aproape șapte ani după acestea... se petrecu ceva de necrezut: într-o dimineață, copilul începu să zâmbească și să meargă. Prințesa l-a luat în brațe și începu să danseze râzând și cântând, ușoară și nespus de frumoasă cum nu mai fusese de multă vreme. Fără să-și dea seama se vindecase și ea...

### **Rugăciunea compasiunii**

Doamne, când mi-e foame, trimite-mi pe cineva care are nevoie de hrană...;

când mi-e sete, trimite-mi pe cineva care are nevoie de apă...;

când mi-e frig, trimite-mi pe cineva care trebuie încălzit...;

când sufăr, trimite-mi pe cineva pe care trebuie să mângâi...

Doamne, când crucea mea începe să fie prea grea, dă-mi crucea altuia s-o împart cu el...;

când sunt sărac, adu-mi pe cineva care este în nevoie...;

când nu am timp, dă-mi pe cineva pe care să-l ajut o clipă...

Doamne, când am frică, trimite-mi pe cineva pe care l-ași putea încuraja...;

când simt nevoia de a fi înțeleș, dă-mi pe cineva care să aibă nevoie de înțeleșerea mea...

Doamne, când vreau ca cineva să aibă grijă de mine, trimite-mi pe cineva de care să am grijă eu...

Doamne, când mă gândesc la mine, îndreaptă-mi gândurile spre Tine și către alții...

### **Povestea fluturului**

A fost odată un văduv care locuia împreună cu cele două fete ale sale, care erau foarte curioase și inteligente.. Fetele îi puneau mereu multe întrebări...

Tata, dorea să le ofere cea mai bună educație și într-o zi a trimis fetele în vacanță la un înțelept. Înțeleptul știa întotdeauna cum să răspundă la întrebările fetelor.

La un moment dat, una dintre ele a adus un fluture pe care planifica să îl folosească pentru a înșela înțeleptul.

- *Ce vei face?* – o întrebă sora ei.
- *Să ascund fluturile în mâinile mele și o să întreb înțeleptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, voi deschide mâinile și îl voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu, îl voi strânge și îl voi strivi. Astfel orice răspuns va fi greșit.*

Fetele au mers într-o clipă la înțelept. L-au găsit meditănd și i-au zis:

- *Am aici un fluture. Spune-mi, înțeleptule, e viu sau mort?*  
Foarte calm, înțeleptul surâse și le răspunse:
- *Depinde de tine... fiindcă e în mâinile tale.*

Așa este și viața noastră, prezentul și viitorul nostru. Nu trebuie să învinovățim pe nimeni când ceva nu merge: noi suntem responsabili pentru ceea ce dobândim sau nu. Viața noastră e în mâinile noastre, ca și fluturile. De noi depinde să alegem ce vom face cu ea.

### Urme pe nisip

Un om a visat odată că mergea pe malul mării alături de Dumnezeu. Pe cer au început să se arate, una câte una, scene din viața lui. În multe din ele a observat două urme de pași pe nisip: urmele pașilor lui și urmele pașilor lui Dumnezeu. A remarcat că, de multe ori, de-a lungul vieții lui, era doar un singur rând de urme și anume, în momentele cele mai grele. Pus pe gânduri, omul l-a întrebat pe Dumnezeu:

– *Doamne, mi-ai promis că dacă Te urmez, vei merge alături de mine toată viața mea, dar când am fost în multe necazuri, a rămas doar un singur rând de urme. Nu înțeleg de ce mai lăsat singur tocmai atunci când aveam mai mare nevoie de tine?*

Dumnezeu i-a răspuns:

– *Scumpul meu copil, Eu te iubesc și nu te voi părăsi niciodată. În momentele de încercare și suferință, ai văzut doar un rând de urme, pentru că Eu te-am luat în brațe.*

## Sunteți Dumnezeu?

Era o iarnă geroasă... În timpul sărbătorilor, un băiețel de vreo șase-șapte anișori stătea în frig, în fața unei vitrine. Copilul n-avea pantofi, iar hainele erau numai zdrențe. O tânără care trecu pe-acolo văzu copilul și înțelese dorința din ochii lui. A luat copilul de mână și l-a dus în magazin, i-a cumpărat pantofi și un set complet de haine groase.

Reveniră în stradă și femeia i-a spus:

– *Acum te poți duce acasă să te bucuri de sărbători.*

Băiețelul s-a uitat la ea atent și a întrebat-o:

– *Sunteți Dumnezeu, doamnă?*

Ea s-a uitat la el, a zâmbit și i-a răspuns:

– *Nu, fiule, sunt doar unul din copiii Lui.*

Atunci, băiețelul zise:

– *Știam eu că sunteți rudă cu Dumnezeu.*

*Dan Clark*

## Punct...

Punct, apoi spațiu, și începi din nou, de la capăt... Astfel ne învățăm să delimităm corect propozițiile și frazele, să învățăm gramatica limbii române.

Scriind, în acest fel, știm foarte clar unde se termină o propoziție sau o frază și unde începe următoarea, iar textul pe care îl scriem, capătă, în acest fel, sens.

Imaginează-ți cum arată un text pe care l-ai scris (sau l-ai citit) fără aceste semne mici, dar esențiale: punctul, virgula și spațiul după ele. Cuvintele s-ar înșira nu ca un fluviu, ci ca o inundație. Nimic nu ar avea sens, sau dimpotrivă, ar putea avea o multitudine de sensuri, în funcție de locul în care fiecare cititor, se oprește pentru a-și trage răsuflarea. Nu poți

ști, dacă măcar nuli dintre cititori, va găsi sensul, cel pe care tu ai vrut să-l expui.

Ai cumpăra sau ai citi o carte scrisă fără semnele de punctuație?

Cu ochii deschiși sau cu ochii închiși, imaginează-ți cum decurg relațiile din viața ta și privește-le ca și cum ar fi o înșirare de fraze, împletite în povestea vieții tale. E o poveste pe care tu ai scris-o până acum, până în acest moment și pe care o poți citi și înțelege.

... Privește această poveste dintr-o altă perspectivă, din care poate că nu ai mai privit-o:

Ai pus, de fiecare dată punct, acolo unde ceva s-a terminat? Ai lăsat, de fiecare dată un spațiu, pentru a-ți trage răsuflarea și pentru a medita la sensul frazei scrise?

### **Felinar pentru orb**

În timpurile îndepărtate în Japonia oamenii foloseau felinare din bambus și hârtie, cu o lumânare în interior. Un orb trebuia să se întoarcă acasă noaptea. Prietenul îi propune să-și ia un felinar de acesta. Orbul îi reproșează:

– *La ce mi-ar trebui un felinar? Pentru mine lumina și întunericul sunt la fel!*

Prietenul i-a răspuns:

– *Eu știu că tu nu ai nevoie de felinar ca să găsești drumul spre casă, dar prin întuneric poate să dea cineva peste tine.*

Așa că ia acest felinar, având grija de alții, ai grijă de tine.

### **Viața este aspirație**

Era iarnă. Un călugăr mergea într-un car prin pădure. A întâlnit în drum o femeie cu un copil mic în brațe. Ea l-a rugat s-o ia în car. Căzuse multă zăpadă și dimineața era geroasă.

Călugărul începu să înghețe. A observat că și femeia din car s-a învinițit de frig și aproape pierduse cunoștința. Atunci el i-a smuls copilul din brațe, a dat-o jos din car și a plecat repede.

Femeia șocată, a fugit după car. Striga, plângea și peste ceva timp călugărul a oprit carul, a urcat-o înapoi în car și i-a zis:

– *Acum totul e în regulă. Am fost nevoit să fac aceasta, în caz contrar mureai tu și copilul tău.*

### **Rugăciune pentru mama**

Dragă Doamne,

Acum, când nu mai sunt tânără, am prieteni ale căror mame au murit. I-am auzit – fii și fiice – spunând că nu și-au apreciat niciodată mamele așa cum ar fi trebuit decât atunci când era deja, prea târziu.

M-ai binecuvântat cu o mamă care trăiește încă. O apreciez în fiecare zi tot mai mult. Mama nu se schimbă, dar eu, da. Pe măsură ce îmbătrânesc și devin mai înțeleaptă, îmi dau seama ce persoană extraordinară este mama mea. Cât e de trist că nu pot să rostesc aceste cuvinte în prezența ei, dar ele iese cu ușurință de sub condeiul meu.

Cum poate începe o fiică să-i mulțumească mamei pentru însuși darul vieții? Pentru dragostea, răbdarea și efortul imens de a crește un copil? Pentru grija permanentă față de copilul care abia începe să meargă, pentru înțelegerea adolescenței țâfnoase, pentru tolerarea studentei care le știe pe toate? Pentru așteptarea zilei în care fiica își dă seama cât de înțeleaptă este, de fapt, mama ei?

Cum poate o femeie matură mulțumi mamei sale pentru că îi este, și acum, mamă? Pentru că este gata să-i dea un sfat (când i se cere) sau să rămână tăcută când simte că tăcerea e mai de folos? Pentru că nu spune „ți-am spus eu...” când ar fi

fost îndreptățită să rostească aceste cuvinte de nenumărate ori? Pentru că este, tot timpul, ea însăși – iubitoare, grijulie, răbdătoare și iertătoare?

Nu știu cum s-o fac, dragă Doamne, decât rugându-te s-o binecuvântezi cu dărnicia cu care merită și să mă ajuți să mă ridic la înălțimea exemplului ei. Mă rog la Tine ca propriii mei copii să mă privească cu aceeași ochi cu care îmi privesc eu mama.

O fiică

*Ann Landers*

*Transmisă spre publicare de Lynn Kalinowski*

### **Despre calitatea de a fi mamă**

Dragostea mamei e ca un cerc, nu are nici început și nici sfârșit. Merge de jur împrejur și crește mereu, atingând pe oricine vine în contact cu ea. Îi învăluie pe toți, precum ceața dimineții, îi încălzește precum soarele amiezii și îi înveșmântează precum o mantie de stele, seara. Dragostea mamei e ca un cerc, fără început, fără sfârșit.

*Art Urban*

### **Iubirea de bunică**

Dacă bebelușul tău este „perfect, frumos, nu plânge niciodată, nu se foiește, doarme după program și se trăzește la comandă, este un înger toată ziua” ... atunci tu ești bunică.

*Tereza Bloomingdale*

### **Femeia și bărbatul...**

Femeia și bărbatul,  
tandem de gen și sex opus,  
dar foarte aproape...

Cântat de întreaga omenire,  
Considerat de la începuturi  
până în prezent,  
un mare și faimos miracol,

Care mai este încă'n devenire! ...

Ce se perindă în eternitate,

Prin dăruire, dragoste, feminitate, bărbăție, curaj, maternitate,  
Perpetuarea genului uman și a sublimului roman!

... Romanul veșnic pămîntesc de la Adam și Eva a pornit,

Și, mare zarvă'n cer și lume a stârnit...

Dar țineți minte:

Dumnezeu femeia a creat

Nu din capul acestui bărbat pentru ca să-l stăpînească,  
Nu din membrele inferioare pentru a fi călcată în picioare,  
Ci dinspre inimă, cu onoare,  
Dintr-o coastă, o parte de sub brațul puternic, protector,  
Încât să meargă iubitori alături amîndoi,  
Pe drumul vieții plin de surprize, amor, dar și de multe nevoi,  
Bucurându-se de clipele plăcute în doi...

Cultura umană este de neconceput

Fără acest roman misterios și tandru de la început...

Istoria civilizației

reflectă cultura emancipației  
de la matriarhat, patriarhat, mitul lui Platon despre  
androgine,  
spre chipul cunoscutelor regine, a Afroditei cu spuma  
mării înrudită,  
până la modelul cel mai temperat de azi;

Unde femeia și bărbatul deja s-au împăcat,

nu luptă, ci se completează, în drepturi ei se egalează,  
reciproc se studiază;



unul pe altul se direcționează  
spre Bine, Sacru, Frumos și Adevăr,  
armonios copii crescînd și viața pe Terra susținând!

Și cât n-ar fi de drastici unii în comentariile lor:

că totul este rău,  
urât și trecător – le mori de fapt de jale...

Viața trebuie trăită activ, din plin, privind spre viitor;  
Fără învidie, venin, cu bucurie, optimism în suflet,  
dar nu mergînd agale, căzînd în unele extreme sau  
cotilindu-te la vale!

Să ținem deci minte'nvățătura, tradiția bunicilor, cultura  
lor, ce ne îndeamnă spre amor, stabilitate, bunăvoință,  
modestie;

Să ne privim fără mînie,  
Să venerăm femeia,  
Să respectăm bărbații,  
Să tindem spre onestitate,  
Să nu dorim cu orice preț *cei epoleți de comandant*,  
Căci grei sunt ei:

necesită un șir de obligații  
de tip cam aspru, militant...

Să ascultăm cu toții de Univers și de Natură,  
Să fim alături de aleșii noștri,  
Bărbații – bărbați!

Femeile, să fim flexibile, cu intuiție și nu în amuniție de  
general!

Să fim frumoase, iubitoare,  
Căldură să elucidăm,  
Să naștem, creștem și să educăm bărbați adevărați!

*Larisa Cuznețov*

## Joaca e esența

Iartă-mă, Doamne,  
Pentru toate treburile  
Lăsați pentru mâine, azi.  
Dar, când puiul meu azi-dimineață  
Veni pîș-pîș și zice: „Joacă, mama?”  
Doar „da” putem răspunde.  
Și printre jocuri-ghicitoare, mașini  
Și cuburi și păpuși, printre vechi pălării  
Și cărți și chicoteli,  
Am împărțit o mie de gânduri ale noastre,  
Speranțe-o sută, și vise și îmbrățișări.  
Iar astă-seară, la vremea rugăciunii  
Cînd cu mînuțele împreunate șopti încetișor  
„Doamne-Doamne, Îți mulțumesc  
pentru Mami și Tati și  
pentru jucării, pentru cartofii pai, dar mai ales  
pentru că Mami s-a jucat cu mine”,  
Am știut că n-am pierdut ziua în van  
și-am mai știut că Tu ai să-nțelegi.

*Jayne Jaudon Ferrer*

## Se trage din familie

O tânără pe nume Mary dădu naștere primului ei copil și, pentru că soțul ei își satisfăcea stagiul militar, ea petrecu câteva săptămâni, după naștere, cu părinții ei.

Într-o zi Mary îi spune mamei ei că o surprinde faptul că părul bebelușului e roșu, deoarece și ea și soțul ei erau blonzi.

– *Ei, Mary, amintește-ți că tatăl tău avea părul roșu,* – îi spune mama.

– *Mama, dar asta nu are nici-o importanță, pentru că voi m-ați înfiat.*

Cu un zîmbet ștregăresc pe față, mama rosti cele mai frumoase cuvinte pe care le auzise vreodată fiica ei:

– *Întotdeauna uit.*

### **Ocazia de a fi Om...**

Prietena mea a scos din dulapul mamei sale o eșarfă frumoasă de dantelă, a examinat finețea ei, a netezit-o și a spus printre lacrimi:

– *Aceasta eșarfă i-am dăruit-o mamei mele cu câțiva ani în urmă. Îi plăcea mult, deseori o scotea din dulap, o admira, o netezea duios, dar o păstra pentru o ocazie deosebită.*

– Da, ... cât de scurtă este viața omului! S-a apropiat de fotoliu și a pus eșarfa alături de celelalte lucruri pregătite pentru înmormântare. Mama ei abia murise... Murise subit, cu un zîmbet vinovat pe buze, de parcă își cerea scuze pentru faptul că nu a dovedit să mai facă ceva...

Eu am reținut pentru toată viața cuvintele rostite de prietena mea îndurerată. Și acum, după mulți ani mă mai gândesc la cuvintele ei. Ele mi-au schimbat radical viața. Acum eu citesc mai mult, plec la teatru, mă plimb mai des, petrec mai multă vreme cu familia și prietenii, admir totul ce este frumos, savurez viața, fiecare clipă. Am înțeles că viața trebuie trăită ca un cumul de experiențe și nu ca o supraviețuire. Acum eu nu mai păstrez nimic pentru o anumită ocazie, folosesc paharele de cristal în fiecare zi, îmbrac sacoul cel mai bun și mă duc la piață, dacă așa doresc. Nu păstrez cel mai bun parfum pentru sărbători, ci-l folosesc când vreau.

Sintagmele „*intro bună zi*”, „*cu o ocazie deosebită / specială*” au dispărut treptat din vocabularul mei. Dacă observ

ceva interesant, ceva ce trebuie văzut, auzit, făcut, imediat, fără nici o amânare, văd, aud, fac.

Eu nu știu ce ar fi făcut mama prietenei mele dacă ar fi aflat că pentru ea nu v-a mai fi mâine, acel banal mâine, față de care noi cu toții avem o atitudine neserioasă... Bănuiesc că și-ar fi chemat rudele și prietenii, s-ar fi împăcat cu cei certați, ar fi făcut acele mici și neînsemnate lucruri pe care le amâna mereu. Acele lucruri pentru care s-ar fi întristat dacă ar fi știut că zilele-i sunt numărate ...

### REȚINE CÂTEVA REGULI care te vor ajuta să-ți trăiești viața din plin:

- Ține minte cei trei „R”: *respectă-te, respectă-i pe alții, fă-te respectat*;
- Crede în Dumnezeu și ocrotește Natura;
- Dăruiește oamenilor cea ce așteaptă cel mai mult de la tine și fă acest lucru cu plăcere;
- Nu crede tot ceea ce auzi;
- Când spui „te iubesc”, spune-o cu seriozitate;
- Când spui „îmi pare rău”, privește omul în ochi;
- Realizează visurile și idealurile tale, nu râde de idealurile altora;
- Iubește profund și cu pasiune;
- Nu judeca oamenii din cauza rudelor, rudele sunt de la Dumnezeu;
- Vorbește lent dar gândește repede;
- Contactează-ți permanent mama;
- Când pierzi ceva, ține bine minte lecția și învață din ea;
- Fii responsabil în toate acțiunile tale;
- Căsătorește-te cu o persoană cărei îi place comunicarea, când vei îmbătrâni, mai important va fi „sfatul”;

- Trăiește-ți viața în mod onorabil, vei fi pomenit de bine;
- Fă tot posibilul ca în casa ta să domine armonia;
- Fii amabil cu oamenii și grijuliu cu Pământul;
- Dacă câștigi mulți bani. Folosește o parte din ei pentru a-i ajuta pe alții. Aceasta este cea mai mare satisfacție pe care ți-o pot da banii.
- **Nu trăi viața de parcă ai scrie ceva pe maculatură cu gândul *voi copia apoi și voi corecta ceva dacă va fi necesar...* Gândește-te și fii conștient de faptul că poți să nu reușești.**

*Larisa Cuznețov*

### **Reflecția adolescentului**

Sunt la cea mai complicată vârstă,  
 Am încă multe de nvățat, dar tare m-am cam săturat;  
 Să fiu tot timpul educat;  
 Să fiu sever evaluat; notat și tot certat:  
     că n-am citit,  
     rău m-am gândit,  
     am rezolvat greșit;  
     n-am soveste, nu-mi dau silința și nu-mi formează de loc  
     voința;  
     nu mă gândesc la viitor și caut des calculator;  
     mă port urât, sunt impulsiv sau anxios, nervos, timid,  
     țepos,  
     orgolios, posed comportament necuvios!  
 De fapt în viața socială mă orientez mai sigur,  
     nu mai stau la îndoială,  
     dar încă în realitate – mai am nevoie de loialitate,  
     susținere morală,  
     și mult mi-i frică de brutalitate, desconsiderări,  
     sarcasm și tare îmi doresc să cresc,

Să fiu mai calm, atent, independent și responsabil,  
Să manifest cultură, entuziasm,  
Să fiu original, prudent, amabil și mai puțin conflictual.  
Statutul meu e unul dificil, dar tare mă mai vreau util,  
Să nu mai fiu considerat copil!

Larisa Cuznețov

### Visul preadolescentului

Eu sunt un om, o personalitate unică  
în continuă formare, dezvoltare;  
Un preadolescent în plină socializare și identificare.  
Mă asemăn cu un pom, la care mugurii îmbobocesc,  
iar părinții mei, tot încă mă mai dădăcesc.  
    Nu cred în mine, nu mă stimulează;  
    Când le convine – mă fac mic sau mare,  
    și numai uneori sau rareori, mă fac amic.  
    Eu am o viață dificilă, mă tem că nu va fi utilă,  
    eu trec acum prin faza caricaturală  
    și tare mă mai tem de plictiseală.  
Mă simt încă confuz și deseori primesc refuz de la părinți,  
colegi și pedagogi, ce mă consideră și mă numesc  
încăpăținat,  
iar uneori chiar tare dureros îmi zic descreierat,  
sau mai subtil – neadecvat.  
    Eu mă opun, le fac în ciudă, dar îi iubesc pe toți,  
    cu toate că îmi zic prea des: *nimic nu poți,*  
    *ești leneș, dur, obraznic...*  
Desigur nu mai sunt deja atât de inocent,  
însă nu sunt un individ impertinent;  
Sunt încă un copil, mai mare decât cel din clasele  
primare, însă mai mic, decât acel din cele liceale...

Vreau atenție, umor fin și acceptare,  
aștept colaborare și nu muștrare;  
îndrumare și numai un pic de alintare,  
încredere, înțelegere, compasiune, iubire,  
atașament necondiționat și nicidecum nu am nevoie  
de sâcâială, presiune, frustrare, stres, agresiune.

Doresc securizare și un comportament adult corect,  
plin de respect, răbdare și nu unul despot, distorsionat.

Visez să fiu tratat cu calmitate, omenie  
și multă responsabilitate;  
Să mi se ofere o anumită autonomie, libertate,  
Să nu fiu niciodată ignorat, jignit, bătut sau desconsiderat.

Tare vreau să am părinții lîngă mine,  
Să nu se certe, să trăiască în pace, armonie,  
Să am în preajma mea modele demne de urmat  
Și niște adulți ce vor veni cu un sfat,  
un dialog deschis și motivat,  
Să mă învețe prin fapte bune și povețe,  
axate pe încredere, colaborare, conduită centrată  
pe valori și exersări de multe, multe, multe ori!

Atunci voi crește mare, în viitor –  
voi deveni onest, modest, deștept, voios și credincios,  
voi fi o bucurie pentru toți, un patriot, un familist,  
un bun profesionist,  
un optimist, un om duios, adevărat și un mare umanist!

*Larisa Cuznețov*

**Notă:** Textele/poveștile psihoterapeutice la care nu este indicat autorul sunt selectate din variate surse (web.site-uri și culegeri de specialitate), unele sunt adaptate; altele oferă informația despre autor.

## MICUL DICȚIONAR EXPLICATIV

**Ăctor** – concept corelativ apărut în sociologie, ce denotă un factor de ordine socială, instituție socială, interacțiune socială. În științele educației desemnează un individ capabil de comportamente relativ stabile, previzibile, al căror principiu relațional este dobândit în cadrul societății. Ăctorul reprezintă un individ care poate fi abordat ca subiect al cunoașterii, capabil de receptare, producere, prelucrare și transmitere a informației/valorilor (E. Stănciulescu, 1996; T. Cozma, 200).

**Adaptabilitatea familiei** – capacitatea sistemului familial de a-și reechilibra modul de viață, de a-și modifica sau schimba structurile de putere, rolurile sociale, regulile de conviețuire în funcție de situațiile sociale concrete.

**Agent educativ** – concept ce desemnează orice ăctor/individ sau colectivitate, care participă în educație, contribuind la formarea personalității umane. Deseori se utilizează ca sinonim al educatorului (E. Durkheim, 1922; Ph. Ariès, 1973; E. Stănciulescu, 2002; M. Călin, 2003 et.al.).

**Altruism** – grija dezinteresată privind binele celui alt. Termen creat de A. Comte în 1830. Altruismul presupune o anumită dăruire de sine. Elementele altruismului sunt: generozitatea, mărinimia, atașamentul, venerația, bunătatea.

Altruismul reprezintă un principiu și o calitate a conduitei morale. *Nu există instinct originar; suntem responsabili de altruismul nostru ca și de egoism, care reprezintă opusul acestuia* (J. Didier. Dicționar de filosofie. Larousse. Univers Enciclopedic. București, 1998, p.18).



**Analiză** (*analysis*) – operație sau metodă prin care un întreg se *desface* în părți cu scopul de a-l cunoaște mai bine (metoda preferată a științei, opusul *sintezei*).

**Angoasă** – o teamă nedeterminată. Acest termen, apare în filosofia existențială, sensul de *neliniște metafizică*, resimțită pe fondul zburciunilor individuale ale omului. Angoasa se deosebește de *frică*, aceasta manifestându-se întotdeauna prin teama de ceva concret. Angoasa nu se raportează la niciun obiect particular, ea poate fi axată pe ideea morții, însă și aceasta este extrem de vagă, deoarece nu este însoțită de nicio reprezentare precisă (J. Didier. Dicționar de filosofie. Larousse. Univers Enciclopedic. București, 1998, p. 21).

**Antropologie** (pedagogică, socială, culturală, filosofică) – o *știința a convergenței și unității*, care realizează un al doilea nivel de sinteză, procedând la comparații între diferite moduri de viață ale colectivităților umane pentru a desprinde principiile comune și constante ale acestora (P. Erny, 1991).

**Antropologie filosofică** – studiu filosofic al omului.

**Antropologia pedagogică** compară modalitățile de educație aplicate în colectivitățile umane, delimitând strategiile și principiile comune și constante (К. Д. Ушинский, 1948; Е. Н. Степанов, Л. М. Лузина, 2003).

**Atitudine** – fel de a se comporta, de a fi, care reprezintă o anumită concepție. Poziția personalității față de un eveniment sau față de un aspect al realității. Stare de predispoziție pentru a acționa, a se comporta în diverse situații de viață în calitate de familist, părinte, cetățean.

**Atitudini educative** – concept ce desemnează o stare mintală și neurofiziologică, constituită în cadrul experienței, care exer-

cită o influență dinamică asupra individului, pregătindu-l să reacționeze într-un anumit mod la diverse situații și influențe (P. Durning, 1995; G. Allport, 1981). P. Durning denotă faptul că mulți cercetători utilizează noțiunea într-o accepțiune apropiată de cea a conceptului de *valoare educativă* (valoarea educativă comportă trei dimensiuni: evaluativă, afectivă, conotivă).

**Asumpție** – premisă minoră; act de asumare a unei responsabilități.

**Autoreflexivitate** (*self-reflexivity*) – monitorizarea permanentă de către consilier a propriilor presupuneri despre subiect și despre problema lui, modul în care aceste presupuneri influențează intervențiile specialistului, efectul acestor intervenții asupra subiectului și efectul acestuia asupra consilierului/terapeutului (în primul rând reacția emoțională).

**Coeziunea familiei** – concept definit de D. M. Olson (1979) ce desemnează relațiile și legătura emoțională între membrii familiei (se mai folosește conceptul de *solidaritate a familiei*).

**Competența** reprezintă o contextualizare a achizițiilor de tipul cunoștințelor, abilităților priceperilor, deprinderilor și atitudinilor, acestea fiind utilizate într-un context anume (P. Perrenoud, 1998; De Ketele J.-M., 1989; X. Roegiers, 1998; 2001).

**Competențele parentale** presupun mobilizarea unui ansamblu de resurse: cunoștințe, abilități, priceperi, experiențe, atitudini, scheme, capacități, ce-i permit părintelui să-și realizeze eficient rolurile sale în raport cu educația și creșterea copilul (Larisa Cuznețov, 2004).

**Concept** – idee generală care reflectă just realitatea.

**Concepție** – ansamblu de reprezentări, idei, care tind să *îmbrățișeze* fenomenele existențiale despre om și lume.

**Conceptualizare** – transpunerea unei teorii în concepte.

**Copil-actor** – concept utilizat frecvent în științele educației pentru a evidenția faptul că copilul nu este un *obiect pasiv*, pe care îl formează acțiunea educativă, ci reprezintă un *subiect*, apt de autoeducație și interacțiuni eficiente cu adulții și semenii (E. Stănciulescu).

**Dilemă** – raționament ce plasează două alternative, dintre care trebuie aleasă numai una (deși ambele pot duce la un rezultat pozitiv).

**Eclectism în consiliere sau educație.** În cultura umană se cunoaște filosofia eclectică a lui Cicero, Școala filosofică fondată de V. Cousin, care promovează aceste idei. Eclectismul în psihoterapie presupune depășirea limitelor impuse de adeziunea strictă la o școală (C.B. Opan, 1997; M. Zlate, 2001). În accepțiunea noastră – îmbinarea într-un sistem coerent a unor teze, idei obiective, metode de formare-educare, provenite și selectate din diferite sisteme de gândire, educație, pe care le-am structurat și valorificat într-o nouă organizare.

**Enculturație** – reprezintă, în esență, un proces educativ prin care un grup uman cultivă generațiilor în creștere un anumit mod de viață, valori, virtuți în scopul integrării sociale. Enculturația se desfășoară în cadrul formal-nonformal-informal (R. Peters).

**Ethos pedagogic** – concept cuprinzător, care desemnează ansamblul valorilor, atitudinilor educative pe care actorii le utilizează în practicile educative cotidiene (P. Bourdieu, J. Passeron, 1964; E. Stănciulescu, 2003).

**Etnografia** – termen utilizat frecvent în științele educației; el denotă stadiul inițial al cercetării, care se realizează prin contactul direct cu realitatea, realizându-se interviuri, înregistrări audio-vizuale, în baza cărora se elaborează descrieri, clasificări, monografii (E. Stănculescu).

**Etnologia** – termenul a fost utilizat pentru prima dată de Chavanes (1787) într-un eseu cu privire la educația intelectuală și dezvoltarea științei, apoi a fost preluat de C. Lèvi-Strauss (1958), care considera etnografia, etnologia și antropologia drept 3 nivele succesive de sinteză și de abstractizare ale aceluiași domeniu în cadrul unei științe.

**Fapt** – orice dat al experienței umane.

**Fericire** – stare de completă satisfacție a omului.

**Finalitate** – fenomen existențial și pedagogic ce denotă un scop și un șir de obiective.

**Habitus primar** – concept ce desemnează caracteristicile unui individ sau grup obținut printr-o muncă pedagogică primară, fără antecedente. Familia reprezintă *agentul unei acțiuni pedagogice primare, care fixează în individ habitusul primar* R. Bourdieu, J.C. Passeron, 1970, p.197-198). Termenul *habitus* reprezintă traducerea latină a termenului grec *hexis*, aplicat de Aristotel pentru a desemna *dispozițiile dobândite ale corpului și sufletului*. Termenul este prezent în multe concepții filosofice (d'Aquino, Hegel, Husserl etc.). Acest concept a fost adus în științele educației (sociologia educației de E. Durkheim și M. Mauss) pentru a explica caracterul sistematic, coerent și continuu al acțiunilor individului socializat (E. Stănculescu, 1996).

**Morală** – știința binelui și a regulilor acțiunii morale.

**Organigramă** – reprezentare schematică, redare grafică a structurii organizatorice a unui fenomen, instituții.

**Paradigmă educațională** – model, exemplu (din lat. paradigma). Științele educației se consideră știință a paradigmatelor (C. Birzea, 1998). Cercetătorii în domeniul științelor educației consideră că paradigmele pot exista pentru toate problemele-cheie ale educației: mijloacele, relațiile educative, metode, funcțiile educației, raportul natură-cultură etc. și desigur în educația pentru familie.

**Reechilibrarea stilului de viață** – sintagma a fost aplicată de A. Marlaft, D. Gordon (1985) și S. George (1988) pentru a desemna schimbarea stilului de viață într-o direcție benefică. În lucrare utilizăm sintagma *reechilibrarea modului de viață*.

**Personalitatea și persoana** – termeni frecvent utilizați în limbajul cotidian care trebuie delimitați. *Persoana* desemnează individul uman concret, iar *personalitatea*, reprezintă o construcție teoretică elaborată în psihologie pentru a înțelege și explica modalitățile de ființare și funcționare ce caracterizează organismul psihofiziologic pe care îl numim persoană umană. Personalitatea este persoana care își controlează spațiul său vital, abordată ca produs al relațiilor sociale.

**Restaurare morală** – revenire la **Eu-l moral**, restabilirea stării de echilibru psihomoral pierdut de individ și reintrarea individului în ordinea normelor morale (C. Enăschescu. *Tratat de psihologie morală*, p.342).

**Sistem** – ansamblu de elemente interdependente ce constituie un întreg organizat, care stabilește ordinea într-un domeniu; mod de organizare a unui proces.

**Structură arhitectonică** – fenomen existențial ce denotă un sens de îmbinare artistică a elementelor constitutive ale unei construcții. Conceptul de *arhitectonică educativă* îl găsim în lucrurile lui Таланчук М.Н.

**Subconștient**, ceea ce este *inconștient*, dar despre care putem lua cunoștință. În psihologie acest termen a fost înlocuit prin termenul de *inconștient*. Se face distincție între *inconștientul fiziologic* sau *material*, care nu poate fi niciodată conștientizat și *inconștientul psihologic*, care corespunde *subconștientului*. Psihanaliza, este, în acest sens, o analiză a subconștientului. (Dicționarul de filozofie. Larousse, p.325).

**Toleranța** culturală, etnică și religioasă reprezintă manifestări definitorii ale conștiinței identității și proprietății în raport cu alteritatea, definită în baza principiului fundamental al educației moderne, ce rezidă în înțelegerea lumii ca unitate și a omului ca entitate integralizată în lume; relația omului cu Natura și Cosmosul, cu Divinitatea și cu Sine însăși (VI. Pâslaru, 2004).

**Tratat** – lucrare cu caracter special, în care sunt expuse metodic și amplu, problemele fundamentale ale unei discipline.

**Valori familiale** – bunurile familiei sau standard de evaluare/apreciere a propriului comportament în cadrul familiei și față de familie. Valorile familiale pot fi spirituale și materiale. Resursele umane: părinții, bunicii, copiii, de asemenea, reprezintă valori umane.

**Reflecție** – meditare, cugetare, gândire, reflexie. Din fr. *Reflexion* (DEX) Atitudine mentală a celui care evită graba în judecățile sale și impulsivitatea în conduită. Există filosofia reflecției (Fichte J.; Negel G. etc.).

Noțiunea de reflecție poate să aibă un sens psihologic și un sens metafizic, ca intuiție a realității profunde Eului și a Spiritului universal în Noi [Enăchescu C.; 33].

**Introspecție** – reflecția psihologică sau analiza de sine [85, p. 289].

**Ontologie** – studiul esenței ființei, a ceea ce face ca o ființă să fie. Ontologia mai reprezenta studiul temeiului, ordinii lucrurilor. Filosofia contemporană gândește ontologia ca înțelegere a sensului ființei [86, p. 372].

**Ciclu hermeneutic** (*hermeneutic cycle*) – conceptul presupune existența a trei nivele fundamentale ale funcționării omului: experimentare, interpretare (semnificații, convingeri) și acțiune (comportamente, evenimente). Într-un context format din doi interlocutori, ciclul hermeneutic constă din experimentarea comportamentului celuilalt, interpretarea acestuia, răspunsul comportamental care se bazează pe interpretare, răspuns care, la rândul lui, este experimentat și interpretat de către interlocutor. Important în cazul terapiei este faptul că efectul oricărei intervenții depinde de modul în care ea va fi interpretată de către beneficiar [49].

**Coalție** (*coalitiori*) – fenomen de colaborare, de regulă ascunsă, între doi membri ai familiei, de obicei din generații diferite, *împotriva* unui al treilea membru. Rezultatul este un *triunghi* relațional. În schimb, termenul *alianță* este rezervat pentru descrierea unor relații declarate, în care părțile implicate colaborează pentru a realiza ceva împreună, de exemplu în cazul alianței terapeutice [49].

**Comunicare analogică** (*analogical communication*): nonverbală, prin poziția sau mișcărilor corpului, mimică, intonație,

gesturi. Comunicarea este clară, ușor inteligibilă dacă mesajul nonverbal corespunde celui verbal.

**Conotație negativă** (*negative connotation*): explicație sau descriere a unei situații care accentuează intenția negativă pe fondul unui comportament sau efectul negativ al acestuia (opusul conotației pozitive).

**Construcționism social** (*social constructionism*): realitățile sociale sunt semnificații care se construiesc prin limbaj în interacțiuni, în spațiul interpersonal. În consecință, aceste realități sunt fluide, putând fi deconstruite și renegociate în dialog [32; 33].

**Cultură** (*culture*) – în sensul cel mai general, se referă la un grup de persoane care împărtășesc semnificații comune. Familia care se prezintă la terapie poate fi înțeleasă ca fiind o cultură străină, necunoscută specialistului, care este descoperită prin utilizarea întrebărilor, evitând *colonizarea* prin sfaturi pripite sau interpretări.

**Deconstrucție** (*deconstruction*) – o idee (un text, un discurs sau o povestire), identifiți presupunerile și distincțiile din care e construită, investighezi când, cum și de către cine a fost construită, luând în considerare diferitele moduri în care poate fi înțeleasă și apreciezi contradicțiile existente în povestire, fără să le elimini. În terapia narativă, termenul se referă, în primul rând, la procedurile terapeutice, aplicate cu scopul de a submina discursuri și practici, construite la nivel social, care oprimă viața persoanei aflate în terapie/consiliere [49].

**Descriere dublă** (*double description*) – o combinație a două surse de informații referitoare la un singur fenomen, ceea ce



oferă un bonus de înțelegere (Gregory Bateson). Exemplu: experiența spațiului prin vederea binoculară.

**Dificultate** (*difficulty*) – din perspectivă strategică, este o stare neplăcută a lucrurilor care poate fi soluționată prin acțiuni simple, logice, sau constituie o parte inevitabilă a vieții, cu care trebuie să ne obișnuim și să trăim.

**Discurs** (*discourse*) – sistem de afirmații, practici și structuri instituționale care împărtășesc valori comune.

**Disengagement** – concept structural care se referă la granițe prea rigide în cadrul sistemului familial, demonstrate prin neimplicare și distanță emoțională exprimată între membri (tiparul opus: *enmeshment*) [49].

**Dublă legătură** (*double bind*) – „o situație în care ai două posibilități, nu dorești niciuna dintre ele, dar trebuie să alegi” (Gr. Bateson). Mesajul transmis la nivel verbal este contrazis de mesajul comunicat nonverbal, existând simultan mesaje implicite, care interzic comentarea contradicției și părăsirea relației de către recipientul mesajelor. Este un stil de comunicare familială corelat cu dezvoltarea anumitor tulburări psihice [49, p.116].

**Echifinalitate** (*equifinality*): principiu sistemic conform căruia același obiectiv sau aceeași stare a unui sistem poate fi atins(ă) pornind din puncte diferite, pe căi diferite, în urma diferitelor intervenții [49].

**Emoție exprimată** (*expressed emotion - ee*) – aspect măsurabil al atmosferei emoționale dintr-o familie. Se presupune că emoția expirată crescută (comentarii critice la adresa celuilalt, răceală emoțională, implicare exagerată în treburile celuilalt) implică un risc mărit pentru decompensarea bolilor psihice

(depresie, schizofrenie). Din acest punct de vedere, reducerea ee reprezintă o sarcină terapeutică în tratamentul acestor tulburări.

**Empatie** (*empathy*) – din perspectivă sistemică, empatia înseamnă *a te pune în pielea subiectului*, respectiv a formula ipoteze și a pune întrebări de pe această poziție.

**Enmeshment** – concept structural care se referă la granițe hiperpermeabile sau inexistente în cadrul sistemului familial, demonstrat prin implicarea excesivă în viața celui alt (tiparul opus: *disengagement*) [49].

**Epigeneză** (*epigenesis*) – concept util în înțelegerea oricărui proces de evoluție și dezvoltare. Ideea de bază este că *noul* se construiește pe *vechi*, indiferent dacă e vorba de o clădire, o atitudine, o aptitudine, o ideologie sau un organism. *Vechiul* nu se înlocuiește cu *noul*, ci continuă să facă parte din sistem, influențând aspectul nou și fiind transformat la rândul lui de dezvoltarea acestuia [49].

**Epistemologie** (*epistemology*): o ramură a filosofiei: studiază modul în care ajungem să știm ceva (teoria procesului cunoașterii) [24; 75].

**Escaladare** (*escalation, runaway*) – participanții la o interacțiune – adoptă poziții opuse din ce în ce mai extreme.

**Etică** (*ethics*): sistem de valori, care ia în considerare bunăstarea tuturor membrilor unui sistem uman.

**Feedback** – metodă de controlare a unui sistem prin reintroducerea în acel sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut (Norbert Wiener).

**Feedback negativ** – reintroducerea în sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut, care conduce la scăderea în intensitate a acelor performanțe. Rezultatul este menținerea la nivel stabil a unei caracteristici a sistemului. Înțeles în sens cibernetic, feedbackul negativ are de obicei implicații pozitive (constanță, stabilitate).

**Feedback pozitiv** – reintroducerea în sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut, care conduce la intensificarea acelor performanțe rezultatul este escaladarea. Un exemplu este cearta: escaladarea poate conduce la distrugerea sistemului (divorț, schismogeneză) sau poate declanșa activarea unor mecanisme de restabilire a homeostaziei prin feedback negativ (de pildă, cuplul se adresează unui terapeut). Înțeles în sens cibernetic, feedbackul pozitiv are de obicei implicații negative (*escaladare*, pierderea controlului).

**Feedforward** înseamnă ideea efectului anticipat al unui eveniment (care încă nu s-a întâmplat) contribuie la declanșarea aceluși eveniment (concept înrudit cu *profeția care se auto-împlinește*). De exemplu, clientul știe că ceea ce face va fi discutat la ședința de terapie și această idee îi va influența acțiunile [49].

**Fundamentalism** – convingerea că există o singură interpretare sau abordare adevărată sau corectă a unei situații. Această convingere conduce de multe ori la interacțiuni violente sau, după unii autori, constituie în sine o formă de violență.

**Fundații** (*foundations, foundational thinking*) – convingeri teoretice sau adevăruri despre care se presupune că sunt atât de solide sau eterne, încât putem să ne bazăm pe ele în practica profesională (sau chiar viață) [49].

**Gândire liniară** (*linear thinking*): mod de gândire larg răspândit și util, în cele mai multe situații, care presupune că un eveniment *a* este cauza evenimentului *b*. Este modul predominant de gândire al clienților care se prezintă la terapie. De exemplu, *el mă face să sufăr* este o descriere a realității care se bazează pe o gândire liniară [49].

**Gen** (*gender*) – categorie fundamentală care prescrie, în orice cultură, o divizare a lumii în masculin și feminin. Conceptul se referă la aspectul social (nu și la cel biologic) al diferențelor: roluri, comportamente, atribute prescrise pentru femei, respectiv pentru bărbați [22; 24; 45; 80].

**Granițe** (*boundaries*): reguli referitoare la participare – cine participă la interacțiuni, cu cine, cum și cât de frecvent [49].

**Hermeneutică** (*hermeneutics*) – știința interpretării. Ideea de bază în hermeneutică este că persoana care trimite mesajul este inaccesibilă, nu avem acces la semnificația *originală, adevărată* a unui text, toate semnificațiile fiind interpretări. *Adevărul* este o interpretare împărtășită de un număr mare de oameni [75].

**Hiperprotecție** (*overprotectiori*) – hipersensibilitate, atenție și grijă excesivă manifestată față de dificultățile altui membru al familiei.

**Homeostazie** (*homeostasis*) – tendința unui sistem de a rămâne același în ciuda circumstanțelor sau solicitărilor schimbătoare. Homeostazia se realizează de obicei prin feedback negativ. *Opusul morfo-genezei* [49].

**Ireverență** (*irreverence*) – atitudine generală față de idei propusă de Cecchin, și Ray (1992) în cartea *Irreverence: a strategy for therapists' survival*. Ireverența se referă, în primul rând, la

atitudinea terapeutului față de propriile idei: abilitatea de a se detașa de teorii și tehnici care nu se dovedesc utile și îmbrățișarea unor idei noi, care se potrivesc mai bine contextului specific cu care se lucrează [49].

**Învinovățire** (*blaming*) – explicație liniară frecvent adoptată de membrii familiei, care se confruntă cu o problemă, ceea ce exclude aprecierea proceselor recursive, circulare în cadrul cărora s-a dezvoltat problema. Intervențiile paradoxale, neutralitatea și conotația pozitivă au fost dezvoltate în parte de către Echipa din Milano ca o soluție la problema învinovățirii în familiile în care exista un *membreu-problemă* [49].

**Legendă familială** (*family legend*) – întâmplări povestite în mod repetat în familii cu scopul de a explica sau justifica anumite atitudini, de a întări anumite roluri și relații ierarhice în familie. Rolul legendei poate fi acela de a-i determina pe ascultători să evite comportamentele percepute de povestitor ca fiind periculoase [17; 49].

**Mentalizare** (*mentalisation*) – abilitatea de a ne înțelege propria stare mentală și de a deduce din comportamente starea mentală a altor persoane. Se presupune că tiparele sigure de atașament facilitează dezvoltarea capacității de mentalizare (concept propus de psihologul Peter Fonagy).

**Metacomunicare** (*metacommunication*) – comunicare despre comunicare.

**Metapozitie** (*metaposition*) – perspectivă asupra unei situații, abordate de la un nivel diferit de poziția unui sistem mai larg.

**Mituri familiale** (*family myths*) – cuvântul grec *mythos* însemnă pur și simplu *povestire*. *Mitul familial* se referă la imaginea iluzorie a unei familii despre sine, rolul mitului fiind

acela de a ascunde o realitate mai complicată, de obicei dure-roasă, o imagine fixă, în sensul că nu se actualizează în lumina experiențelor trăite [49].

**Model centrat pe resurse** (*resource model*) – model terapeutic care se bazează pe convingerea că experiența anterioară a persoanelor care solicită terapie include emoții, atitudini, comportamente, informații, idei care pot fi utilizate pentru abordarea dificultăților din prezent.

**Narațiune** (*narrative*) – cadrul primar în care o persoană sau un grup își organizează experiența și prin care se obțin semnificații referitoare la persoane și evenimente (sinonim: *story*, povestire).

**Pacing** – acceptarea de către terapeut a modului de a fi al clientului, exprimată prin oglindirea în comportamentul terapeutului a unui anumit aspect al comportamentului clientului. O modalitate de dezvoltare a alianței terapeutice [32; 49].

**Parentificare** (*parentification*) – copiii preiau roluri părintești în relația lor cu frații sau uneori chiar în relația cu părinții [49].

**Postmodern** – concept care, de obicei, opune rezistență încercărilor de a-1 defini. Din punctul de vedere al terapiei sistemice a familiei, importantă este poziția cunoașterii în epoca postmodernă: scepticism față de teoriile universal valabile (*grand theories*) și privilegierea cunoștințelor locale (*local knowledges*). În timp ce orientările terapeutice moderniste privilegiază ceea ce știe terapeutul (*expert knowledge*), terapia postmodernă pune în centrul atenției povestirea clientului. Echipa din Milano adoptă o *metapозиție*, fiind interesată de modul în care povestirile sau prejudecățile clientului interacționează cu cele ale terapeutului [49].

**Prejudecată** (*prejudice*) – o idee sau preferință preconceptută prin prisma căreia interpretăm ceea ce ni se întâmplă, fiind indispensabilă în procesul de orientare în lume.

**Premisă** (*premise*) – un termen preferat de Echipa din Milano, preluat din logică și filosofie, care descrie o idee a clientului sau a familiei, de obicei foarte adânc înrădăcinată, neconștientizată, care influențează comportamentul aproape în mod reflex, fără ca persoanele vizate să conștientizeze această influență. Problemele apar când premisa nu se mai potrivește circumstanțelor reale sau comportamentele unui membru al familiei nu corespund premisei colective. Se presupune că subminarea prin terapie a premisei problematice poate determina schimbări dramatice în interacțiuni [49].

**Psihoterapie** (*psychotherapy*) – conversație între două sau mai multe persoane cu scopul de a reduce suferința mentală și de a promova vindecarea. Se bazează pe ideea că anumite tipuri de conversație au șanse mai mari decât altele de a se dovedi terapeutice [49].

**Reguli familiale** (*family rules*) – idei, premise sau reflexe care restrâng dramatic numărul alternativelor comportamentale, asigurând ca într-un anumit context o anumită secvență de comportament să fie pusă în scenă [22; 24; 26 etc.].

**Reziliență** (*resilience*) – factorii care contribuie la un rezultat relativ bun al dezvoltării psihosociale individuale, în ciuda condițiilor adverse [32].

**Rezistență** (*resistance*) – comportamente în sistemul terapeutic sau de consiliere care interferează cu atingerea obiectivelor formulate de către client.

**Rigiditate** (*rigidity*) – tendința unui sistem de a-și menține tiparele vechi de interacțiune în pofida mesajelor care semnalează nevoia schimbării.

**Roluri familiale** (*roles*) – comportamente repetitive, recurente.

**Scenariu** (*script*) – secvență de comportament prescrisă pentru un anumit context. Scenariile ne ajută să economisim timp și energie mentală, pentru că, într-o situație specifică, *știm deja* ce trebuie să facem și în ce ordine. În cazul cuplurilor, fiecare dintre parteneri aduce un set de scenarii din propria familie/de origine. Cuplul are apoi sarcina să dezvolte scenarii noi, împărtășite. Consilierea și/sau terapia poate fi privită și ca experimentarea unor scenarii noi sau reeditarea acestora.

**Schimbare** (*change*) – o diferență care apare în timp. Potrivit lui Gr. Bateson, o schimbare se poate produce numai printr-o altă schimbare (*a difference that makes a difference*).

**Sinteză** (*synthesis*) – operație, metodă de identificare a conexiunilor existente între părțile unui întreg, cu scopul de a-l cunoaște mai bine (metoda preferată a gândirii sistemice, opusul *analizei*) [85; 86].

**Sistem** (*system*) – un set de componente care alcătuiesc un întreg, astfel încât întregul reprezintă mai mult decât o simplă sumă a părților, iar schimbarea într-o parte a sistemului determină schimbări în alte părți ale lui. O entitate care își menține existența și funcția prin interacțiunea părților componente.

**Terapie familială sistemică** (*systemic family therapy*) – modalitate psihoterapeutică influențată de ideile unui anumit grup de cercetători, clinicieni sau ale anumitor curente de gândire (în special Gregory Bateson, Echipa din Milano și construcțio-



nismul social), având ca interes central relațiile interpersonale, metafora sistemului, contextul, semnificația și dialogul. Din punct de vedere tehnic, terapeutul poate consulta sisteme umane diferite – indivizi, cupluri, familii, organizații și sisteme terapeutice (clienți plus specialiștii implicați în asistarea acestora) [49].

**Utilizare** (*utilization*) – acceptarea și aprecierea oricărui comportament, a oricărei experiențe sau idei pe care clientul o prezintă în terapie, chiar și cele considerate în general negative, de exemplu, simptom sau rezistență, și folosirea lor ca instrumente pentru obținerea schimbării (concept preluat din terapia ericksoniană).

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. **ALLPORT G.** *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1981.
2. **ANDERSON H., GEART D.** *Collaborative Therapy: Relationship and Conversations that Make a Difference*. New York: Routledge, 2007.
3. **ANDERSON H., JENSEN P.** (eds). *Innovations in the Reflecting Process*. London: Karnac Books, 2007.
4. Andrei P. *Filosofia valorii. Opere sociologice*. București: Ed. Academiei, 1973.
5. **ARISTOTEL.** *Etica nicomahică*. București: Ed. Științifică, 1989.
6. **BARUK H.** *Traite de psychiatrie. VolVIII*. Paris: Massou, 1959.
7. **BEELS C.C.** *Notes for a cultural history of family therapy*. In: *family Process*, 2011, 41, p. 67-82.
8. **BERTRANDO P.** *The Dialogical Therapist: Dialogue in Systemic Practice*. London: Karnas Books, 2007.
9. *Biblia. Sfânta Scriptură a vechiului și Noului Testament*. Misk: Picorp., 1994.
10. **BLOCHER H.D.** *Counseling. A Development Approach*. Ed. a IV-a. New York: John Wiley Sons Inc, 2000.
11. **BONCHIS E.** (coord.) *Familia și rolul ei în educarea copilului*.
12. **CADE B.** *Strategic therapy*. In: *Journal of Family Therapy*, 2 pp.89-99, 1980.
13. **CALARAȘ C.** *Conflictologie familială*. Chișinău: Primex-com, SRL, 2014.

14. **CALARĂȘ C.** *Cultura educației elevului.* Chișinău: Primex-com SRL, 2010.
15. **CALLO T.** *Școala științifică a pedagogiei transprezente.* Chișinău: Pontos, 2010.
16. **CECCHIN G.** *Hypothesizing, circularity and neutrality revisited: an invitation to curiosity.* In: *Family Process*, 26 pp. 405-413, 1987.
17. **CECCHIN G.** *Human Systems. The Journal of Systemic Consultation and Management.* Vol.16. 2005 (Revista în întregime dedicată contribuției lui G. Cecchn la dezvoltarea TFS).
18. **CEUCĂ E.** *Psihoterapia familială sistemică și de cuplu. Concepte și concepții.* Vol.I. Iași: ICF, 2011.
19. **COLAPINTO J.** *Structural family therapy.* In: A.S. Gurman, D.P. Kniskern (eds), *Handbook of Family Therapy.* New York: Brunner/Mazel, pp. 417-443, 1981.
20. **CUCOȘ C.** *Pedagogie.* Iași: Polirom, 2006.
21. **CUZNEȚOV Larisa, BANUH N.** *Filosofia educației.* Chișinău: UPS „I. Creangă”, 2004.
22. **CUZNEȚOV Larisa.** *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei.* Chișinău: CEP USM, 2008.
23. **CUZNEȚOV Larisa.** *Educație prin optim axiologic.* Chișinău: Primex-com SRL, 2010.
24. **CUZNEȚOV Larisa.** *Filosofia practică a familiei.* Chișinău: CEP USM, 2013.
25. **CUZNEȚOV Larisa.** *Consilierea parentală.* Chișinău: Primex-com SRL, 2013.
26. **CUZNEȚOV Larisa.** *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Cadru conceptual și metodologic.* Chișinău: Primex-com SRL, 2013.

27. **DAFINOIU I.** *Elemente de psihoterapie integrativă.* Iași: Polirom, 2000.
28. **DAFINOIU I., VARGHA J.-L.** *Psihoterapii scurte. Strategii, metode, tehnici.* Iași: Polirom, 2005.
29. **DAVID D.** *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale.* Iași: Polirom, 2006.
30. **DUMITRU I. AI.** *Personalitate, atitudini și valori.* Timișoara: Editura de Vest, 2001.
31. **DUMITRU I. AI.** *Educație și învățare. Aspecte psihoindividuale, psihosociale și manageriale.* Timișoara: Eurostampa, 2001.
32. **DUMITRU I. AI.** *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice.* Iași: polirom, 2008.
33. **ENĂCHESCU C.** *Tratat de psihologie morală.* Iași: Polirom, 2008.
34. **EPSTON D.** *Down Under and UP Over: Travels with Narrative Therapy.* London: AFT Publishings, 2008.
35. **ERICKSON M.** *L'hypnose thérapeutique.* Paris: ESF, 1990.
36. **FILIPOI S.** *Basmе terapeutice pentru copii și părinți.* Cluj-Napoca: Fundația culturală Forum, 1998.
37. **FONTAINE R.** *Psihologia îmbătrânirii.* Iași: Polirom, 2008.
38. **FREDMAN G., CHRISTIE D.** *Reflecting teams with children: the bear necessities.* In: *Clinical Ghild Psychology and Psychiatry*, 2007. Nr.12, pp.211-222.
39. **FREEDMAN J., COMBS G.** *Narrative Therapy: The Social Construction of Preffered Realites.* New York: Norton, 1996.
40. **GARDNER H.** *Mintea disciplinată. Educația pe care o merită orice copil, dincolo de informații și teste standardizate.* București: Sigma, 2005.

41. **GELDARD K., GELDARD D., VIN FOO R.** *Consilierea copiilor. O introducere practică.* Iași: Polirom, 2013.
42. **GHERGUȚ A.** *Evaluare și intervenție psihoeducațională.* Iași: Polirom, 2011.
43. **GOLU P., GOLU F.** *Psihologie. Repere ale învățării raționale.* București: EDP RA, 2006.
44. **GOLEMAN D.** *Inteligența emoțională.* București: Curtea Veche, 2008.
45. **GUȚU VL.** *Pedagogie.* Chișinău: CEP USM, 2013.
46. **HALEY H.** *Un Therapeute hors du commun, Milton H. Eriskson.* Paris: EPI, 1984.
47. **HOFFMAN L.** *Exchanging Voices: A collaborative Approach to Family Therapy.* London: Karnac Books, 1993.
48. **KNOWLES M.S.** *The art and Science of helping Adults learning.* San-Ftancisco: Jossey Bacc, 1984.
49. **KONYA Z., KONYA A.** *Terapie familială sistemică.* Iași: Polirom, 2012.
50. **MADANES C.** *Stratégies en thérapie familiale.* Paris: ESF, 1991.
51. **MADANES C.** *Terapie strategică de familie.* Iași: ICF, 2011.
52. **MINUCHIN S.** et. al. *Families of the Slums: An Exploitation of their structure and Treatment.* New York: Basic Books, 1967.
53. **NEGOVAN V.** *Introducere în psihologia educației.* București: Editura Universitară, 2005.
54. **NORCROSS J.C., GOLDFRIED M.R.** *Psychothérapie interogative.* Paris: Desclée de Brouwer, 1998.
55. **NORCROSS J.C., NEWMAN F.C.** *L'integration en psychotérapie: synthèse et/ou éclectisme.* Paris: Desclée de Brouwer, 1998.

56. **O'BRIEN, G. HOURSTON.** *Terapii integrative.* Iași: Polirom, 2009.
57. **PĂNIȘOARĂ I.-O.** *Comunicarea eficientă.* Ed. A II-a revăzută. Iași: Polirom, 2008.
58. **PIAGET J.** *Psihologie și pedagogie.* București: EDP, 1980.
59. **PROCHASKA J.O., DICLEMENTE C.C.** *The trans-theoretical Approach: Crossing the Traditional Boundarès of Therapy.* Homewood: Dow Jones-Irwin, 1984.
60. **RAY W. A., KELNEY B.** *Resourse Focused Therapy.* London: Larnac Books, 1993.
61. **ROGERS C.R.** *La relation d'aide et la psychotherapie.* Paris: ESF, 1974.
62. **SATIR V.** *Terapie familială.* București: Editura Trei, 2011.
63. **SĂLĂVĂSTRU D.** *Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale.* Iași: Polirom, 2009.
64. **SIEBERT H.** *Învățarea autodirijarea și consilierea pentru învățare.* Iași: Institutul European, 2001.
65. **TENENBAUM S.** *L'hypnose ericksonienni. Un sommeil qui éveille.* Paris: IEM, 1996.
66. **TOMȘA GH.** *Dicționar de orintare școlară și profesională.* București: Afeleu, 1996.
67. **TOMȘA GH.** *Consilierea și orientarea în școală.* București: Casa de Editură și Presă Viața Românească, 1999.
68. **TOMȘA GH.** *Orientarea și dezvoltarea carierei la elevi.* București: Casa de Editură și Presă Viața Românească, 1999.
69. **Trofăilă L.** *Psihologia dezvoltării.* Chișinău: S.A. Rec-lama, 2007.
70. **VERA L., LEVEAU J., VERA L.P.** *Terapia cognitiv-comportamentală la copii și adolescenți.* Iași: Polirom, 2011.

71. **WOOLFOLK ANITA E.** (1995). *Educational psychology, the complexity of the Classroom*, Allyn and Bacon, Boston, Londra, Toronto, Sydney, Tokyo, Singapore.
72. **WOOLFOLK E. A.** *Educational Psychology*. New-York; RKP, 1990.
73. **ZLATE M.** *Psihologia la răsândntia mileniilor*. Iași: Polirom, 2001.
74. **ZLATE M.** *Tratat de psihologie organizațional-managerială*, vol.I, Editura Polirom, 2004.
75. **АЛЕКСЕЕВ П. В., ПАНИН А. В.** *Философия*. Москва: Эксмо-Пресс, 2004.
76. **БЕРН Э.** *Транзакционный анализ и психотерапия*. Санкт-Петербург: Братство, 1994.
77. **МЕНЕГЕТТИ А.** *Психосоматика*. Москва: Б.Ф. Онтопсихология, 2009.
78. **МЕНЕГЕТТИ А.** *Онтопсихология*. Москва: Б.Ф., 2008.
79. **МЕНЕГЕТТИ А.** *Проект. Человек*. Москва: Б.Ф. Онтопсихология, 2007.
80. **НЕКРАСОВ А., ГЕЙЖАН Н.** *Проектируем семью*. Сетьеведение. Москва: АСТ, 2010.
81. **РАЙГОРОДСКИЙ Д.Я.** (сост.). *Психология семьи*. Москва: Изд. Дом Бахрах-М., 2002.
82. **РОГОВ Е. И.** *Настольная книга практического психолога*. Москва: Владос, 2001.
83. **ТАЛАНЧУК Н. М.** *Архитектоника воспитательного процесса: современная концепция и теория воспитания*. 2 т. Казань, 1999.
84. **ЭЙДЕМИЛЛЕР Э.Т., ЮСТИЦКАЯ В.** *Психология и психотерапия семьи*. Санкт-Петербург-Москва: Питер, 1998.

## **Dicționare**

85. Dicționar de Filosofie. Larousse. București: Univers Enciclopedic (coord. J. Didier), 1998.
86. Dicționar Enciclopedic de Filosofie. Filosofia de la A – Z. București: All, 2000.
87. Dicționar de Psihanaliză. Larousse. București: Univers Enciclopedic (coord. R. Chemama), 1997.
88. Dicționarul explicativ al limbii române. București: Univers Enciclopedic, 1998.
89. Dicționar de pedagogie. S. Cristea. Chiținău-București: Litera Internațional, 2000.
90. Dicționar de psihologie. Popescu-Neveanu P. București: Albatros, 1994.
91. Полный справочник психотерапевта. А. А. Дроздов. Москва: Эксмо, 2010.