



A 4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională

Instrumente/ tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă constituit în județul Giurgiu, de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online

Februarie 2023



Grupa de vârstă

11 – 16 ani

I. Exerciții de dezvoltare personală – optimizarea strategiilor de coping

Optimizarea strategiilor de coping este o dimensiune atât de importantă încât e greu de imaginat o situație autentică în care elevii să nu beneficieze de pe urma ei.

Rezolvarea conflictelor de pe terenul de sport, rezolvarea unui conflict cu un prieten, discuții cu profesorii în legătură cu un comportament indezirabil sau cu părinții în legătură cu o limită, toate sunt exemple de probleme cu care se confruntă elevii.

Cu toate acestea, cadrele didactice și părinții cunosc foarte puțin din acest domeniu de optimizare a strategiilor de coping util pentru rezolvarea de probleme.



Strategii de coping

Copingul desemnează un efort cognitiv și comportamental de reducere, stăpânire sau tolerare a solicitărilor interne sau externe care depășesc resursele personale (Lazarus și Folkman).

Copingul este ilustrarea faptului că stressul emerge numai din relația dintre subiect și situație, fiind de neconceput în afara triadei acțiune-cogniție-comportament dizadaptativ. Strategiile adaptative includ și mecanismele defensive de sorginte inconștientă, nesupuse controlului voluntar.

Copingul presupune efort conștient, îndreptat asupra modului în care situația stresantă este percepută, prelucrată, stocată. Copingul presupune o anumită procesualitate, etapizare, ce se concretizează în :

- a) anticiparea situației (evaluarea costului confruntării);
- b) confruntarea propriu-zisă și redefinirea situației prin prisma confruntării;
- c) analiza semnificației personale a situației post-confruntare.

Copingul de tip cognitiv intervine atunci când strategiile comportamentale uzuale devin ineficiente, prea costisitoare, atunci când posibilitățile de intervenție concretă în mediu sunt limitate, sau când timpul necesar unei asemenea intervenții este prea scurt.

Distorsiunile în prelucrarea informației, redefinirea situației stresante în termeni convenabili, capătă, o înaltă valoare adaptativă, deși se poate întâmpla, uneori, să existe un dezacord între ceea ce stabilește subiectul „amenințat” în forul său interior și exigențele sarcinii.

Atribute esențiale ale mecanismelor cognitive de coping sunt reprezentate de flexibilitate și adecvare. Orientarea spre scop a mecanismelor de coping nu trebuie să prevaleze în principiu asupra flexibilității.

Psihoterapiile dezvoltă forța adaptativă a individului și restructurarea mecanismelor de coping, dar și creșterea disponibilității generale a subiectului la autocunoaștere și autoformare.

Utilizarea lor reprezintă un aport extrem de valoros în remodelarea unor comportamente nocive pentru sănătate.

Dezvoltarea de abilități sociale

Abilitățile sociale sunt cele care permit copilului să se integreze în mediul în care trăiește - grupul de la școală, grupul de prieteni, familie.

A avea abilități sociale înseamnă a fi eficient în interacțiunile cu ceilalți astfel încât să atingi scopul stabilit.

Acei copii care au dezvoltate abilitățile sociale se vor adapta mai bine la mediul școlar și vor avea rezultate mai bune.

Copiii cu abilități sociale slab dezvoltate (ex. copiii care se comportă agresiv - fizic sau verbal, copiii care au dificultăți în a se integra într-un grup de persoane noi) au o probabilitate mai mare de a fi respinși de ceilalți și de a dezvolta probleme de comportament; astfel, copiii care sunt izolați de grup au un risc crescut pentru abandon școlar, delincvență juvenilă, probleme emoționale (anxietate, depresie).

A ști să-ți faci prieteni și să interacționezi cu ei în mod adecvat influențează sănătatea emoțională a persoanei.

Lipsa abilităților sociale îi face pe unii copii să fie ținta ironiilor din partea altor colegi deoarece copii mai agresivi observă că aceștia nu au modalități de a se apăra. Ei au mai multe probleme de adaptare la școală și sunt predispuși spre delincvență juvenilă și consum de substanțe.

Exerciții:

„Ce este o relație?”

Obiectiv: discutarea tipurilor de relații existente, definirea prieteniei

„Cum ai reacționa dacă ți-aș spune...?”

Obiectiv: exersarea abilității de a primi și oferi un feed-back negativ

COPING SKILLS



MEDITATE



EXERCISE



WRITE JOURNAL



DRAW



LISTEN TO MUSIC



TAKE A BATH



PLAY WITH PET



ENJOY NATURE



CLEAN THE HOUSE



READ A BOOK



USE AROMATHERAPY



PLAY GAME



COOK A MEAL



KNITTING



PRAY



FINDING HUMOR



MAKE A GRATITUDE LIST



COLORING



GARDENING



DO YOGA



GET ENOUGH SLEEP



ACCEPT A CHALLENGE



DRINK TEA



SQUEEZE A STRESS BALL



PLAY MUSICAL INSTRUMENT



ASK FOR HELP



PRACTICE DEEP/SLOW BREATHING



EAT HEALTHY FOOD



LIMIT CAFFEINE



SCHEDULE TIME FOR YOURSELF



CRY



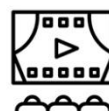
SMILE



TAKE A WALK



DOODLE ON PAPER



GO SEE MOVIE



EAT A LITTLE CHOCOLATE

II. Cunoaștere de sine – eu în relație cu ceilalți

Copiii au selectat individual teme despre relații, situații sau fapte interesante de discutat. Aceste teme au fost utilizate de expert în explorarea pentru ca elevii să le înțeleagă mai bine și să afle cum gândesc și ceilalți copii din grupa de semeni, dezbătând avantajele, riscurile și consecințele asociate.

Copiii au explorat și au reîncadrat însoțiți de expert înțelegerea dimensiunilor psihice și emoționale ale temelor prioritare ale acestei grupe de vârstă (prietenie, relații, imagine de sine, interes pentru celălalt gen, expunere, identitate, traseu educațional).

1. Discuții:

Nume, prenume copil:

TEME (COPILII, SITUAȚII SAU FAPTE)
INTERESANTE DE DISCUTAT
CA SĂ LE ÎNȚELEG MAI BINE ȘI
SĂ AFLU CUM GÂNDESC ȘI
ALȚII

Exercițiu: Storytelling - poveste cu sens educativ, material tipărit citit copiilor

Povestea „Fluturele”, despre identificarea și exprimarea nevoilor și despre emoții legate de reziliență psihică, și importanța trecerii adecvate prin adversitățile vârstei, și e despre reglarea comportamentelor în familie, cu părinții prezenți sau plecați la muncă în străinătate și în relație cu ei înșiși, cu membrii familiei lor, cu prietenii și cercul de cunoștințe individual

Sursa: :., *Points of you. The Coaching game Cartea jocului. Perspective. Povestiri și cugetări*, de Efrat Shani & Yaron Golan)

2. Cel mai mult mi-a plăcut din poveste:

(sursa: [Points of you. The Coaching game](#) Cartea jocului. Perspective. Povestiri și cuceriri de Efrat Shani & Yaron Golan)

Discuție și explorarea a semnificațiilor: