

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

### ***INSTRUMENTE/ TEHNICI DE LUCRU SPECIFICE PENTRU DEZVOLTAREA DE ABILITĂȚI EMOȚIONALE, CONSILIEREA SOCIALĂ ȘI VOCAȚIONALĂ ADAPTATE NEVOILOR DE SERVICII PSIHO-SOCIALE DE SPRIJIN ALE PREȘCOLARILOR/ ELEVILOR DIN GRUPUL ȚINTĂ***

#### **TEHNICI SPECIALE DE CONSILIERE ADAPTATE NEVOILOR DE DEZVOLTARE PERSONALE ȘI EMOȚIONALE**

**(11-14 ani)**



## Exerciții de dezvoltare personală

**Fereastra lui Johari** este un instrument utilizat în dezvoltarea personală. A fost descris în 1955 de către doi psihologi americani, Joseph Luft și Harry Ingham. Fereastra lui Johari ne dă posibilitatea de a ne cunoaște din două perspective: perspectiva personală și perspectiva celorlalți. Adesea, cele două perspective nu coincid sau coincid puțin, adică ceea ce știm noi despre noi și ceea ce vrem noi să lășăm să se „vadă” despre noi în afara noastră.



Formarea competențelor elevilor în cadrul proiectului presupune abordarea acestui proces din perspectiva educației nonformale. Atunci când ne dorim să dezvoltăm competențe de stimă de sine și abilități de rezolvare de probleme, nu poate fi vorba de ore de curs, ci de lucru practic în echipe. Copiii învață participând activ la exerciții de autocunoaștere. Prima cerință impune asigurarea condițiilor ca elevul să analizeze critic activitatea desfășurată, să extragă informații folositoare din aceasta și să le aplice. În esență, instruirea trebuie să parcurgă

cinci etape:

- Experimentarea;
- Discutarea experiențelor individuale;
- Prelucrarea acestor experiențe;
- Generalizarea;
- Aplicarea rezultatelor.

Utilizarea grupului ca mediu de instruire presupune crearea unor situații care oferă sprijin emoțional și permit adoptarea unei atitudini analitice, experimentarea conceptelor noi, obținerea feedbackului referitor la reacțiile celorlalți.

## Eu – ceilalți

### Cunoscut – Necunoscut

Intersecția celor două axe dă posibilitatea construirii a patru cadrane cu ajutorul cărora ne putem descrie:

- cadranul 1: *Eu știu/ceilalți știu* (arena sau scena)
- cadranul 2: *Eu nu știu/ceilalți știu* (punctul orb)
- cadranul 3: *Eu știu/ceilalți nu știu* (zona ascunsă)
- cadranul 4: *Eu nu știu/ceilalți nu știu* (necunoscutul)

Obiectivul principal al folosirii ferestrei Johari este de a oferi și primi feedback. Prin această tehnică, în special în cadrul sesiunilor de grup, oamenii efectuează exerciții de introspecție și, ca rezultat al acestui proces, formează diferitele zone care o compun. În plus, va fi încurajat un mediu în care colegii vor împărtăși ceea ce gândesc despre celălalt și vor servi la îmbogățirea cunoașterii de sine.

Unul dintre exercițiile care ajută la autocunoaștere și utilizează fereastra lui Johari este parcurgerea unei liste de adjective, și un grup de 2-5 persoane care funcționează ca „oglinzi”.

Fiecăruia i se cere să marcheze pe listă 5 – 10 caracteristici considerate foarte importante la persoana pe care o evaluează (respectiv persoana evaluată se va descrie prin intermediul acestor adjective pe sine).

Cele 56 de adjective care se utilizează sunt:

afectuos	agil	altruist
brav	bun	calm
capabil	complex	conștiincios
curajos	curios	demn
de încredere	energic	erudit
extrovert	fericit	flexibil
generos	grijuliu	idealist
independent	ingenios	inteligent
introvert	isteț	iubitor
încrezut	înțelept	matur
mândru	modest	nervos
organizat	perspicace	prietenos
prostuț	puternic	rațional
răbdător	reflexiv	relaxat
religios	sensibil	sentimental
spontan	șiret	tăcut
timid	tolerant	

Astfel apar caracteristici pe care le putem plasa în cele 4 cadrane ale ferestrei lui Johari:

1. **Arena** sau **scena** conține acele caracteristici personale pe care le cunoștem și sunt observate de ceilalți. Pe lista de adjective vor fi acele caracteristici care sunt marcate atât de persoana evaluată, cât și de ceilalți.
2. Caracteristicile care nu sunt marcate de persoana evaluată, în schimb sunt marcate de ceilalți evaluatori fac parte din așa numita **Pată oarbă**. Ele reprezintă informații de care persoana evaluată nu este conștientă, însă ceilalți sunt.
3. **Zona ascunsă** va conține caracteristicile pe care doar persoana evaluată le va marca și nu vor apărea și la ceilalți (ceilalți nu cunosc acele caracteristici ale persoanei). Aceste caracteristici fac parte din Zona ascunsă deoarece persoana le arată sau nu, în diferite situații/relații.
4. Pentru a afla caracteristicile din ultimul cadran, **Zona necunoscută** este necesar să lăsăm evaluatorii, respectiv persoana evaluată să marcheze TOATE adjectivele din listă, considerate ca aparținând persoanei evaluate. În acest fel, adjectivele rămase ne-marcate ar putea fi considerate ca făcând parte din zona Necunoscută.

Una dintre variantele de a descoperi ceea ce ne caracterizează ca parte Necunoscută din noi este să ne implicăm în situații noi, necunoscute, prin care nu am mai trecut până în prezent, pentru a observa cum reacționăm și cum anume ne percep ceilalți că reacționăm la respectivele situații.

Una dintre criticile acestui exercițiu este orientarea pozitivă a listei de adjective, adică faptul că lista conține adjective cu valoare pozitivă.

Atunci când dorim să ne cunoaștem, să ne dezvoltăm, să ne privim în oglindă și să spunem: da, așa sunt eu, așa vreau să fiu, asta vreau să schimb, asta vreau să îmbunătățesc. Sunt pregătit(ă) să aflu cum mă văd ceilalți.

## 1 - Relații de zonă liberă

Unul dintre elementele cheie este comunicarea clară și precisă. Nu există aici informații ascunse.

De asemenea, predomină empatia și acceptarea, înțelegerea nevoilor celuilalt și individul se simte, de asemenea, înțeles.

## 2 - Relațiile zonei orb

Persoanele care au aceste relații se caracterizează prin a fi exploratori interpersonal. Se poate spune că prin relația pe care o explorează, ei întăresc relația și promovează o mai mare cunoaștere de sine.

Pot fi oameni caracterizați prin faptul că sunt foarte sociabili și extrovertiți. În plus, tind să răstoarne și să ofere partenerului lor ceea ce au nevoie.

## 3 - Relații ascunse

Pe măsură ce zona ascunsă este mai mare, oamenii nu se cunosc prea mult. În acest tip de relație predomină neîncrederea și insecuritatea, precum și teama. În ceea ce privește frica, ea se referă la conflict și, prin urmare, ei tac și au secrete. În aceste condiții, adevărata problemă este izbucnirea conflictului.

## 4 - Relațiile zonei ascunse

Caracteristicile sale principale sunt urcușurile, coborâșurile și surprizele. Atenție la așteptări, deoarece acestea nu vor fi întotdeauna îndeplinite.

Rezultatele exercițiului Fereastra lui Johari vizează creșterea conștiinței de sine și autocunoaștere care contribuie la canalizarea eforturilor pentru alegerile importante și propriul proces de învățare.

Această tehnică contribuie la conștientizarea propriilor strategii rezolutive concomitent cu descrierea imaginii de sine în situații ce implică decizii de viață. Domeniile vizate:

- încredere în sine
- oportunitate
- inițiativă/blocaj
- independență/dependență
- anxietate/curaj
- strategii rezolutive