

Studiu de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă pentru proiectul POCU/784/6/24/139599

Studiu de caz privind consilierea unui adolescent în risc de abandon școlar

ProAcces R4.1:DEZVOLTARE ABILITAȚI EMOȚIONALE, CONSILIERE SOCIALĂ, SUPT EMOȚIONAL/PSIHOLOGIC, CONSILIERE VOCAȚIONALĂ

Studiu de caz

- Prezentul studiu de caz se referă la efectele bullying-ului asupra dezvoltării psihoemoționale
- Elevul este membru al grupului țintă, dar pentru a se păstra confidențialitatea, am modificat câteva dintre datele factuale, sintetizând doar istoricul cazului, precum și pașii demersului de consiliere
- Demersul de consiliere a avut ca obiectiv principal creșterea rezilienței prin întărirea imaginii de sine și dobândirea unor strategii de răspuns adaptative la situația delicată traversată

Studiu de caz

- Fată, GN, 16 ani, clasa a IX-a, mama este plecată la muncă în străinătate
- Tatăl face naveta pentru a munci într-un oraș mare, cu mai multe oportunități
- GN nu are frați sau surori, resimte absența mamei, dar și a modelelor feminine de rol, în general, simte că nu are cu cine să se consulte, este respinsă în grupul școlar și nu are prieteni nici măcar în mediul online

Studiu de caz

- Eleva este supraponderală (de fapt, acesta este și unul dintre motivele pentru care este hărțuită la școală)
- Are o proastă imagine de sine, spune că nu știe cum să își facă prieteni, că nu găsește subiecte comune de conversație, chiar dacă este acceptată pentru un timp și se deschide către ceilalți, aceștia ajung să îi trădeze secretele și să o hărțuiască.
- I se pun porecle
- Igiena este neglijată, părul neîngrijit, postura trădează o stare afectivă negativă (umerii plecați, ochii în jos), vocea stinsă, monotonă
- afirmă că nu știe cum să facă să arate bine și – cum singurele modele pe care le are sunt din reviste/online – crede că doar având bani, poți arăta bine.

Studiu de caz

- În cadrul interviului clinic întreb ce este important pentru ea
- *Să fiu acceptată de către ceilalți*
- De ce crede că nu este acceptată?
- *Pentru că sunt grasă și nu am bani să mă îmbrac*
- Care sunt, totuși, calitățile ei
- *Nu cred că am vreo calitate, am doar defecte. La copiii bogați, defectele sunt mai ușor de trecut cu vederea, se îmbracă de firmă, fac chestii cool, se duc în locuri faine..eu nu am nimic interesant de spus sau de făcut*

Demersul de consiliere

- Demersul de consiliere a debutat printr-un interviu semistructurat aplicat elevei
- Am întrebat despre
 - - situația sa familială, relații cu părinții (mama plecată, tatăl mai mult absent, nici o figură feminină cu rol de model în viața ei)
 - - situația școlară, parcurs academic, materii care i-au plăcut (literatura, îi place să citească)
 - - interese, valori, hobby-uri
 - - motivația de a rămâne în sistemul școlar
 - - starea afectivă (dispoziție, energie, somn, eficiență academică, alimentație)

Demersul de consiliere

- Având în vedere faptul că eleva este supraponderală, am realizat și un interviu amănunțit pentru a afla cum se alimentează.
- În casă nimeni nu gătește, deci se mănâncă multe semipreparate/fastfood/preambalate care se încălzesc la microunde sau sandwich-uri cu multă pâine
- Obiceiurile alimentare sunt precare, iar programul de masă este haotic
- Am întrebat când a început să ia în greutate și se pare că din clasa a VI-a, odată cu plecarea mamei din țară (ceea ce se constituie ca argument pentru mâncatul pe fond emoțional)

Demersul de consiliere

- Obiectivele consilierii au fost următoarele
- - creșterea rezilienței
- - îmbunătățirea imaginii de sine
- - conștientizarea comportamentelor defectuoase, deci un grad mai mare de control asupra acestora
- - înlocuirea acestor patternuri cu niște comportamente mai sănătoase (în primul rând, alimentar, dar și legat de igiena – neglijată)

Demersul de consiliere

- În cadrul demersului de consiliere am îmbinat tehnici de:
- – autocunoaștere
- - monitorizare a comportamentelor proprii
- - de clarificare a valorilor
- - tehnici menite a clarifica diversele componente ale imaginii de sine
- - de relaxare și imaginație dirijată

Demersul de consiliere

- Câteva dintre întrebările de autocunoaștere
- - *Pentru ce mă simt apreciat? Pentru ce aş dori să fiu apreciat? (înţelegerea faptului că are şi o serie de calităţi pentru care ar trebui să înveţe să se aprecieze)*
- - *care este rolul jucat de mine în ceea ce mi se întâmplă (conştientizarea a ceea ce se poate schimba)*
- - *asupra a ce nu pot interveni?*
- - *ce pot îmbunătăţi la mine?*

Demersul de consiliere

- În privința obiceiurilor alimentare am realizat un jurnal de monitorizare în care să fie notat, pe zile și ore
- - ce a mâncat/în ce cantitate
- - dacă a existat un trigger
- - ce evenimente neplăcute au avut loc (atunci când face excese)
- - în zilele în care nu recurge la comportamente de îndopare, ce factori de liniștire/relaxare au intervenit

Demersul de consiliere

- Pentru a avea o alternativă sănătoasă la mesele pe care le ia în prezent, o invit să se gândească la posibilitățile următoare
- - să urmeze un curs de gătit pentru adolescenți (căutăm împreună variante)
- - să urmărească tutoriale pe net și să încerce să gătească rețete dietetice și gustoase, în același timp

Demersul de consiliere

- Consider important pentru o imagine de sine mai bună, acceptarea imaginii corporale
- De aceea, o îndrum pe GN și spre practicarea unui sport (eventual, unul de echipă, pentru a își putea face și prieteni)
- Din fericire, există posibilitatea să facă volei, la un club din apropierea liceului

Demersul de consiliere

- Întrucât îi place să scrie, îi dau ca temă un eseu cu titlul
- *Calitățile lui GN*, în care să se vadă prin ochii cuiva care i-ar putea fi prieten
- Cu un real talent pentru scris, GN se descrie ca fiind un om altruist, gata să ajute, care nu suportă nedreptatea și care ar fi în stare de sacrificiu pentru alții
- Citește mult și gândește critic, este corectă în aprecieri (doar în ceea ce o privește se subvaluează frecvent)

Demersul de consiliere

- O a doua ședință de consiliere se raportează la **valori**
- - ce înțelege prin *valoare*?
- - ce rol joacă valorile în viața noastră?
- - care sunt valorile dominante pentru el?
- - cum poate împăca aspectele pozitive, acelea care-l apelează către o valoare, cu cele care presupun limitări, sacrificiu, compromis?
- Căutăm împreună exemple din experiența ei în care s-a condus după o valoare – cum s-a simțit? Ce a câștigat? A pierdut ceva?

Demersul de consiliere

- În absența modelelor de rol din viața reală, având în vedere înclinația ei spre lectură, o îndrum spre câteva cărți de literatură clasică, ce îi pot furniza modele
- Sper, de asemenea, că valorile descoperite împreună ,în cadrul ședinței de consiliere, îi pot ghida alegerile.
- Ea înțelege că mult din strălucirea de pe rețelele de socializare nu este autentică, dar și-ar dori ca viața ei să fie ceva mai interesantă (pentru ceilalți).

Demersul de consiliere

- În privința rezilienței față de provocarea reprezentată de bullying, explorăm împreună câteva variante
- Există câteva abilități de relaționare care – deși simple în teorie – sunt adesea ignorate, din necunoaștere sau neexercitare.
- De la a cere scuze, astfel încât un conflict să nu escaladeze, la învățarea unei replici de genul „ceea ce spui/faci tu acum mă doare și nu e bine pentru mine”.

Demersul de consiliere

- **Răspunsul cu un compliment** este un alt tip de reacție care descurajează tachinarea.
- De exemplu, dacă cineva râde de modul în care arată, ea ar putea răspunde cu un compliment „Tu, în schimb, ești foarte frumoasă!”.
- **Umorul** este un alt tip eficient de reacție deoarece este total diferit de răspunsul așteptat și subliniază faptul că nu există un punct vulnerabil care să fi fost atins. În plus, râsul poate să schimbe o situație cu potențial de rănire, într-una comică. Având în vedere faptul că GN este inteligentă, am exersat câteva replici menite să dezamorseze situațiile complicate.

Demersul de consiliere

- Dacă aceste comportamente nu încetează, o altă posibilitate de a face față este anunțarea imediată, a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor/părinte)
- Am asigurat eleva că voi discuta și cu conducerea școlii, pentru a se simți protejată, în caz de hărțuire

Demersul consilierii

- Demersul nostru s-a centrat pe resurse, pe activarea acestora
- În jurul punctelor de interes, valorilor și aptitudinilor se poate construi reziliența, ca mod de te raporta la situațiile adverse astfel încât ele să nu producă dezechilibre majore sau, oricum, odată depășite și înțelese, copilul să nu rămână cu sechele.