

Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală

7.1. Principii de intervenție asupra elevilor cu probleme de comportament

Literatura științifică motivează interesul mare pentru comportamentul deviant al preadolescenților și adolescenților de astăzi prin:

- frecvența crescută a inadaptării în familie și la școală;
- incidența crescută a comportamentului deviant cu conținut antisocial în rândul preadolescenților și adolescenților;
- importanța rolului jucat de comportamentul deviant în perioada preadolescenței și adolescenței în apariția delinvenței juvenile.

Activitatea specialiștilor cu privire la problemele comportamentale este structurată în două **direcții** distincte:

- a) prevenirea comportamentelor deviante;
- b) remedierea comportamentelor problematice.

Pentru a asigura eficiența **programelor psihosociale de prevenire și remediere a comportamentelor deviante**, specialiștii trebuie să adere la un set de **principii**:

- ✓ acțiunile de prevenire și intervenție trebuie să fie integrate într-o structură specifică și bine definită, adaptată la caracteristicile psihologice și culturale ale grupului țintă;
- ✓ punerea în aplicare a programului ar trebui să fie realizată de o echipă multidisciplinară (de exemplu, psiholog, consilier școlar, asistent social, profesor, membri ai familiei etc.) și să implice, de asemenea, participanți din structurile de putere, membri ai comunității etc. pentru a susține acțiunile;
- ✓ procesele de intervenție trebuie să aibă o continuitate în timp, asigurată de programul de lungă durată-

- implicarea pe termen lung a familiei și a școlii;
- ✓ Indiferent de abordarea aleasă pentru combaterea comportamentului deviant, atât beneficiarii, cât și toate părțile implicate în proces ar trebui să fie informați cu privire la beneficiile, costurile și riscurile intervenției.

La nivel individual, trebuie remarcat faptul că succesul intervenției depinde în mare măsură de buna relație terapeutică stabilită cu elevul și de modul în care specialistul interacționează cu adolescentul. Alianța terapeutică - care se referă la modul în care specialistul reușește să obțină un nivel sănătos de încredere din partea persoanei care beneficiază de intervenție - joacă aici un rol esențial. Pentru ca alianța terapeutică să fie stabilă, trebuie respectate anumite **principii de interacțiune**:

- **confidențialitatea** - păstrarea confidențialității informațiilor obținute de la elev nu este doar o regulă morală, ci și una legală și are foarte puține excepții, cum ar fi situațiile în care păstrarea lor ar pune în pericol viața sau libertatea elevului sau a altei persoane sau în care ar fi împotriva interesului superior al elevului;
- **conștientizarea propriilor limite** - specialistul trebuie să fie conștient de propriile competențe și abilități și să solicite sprijin din partea echipei multidisciplinare sau să predea cazurile în care natura complexă a intervenției depășește capacitățile sale;
- **evitarea solicitărilor excesive de detalii irelevante** - nu pierdeți timpul și nu copleșiți elevul cu întrebări inutile, deoarece anamneza nu este finală obiectivul și cererea de informații trebuie să fie echilibrate de acțiunile de intervenție;
- **atitudine de acceptare** - elevul, indiferent de vârstă sau de problema comportamentală care l-a recomandat pentru intervenție, trebuie tratat cu respect, amabilitate, onestitate și acceptare, evitând stigmatizarea și devalorizarea; vă rugăm să rețineți că atitudinea de acceptare este față de persoană și nu față de comportamentele elevului;
- **nu să dea sfaturi** - sarcina specialistului este să încurajeze elevii să descopere noi

alternative pentru a face față dificultăților vieții și nu pentru a le spune ce să facă și cum să acționeze; elevii cu probleme de comportament se confruntă de obicei cu conflicte decizionale și sentimente de blocaj în gândirea și comportamentul lor, astfel încât trebuie să li se ofere o nouă perspectivă, să fie ajutați să depășească tiparele rigide de comportament inadaptat și să găsească soluții la problema lor, astfel încât să poată deveni puternici și autonomi;

➤ **redefinirea problemei astfel încât aceasta să poată fi**

rezolvat - pe baza informațiilor furnizate de elev, specialistul va elimina vina și neputința prin reformularea problemei și a obiectivelor intervenției, astfel încât acestea să devină rezolvabile, realizabile, realiste și responsabilizante.

Măsurile de prevenire și combatere a problemelor de comportament în perioada adolescenței vizează toate eliminarea sau atenuarea factorilor de risc care determină, formează sau declanșează comportamente deviate. Aceste măsuri includ, de asemenea, asigurarea condițiilor pentru dezvoltarea armonioasă a personalității în devenire și necesitatea promovării unei politici sociale adecvate pentru combaterea delincvenței juvenile. Măsurile care pot fi luate de specialiști pentru prevenirea și combaterea comportamentelor deviate pot viza mediul familial sau comunitatea - reprezentată de toate grupurile sociale care interacționează sau au o influență asupra adolescenților.

Cele mai relevante măsuri care trebuie luate în mediul familial pentru prevenirea și diminuarea comportamentului deviant al adolescenților sunt:

- ### asigurarea, pe cât posibil, a prezenței părinților - absența unui părinte din microgrupul familial este un factor de dezechilibru al personalității, conducând la tulburări de identitate socială și tendință la modele comportamentale dezadaptative;
- ### oferirea de oportunități pentru dezvoltarea intelectuală - stimularea, supravegherea și controlul dezvoltării intelectuale a individului;
- ### oferirea de oportunități pentru maturizarea emoțională - menținerea a stabilă

mediu caracterizat prin afecțiune, înțelegere și protecție, dar oferă și formare și stimulare pentru introspecția emoțională și dezvoltarea abilităților sociale;

- ### evitarea atitudinilor extreme - hiper-autoritatea sau hiper-protecția elevului sunt ambele extrem de nocive pentru dezvoltarea adolescenților;
- ### educația prin exemplul personal - încurajarea părinților să ofere copiilor lor modele adaptative și dezirabile din punct de vedere social;
- ### educarea și pregătirea părinților pentru sarcinile asociate acestui rol - ședințele de parenting sau ședințele de psihoterapie familială sunt adesea o bună cale de a re poziționa relațiile în familie și de a asigura o mai mare funcționalitate a întregului sistem pentru ca acesta să poată sprijini o mai bună adaptare socială a adolescenților.

Cele mai reprezentative măsuri generale recomandate a fi luate în cadrul comunității pentru a preveni și combate comportamentele deviate ale adolescenților se concentrează în principal pe formarea unor atitudini personale și sociale sănătoase. Acestea se pot referi la:

- ☉ promovarea unei alimentații raționale și echilibrate;
- ☉ atenuarea tensiunilor intrapsihice prin activități sportive;
- ☉ asigurarea unor condiții optime de sănătate și igienă;
- ☉ stimularea și optimizarea relațiilor interpersonale sănătoase;
- ☉ susținerea formării unei personalități echilibrate, capabilă să găsească un sens vieții.

Aceste măsuri se dovedesc a fi mai eficiente dacă sunt combinate și aplicate pe perioade mai lungi de timp, inclusiv după remiterea comportamentului, astfel încât să se prevină reapariția problemelor comportamentale după un timp. În acest context, este necesar să se asigure supravegherea adolescentului de la primele etape de identificare a comportamentului deviant până la recuperarea completă și reintegrarea socială a acestuia.

7.2. Sesiuni

Sesiune introductivă

SESIUNE INDIVIDUALĂ 1

Titlu/ subiect:

- Stabilirea unei relații terapeutice

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să cunoască domeniul de activitate al specialistului și modul în care acesta îi poate fi util;
- să se simtă înțeleși, în siguranță și importanți;
- să fie capabili să reflecteze asupra propriului comportament;
- să devină mai încrezător că ajutorul pe care îl primește este autentic.

Pregătire:

- Spațiul sesiunii individuale trebuie să fie prietenos și privat.
- Specialistul îl va invita pe adolescent să se facă confortabil și să exploreze spațiul.
- Specialistul va descrie domeniul său de activitate și va explica modul în care elevul va beneficia de sesiunile individuale.
- Scopul acestei sesiuni este de a vă cunoaște reciproc și de a stabili o relație de încredere.

Resurse:

- o poveste terapeutică despre utilitatea de a primi îndrumare atunci când ai nevoie;
- hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe.

Activitate principală:

- Specialistul îl va întreba pe adolescent dacă ceva din spațiu i-a atras atenția și dacă ar dori să își exprime opinia sau să pună o întrebare în legătură cu acest lucru. Răspunsurile specialistului trebuie să fie sincere și încurajatoare. Dacă elevul se ferește să aleagă vreun obiect, specialistul se poate oferi să împărtășească unele lucruri interesante sau se poate oferi să răspundă la întrebări despre el însuși.
- Specialistul va explora apoi hobby-urile și personalitatea adolescentului printr-o serie de întrebări, încercând să mențină o paralelă între obiectul care a atras atenția elevului și interesele, trăsăturile, dorințele acestuia etc. (de exemplu, dacă adolescentul a ales să discute despre o carte, specialistul poate întreba: *Îți place să citești? Ce citești? Ce carte te-a impresionat cel mai mult?*; dacă elevul a ales să discute despre un obiect personal, cum ar fi un telefon sau un notebook, specialistul îl poate întreba *Pentru ce folosești telefonul/ caietul? Ce stochezi/ scrii în el? Cum îl personalizezi? Cu cine împărtășești conținutul acestuia?*).
- Este foarte important să ascultați ce are elevul de spus despre orice și să răspundă la întrebările sau temerile sale într-un mod sincer.
- Spre sfârșitul sesiunii, specialistul va introduce o poveste terapeutică despre importanța îndrumării atunci când este nevoie și va cere elevului să scrie ce îi trece prin minte în timp ce ascultă. Sensul poveștii nu va fi discutat în acest moment.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Elevul poate lua cu el/ea notițele pe care le-a făcut în timp ce asculta povestea metaforică.
- În funcție de informațiile obținute în această ședință, specialistul va oferi una dintre cele două opțiuni: (a) până la următoarea întâlnire, adolescentul trebuie să reflecteze la ce fel de îndrumare își dorește de la specialist sau (b) adolescentul nu se va mai gândi, sub nicio formă, la povestea pe care a auzit-o în timpul ședinței (prescripție paradoxală).



CONȘTIENTIZARE DE SINE



SESIUNE INDIVIDUALĂ 2

Titlu/ subiect:

- Lumea emoțiilor unui adolescent

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să învețe despre lumea emoțiilor;
- să își dezvolte capacitatea de a identifica emoțiile și să indice ce emoții simt cel mai des;
- să învețe despre situațiile în care simt cel mai des o anumită emoție și cum să identifice factorii declanșatori ai emoțiilor lor.

Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările la nevoile adolescentului și îl poate întreba despre diferite emoții.

Resurse:

- fișa de lucru "Jurnal de emoții" (a se vedea anexa de la pagina 57);
- fișa de lucru "Paleta de emoții" (a se vedea anexa de la pagina 58).

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii.
- Ca introducere, specialistul ține o mini prelegere despre cele 6 emoții de bază: furie, frică, bucurie, tristețe, jenă, surpriză. El/ea subliniază faptul că toată lumea simte aceleași emoții, dar există diferențe de intensitate sau de mod de exprimare a emoțiilor.
- Expertul îi înmânează adolescentului decupajele din fișa de lucru "Paleta de emoții". El/ea faptul că, pe lângă emoțiile de bază, există multe altele care sunt legate de grupul de bază. Specialistul îi cere adolescentului să sorteze emoțiile împrăștiate în 5 grupe: 1) emoții legate de furie 2) emoții legate de bucurie 3) emoții legate de frică 4) emoții legate de tristețe 5) emoții compuse (nelegate explicit de una dintre emoțiile de bază, emoțiile compuse sunt adesea legate de mai multe emoții, de exemplu, gelozia poate fi legată atât de tristețe, cât și de furie; emoțiile compuse sunt create prin combinarea mai multor emoții de bază resimțite simultan). În timpul activității, specialistul se asigură că adolescentul cunoaște fiecare emoție și le explică pe cele necunoscute. Expertul observă dacă sarcina este realizată corect și intervine dacă emoțiile sunt clasificate incorect sau dacă adolescentul întâmpină dificultăți.
- **EMOȚII legate de furie:** frustrare, ură, enervare, furie, mânie, iritare, nerăbdare, indignare, resentiment, răzbunare, furie, indignare, frenezie.
- **EMOȚII REFERITOARE LA JOY:** , fericire, amuzament, entuziasm, mulțumire, încântare, recunoștință, entuziasm, afecțiune, bunătate, satisfacție,

relaxare, animație, cordialitate, tandrețe, ușurare, nepăsare, împlinire, apreciere, plăcere, euforie, simpatie, interes.

- EMOȚII RELATIVE LA TRISTEȚE: amărăciune, disperare, durere, depresie, deznădejde, durere, rănire, dezamăgire, pierdere, tristețe, neputință, neputință.
- EMOȚII RELATIVE LA FRICĂ: anxietate, teamă, panică, teamă, incertitudine, timiditate, timiditate, suspiciune, confuzie, ezitare, îngrijorare, teroare, tensiune, îngrijorare, groază, vigilență, nervozitate.
- EMOȚII COMPREHENSIVE: rușine, vinovăție, jenă, surpriză, repulsie, dorință, disconfort, traumă, umilință, indiferență, gelozie, compasiune, nedumerire, dispreț, remușcări, nemulțumire, acceptare, dragoste, încredere, agitație, reținere, dezgust, deprimare, distragere, uimire.
- Specialistul rezumă sarcina împreună cu adolescentul.
- Specialistul îl întreabă pe adolescent despre intensitatea celor 6 emoții de bază pe care le simte (bucurie, furie, frică, anxietate, dezgust, surpriză): *Care dintre emoțiile de bază le simți cel mai des și care le simți cel mai rar?* Apoi specialistul pune la dispoziția elevului fișa de lucru "Jurnalul emoțiilor" și îi cere să enumere exemple de situații care declanșează în el/ea fiecare dintre emoțiile de bază.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul sesiunii. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile adolescentului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*
- Specialistul îi explică adolescentului că toți avem puncte sensibile în viața noastră, declanșatoare, care, atunci când sunt "apăsate", duc la o anumită emoție: de exemplu, furie, tristețe, bucurie, frică, dezgust, surpriză. El/ea îi cere adolescentului să noteze în "Jurnalul emoțiilor" pe parcursul săptămânii următoare. El/ea trebuie să noteze în jurnal când și ce emoție a simțit și ce a declanșat-o. Scopul acestei sarcini este de a identifica persoanele și situațiile specifice care declanșează anumite emoții. Conștientizând cine și ce declanșează emoțiile specifice ale adolescentului, este posibil să se elimine efectul surpriză și să se gestioneze mai bine emoțiile care îl însoțesc pe adolescent în acel moment.



www.freepik.com

JURNAL DE EMOȚII

Data	Emoție	Situția

PALETA DE EMOȚII

scandal	frustrare	încântare	nerăbdare
dispreț	bunătate	rușine	animație
recunoștință	furie	vinovăție	cordialitate
răzbunare	fericire	jenă	tandrețe
durere	resentimente	surpriză	ușurare
entuziasm	relaxare	repulsie	nepăsare
furie	entuziasm	dor	împlinire
fericire	mulțumire	discomfort	apreciere
amuzament	satisfacție	indignare	furie
traumă	plăcere	indiferență	iritare
umilire	euforie	agitație	suspiciune
timiditate	timiditate	incertitudine	preocupare
panică	groază	nedumerire	anxietate
ură	enervare	afecțiune	îngrijorare
groază	vigilență	ezitare	pierdut
dezamăgire	rănit	durere	deznădejde
depresie	respingere	îngrijorare	tristețe
disperare	amărăciune	frenezie	nervozitate
constrângere	gelozie	teroare	dezgust
neputință	neajutorare	tensiune	simpatie
compasiune	confuzie	distragere a atenției	interes
remușcări	încredere	uimire	nemulțumire
acceptare	iubire	emoții complexe	
emoții legate de furie		emoții legate de bucurie	
emoții legate de tristețe		emoții legate de frică	

SESIUNE INDIVIDUALĂ 3

Titlu/ subiect:

- Emoțiile și corpul

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- dezvoltarea capacității de a recunoaște în sine cele 6 emoții de bază: furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust, surpriză prin expresia feței, gesturi, postură, poziția corpului.
- să cunoască simptomele somatice, cognitive și comportamentale care însoțesc furia, anxietatea, tristețea, bucuria, dezgustul și surprinderea.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte.
- Expertul îi cere adolescentului să își prezinte "Jurnalul emoțiilor". Împreună discută despre emoțiile înscrise în acesta și despre situațiile care le-au declanșat. Specialistul atrage atenția asupra emoțiilor sau situațiilor repetitive. El/ea îi poate cere adolescentului să descrie cum a acționat în acel moment sau cum s-a încheiat situația și ce reflecții are după ce a făcut acest lucru.

Resurse:

- fișa de lucru "Jurnal de emoții" (a se vedea anexa de la pagina 57).

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii.
- Specialistul îi cere adolescentului să își amintească o situație (sau mai multe) în care s-a simțit fericit. Pot fi folosite referințe din "Jurnalul emoțiilor". Odată ce adolescentul își amintește o astfel de situație, specialistul îi cere să închidă ochii (dacă dorește) și să își amintească cum a simțit acea bucurie în corp (se recomandă ca adolescentul să țină ochii închiși și să răspundă succesiv la întrebările puse): *Ce gânduri te-au însoțit în acel moment? Ce se întâmpla în capul tău? Cum se comporta inima ta? Ce se întâmpla cu mâinile? Cum au reacționat picioarele tale? Cum era postura ta? Cum ați respirat? Ce ați simțit în abdomen/ piept? Ce a făcut vocea ta cum a sunat? Care a fost nivelul tău de energie?* După toate întrebările, adolescentul deschide ochii, iar expertul conduce un debriefing. El/ea vorbește despre importanța cunoașterii reacțiilor corpului la fiecare emoție, pentru a putea identifica corect emoțiile și a ne înțelege pe noi înșine.
- Specialistul repetă exercițiul în același mod pentru toate emoțiile de bază (tristețe, furie, frică, surpriză și dezgust). Este important să faceți o pauză după fiecare exercițiu, în special pentru emoțiile neplăcute. Emoțiile neplăcute pot fi deosebit de dificile pentru adolescenți, astfel încât merită să folosiți pauza pentru a ajuta la reglarea emoțiilor intense ale adolescentului prin conversație, dacă este cazul.
- Expertul îl întreabă pe adolescent ce altă emoție simte adesea și ar dori să o exploreze în continuare pentru a o identifica mai bine.
- Specialistul ține o mini prelegere despre importanța capacității fiecăruia de a identifica emoțiile. La urma urmei, emoțiile sunt cele care ne mișcă în interior și declanșează comportamentele. Cercetările au arătat că toți oamenii din lume simt aceleași emoții. Cu toate acestea, ei diferă în ceea ce privește modul în care își exprimă emoțiile, motiv pentru care este important ca fiecare persoană să învețe să își identifice propriile emoții.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul ședinței. Specialistul pune întrebări despre

reflecții după activitate: *Cum plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ați învățat? Ce a fost dificil pentru dumneavoastră? Ce vi s-a părut deosebit interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*

- Specialistul îi reamintește adolescentului să completeze periodic "Jurnalul emoțiilor" și să aducă la următoarea ședință. De asemenea, specialistul enumeră întrebările la care elevul va trebui să răspundă, lucrurile pe care va trebui să le observe sau să le pună în aplicare în perioada următoare etc.

SESIUNE INDIVIDUALĂ 4

Titlu/ subiect:

- Emoții plăcute și neplăcute

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să identifice emoțiile plăcute și neplăcute;
- să identifice emoțiile plăcute și neplăcute care le însoțesc cel mai adesea.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte.
- Expertul îi cere adolescentului să își prezinte "Jurnalul emoțiilor" din săptămâna precedentă. Împreună discută despre emoțiile scrise în el și despre situațiile care le-au declanșat. Specialistul atrage atenția asupra emoțiilor sau situațiilor repetitive. El/ea îi poate cere adolescentului să descrie cum a acționat în acel moment sau cum s-a încheiat situația și ce reflecții are după ce a făcut acest lucru.

Resurse:

- fișa de lucru "Jurnal de emoții" (a se vedea anexa de la pagina 57);
- fișa de lucru "Paleta de emoții" (a se vedea anexa de la pagina 58);
- 2 fișe de lucru "Piramida" (a se vedea anexa de la pagina 62);
- markere/ pixuri.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului tema și obiectivele sesiunii.
- Expertul înmânează adolescentului emoțiile decupate din fișa de lucru "Paleta de emoții" și îi cere să le sorteze în 2 grupuri: plăcute și neplăcute. Emoțiile sortate sunt lăsate pe masă ca ajutor pentru următoarea activitate.
- Specialistul îi înmânează adolescentului o fișă de lucru "Piramidă". Sarcina adolescentului este să o umple cu emoțiile plăcute pe care le experimentează în viața sa. La bază/ jos, el/ea scrie emoția care îl/ea însoțește cel mai des și apoi, pe măsură ce se apropie de vârf, emoțiile pe care le simte mai rar. Fiecare emoție pe care adolescentul o notează este despărțită de o linie orizontală de la o parte la alta a piramidei. Adolescentul include în piramidă doar acele emoții plăcute pe care le identifică în el însuși. El/ea se poate inspira din emoțiile decupate sau din "Jurnalul său de emoții" din săptămânile anterioare. După ce a completat piramida, specialistul îi cere adolescentului să își amintească și să enumere exemple de situații care declanșează emoțiile enumerate în viața lui/ei. Apoi, în jurul piramidei completate, adolescentul modul în care el/ea exprimă emoțiile date: *Ce spune el/ea? Cum se comportă el/ea?* Expertul poate întreba adolescentul care sunt reflecțiile sale după finalizarea acestei sarcini.
- Expertul îi înmânează adolescentului o altă fișă de lucru "Piramidă" și acesta repetă sarcina anterioară, dar de data aceasta pentru emoțiile neplăcute.

- Specialistul încheie activitatea și ține o mini prelegere despre faptul că nu există emoții rele și bune, dar există plăcute și neplăcute, greu sau ușor de exprimat. Fiecare emoție este necesară în viața noastră, deoarece transmite informații (de exemplu, furia ne informează că limitele noastre au fost încălcate; tristețea ne informează că am pierdut ceva important pentru noi; anxietatea/ frica ne protejează de pericol; rușinea ne informează că am încălcat anumite norme; bucuria ne informează că ne simțim împliniți și fericiți). Expertul subliniază că este important să ne cunoaștem modalitățile de exprimare a anumitor emoții pentru a le putea identifica și a ne înțelege astfel pe noi înșine și comportamentele/ reacțiile noastre.

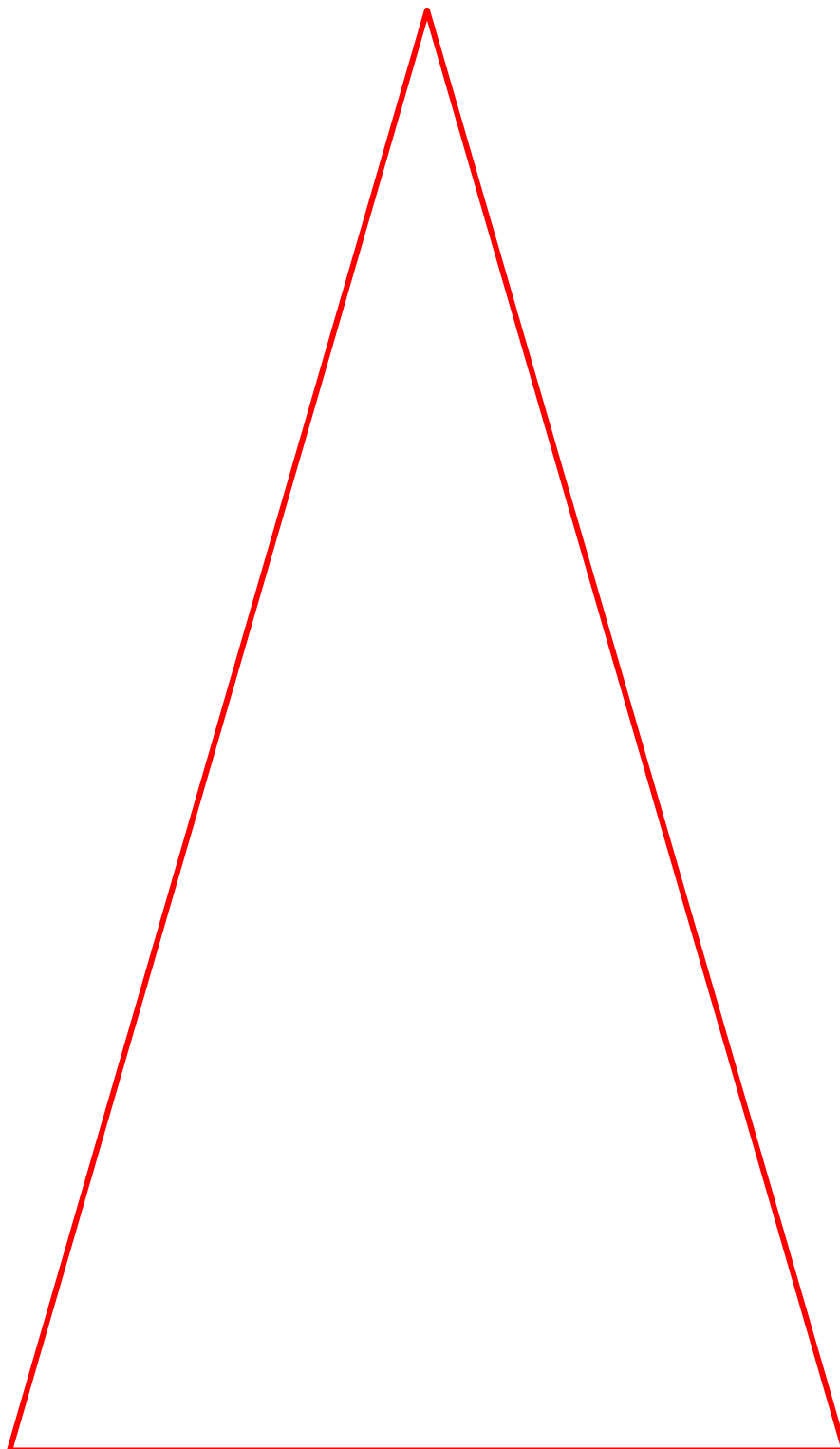
Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul sesiunii. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile adolescentului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*
- Specialistul îi reamintește adolescentului să completeze în mod regulat "Jurnalul emoțiilor" și să îl aducă la următoarea ședință.



www.freepik.com

PIRAMIDĂ



SESIUNE INDIVIDUALĂ 5

Titlu/ subiect:

- Instabilitate emoțională și ambivalență - cum este pentru mine?

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- învățați semnificația labilității emoționale și a ambivalenței;
- să fie capabil să recunoască labilitatea emoțională și ambivalența în propria viață.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte.
- Expertul îi cere adolescentului să își prezinte "Jurnalul de emoții" din săptămâna precedentă. Împreună discută despre emoțiile scrise în el și despre situațiile care le-au declanșat. Specialistul atrage atenția asupra emoțiilor sau situațiilor repetitive. El/ea îi poate cere adolescentului să descrie cum a acționat în acel moment sau cum s-a încheiat situația și ce reflecții are după ce a făcut acest lucru.

Resurse:

- fișa de lucru "Swing" (a se vedea anexa de la pagina 65);
- fișa de lucru "Foc și apă" (a se vedea anexa de la pagina 66).

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii.
- Expertul discută cu adolescentul despre semnificația termenului "labilitate emoțională". Dacă este necesar, el/ea își completează cunoștințele sau clarifică problema. Specialistul dă exemple de labilitate la adolescenți.
- Specialistul invită adolescentul să își amintească din memorie situațiile în care a experimentat labilitate emoțională. El/ea îi înmânează fișa de lucru "Swing", pe care adolescentul descrie situația în care a experimentat un comportament labil, marchează pe ambele părți ale balanței emoțiile extreme pe care le-a experimentat în acel moment, precum și direcția trecerii de la o emoție la alta și estimează momentul în care a avut loc o astfel de schimbare. Adolescentul poate reflecta asupra a 2-3 situații și poate utiliza de fiecare dată o nouă fișă de lucru. La sfârșitul acestei lucrări, expertul îl întreabă pe adolescent ce reflecții are despre stările sale emoționale.
- Specialistul discută cu adolescentul despre ce este ambivalența emoțională. Dacă este necesar, el/ea își completează cunoștințele sau clarifică problema. Specialistul dă exemple de ambivalență emoțională la adolescenți.
- Expertul invită adolescentul să își amintească din memorie situațiile în care a experimentat ambivalența emoțională. El/ea îi înmânează fișa de lucru "Foc și apă", pe care adolescentul descrie situația în care a experimentat ambivalența, marcând emoțiile extreme pe care le-a simțit în acel moment de partea focului și de partea norului. Adolescentul poate reflecta asupra a 2-3 situații și poate folosi de fiecare dată o nouă fișă de lucru. La finalul acestei lucrări, specialistul îl întreabă pe adolescent ce reflecții are asupra stărilor sale emoționale.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul sesiunii. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile adolescentului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*
- Specialistul încurajează adolescentul să continue să țină un "Jurnal de

Emoții" pe cont propriu. El/ea evidențiază beneficiile autodezvoltării sferei emoționale și pe cele ale unei mai bune cunoașteri/înțelegeri a propriei persoane și a propriilor emoții. Împreună cu adolescentul, expertul va enumera adulții de încredere din anturajul său la care acesta se poate adresa dacă are nevoie să discute despre o anumită situație/ emoție.



www.freepik.com

LEAGĂN

Descrieți o situație:

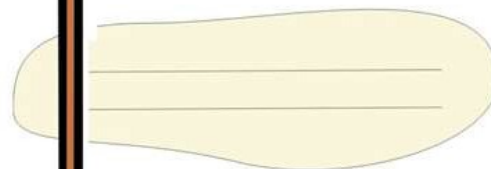
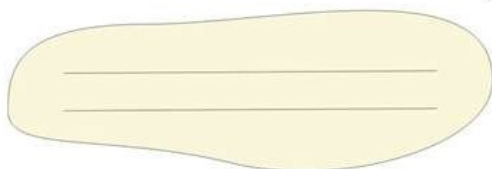
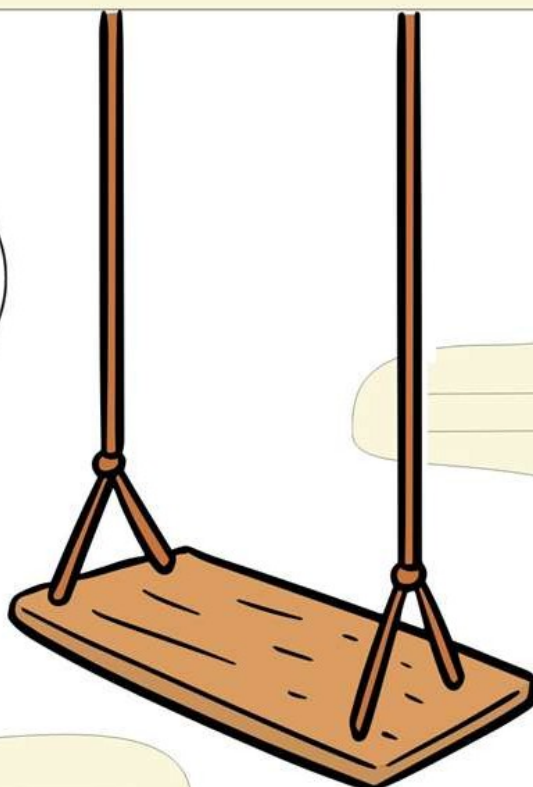
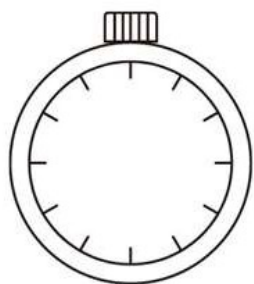
○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



FOC ȘI APĂ

Descrieți o situație:

<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	



AUTOGESTIONARE



SESIUNE INDIVIDUALĂ 6

Titlu/ subiect:

- -"Cercul meu de control" - Introducere în autogestionare și în domeniul de aplicare al controlului individual

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să înțeleagă conceptul de autogestionare.
- să fie capabili să își identifice resursele personale care le pot fi de folos în autogestionare;
- să fie capabili să identifice lucrurile care se află sub controlul lor și cele care nu sunt;
- să aplice strategii utile în adaptarea la situații care nu depind de ei.
- să fie mai deschise la noutate.

Pregătire:

- Verificare rapidă cu adolescentul. Întrebări posibile: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți astăzi? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care v-a înrăditat? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care v-a supărat?* Specialistul adaptează întrebările și întreabă despre diferite emoții.

Resurse:

- Foaie A4;
- pixuri/ creioane/ markere.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii. El/ea îl întreabă pe adolescent dacă știe ce înseamnă și ce presupune autogestionarea și clarifică conceptele. Adolescentul este apoi rugat să ofere câteva exemple în care poate demonstra autogestionarea (sugestii: respectarea instrucțiunilor și a rutinelor, capacitatea de a se abține de la a face lucruri pe care nu ar trebui să le facă, autocontrolul, capacitatea de a se calma atunci când se confruntă cu emoții dificile, de a rezolva probleme sau de a lua decizii etc.). Specialistul poate discuta și ajuta la identificarea acestor abilități pe care adolescentul le posedă.
- Expertul explică apoi că, deși este important să ne gestionăm și să ne controlăm, există întotdeauna lucruri care nu depind de noi. Elevul este rugat să explice cum înțelege el/ea să fie în control și în afara controlului și ce emoții însoțesc fiecare situație. Apoi, i se cere să deseneze un cerc pe o foaie de hârtie. Acesta reprezintă cercul controlului, cuprinzând toate lucrurile care cad la îndemâna și sub controlul nostru. Adolescentului i se cere să scrie astfel de lucruri în interiorul cercului și lucruri care sunt în afara controlului său în afara cercului. Specialistul poate ajuta cu câteva promptere dacă adolescentul are probleme în a găsi unele (promptere: atitudinea mea, emoțiile mele, starea mea de spirit, vremea, părerea altcuiva, opinia mea reacțiile la anumite situații, cum reacționează ceilalți, cuvintele pe care le spun, înălțimea mea

emisiunea preferată a prietenului, limbajul corpului meu etc.).

- Specialistul explică apoi că, deși multe lucruri nu depind de noi, putem controla modul în care răspundem la situație, precum și propria atitudine. Specialistul procedează cerându-i adolescentului să se gândească la modul în care ar putea reacționa la situațiile scăpate de sub controlul său pe care le-a notat. Specialistul poate începe cu un exemplu (de exemplu: -Am plănuit să merg într-o excursie de o zi duminică, dar va ploua. Așa că, în schimb, am decis să-mi invit prietenii și să luăm prânzul împreună!).
- Specialistul subliniază faptul că a nu deține controlul ne face adesea să ne simțim neputincioși și ne provoacă emoții neplăcute. Este important să învățăm să ne adaptăm la aceste situații și să le înfruntăm cu flexibilitate și deschidere, astfel încât, chiar dacă nu putem controla situația, putem controla cum ne simțim față de ea și până unde o vom lăsa să ne afecteze.
- Adolescentul poate păstra cercul de control și îl poate așeza într-un loc vizibil, ca amintire a lucrurilor pe care le poate controla.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile elevului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant? Ce veți face diferit data viitoare?*

SESIUNE INDIVIDUALĂ 7

Titlu/ subiect:

- Confruntarea cu îngrijorarea, stresul și anxietatea

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să identifice factorii sau situațiile care provoacă îngrijorare, stres, teamă, anxietate;
- reușesc să se calmeze și să facă față situațiilor dificile.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți astăzi? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios? Cum descurcat? Ce ați fi putut face diferit?* Specialistul adaptează întrebările și întreabă despre diferite emoții și comportamente.

Resurse:

- Foi A4;
- pixuri/ creioane/ markere.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii. El/ea explică faptul că adolescența este o perioadă de tranziție în care au loc multe schimbări în interiorul și în exteriorul corpului adolescentului: medii școlare noi, mai multe responsabilități, schimbări în relații, lupta pentru independență și o construcție a sinelui, corpul în dezvoltare etc. Toate aceste situații și schimbări noi ar putea provoca sentimente de îngrijorare, stres, teamă și anxietate. Aceste emoții, deși neplăcute, sunt foarte importante, deoarece ne pot îndemna la acțiune. În acest moment, specialistul poate împărtăși o experiență personală a unui factor de stres și modul în care el/ea a abordat-o.

- Apoi, specialistul îi cere adolescentului să se gândească și să scrie o listă de situații sau lucruri care l-ar putea face să se simtă îngrijorat, stresat sau temător. Adolescentul este rugat să spună câteva cuvinte despre fiecare factor de stres identificat, cum ar fi cât de des se întâmplă, intensitatea acestuia, cum îl face să se simtă și cum îi face față, dacă îi face față.
- Pornind de la lecția anterioară despre cercul de control, adolescentul este apoi rugat să plaseze în cerc acele lucruri asupra cărora ar putea avea control (de exemplu, dacă raportează îngrijorări cu privire la performanțele sale școlare, ar putea intra sub controlul său să studieze mai mult sau să caute meditații pentru ajutor suplimentar). Ca și înainte, el/ea plasează în afara cercului lucrurile care nu depind de el/ea (de exemplu, dacă familia trece printr-o perioadă dificilă). Pentru lucrurile care se află sub controlul său, specialistul și adolescentul caută împreună modalități prin care acesta le poate gestiona, soluții care pot fi găsite pentru a atenua emoțiile neplăcute asociate cu aceste situații. Același lucru se face și pentru lucrurile care nu depind de el/ea. Se gândesc împreună cum poate fi schimbată perspectiva sau atitudinea față de aceste situații, astfel încât acestea să aibă un impact mai mic asupra adolescentului.
- În acest moment, ar putea fi, de asemenea, o idee bună să îi cereți adolescentului să evalueze intensitatea a acestor situații stresante, înfricoșătoare sau generatoare de anxietate, de la cea mai mică la cea mai mare. În acest fel, elevul poate, de exemplu, să fie încurajat să își înceapă călătoria de adaptare cu situația de cea mai mică intensitate, să prindă încredere în abilitățile sale de adaptare și să obțină o oarecare ușurare sau confort și, de acolo, să urce.
- Un alt exercițiu care poate urma este de a evalua probabilitatea ca aceste situații să se întâmple. Există o mulțime de lucruri care provoacă emoții de stres sau frică la care ne gândim, dar care, în cele din urmă, nu se întâmplă niciodată. Dacă acest lucru poate fi aplicat situațiilor pe care adolescentul le-a identificat în timpul acestei sesiuni, ar putea fi un bun exercițiu de raționalizare și de gestionare a stresului, astfel încât atenția să poată fi apoi mutată în altă parte.
- Spre sfârșitul ședinței, ar fi util ca specialistul să discute despre câteva tehnici de calmare pe care adolescentul le poate folosi atunci când se simte stresat sau temător, cum ar fi să își ia timp să se calmeze, să facă o activitate care îl face fericit, să caute ajutor și să vorbească cu cineva în care are încredere, să facă o formă de exercițiu sau sport etc.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul îi cere elevului să reflecteze asupra sesiunii: *Cumplăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru dumneavoastră? Ce vi s-a părut deosebit de interesant? Ce veți face diferit de acum încolo?*

SESIUNE INDIVIDUALĂ 8

Titlu/ subiect:

- Stabilirea obiectivelor cu intenție

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabil să stabilească și să planifice în mod eficient obiectivele dorite.

Pregătire:

- Verificare rapidă cu adolescentul cu privire la sentimentele sale din ultima săptămână. Întrebări potențiale: *Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios? Cum descurcat? Crezi că ai fi putut face ceva*

diferite? Specialistul adaptează întrebările și verifică dacă există comportamente diferite legate de autogestionare.

Resurse:

- Fișa de lucru "Stabilirea obiectivelor SMARTII (a se vedea anexa de la pagina 71);
- pixuri/ creioane.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii și îl întreabă cum se împlinesc visele și scopurile după părerea sa, dacă este vorba doar de noroc sau există și alți factori în joc.
- Specialistul întreabă apoi adolescentul despre câteva dintre visele, obiectivele și aspirațiile sale. Acestea pot fi cele de o viață, mari sau mici, care urmează să fie realizate în viitorul apropiat sau îndepărtat. Specialistul poate apoi să împărtășească un vis sau un obiectiv propriu, fie unul care a fost realizat, fie unul la care aspiră. Specialistul poate povesti cum a fost realizat acest vis sau cum urmează să fie realizat în viitor. El/ea explică apoi adolescentului că obiectivele trebuie planificate și gândite cu atenție pentru a putea fi realizate. O modalitate de a face acest lucru este de a împărți obiectivul în pași mai mici, ușor de realizat (exemple). O altă modalitate este de a planifica în conformitate cu orientările SMART privind stabilirea obiectivelor.
- Specialistul prezintă apoi adolescentului fișa de lucru "Stabilirea obiectivelor SMARTII. El/ea îi cere elevului să aleagă un obiectiv pe care ar dori să îl realizeze în următoarea lună, de exemplu, și să îl redefinească în conformitate cu fișa de lucru SMART. Specialistul explică ce înseamnă acronimul SMART - Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Time-bound (specific, măsurabil, realizabil, relevant și limitat în timp) și îl ajută pe adolescent în fiecare etapă a procesului, deoarece acesta va fi ceva ce elevul probabil nu a mai făcut niciodată.
- După ce fișa de lucru a fost completată, specialistul și adolescentul pot lucra împreună pentru a stabili următorii pași care trebuie făcuți pentru ca acest obiectiv să fie atins. Acești pași ar trebui să fie clari și relativ ușor de realizat. Elevul ar trebui să păstreze fișa de lucru și să o consulte des, pentru a-și putea verifica progresul, dar și pentru a face ajustări și modificări dacă este necesar.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul îi cere elevului să reflecteze asupra sesiunii: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru dumneavoastră? Ce vi s-a părut deosebit de interesant? Ce veți face diferit de acum încolo?*



STABILIREA INTELIGENTĂ A OBIECTIVELOR

S

Specific

M

Măsurabile

A

Realizabil

R

Relevant

T

Termen limită

Care este
obiectiv?Cum va
tu
măsurăți-o?Ce vă va
ajuta
să o
realizeze?Cât de
relevant
este
este?Cât timp va
dura să
să o
realizeze?

PARTEA 2

AUTOGESTI
ONARE

SESIUNE INDIVIDUALĂ 9

Titlu/ subiect:

- Recunoașterea și aprecierea punctelor forte individuale

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să își recunoască punctele forte și să se gândească la modul în care le-ar putea folosi.
- să dobândească o mai bună înțelegere de sine.

Pregătire:

- Verificare rapidă cu adolescentul. Întrebări posibile: *Cum a fost săptămâna ta? S-a întâmplat ceva care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum descurcat? Ce ai fi putut face diferit? Doriți să mai discutați ceva de la ultima noastră ședință?* Specialistul adaptează întrebările și verifică dacă există semne de abilități de autogestionare în răspunsuri.

Resurse:

- tipăriți "Norul de cuvinte privind puterea caracterelor" (a se vedea anexa de la pagina 73);
- laptop sau smartphone cu acces la internet;
- coli A4 și pixuri/ creioane.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă adolescentului subiectul și obiectivele sesiunii. El/ea îi explică adolescentului că, deși este mai ușor să identifici și să evidențiezi "defectele" sau "slăbiciunile" din caracterul cuiva, este la fel de important să îi identifici punctele forte, ceea ce uneori ar putea fi mai greu de făcut. Astfel, această sesiune se va axa pe identificarea de către elev a propriilor puncte forte și acesta va fi provocat să își amintească situațiile în care le-a utilizat (dacă se consideră adecvat, se poate proiecta următorul videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>).
- Specialistul îi înmânează adolescentului documentul tipărit -Character strengths word cloud. Specialistul explică faptul că punctele forte ale caracterului sunt calități personale care îi fac pe oameni ceea ce sunt și care ajută o persoană să avanseze în viață. Unii oameni sunt mai puternici în aceste caracteristici decât alții, fără a însemna că sunt superiori altora. Fiecare persoană posedă puncte forte și virtuți diferite, iar cunoașterea acestora va ajuta o persoană să fie mai fericită și să se simtă mai puternică. Elevul este rugat să se uite la norul de cuvinte și să aleagă care dintre aceste caracteristici îl descriu cel mai bine sau rezonază cel mai bine cu el/ea și care ar dori să le posede.
- În continuare, pentru fiecare punct forte pe care adolescentul l-a identificat (sau dacă sunt multe, poate alege primele 5), specialistul îi cere să se și să pe o foaie de hârtie o situație în care l-a folosit și care au fost rezultatele.
- Dacă se consideră oportun, specialistul îl poate invita pe adolescent să răspundă la VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>), care îl poate ajuta să își identifice punctele forte ale caracterului său după ce răspunde la o serie de întrebări. Rezultatele pot fi descărcate, iar adolescentul poate păstra o copie a acestora pentru a avea o imagine completă a celor mai puternice caracteristici ale sale (pentru ca adolescentul să poată completa sondajul, specialistul trebuie să aibă în prealabil un cont înregistrat cu un nume, un e-mail și o parolă; apoi, specialistul trebuie să aleagă sondajul pentru tineri, să introducă datele adolescentului și apoi să acorde 10-15 minute elevului să completeze chestionarul cât mai onest și veridic posibil).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Expertul pune întrebări cu privire la reflecțiile adolescentului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

NOR DE CUVINTE PRIVIND PUNCTELE FORTE

Creativitate **Perspectivă**
Judecată **Curiozitate**
Onestitate **Curaj** *Fairness* **Zest**
PERSEVERANȚA *Humor* *Teamwo*
Drag **BUNĂTATE** *Leadership*
Inteligența socială *Dragostea de a învăța*
osie **SPERANȚĂ** **Prudență**
Aprecierea frumuseții și a excelenței
AUTOREGLEMENTA **Umilință**
RE
Recunoști **SpirituALITAT**
nță **E**

CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



SESIUNE INDIVIDUALĂ 10

Titlu/ subiect:

- ||Simt ceea ce văd||

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să înțeleagă conceptele de conștiință socială și empatie;
- să fie capabili să se concentreze și să recunoască gândurile și emoțiile celorlalți.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte, mutând în același timp accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la elev, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.
- Înainte de a mentaliza excesiv ceea ce vedem în comportamentele celorlalți și în relațiile unui grup, ar trebui să încercăm să identificăm ce se întâmplă în interiorul nostru în raport cu mediul înconjurător, astfel încât să activăm nu un nivel cognitiv, ci unul emoțional: "cum ne-am simți noi în acea situație?". Prin urmare, începem să construim relații sociale conștientizate, prin concentrarea pe empatie.
- Specialistul prezintă obiectivul următorului ciclu de ședințe (dezvoltarea abilităților sociale), pentru a oferi adolescentului o hartă simplă și clară a procesului trecut și viitor și pentru a-l împuternici să cunoască și să gestioneze locul în care se află.

Resurse:

- un grup de personaje: figurine de acțiune/ Legos, în număr suficient pentru a simula dinamica perechilor sau a grupurilor mici, 3-5 componente (pentru a fi utilizate în cazul în care adolescentul trebuie să utilizeze un obiect mediator de confruntare și/sau conversație);
- 5 imagini cu fețe care exprimă cele 5 emoții de bază (modelul lui Ekman): bucurie, frică, furie, deznădejde și tristețe.

Activitate principală:

- Expertul introduce conceptele de conștiință socială (*Cum se simte prietenul meu? Ce fac prietenii mei?*) și empatie (*Cum m-aș simți eu în situația respectivă?*).
- Specialistul va iniția o discuție în timp ce prezintă cele 5 imagini cu fețe care exprimă emoții și invită adolescentul să își amintească situațiile care declanșează de obicei aceste emoții (dacă este necesar, cu ajutorul personajelor).
- Sunt împărtășite două sau trei situații, caracterizate tocmai de una dintre aceste emoții, cât mai asemănătoare cu contextul adolescentului (de exemplu, școala, sportul pe care îl practică, o petrecere, o ieșire cu prietenii). De exemplu, expertul poate povesti despre o ieșire cu prietenii în care grupul nu este hotărât unde să meargă și ce să facă, dar află că unul dintre prieteni nu are suficienți bani pentru a merge să mănânce într-un anumit loc. Adolescentul va fi invitat să participe și să adauge detalii la poveste.
- La un moment în care elevul pare complet implicat în povestire, specialistul

va ridica următoarele întrebări: *Cum se simte persoana respectivă? Cum te-ai simți tu în acel moment? Cum se face că? Ce credeți că a gândit el/ea? Ce a făcut el/ea vrea ea? Cum ar vrea el/ea să se simtă? Ce și-ar plăcea să se întâmple?*

- Discuția va fi însoțită de utilizarea cardurilor de emoții sau, cel puțin, acestea ar trebui să fie ținute la îndemână.
- La momentul potrivit, cu câteva cuvinte, folosind în special limbajul adolescentului, specialistul încapsulează și face explicit sensul conștiinței sociale și al empatiei.
- Expertul facilitează, la sfârșitul poveștii, o posibilă soluție co-construită cu adolescentul, în care există o situație de satisfacție și de încheiere a evenimentelor.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul poate utiliza carduri de ieșire/ flash carduri (o metodă de gamificare a reflecției asupra unei experiențe care poate fi achiziționată sau personalizată) pentru a încheia sesiunea, solicitând copilului să împărtășească gândurile și sentimentele despre experiența din timpul sesiunii:
 - Un cuvânt nou pe care l-ați învățat.
 - Cel mai dificil moment.
 - Un lucru pe care încercați să îl .
 - Cel mai amuzant moment.
 - Cum te simți acum.
 - Un sunet care reprezintă cum a fost experiența împreună.
 - Faceți o statuie care să reprezinte cum a fost experiența împreună.
- Fie că este vorba despre o carte, un joc sau o solicitare directă, specialistul trebuie să ofere elevului posibilitatea de a oferi feedback.
- Adolescentului i se va da o sarcină de observare pentru săptămâna următoare: să observe cum se simt oamenii din jurul său și care sunt nevoile lor.

SESIUNE INDIVIDUALĂ 11

Titlu/ subiect:

- Recunoașterea diferențelor dintre emoții

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să recunoască diferite niveluri de expresie emoțională (față, postură și voce).

Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte.
- Sesiunea se va axa pe trei niveluri de exprimare emoțională:
 - față: principalele forme care pot fi trasate (gura și linia sprâncenelor) folosind o față stilizată pentru a muta liniile.
 - postura: identificarea macrostructurilor fizice (macrosemnale de disponibilitate/respingere și tensiune/relaxare) prin activități de simulare cu propriul corp.
 - voce: recunoașterea principalelor intonații ale lui Ekman legate de emoții prin activități de simulare cu ochii închiși și utilizarea vocii.
- Trei faze trebuie să fie pregătite pentru lucrările pe față:
 - prima etapă cu emoticoane reprezentând emoții simple, cum ar fi cele fundamentale conform lui Ekman, 6 cărți cu emoticoane.
 - a doua fază: o foaie albă cu ochii imprimați/desenați și cărți decupate care pot fi mutate și așezate pe foaie. Cărțile trebuie să fie: două drepte linii reprezentând sprâncenele și o linie curbă, în formă de arc,

reprezentând gura.

- a treia fază cu fotografii ale fețelor adolescenților/aduților care simt emoții (există multe pe web), inclusiv cele de bază, dar și emoții mixte și mai sofisticate.
- Pentru lucrul asupra posturii, specialistul poate reutiliza emoticoanele sau imaginile adolescenților/aduților.
- Pentru lucrul vocal, nu sunt necesare materiale sau imagini ale fețelor adolescenților/aduților.

Resurse:

- 6 carduri cu emoticoane (consultați anexa de la pagina 78);
- foi cu ochi imprimare/desenate și cartonașe decupate cu sprâncene și guri;
- imagini cu fețe de adolescenți/ aduți care simt emoții.

Activitate principală:

- Expertul introduce lucrările sesiunii prin prezentarea în câteva cuvinte clare a lucrărilor privind trei aspecte ale recunoașterii emoțiilor. De asemenea, el/ea oferă un spațiu pentru întrebări sau schimburi de opinii cu privire la reuniunea anterioară.
- Partea 1: Emoțiile prin intermediul feței. Expertul explică cum funcționează acest joc și de ce: *Descoperiți emoțiile uitându-vă la expresiile feței și imaginați-vă cum vă simțiți.* Folosind materialele descrise mai sus și în ordinea convenită, specialistul începe prin a prezenta emoticoane și prin a juca "ghicește cum te simți cu fața în expresia respectivă, încercând să imite. Este important să se atragă atenția asupra a două detalii, forma sprâncenelor și a gurii, și să se studieze diferențele pe imagine și pe propria față pe măsură ce se imită.
- A doua etapă a exercițiului: specialistul demonstrează cum se joacă cu cărțile și comentează efectele și schimbările transformării feței pe foaia de hârtie. Specialistul va încerca să mențină un ritm bun urmărind dorința și atenția adolescentului.
- A treia fază a exercițiului este reprezentată de prezentarea imaginilor cu adolescenți/aduți care simt diferite emoții și invitarea elevului să își imagineze ce spun sau gândesc personajele din imagini în acel moment.
- Partea 2: Emoții prin intermediul întregului corp. În acest caz, specialistul reutilizează emoticoanele și apoi, într-un mod mai complex, imaginile, pentru a-i cere adolescentului să se joace cu corpul pentru a personifica statui reprezentând o emoție. Întrebările călăuzitoare sunt: *Cum ar arăta poziția corpului acestei expresii faciale? Cum ar merge el/ea? Dacă gests dificil de implicat adolescentul, specialistul îl poate întreba cum ar sta/ sta în picioare în timp ce simte o anumită emoție.*
- După ce experimentează prin joc, specialistul îl invită pe copil să revină la anumite posturi, explorând modul în care este corpul: *Care parte a corpului este tensionată și care este relaxată?* Se poate da exemplul unei mâini deschise sau al unei mâini închise pentru a diferenția tensiunea și relaxarea. *Descrieți ce simt umerii/ brațele în acea poziție. De ce ai nevoie când te afli în această situație? Încercarea de a să vă imaginați rezultatele posibile.*
- Partea 3: Emoțiile prin voce. În acest moment, specialistul invită adolescentul să se așeze din nou și să se joace cu vocea, explicându-i că acum scopul este să încerce să afle dacă este posibil să înțeleagă emoțiile cu ochii închiși. Specialistul va încerca împreună cu adolescentul să aleagă o frază pe care acesta/aceasta ar putea să o spună întâmplător unui coleg, profesor sau membru al familiei: de exemplu, "Împrumută-mi telefonul!", "Pot să merg baie?" etc. Expertul și adolescentul fac cu rândul, având ochii închiși, încercând să ghicească ce fel de emoție poate însoți diferitele fraze sau alegând un emoticon/ o imagine care reprezintă cel mai bine vocea.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca și în sesiunea precedentă, specialistul oferă adolescentului posibilitatea de a oferi feedback/își împărtăși experiența cu ajutorul unor fișe, întrebări directe sau orice alt instrument considerat mai util.
- Posibilă sarcină pentru următoarea ședință: specialistul invită adolescentul să acorde atenție prietenilor și colegilor săi de clasă în următoarea săptămână pentru a identifica emoțiile pe care le simt, explicând că emoțiile sunt ca marea și nu stau niciodată pe loc, se schimbă des precum hainele, dar și că uneori purtăm aceleași haine timp de mai multe zile. Dacă adolescentul dorește, el/ea poate să împărtășească dacă unii prieteni fac adesea o anumită expresie cu fața lor sau se mișcă sau vorbesc adesea într-un mod care a fost explorat în timpul sesiunii.



www.freepik.com

	DISTRACȚIE
	TRISTEȚE
	MÂNIE
	FRICA
	DEZGUST
	SURPRIZĂ

SESIUNE INDIVIDUALĂ 12

Titlu/ subiect:

- Numirea diferențelor dintre emoții cu intensități diferite

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- descrie cu detalii și diferențiază emoțiile recunoscute;
- se familiarizează cu conceptul de intensitate emoțională.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte și cum a reușit să observe emoțiile celui alt.
- Materialele din sesiunea anterioară (emoticoanele) pot fi reutilizate. Ar trebui adăugate două exemplare suplimentare pentru fiecare emoticon.
- Pot fi adăugate și alte emoticoane, care sunt mai complexe și mai sofisticate decât interpretat, dar totuși definibile emoțional cu precizie.
- Dacă este posibil, în funcție de capacitatea adolescentului, expertul va introduce variabila de intensitate emoțională (mare/ mică).
- Ar trebui pregătite carduri separate cu numele emoțiilor pentru fiecare emoticon. De asemenea, pentru fiecare emoție, ar trebui pregătite carduri cu o emoție mai intensă și una mai puțin intensă. De exemplu: fericire, ca emoție de intensitate medie; entuziasm de intensitate mare și plăcere de intensitate mică. Faceți referire la studiile lui Ekman și la platforma științifică www.atlasofemotions.org.

Resurse:

- 2 seturi de carduri cu emoticoane și 1 set de carduri cu nume de emoții - 3 cuvinte de emoție pentru fiecare emoticon corespunzând la 3 intensități diferite ale emoției.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă subiectul sesiunii. De asemenea, el/ea oferă spațiu pentru întrebări sau pentru împărtășirea gândurilor despre sesiunea anterioară.
- Partea 1: Specialistul prezintă emoticoanele și introduce cartonașele cu denumirile fiecărei emoții, descriindu-i totodată adolescentului particularitățile fiecărei imagini. Înainte de a trece la pasul următor, specialistul alege sau îl pune pe elev să aleagă cu ce emoție să înceapă și eliberează masa/spațiul de lucru de celelalte imagini, lăsând doar emoticonul de referință.
- Partea 2: Specialistul propune să se scadă puțin intensitatea acelei emoții, ca și cum s-ar da volumul mai încet și să avem, de exemplu, o "mică" fericire, dar totuși fericire. Pot fi folosite întrebări-cheie: *Ce s-ar întâmpla cu fața? Cu corpul? Cu vocea?* Adolescentul se poate juca cu aceste variabile și poate modifica emoticonul (unul dintre exemplare este folosit pentru acest lucru), în timp ce expertul introduce cardul de intensitate mai mică care descrie acea emoție pregătită anterior, de exemplu "plăcere". Modificarea poate fi foarte creativă: un semn anume, o schimbare în poziția unui element, inserarea unui cuvânt.
- Același proces va fi repetat prin creșterea intensității emoției, folosind a doua copie a emoticoanelor și cardurile pregătite în prealabil.
- Exercițiul va fi repetat cu toate emoțiile care sunt cele mai interesante pentru adolescent și nu neapărat cu toate emoțiile.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă adolescentului posibilitatea de a oferi feedback / de a-și împărtăși experiență în cadrul sesiunii, folosind un card, întrebări directe sau orice alt instrument este cel mai

utile.

- O posibilă sarcină pentru următoarea ședință poate fi aceea de a-i cere adolescentului să își observe prietenii sau colegii de clasă în ceea ce privește intensitatea emoțiilor pe care le experimentează.

SESIUNE INDIVIDUALĂ 13

Titlu/ subiect:

- Lecții învățate

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să își poată consolida înțelegerea conceptelor și a progreselor.

Pregătire:

- Expertul introduce lucrările sesiunii prezentând în câteva cuvinte clare o imagine de ansamblu asupra conștientizării sociale. De asemenea, el/ea oferă un spațiu pentru întrebări sau schimburi de opinii cu privire la sesiunea anterioară.

Resurse:

- carduri cu emoticoane;
- fișa de lucru cu roata emoțiilor (a se vedea anexa de la pagina 81);
- imagini cu fețe de adolescenți/ adulți care simt emoții;
- reviste vechi, foarfece, lipici.

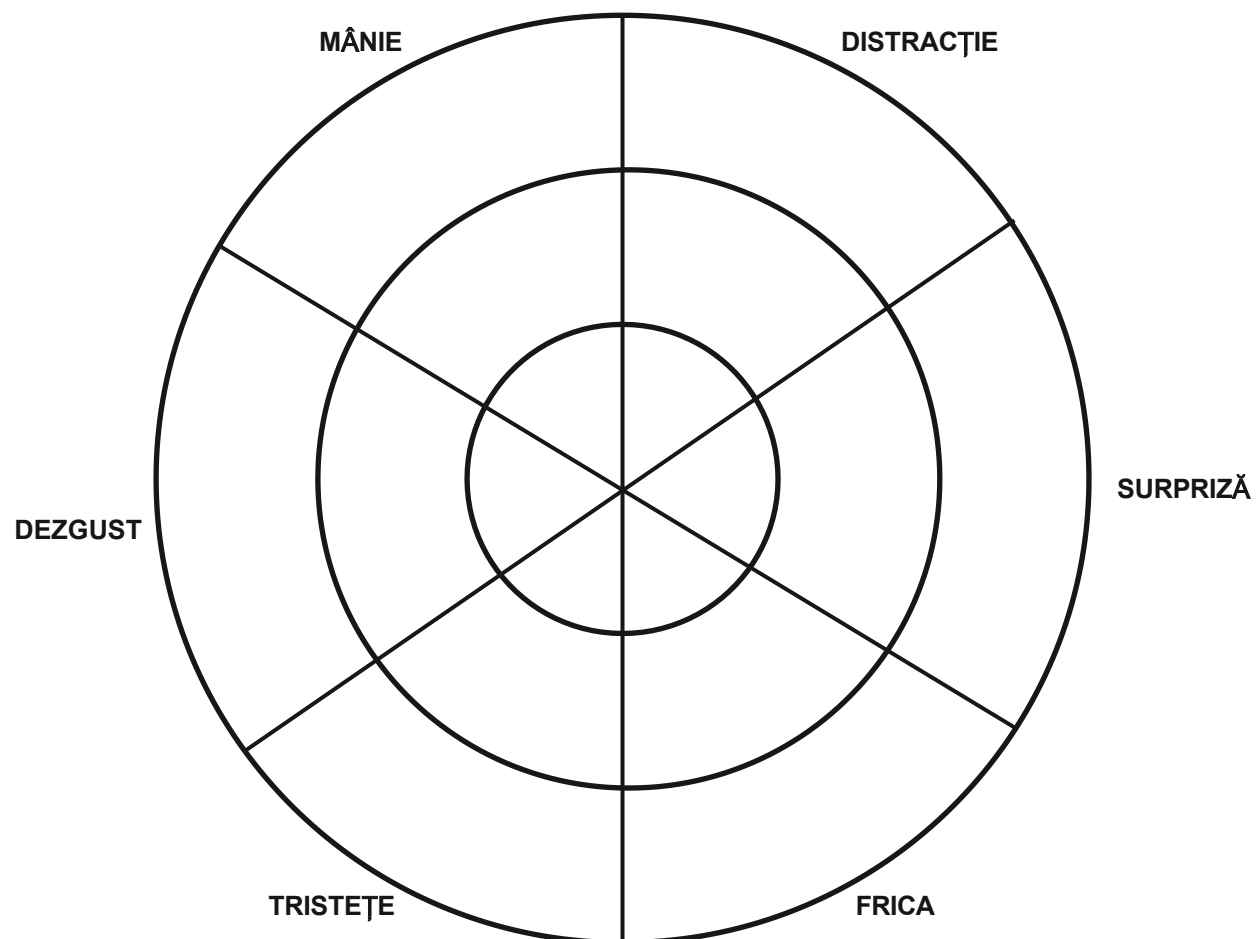
Activitate principală:

- Specialistul invită adolescentul să reflecteze asupra progresului său în ceea ce privește conștientizarea socială: *Ce ai învățat?*
- Pentru a oferi adolescentului această oportunitate de a se concentra asupra a ceea ce s-a făcut în întâlnirile anterioare, specialistul reamintește activitățile și subliniază observațiile despre elev, de exemplu, *am văzut că te-ai distrat când... sau acest joc în schimb a fost mai dificil și ai reușit să...*
- Expertul ghidează reflecția elevului asupra narațiunii prin încurajarea interacțiunii și, dacă se consideră necesar, va oferi posibilitatea de a reveni la experiențele de învățare, prin revizuirea materialelor/activităților realizate în cadrul sesiunilor.
- Specialistul propune adolescentului o activitate axată pe construirea unui buchet/ flori/ ținte a emoțiilor (se poate folosi metafora cea mai potrivită). El/ea îl instruește pe adolescent să decupeze din niște reviste vechi imagini ale unor fețe cu expresii emoționale perceptibile și să le lipească pe fișa de lucru, în interiorul celor trei cercuri concentrice. Fiecare ramură aparține unei familii emoționale de bază: fericire, tristețe, furie, surpriză, dezgust, frică, în timp ce din interior spre exterior există o creștere a intensității: cercul cel mai interior va conține imagini ale unor fețe cu emoții atenuate; cercul din mijloc pe cele cu intensitate medie; cercul cel mai exterior, pe de altă parte, va avea emoții cu expresivitate puternică.
- Scopul este de a crea o înțelegere integrată a coordonatelor emoționale de bază, fără obligația de a finaliza întregul colaj. Un rezultat bun va fi comentarea imaginilor selectate și a contextelor de origine ale acestora, dar și pe modul în care acestea sunt legate anumită măsură de propria experiență socială.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă adolescentului oportunitatea de a oferi feedback/ de a-și împărtăși experiența în cadrul sesiunii și evidențiază progresul adolescentului pe plan social conștientizarea și aspectele care necesită încă practică.

ROATA EMOȚIILOR



PARTEA 2

CONȘTIENȚIZARE
SOCIALĂ

GESTIONAREA RELAȚIILOR



SESIUNE INDIVIDUALĂ 14

Titlu/ subiect:

- Ce este managementul relațiilor?

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să înțeleagă ce este managementul relațiilor;
- să fie capabili să comunice sentimentele în mod clar.

Pregătire:

- Activitățile se vor desfășura într-o cameră liniștită, cu lumină naturală și scaune confortabile, care permit specialistului să nu stea în fața elevului, în spatele unui birou, ci lângă el / ei și la același nivel cu elevul.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans. Conexiunea la internet este necesară pentru vizionarea videoclipului propus.
- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte. Se poate iniția o conversație suplimentară, folosind informațiile deja colectate, pentru a crea o atmosferă de lucru relaxată.

Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 84-85);
- bucăți albe de hârtie;
- creioane, colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere;
- conexiune la internet.

Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că subiectul următoarelor sesiuni va fi gestionarea relațiilor și îl întreabă pe elev ce crede el/ea că înseamnă acest lucru.
- Pentru mai multe detalii, specialistul poate opta pentru prezentarea următorului videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Specialistul continuă apoi cu activitatea "Piramida valorilor": elevul este rugat să se uite la cartonașele care conțin diferite valori și să își aleagă primele șase valori. *Notă:* în alegerea sa, adolescentul trebuie să se gândească la cine este el/ea ca persoană și la ceea ce dorește de la ceilalți. Apoi, adolescentul va crea piramida valorilor, organizându-și cele șase valori în funcție de importanța lor (cea mai importantă va fi deasupra) și scriindu-le pe piramida inclusă în fișa de lucru. Scopul este ca elevul să reflecteze asupra propriilor valori și să le comunice.
- Mai departe, specialistul îi oferă adolescentului câteva scenarii și îl întreabă cum el/ea s-ar simți în aceste situații și cum ar reacționa, în funcție valorile pe care le-a distins anterior. Scenarii:
 1. *L-ați rugat pe prietenul dvs. să vă împrumute laptopul lui/ei pentru a realiza un proiect, dar acum se pare că s-a blocat.*
 2. *Aveți un telefon mobil nou și prietenul dvs. vă întreabă dacă îl poate folosi pentru a face fotografii.*
 3. *Sunteți la mall și prietenului dvs. îi este foarte rău la stomac.*

4. *Profesorul tău îți cere să rezolvi o problemă de matematică foarte dificilă pe tablă.*
5. *Mama ta ți-a spus că te poate duce acasă la prietenul tău mai târziu în cursul zilei. Ți-a spus ora exactă la care vei pleca de acasă.*
Ai întrebat-o deja pe mama ta dacă poți merge mai devreme, dar ea a spus că are alte lucruri de făcut mai întâi. Tu chiar vrei să pleci acum.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul îl întreabă pe elev ce crede el/ea că ar trebui să facă sau cum ar putea folosi piramida în viața și relațiile sale de zi cu zi.
- Expertul îi cere elevului să dea exemple de momente în care valorile sale au fost respectate și de momente în care nu au fost respectate. Expertul îi cere să descrie cum s-a simțit și ce a făcut în ambele cazuri.
- Specialistul îl ajută pe adolescent să realizeze că valorile sale, cine este el/ea persoană și ce are nevoie de la ceilalți reprezintă fundamentul tuturor relațiilor.
- Următoarea sarcină poate fi dată pentru următoarea sesiune: adolescentul este invitat să comunice în mod clar ceea ce simte și de ce are nevoie cel puțin o dată pe zi cu o persoană din familie, un coleg de clasă/un prieten, profesorul său. Elevul trebuie să împărtășească în sesiunea următoare despre trei cazuri în care a comunicat în mod clar ceea ce simte și de ce are nevoie în conformitate cu valorile sale.



CAPITOLUL 7

ACCEPTARE

COMPASIUNE

COOPERARE

CURAJ

EMPATIE

EGALITATE

GENEROZITATE

GRATITUDINE

ONESTITATE

JUSTIȚIE

PERSEVERENȚĂ

RESPECT

RESPONSABILITATE

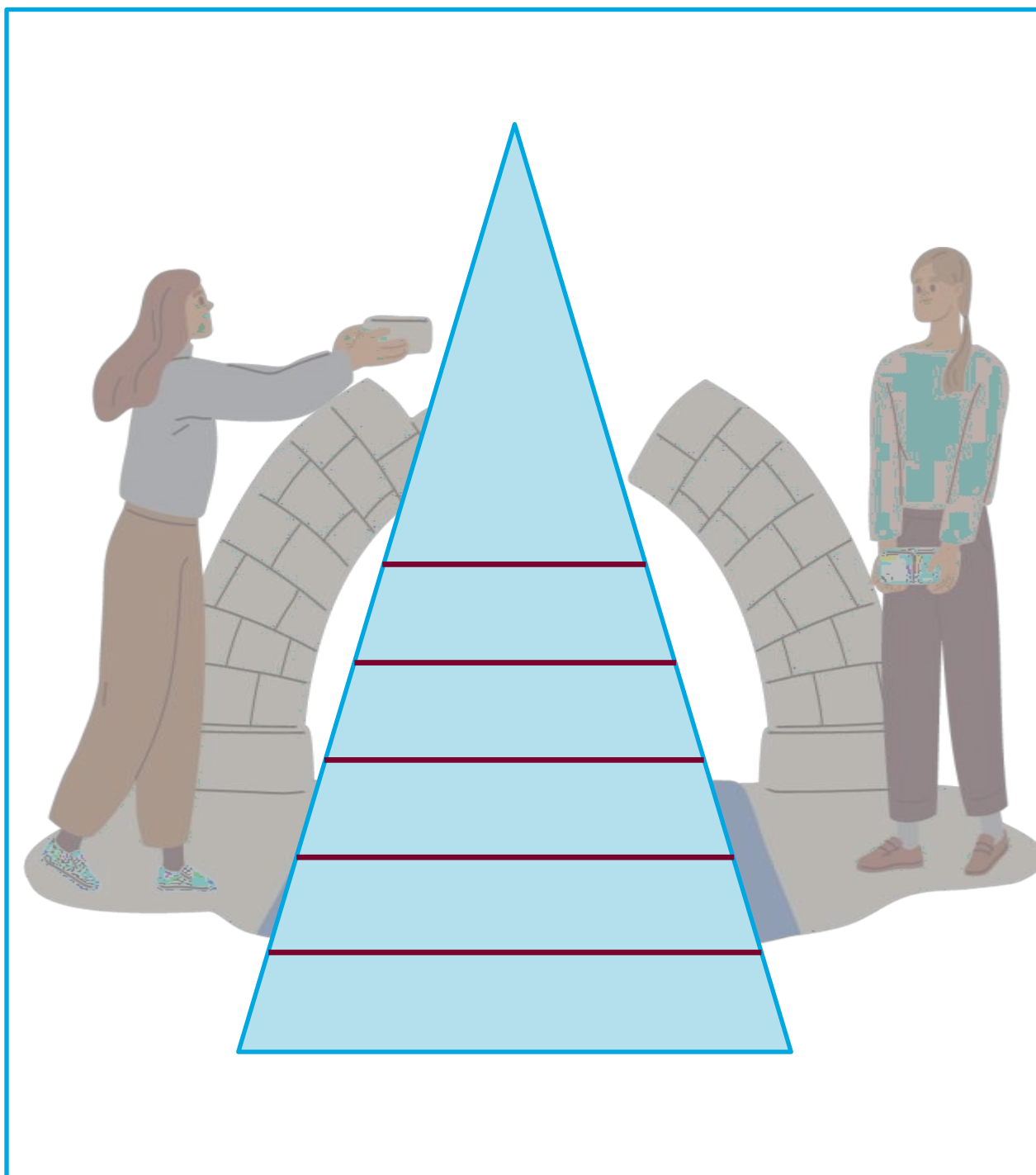
AUTOCONTROL

ÎMPĂRTĂȘIRE

PARTEA 2

GESTIONAREA
RELAȚIILOR

PIRAMIDA MEA DE VALORI



SESIUNE INDIVIDUALĂ 15

Titlu/ subiect:

- -Să ne conectăm!

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să recunoască și să acorde atenție sentimentelor celorlalți;
- să înțeleagă că toate emoțiile valide și acceptabile, dar nu și toate comportamentele;
- să se conecteze cu ceilalți în moduri care îi ajută să se simtă înțeleși și sprijiniți.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte și ce progrese a făcut cu sarcina din sesiunea anterioară.

Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexa de la pagina 87);
- foi albe de hârtie;
- creioane, colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

Activitate principală:

- Specialistul îi arată elevului cartonașele cu emoticonuri și îl invită să potrivească etichetele emoțiilor cu emoticonurile. Specialistul îi poate cere adolescentului să deseneze un nou emoticon și să scrie o etichetă pentru acesta.
- Mai departe, expertul invită elevul să își folosească imaginația pentru a descrie cum ar acționa în anumite situații: *Fiți atenți la sentimentele celorlalți și acționați cu empatie și compasiune, dar fără a vă dezonora valori.*
- Scenarii:
 1. Într-un autobuz, un bătrân te întreabă dacă vrei să schimbi locul cu soția lui, ca să poată sta împreună. Ați venit mai devreme pentru a obține un loc la fereastră și nu vă place locul soției sale. Ce trebuie să faceți?
 2. Prietenul tău nu vrea să iasă cu tine în weekend și pare să aibă prieteni noi. Ce trebuie să faceți?
 3. Vă dați seama că ați rănit sentimentele unui prieten împărtășindu-i secretele sale private cu un alt prieten. Ce faceți?
 4. Sunteți la mall și un prieten de-al dvs. a uitat să ia bani cu el/ea pentru a plăti pentru mâncare. Aveți ceva, dar nu este suficient pentru amândoi. Ce faceți?
 5. Prietenul tău și-a pierdut telefonul, iar alți elevi spun că tu îl ai, deși nu este adevărat. Acești alți elevi insistă că tu au telefonul. Tu ce faci?

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va discuta răspunsurile adolescentului cu privire la scenarii și va explica că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, dar nu toate comportamentele sunt.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca elevul să ajute 3 persoane aflate în dificultate (prieteni, colegi de clasă, membri ai familiei) să treacă printr-un sentiment dificil, fie întrebându-i dacă au nevoie de ajutor, fie direct făcând ceva frumos pentru ei. Această sarcină îl ajută pe adolescent să exerseze recunoașterea emoțiilor celorlalți și să se conecteze cu ceilalți în moduri care îl ajută să se simtă înțeles și sprijinit.

EMOTICOANE ȘI ETICHETE PENTRU EMOȚII

MÂNIE

TRISTEȚE

FRICA

DISTRACȚIE

IUBIRE

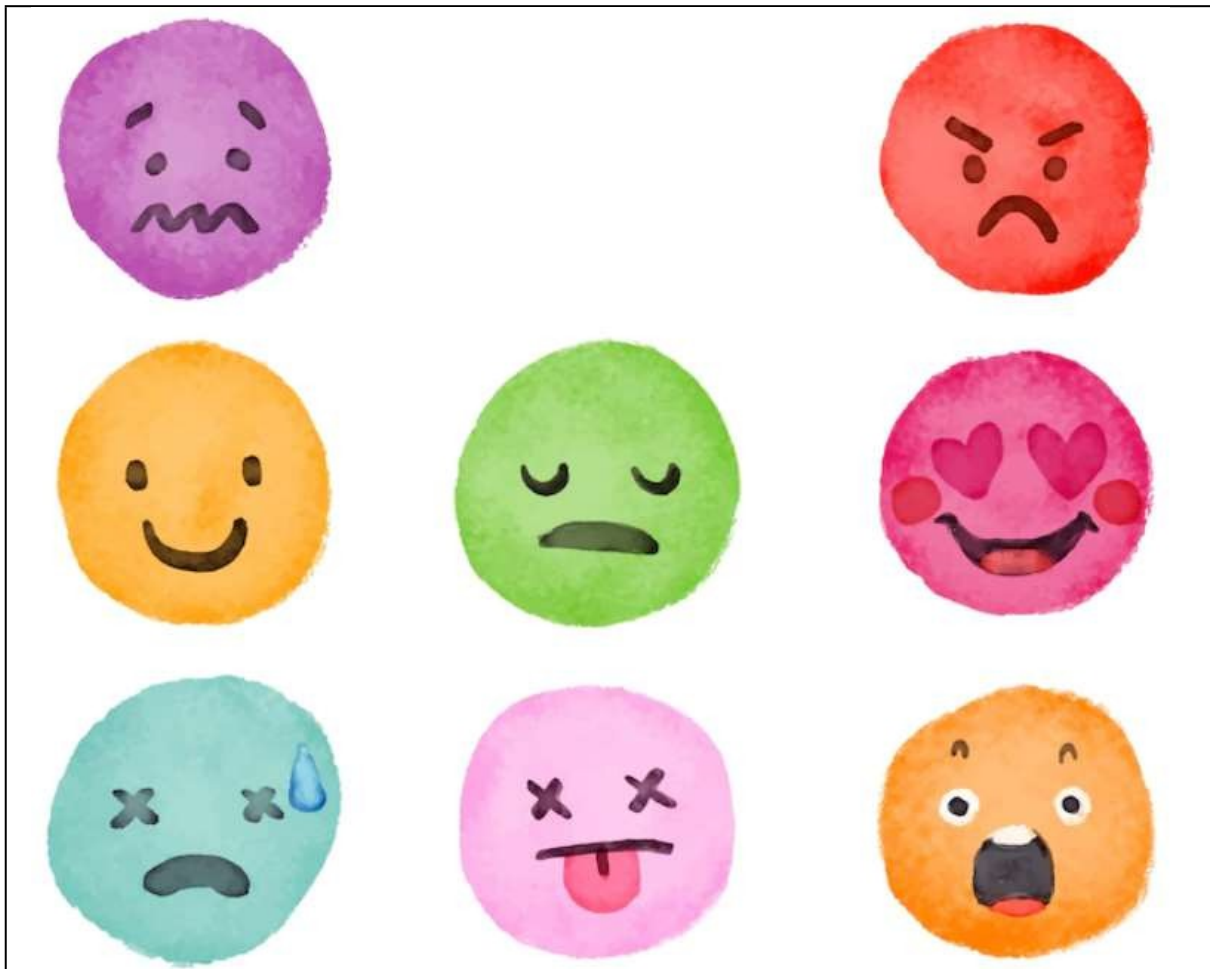
SURPRIZĂ

DEZGUST

RUȘINE

PARTEA 2

CAPITOLUL 7

GESTIONAREA
RELAȚIILOR

SESIUNE INDIVIDUALĂ 16

Titlu/ subiect:

- -"Lucruri pe care să le spui și lucruri pe care să nu le spui" - Stabilirea sănătoasă a limitelor

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să stabilească limite în relațiile cu ceilalți;
- să respecte și să onoreze aceste limite.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte și ce progrese a făcut cu sarcina din sesiunea anterioară.

Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 89-90);
- foi albe de hârtie;
- creioane, de colorat, ascuțitoare, radieră, markere.

Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că limitele personale sunt limitele și regulile pe care ni le stabilim în cadrul relațiilor. O persoană cu limite sănătoase poate spune "nu" celorlalți atunci când dorește. Limitele ar trebui să se bazeze pe valorile cuiva sau pe lucrurile care sunt importante pentru fiecare persoană.
- Expertul îi dă elevului cartonașele cu "Lucruri de spus" și îi cere să le clasifice astfel:
 1. lucruri de spus care ajută la stabilirea unor limite clare și
 2. lucruri de spus care nu ajută prea mult la stabilirea unor limite clare.
- Specialistul prezintă apoi elevului câteva situații (poate citi folosind "fișele cu situații-limită") care pun în discuție limitele și îl întreabă cum ar reacționa. Elevul va descrie ce ar face și ce ar spune el/ea în această situație.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va discuta răspunsurile elevului cu privire la scenariile discutate și va sublinia limitele sănătoase și procesul de stabilire a limitelor.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca adolescentul să stabilească limite clare în 3-5 cazuri în timpul interacțiunilor zilnice. Elevul va trebui să împărtășească experiența sa în stabilirea limitelor la următoarea sesiune.
- O altă opțiune este de a stabili obiectivul adolescentului de a respecta limitele altor persoane în cel puțin 3-5 situații și de a împărtăși experiența în următoarea sesiune.

LUCRURI DE SPUS

-Nu sunt confortabil cu acest lucru.||

-"Nu pot face asta pentru tine.||

"Te rog, nu face asta.||

-Acest lucru nu funcționează pentru mine.||

-"Am decis să nu o fac.||

-"Acest lucru nu este acceptabil.||

-O voi face dacă tu vrei ca eu să.||

-Poate.||

-"Vom vedea.||

"Nu voi avea timp să mă odihnesc, dar să mergem.||

"Îmi pare foarte rău, dar nu pot.||

-O, nu! Mă simt atât de vinovată că nu vin.||

SITUAȚII DE STABILIRE A LIMITELOR

Ai invitat un prieten la tine acasă pentru a viziona un film, dar acum se face târziu. Ai vrea să te pregătești de culcare, dar prietenul tău nu pare conștient de cât de târziu este.

Ai lipsit câteva zile de la școală din cauza unei probleme acasă. Când vă întoarceți, un coleg vă întreabă ce s-a întâmplat. Credeți că această informație este personală și nu doriți să o împărtășiți.

Prietenii tăi au mâncat bucățele din gustările pe care le aduci la școală în pauzei. Nu ați discutat niciodată planurile de a împărți mâncarea și nu vreți ca ei să mănânce ceea ce ați adus cu voi.

Colegul tău de clasă este supărat că a pierdut la un concurs. El/ea începe să țipe și să bată cu pumnul în masă. Acest lucru vă face să vă simțiți foarte inconfortabil.

Colegul tău de clasă îți cere în mod constant să faci favoruri. De exemplu, îți cere să îi iei haina în clasă sau să te duci să îi aduci niște apă. Nu vrei să te porți ca servitorul lui/ei.

SESIUNE INDIVIDUALĂ 17

Titlu/ subiect:

- Gestionarea conflictelor

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:

- să fie capabili să gestioneze conflictele.

Pregătire:

- Specialistul salută adolescentul și îl întreabă cum se simte și ce progrese a făcut cu sarcina din sesiunea anterioară.

Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 92-93);
- foi albe de hârtie;
- creioane, colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

Activitate principală:

- Specialistul discută cu adolescentul despre modalitățile sănătoase și nesănătoase de a face față conflictelor. El/ea folosește cartonașele "Moduri de a face față conflictelor" și îi cere elevului să le clasifice ca fiind sănătoase sau nesănătoase, discutând în continuare despre alegerile sale.
- Expertul inițiază apoi o discuție despre problemele mari versus problemele mici și îi cere adolescentului să facă legătura între dimensiunea unei probleme și diferitele modalități de abordare a conflictului.
- Strategiile de soluționare a conflictelor includ **negocierea, medierea și arbitrajul**.
- În funcție de tipul de conflict cu care se confruntă elevii, pot fi capabili să rezolve conflictul singuri (probleme mici) sau pot avea nevoie de implicarea unui adult în situație (mediere/ arbitraj pentru probleme mari).
- Specialistul pune la dispoziția adolescentului fișa de lucru "Probleme mari vs probleme mici". Elevul poate scrie exemple de probleme. Pentru partea referitoare la modul de abordare a acestora, elevul poate utiliza strategiile de rezolvare a conflictelor discutate anterior sau poate explica cum s-ar comporta el/ea. El/ea poate scrie strategia corespunzătoare.
- Idei de rezolvare a conflictelor: cereți ajutor, negociați, faceți compromisuri, evitați problema.
- Expertul ar trebui să sublinieze importanța evitării violenței în abordarea conflicte.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul discută răspunsurile elevului cu privire la modul potențial de rezolvare a problemelor sale mici, medii și mari. El/ea face sugestii și solicită reflecții cu privire la rezultatele fiecărei situații.
- Expertul îi cere adolescentului să procedeze la filtrarea gândurilor atunci când vine dincolo de conflict. Iată câteva întrebări pentru a ghida reflecția: *De ce mă gândesc la asta? Este dureros pentru mine? Este dureros pentru cealaltă persoană? Funcționează pentru mine? Oare funcționează pentru cealaltă persoană? Ce funcționează pentru amândoi? Pot/ ar trebui să fac un compromis?*

MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONFLICTELOR

Nu ar trebui să se gândească la punctul de vedere al celorlalte persoane.

Renunțați la ceva care este important pentru dumneavoastră.

Ațiunile emoționale intense, cum ar fi furia, strigățul, insultarea, teatrul, sunt recomandate.

Nu promiteți niciodată.

Țineți rachiună

Să fie interesat de le ceilalți punct de vedere.

Folosiți-vă vocea calmă și asertivă pentru a vă exprima sentimentele.

Nu luați lucrurile prea personal.

Learn to fogive.

Deveniți capabili să cœmpomisezi.

Wo&to găsi soluții care pot satisface ambele sida (negociere).

Căutați o persoană neutră care să ofere o opinie și să ajute la obținerea consensului (mediaûon).

PROBLEME MARI VS. PROBLEME MICI ȘI CUM SĂ LE ABORDĂM

TIPUL DE PROBLEMĂ	EXEMPLE	CUM SA TRATEZE CU THEM
MARI PROBLEME		
PROBLEME MEDII		
PROBLEME MICI		

PARTEA 2

GESTIONAREA
RELATIILOR

Sesiunea finală

SESIUNEA 18
Titlu/ subiect:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Extrageți lecții importante și înțelepciune pe care să le preluați pentru viitor
Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții vor:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ să fie capabili să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să evalueze nivelul în care s-au schimbat; ➤ să poată extrage lecții importante pentru comportamentul lor în viitor; ➤ să se simtă împuterniciți și responsabili pentru relațiile lor.
Pregătire:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specialistul va crea o atmosferă confortabilă și va anunța că aceasta va fi ultima ședință. ➤ Pentru a promova siguranța și responsabilizarea, specialistul își va reafirma disponibilitatea în viitor, dacă vor apărea situații dificile. ➤ Scopul acestei sesiuni este de a ajuta elevul să rezume ceea ce a învățat în timpul sesiunilor și să se simtă împuternicit să pună în practică aceste lecții.
Resurse:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe.
Activitate principală:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specialistul facilitează reflecția asupra dezvoltării elevului, ajutându-l să își amintească cum s-a comportat sau ce a spus în timpul primelor ședințe. ➤ Specialistul îi cere apoi elevului să își exprime opinia cu privire la momentul prezent în comparație cu momentul inițial al relațiilor lor. Elevul poate fi încurajat să noteze cele mai importante concluzii. Iată câteva întrebări care pot fi utilizate: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Cum vă simțiți acum față de atunci?</i> ○ <i>Cum vi s-au viața/ comportamentul/ relațiile? S-au îmbunătățit? Cum puteți explica acest lucru?</i> ○ <i>Ce concluzii ați tras din munca noastră? Unde și cum le puteți aplica?</i> ○ <i>Cum vă veți menține evoluția? Cum veți preveni recăderea în vechile obiceiuri/ comportamente nu atât de sănătoase?</i> ○ <i>Care sunt domeniile pe care credeți că mai trebuie să le îmbunătățiți/dezvoltați?</i>
Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevul poate lua cu el/ea notițe cu reflecții. ➤ Specialistul va rezuma reflecțiile și va oferi un mesaj motivațional elevului, pentru a-l încuraja să aplice lecțiile învățate și să își asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare.