

Prof. Crăciunescu Claudia
Prof. Gociu Ramona Leocadia
Prof. Vâlcea Gabriela

Prof. Ocolișanu Liliana
Prof. Țucă Irina - Monica
Prof. Popescu Nicoleta - Claudia



Educație
Comunicare
Dezvoltare
Orientare

TÎRGU - JIU, 2022

ISBN 978-973-0-36564-1



CUPRINS

1. EDUCAȚIA POZITIVĂ A COPILULUI ȘI ADOLESCENTULUI

- 1.1. Disciplinarea pozitivă a copiilor
- 1.2. Adolescența - O vârstă ingrată?!
- 1.3. Comportamentul inacceptabil - O abordare pozitivă!

2. COMUNICAREA EFICIENTĂ PROFESOR - ELEV

- 2.1. Managementul comunicării la clasă

3. DEZVOLTAREA SOCIOEMOȚIONALĂ LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

- 3.1. Considerente teoretice
- 3.2. Să construim împreună, părinți și cadre didactice, stima de sine la copiii noștri!
- 3.3. Divorțul. Ce pot face părinții?

4. ROLUL PROFESORULUI PRIVIND ORIENTAREA ÎN CARIERĂ A ELEVULUI

- 4.1. Consilierea elevilor în carieră

1. EDUCAȚIA POZITIVĂ A COPILULUI ȘI ADOLESCENTULUI

1.1. Disciplinarea pozitivă a copiilor Ce este disciplinarea pozitivă?



Presupune comunicarea clară a așteptărilor tale ca părinte, a regulilor și a limitelor, a ce se întâmplă dacă încalcă aceste reguli; Dezvoltă copiilor **abilități de viață**, îi ajută să facă față

provocărilor vieții, pentru că **le arată cum se pot comporta adecvat** și le dezvoltă încrederea în sine; Oferă soluții pe termen lung și îi ajută să ajungă, treptat, la **auto-disciplină**;

Se referă la construirea unei relații între tine și copilul tău, bazată pe **respect reciproc, dragoste și încredere**;

Înseamnă să îți înveți copilul să fie nonviolent, politicos, atent la ce simte celălalt, să se respecte pe sine și pe celălalt. Se referă la a-i dezvolta competențe copilului tău și de a-i crește încrederea că va face față situațiilor provocatoare din viață. Presupune comunicarea clară a așteptărilor tale ca părinte, a regulilor, a ceea ce se întâmplă dacă le respectă sau le încalcă și a limitelor. Se referă la construirea unei relații între tine și copilul tău, bazată pe respect reciproc, dragoste și încredere.

Disciplina pozitivă NU înseamnă:

- libertatea absolută a copilului, în care acesta face orice își dorește, fără reguli, limite sau așteptări;
- reacții pe termen scurt cu obiective de moment;
- violență, pedepsire, umilire a copilului.

Cum putem **disciplina pozitiv** copiii:

1. Unul din principiile de bază urmărit în disciplinarea copilului va fi cel al fermității și consecvenței. E greșit să se alterneze perioadele mai severe cu cele de lejeritate. Pentru aceeași vină copilul va fi admonestat la fel. **Fermă** - consecințele ar fi bine să fie clar formulate și apoi aplicate atunci când un comportament neadecvat are loc; **Corectă** - consecințele să corespundă cu comportamentul neadecvat.

În caz de recurență a comportamentului neadecvat, consecințele ar fi bine să fie anunțate în avans, astfel încât copilul să știe ce s-ar putea întâmpla; **Prietenosă** - recurgeți la un stil de comunicare prietenos dar ferm, atunci când lăsați copilul să știe că se comportă neadecvat și-i aduceți la cunoștință consecințele posibile. Încurajați-i să rețină ce ar putea face în loc să evite viitoarele consecințe.

Lucrați asupra antrenamentului de a fi bun și lăudați-i pentru comportamentul pozitiv;

2. Lauda și încurajarea sunt de multe ori practici mult mai „sănătoase” și care au același efect ca și recompensa materială. Legați încurajarea de o anumită acțiune sau activitate, îl va ajuta pe copil să aprecieze valoarea exercițiului (practicii, efortului) său și îl va încuraja să-și continue efortul. Când lăudăm, vom spune ce a făcut bine și la ce îi va fi de folos în viitorul apropiat sau mai târziu (pentru copii școlari);

3. Recompensa trebuie să vină ulterior faptei, mai degrabă decât o promisiune motivantă. Recompensarea frecventă poate duce la comportamentul dorit doar condiționat. De fiecare dată când copilul va dori ceva, va „uita” să fie așa cum cer mama și tata, doar pentru a forța mama la o nouă promisiune de recompensă;

4. Premiile date copilului sunt stimulente în vederea atingerii unui țel, fie în deprinderea unui obicei bun sau renunțarea la unul rău. Ele sunt folosite pentru motivarea acțiunilor asociate deprinderilor, talentelor și calităților fizice înnăscute (naturale), dar nu pentru schimbarea comportamentului. Premiile pot fi folosite pentru a ajuta copilul să învețe să meargă cu bicicleta, să coloreze un desen, să obțină o notă bună;

5. Corectarea comportamentului nedorit se face pe baza răspunsului la întrebarea: „Au fost acțiunile copilului rezultatul copilăriei, sau ale răutății lui?”. Părinții trebuie să corecteze atât greșelile copilărești, cât și tendințele de exprimare a răutății copilului față de alte persoane sau deteriorare intenționată a lucrurilor. Nu orice „greșală” trebuie corectată în același mod sau cu același impact asupra copilului. Există o serie de factori de care trebuie să se țină cont atunci când pedeapsa se impune: cât de gravă este greșeala, vârsta și capacitatea de înțelegere a copilului, contextul în care a avut loc, purtarea ulterioară, circumstanțele atenuante sau agravante, repetarea faptei. Doar după ce aceste aspecte au fost clarificate, părintele trebuie să decidă dacă pedeapsa e cuvenită și cât de gravă va fi aceasta în balanță cu gravitatea faptei; 6. Țipetele sau măsurile extreme, precum amenințarea că nu-i vom mai iubi și nu vom mai avea încredere în ei au un impact devastator asupra copiilor;

7. Acceptați faptul că prin greșeli, copiii învață și nu greșesc doar cei ce nu muncesc. Copiii învățați să identifice greșelile efectuate, învață a găsi soluții, iar cei cărora nu li se acceptă să greșească, devin temători de a efectua ceva nou și li se distruge dorința de a crea. O cale de a învăța că greșelile sunt oportunități minunate de a învăța e și

modelarea dvs. după cei **3 R** de recuperare după ce ați făcut o greșeală: **recunoașteți** greșeala; **reconcilierea**: fiți dispus să spuneți „îmi pare rău, nu-mi place cum am făcut față acestei situații”; **rezolvarea**: focalizați-vă pe soluții decât pe acuze (rezolvarea este eficientă numai dacă faceți pași în ordinea scrisă);



8. Copilul obraznic e copilul descurajat, ce are o idee distorsionată despre cum să-și atingă scopul principal, acela

de a aparține. Ideile eronate duc către comportamente deviante;

9. Seara înainte de culcare, în timp ce îl înveliți, rugați-l să împartă cu dvs „momentele de tristețe” din timpul zilei și de asemenea „momentele de bucurie” din timpul zilei. Apoi faceți și dvs același lucru. Veți fi surprins ce veți învăța din acest gest;

10. Oferiți copilului preocupări cu semnificație;

11. Luați-vă timp pentru antrenament. Fiți siguri că copilul a înțeles instrucțiunile și ce înseamnă „curățenia” pentru dvs. Pentru ei poate însemna doar să strângă farfuria de la masă și s-o pună în chiuvetă. Părinții: „Ce ai înțeles referitor la ceea ce se așteaptă de la tine?”;

12. Nu este recomandat să te confrunți cu situația când e „caldă”, emoțiile stau în cale. Învățați-vă copiii în legătură cu programul de „răcorire”. Dvs. sau copilul, puteți merge într-o cameră separat și să faceți ceva ce să vă relaxeze sau să vă facă să vă simțiți mai bine, apoi încercați să lucrați cu problema ținând cont de respectul reciproc;

13. Scăpați de ideea că în scopul de a-l face pe copil să procedeze corect, pentru început trebuie să-l faceți să se simtă rău. Dvs. simțiți că faceți lucrurile mai bine atunci când sunteți umilit?;

14. Pedeapsa poate că va „merge” dacă tot ceea ce doriți e să-l faceți să se oprească pentru moment, însă reacțiile secundare ar putea fi: resentimentele, rebeliunea, răzbunarea, retragerea;

15. Pedeapsa corporală e inacceptabilă în educația copilului deoarece îi învață pe copii că doar prin forță și înjosind pe alții pot obține ce doresc. Când batem un copil, adulți fiind, înseamnă ca am încetat să mai gândim (reflectăm). De ce să nu încercăm să explicăm copilului motivul pentru care la vârsta de 2 ani nu trebuie, nu are voie să facă ce tocmai a făcut? Copilul bătut nu e în stare să învețe Ce? Când? Unde? Cum? a greșit cu atât mai mult că nu învață cum să procedeze ulterior în situații similare;

16. A accepta imperfecțiunea propriilor părinți și a conștientiza în același timp calitățile pentru care îi iubim și-i admirăm reprezintă o cale mai ușoară în a deveni părinți ce „gândesc”, perfect conștienți de propriile imperfecțiuni;

17. Fiți siguri că mesajul de iubire și de respect ajunge la sufletul lui. Începeți cu: „Țin mult la tine, sunt preocupat de această situație. Vrei să lucrăm împreună la găsirea unei soluții?”;

18. Distrăți-vă! Aduceți bucuria în casă și în clasă;

19. Respectați personalitatea copilului și doar așa vor învăța să-i respecte pe ceilalți;

20. Dacă copilul se înfurie pe dvs. sau pe consecința aplicată acest lucru este mai bun decât dacă nu ar

da nici o însemnătate celor ce spuneți. Important e de a-l învăța pe copil să-și exprime nemulțumirea într-o modalitate



acceptată social;

21. Putem utiliza time-out pentru calmare, dar el nu trebuie să depășească timpul egal cu vârsta copilului, plus-minus 1-2 minute. Locul pentru time out trebuie să fie nepericulos, ferit de stimuli, luminat și fără accesorii ce dăunează copilului;

22. Înființați un consiliu de familie;

23. Pentru a învăța un comportament nou, utilizați pași de mai jos:

CUM ÎNVĂȚĂM COPILUL UN COMPORTAMENT POZITIV

1. Definiți clar comportamentul dorit copilului. Spălatul pe mâini înainte de masă.

2. Stratificați în pași mici comportamentul respectiv. Ridicarea mânecilor, pornirea robinetului, udarea, săpunirea, frecarea, limpezirea, ștergerea mâinilor, aranjarea mânecilor.

3. Folosiți îndrumarea: - fizică; - verbală; - prin modelare. - luați mâinile copilului în mâinile dvs. și executați mișcările necesare spălării mâinilor; - observarea la alții a spălatului pe mâini.

4. Recompensați reflecțiile succesive ale comportamentului dorit. Recompensați copilul chiar dacă nu se șterge pe mâini, ci doar le pune pe prosop.

5. Ignorați aproximările succesive ale etapelor anterioare. Dacă copilul știe deja să se ștergă pe mâini, recompensați-l numai atunci când execută bine etapa.

6. Retrageți treptat îndrumarea. Dacă vedeți că știe etapele spălării pe mâini nu-i reamintiți mișcările.

7. Recompensați la intervale neregulate. Recompensați periodic spălatul mâinilor.

Metoda optimă de disciplinare constă în încurajarea comportamentelor pozitive, cooperare adică comunicarea eficientă cu copilul, promovarea comportamentelor acceptate social.

DISCIPLINAREA POZITIVĂ A COPILULUI PRESUPUNE O COMUNICARE EFICIENTĂ ATUNCI CÂND ÎI VORBIM COPILULUI:

Îi spunem clar motivul pentru care vrem să vorbim cu el, ce anume ne îngrijorează și ce vrem să facă în continuare. Ex.: ”Vreau să înțelegi că nu sunt de acord să vii la grădiniță doar ca să te joci ci și să înveți.”

Vorbim despre o singură problemă de comportament. Nu amestecăm subiectele.

„Vreau să discut cu tine despre faptul că ai început să bați copiii.”

Ne centram pe situația prezentă. Vorbim despre comportamentul care ne deranjează acum, în prezent. Nu îi reproșăm și alte comportamente, care ne-au deranjat în trecut. Evităm să cădem într-o „avalanșă” de învinuiri.

Spunem copilului cum ne face să ne simțim comportamentul lui. „Sunt foarte îngrijorat(ă) de faptul că nu scrii în caiet.” Îi explicăm cum ne simțim din cauza comportamentului său. „Sunt foarte preocupat de faptul că te-ai certat cu colegul tău”. „Mă îngrijorează foarte mult ca nu ești atent la lecție”



Vorbim despre o singură problemă de comportament. Nu amestecăm subiectele.

„Vreau să discut

cu tine despre faptul că ai început să te cerți cu colegii.”.

Spunem copilului cum ne face să ne simțim comportamentul lui.

Verificăm dacă am fost înțeleși de copil. În cazul în care nu ne-a înțeles bine, vom explica același lucru, cu alte cuvinte.

Încurajăm copilul să-și exprime punctul de vedere sau opinia. Îi dăm posibilitatea să vorbească! Facem pauze, îi lăsăm suficient timp să înțeleagă, să se gândească și apoi să ne răspundă.

Punem întrebări potrivite! Ne ajută să înțelegem mai bine ceea ce a vrut să ne spună.

Folosim propoziții deschise care invită la dialog („Pari supărat azi...” sau „Spune-mi ce se

întâmplă...”, „Poți să-mi spui mai multe...”, „Înțeleg că...”).

Folosim un limbaj simplu și cald, evităm amenințările, jignirile, cuvintele dure. Nu ridicăm tonul!

Încercăm să-i vorbim despre experiențe personale, similare cu ale lui. Îi spunem ce am simțit, cum am ieșit din acea situație și ce am învățat din experiența respectivă.

Creăm o atmosferă în care copilul să se simtă confortabil! Limbajul non-verbal este ușor de înțeles de copil, așa că e bine să fim atenți la tonul vocii, la privire și la expresia feței.

Ascultăm cu atenție! Încercăm să ne dăm seama ce îl preocupă cu adevărat.

Suntem atenți. Ne uităm în ochii copilului, îl aprobăm dând din cap, etc.

Suntem înțelegători cu copilul atunci când ne spune cum se simte.

Rezumăm din când în când mesajul copilului pentru a-i arăta că am înțeles și pentru a verifica dacă am înțeles bine: „Dacă am înțeles bine, te preocupă reacția prietenilor tăi atunci când le vei spune că trebuie să...”.

Avem răbdare și-l ascultăm până la capăt înainte de a-i răspunde.

Ne concentrăm pe conținut, nu pe formă. Încercăm să ignorăm greșelile gramaticale sau de comportament. Ceea ce vrea să ne spună e mai important!

ȘAPTE PAȘI PENTRU ÎNCURAJAREA COMPORTAMENTULUI POZITIV LA COPIL

1. Observați
2. Acordați atenție apropiată
3. Stabiliți un bun contact vizual.
4. Zâmbiți!
5. Lăudați comportamentul.

6. Fiți afectuos. (Aceasta poate include semne de afecțiune ca de exemplu o mână pusă pe umăr sau o îmbrățișare.)

7. Repetați mesajul într-o manieră diferită.

Prin educație, părinții pot cunoaște ce înseamnă de fapt disciplina (învățarea, însușirea de comportamente adecvate) și care sunt metodele de disciplinare adecvate ce favorizează cooperarea copilului și dezvoltarea unei cât mai bune relații între părinte și copil, pe de o parte, și între părinții copilului, pe de altă parte.

Bibliografie:

Diana Stănculeanu, Irina Petrea, Ghid de bune practici pentru educația pozitivă a părinților, cadrelor didactice și elevilor, Stimularea

comportamentelor pozitive ale copiilor - lecții învățate, *Salvați Copiii România*.

Florin Botoșineanu, Laura Chiriac, Mihaela Dimitriu, Nelu Ivănușcă, Corina Mighiu, Anca Poraicu, Ghid de disciplinare pozitivă, *Salvați Copiii România*.

 Profesor consilier școlar Crăciunescu Claudia

1.2. Adolescența - O vârstă ingrată?!

Adolescența reprezintă o perioadă de mare instabilitate fizică și emoțională, dar și de mare potențialitate și energie. Edificarea unei personalități adulte, echilibrată și stabilă, trece prin numeroase provocări și oportunități.

A fi adolescent astăzi este pentru ei mult mai dificil decât ieri, fiindcă înseamnă deseori să se trezească singuri, dezorientați și înpăimântați într-o societate care le oferă modele contrastante și superficiale, în timp ce adulții se arată de multe ori incapabili să-i călăuzească prin propriul lor exemplu, asigurându-i că pot găsi astfel un port sigur în care să se refugieze. Adolescența reprezintă o perioadă de mare instabilitate fizică și emoțională, dar și de mare potențialitate și energie. Edificarea unei personalități adulte, echilibrată și stabilă, trece prin numeroase provocări și oportunități.



A fi adolescent astăzi este pentru ei mult mai dificil decât ieri, fiindcă înseamnă deseori să se trezească singuri, dezorientați și

înpăimântați într-o societate care le oferă modele contrastante și superficiale, în timp ce adulții se arată de multe ori incapabili să-i călăuzească prin propriul lor exemplu, asigurându-i că pot găsi astfel un port sigur în care să se refugieze. Un lucru este sigur: trăim într-o perioadă istorică și socială caracterizată de o mare nesiguranță și instabilitate. Munca, fundamentul maturității la care a ajuns un individ, are deseori un caracter incert și precar. Această incertitudine face ca mulți tineri să-și prelungească perioada de studii nu dintr-o plăcere autentică și o motivație legitimă, ci mai degrabă pentru a întârzia cât mai mult momentul reglării de conturi, trăind într-un fel de zonă intermediară care poate dura un deceniu și chiar mai mult. Această lipsă a asumării unor responsabilități se traduce printr-o debilitate emoțională și caracterială, așa-numitul „sindrom al lui Peter Pan”, veșnicul copil care trăiește în Insula care nu există și refuză să se integreze în lumea adulților pe care o consideră ostilă, preferând să adopte comportamente și stiluri

de viață proprii mai degrabă copilăriei și adolescenței.

De ce s-a ajuns aici? Ce s-a întâmplat cu adolescenții?

Striviți între o copilărie care adesea le este oferită ca o copie murdară și urâtă a vârstei adulte și o lume adultă aflată încă, de multe ori, în criză adolescentină, tinerii noștri se văd nevoiți să lupte singuri pentru a dobândi identitate și valori care într-o vreme le erau transmise într-un mod normal de familie și de societate.

La această singurătate și izolare se adaugă noile modalități de comunicare virtuală care, dacă pe o parte facilitează schimburile interpersonale, pe de altă parte închid persoana într-o lume „alternativă” din care, deseori, este greu să mai iasă, pe lângă faptul că îi aduc pe cei tineri la cheremul unor indivizi lipsiți de scrupule.

În realitatea virtuală, adolescentul se dedublează și se refugiază cu speranța de a găsi simplitate și siguranță, la adăpost de complexitatea evoluției sale personale și de incertitudinea pe care societatea, școala și familia le proiectează în viața sa. Viața de zi cu zi este reprodusă în forme lipsite de suferință și realitatea poate fi plăsmuită și reinterpretată în funcție de bunul plac al fiecăruia, lipsită de provocări și de eșecuri. Din păcate, lumea adulților, inclusiv cea științifică, se adaptează încetul cu încetul la aceste noi și periculoase moduri de viață, iar comportamentele disfuncționale ale tinerilor, legate de utilizarea noilor instrumente mediatice, deseori nu sunt suficient recunoscute și înțelese. Lipsa unei adevărate înțelegeri și a unei participări active din partea societății creează confuzie, izolare și teamă. Niciodată ca în acest secol al XXI-lea lumea adultă nu s-a dovedit a fi mai nepregătită pentru a-i călăuzi pe adolescenți către maturitatea emoțională.

Unde sunt părinții? Ce fac adulții?

Preocupați să-și pună la adăpost proprii copii de sărăcia care a însoțit existența multor familii până prin anii 50 ai secolului trecut, adulții și-au concentrat toate resursele asupra valorilor materiale și de suprafață ale traiului zilnic: un loc de muncă, o casă frumoasă, o mașină de marcă, bijuterii, vacanțe în locuri exotice, haine elegante... Au uitând în mod voit de restul: adevăratul sens al vieții, spiritualitatea înțeleasă ca disciplină și susținere, construirea unei personalități empatice și dezvoltarea unei inteligențe sociale bazate pe colaborare și raporturi sincere între indivizi. Însă principala consecință a acestui comportament a fost blocajul familiei și al valorilor care au constituit

dintotdeauna baza și forța acestui adevărat nucleu al societății: respectul, înțelegerea, repartizarea echitabilă a sarcinilor, ajutorul reciproc, sentimentul responsabilității și încrederea în ceilalți. Este momentul să ne dăm seama că a fi părinte, la fel cum este a fi bărbat sau femeie, înseamnă a avea sentimentul responsabilității, maturitate și echilibru. Noi nu putem să spunem că făurim destinul copiilor noștri, dar prin exemplul nostru și prin felul în care îi îndrumăm, îi putem ajuta să facă alegeri mai înțelepte și, mai ales, le putem oferi instrumentele pentru a crește, a se maturiza, a evolua. Viața agitată pe care mulți dintre noi o ducem în prezent, cu toate aceste activități pe care trebuie să le ducem la bun sfârșit, crește stresul și ne rămâne din ce în ce mai puțin timp pentru copiii noștri. Avem o mulțime de sarcini pe cap, ne facem tot felul de proiecte pentru noi înșine și pentru copiii noștri, după care începem să ne facem griji și să ne întrebăm dacă planurile noastre vor putea fi puse în aplicare. Fie că vă place sau nu, copiii observă acest lucru. Iar cel mai adesea reacția lor este de a crede că nu se află printre prioritățile părinților lor. În același timp asupra adolescenților se exercită mai multe influențe și tentații decât s-a întâmplat vreodată până la această vârstă. În prezent părinții se află într-o competiție foarte severă pentru a câștiga atenția copiilor lor și că încercările părinților de a-i influența pe adolescenți sunt în mod constant alterate de numeroasele mesaje care îi încurajează să acționeze și să gândească altfel decât am vrea noi. Ei se află sub influența colegilor, prietenilor, a internetului și lista poate continua. Timpul părinților este extrem de prețios și limitat, iar viața agitată pe care o ducem face și mai dificil accesul la „lumea” adolescenților, chiar dacă ei ne-ar permite să pătrundem în această lume. Deși, ca părinți, nu avem la dispoziție o energie nelimitată, trebuie să administrăm această situație dând dovadă de inteligență emoțională.



„A fi părinte înseamnă a te confrunta cu o serie nesfârșită de mici evenimente, de conflicte periodice și de crize neașteptate care necesită un

răspuns. Și nici un răspuns nu e lipsit de consecințe: acesta influențează personalitatea în bine sau în rău. Caracterul adolescenților este modelat de experiențele trăite împreună cu ceilalți oameni în diferite situații. Formarea caracterului presupune experiență, care aduce învățăminte, și contacte cu ceilalți, care asigură comunicarea. Vrem ca adolescenții pe care îi creștem să devină oameni în toată puterea cuvântului, fiind capabile de

compasiune, hotărâre, curajoase, dorim ca ei să muncească și să dea dovadă de corectitudine în viață. Pentru a atinge aceste idealuri omenеști, avem nevoie de același gen de metode. Iubire nu este de ajuns. Nici înțelegerea. Un bun părinte trebuie să dea dovadă de pricepere.” - spunea Dr. Haim Ginott în lucrarea - *Între părinte și adolescent*. Trebuie să privim cu atenție la anii adolescenței, să înțelegem cum se prezintă ei astăzi și cum vor arăta ei în viitor. În călătoria de la copilărie la maturitate, adolescența reprezintă un pod. Cum vor trece copiii noștri acest pod? Pe ce drumuri vor apuca? Adolescența este un proces, nu un produs finit și nici o oprire pe autostrada vieții. Copiii trec prin această etapă în mare viteză.



Sarcina noastră, ca părinți, este să ne asigurăm că ei ajung niște adulți inteligenți pe plan emoțional, cu cât mai puține accidente pe parcurs, iar dacă mai apar probleme sau drumul lor se mai înfundă, să fim alături de ei și să-i ajutăm. Intenția noastră nu trebuie să fie aceea de a crește un super-adolescent, pentru că un super-adolescent nu va fi neapărat un adult împlinit și echilibrat pe plan emoțional. Scopul adolescenței este să ne învețe să devenim adulți, nu niște adolescenți de succes.

Nu va fi ușor să vă exercitați influența asupra copiilor ajunși la vârsta adolescenței, mai ales dacă nu aveți deja o relație foarte apropiată cu ei. Este nevoie de iubire, voie bună, limite și legături sănătoase. Iubirea, voia bună și limitele definesc o hartă a modului în care trebuie să ne creștem adolescenții, parcurgând un drum cu multe cotituri și hopuri, dar și cu kilometri întregi de peisaje încântătoare. Părinții suntem martori la momente de derută și frustrare, dar și la bucurii și succese. Nu e ușor să fii părinte, mai ales în ziua de astăzi când este nevoie de o atenție sporită. Pentru a ne menține între niște limite rezonabile și pentru a lucra în mod eficient cu adolescenții, trebuie să acționăm folosindu-ne de inteligența emoțională. Trebuie să punem în balanță impulsurile noastre emoționale și logica situațiilor cu care ne confruntăm. Să învățăm să interpretăm cu acuratețe propriile sentimente, situațiile și relațiile care se desfășoară în fața noastră și să ne adaptăm acțiunile în funcție de această perspectivă.

Totodată, este absolut necesar ca, pe măsură ce se maturizează, adolescenții să fie la fel de capabili de interdependență, cât și de independență. Ei vor trebui să lucreze în echipă și în grup, să construiască legături sănatoase diverse cu cei din jurul lor.

Treptat, vor descoperi că presiunea exercitată asupra lor, în calitate de consumatori, dă naștere unui vid emoțional și, poate, în egală măsură spiritual. Iar părinții își vor da seama că nu sunt în stare să facă pentru copiii lor adolescenți atât cât și-ar dori sau cât ar fi necesar să facă.

Deseori ne facem iluzia că am oferit adolescenților tot ceea ce le trebuie ca să fie fericiți. În realitate, mult din ceea ce le dăruim este superficial și efemer. Cel mai important beneficiu pe care o societate îl poate asigura cetățenilor săi mai tineri este, de fapt, capacitatea de a da un sens propriei lor vieți și de a continua să spere, să viseze și să creadă. În această optică, disciplina minții reprezintă un instrument indiscutabil al bunăstării, fiindcă nu poate fi posibil să dobândim seninătate și echilibru în raport cu noi înșine și cu ceilalți, fără a fi învățat în prealabil să recunoaștem și să disciplinăm lumea noastră interioară.

Când vorbim despre tineri, totuși, există un aspect care nu trebuie subevaluat: în timp ce noi adulții putem, dacă dorim asta, să ne găsim pacea interioară într-o solitudine totală, tot așa, în mijlocul haosului, adolescenții au nevoie să se simtă ancorați solid în lumea din jurul lor pentru a-și dezvolta potențialul emoțional. În familie putem face multe pentru a-i ajuta pe copiii noștri adolescenți să-și controleze mai bine emoțiile și să-și dezvolte o personalitate armonioasă și echilibrată.

Familia și școala au o responsabilitate enormă în aceasta. Cele mai bune rezultate depind, de fapt, de calitatea comunicării dintre școală și familie. Cu cât se va reuși mai bine transmiterea și împărtășirea importanței unei seninătăți mentale cu atât vor fi mai puternice îndrumarea și exemplul pozitiv asupra minților mai tinere și mai sensibile.

Stima de sine și adolescența

Adolescența este o perioadă crucială în ceea ce privește dezvoltarea și consolidarea stimei de sine. De fapt, adolescența este momentul din viață în care fiecare individ trebuie să-și găsească identitatea. Pentru acest lucru, individul trebuie să aibă curajul de a se separa de părinți și de a se defini în raport cu ei, dar explorându-și intimitatea cu grupul său de prieteni și cu persoana de sex opus.



Transformările fizice care survin în adolescență bruiază cumva imaginea pe care un tânăr o are despre el însuși. Pe de altă parte, adolescentul are capacitatea de a reflecta asupra unor concepte abstracte, fapt care îi permite să vadă viața din altă perspectivă, comparativ cu părinții săi. Nu în cele din urmă, tânărul trebuie să

facă față mai multor roluri sociale noi: cel de muncitor, deoarece este nevoit să câștige bani pentru a dobândi independență; cel de îndrăgostit, deoarece pubertatea îl face să descopere sexualitatea; cel de învățare, pentru că viața îi oferă posibilitatea de a face mai multe alegeri profesionale.



Toate aceste schimbări plasează tânărul într-o poziție de mare vulnerabilitate, fapt care explică atitudinile

uneori revendicative ale adolescenților față de părinți. De fapt, ei nu doresc altceva decât să le fie recunoscute calitățile și, în acest fel, să fie ajutați să-și consolideze propriul sentiment de mândrie.

Adolescența este o perioadă dificilă, deoarece fiecare dintre noi trebuie să își definească propria identitate și să-și consolideze acest sentiment, pentru a ne putea bucura de el. Tânărul trebuie, înainte de toate, să se cunoască (calitățile, forțele, dificultățile, vulnerabilitățile), înainte de a se respecta (stima de sine), cu alte cuvinte să ajungă să cântărească cu grijă ceea ce descoperă în interiorul său. Stima de sine se consolidează pe un sentiment bun al identității personale.



Adolescența nu trebuie percepută ca o simplă recapitulare a copilăriei sau ca un sfârșit al preocupărilor infantile.

Acel „cine sunt eu?”

(identitatea) și „care este valoarea mea?” (stima de sine) sunt preocupările esențiale ale adolescenței. Este vorba despre cunoașterea de sine, care îi conferă tânărului capacitatea de a se proteja în viitor și de a face alegeri profesionale.

Părinții și profesorii

Părinții și profesorii trebuie să ajute adolescenții să descopere stima de sine. Numeroase studii și cercetări au demonstrat că aceasta este singura strategie viabilă prin care se previn cele mai multe probleme care apar în rândul tinerilor: abandonul școlar, dificultățile de învățare, delincvența, abuzul de droguri și de alcool, suicidul, etc. În același timp, nu este ușor să intri în universul adolescenților, în pofida intențiilor evidente de a-i ajuta. Acest lucru se întâmplă, deoarece tinerii au tendința de a se îndepărta de adulți. Maniera în care încearcă să o facă este bine - cunoscută - joacă rolul indiferențelor sau dau impresia că nu au nimic de învățat de la cei

mari. Nu trebuie să uităm faptul că o bună stimă de sine nu este echivalentă cu amabilitatea ori cu docilitatea. Stima de sine presupune mai ales conștientizarea forțelor și a slăbiciunilor, acceptarea sinelui cu tot ceea ce are un om bun sau rău în intimitatea sa. A avea o bună stimă de sine înseamnă a-ți asuma responsabilități, a te afirma, a ști să răspunzi propriilor nevoi, să-ți stabilești ținte în viață și să identifici modalitățile de a le atinge. Pentru acest lucru, este nevoie de integritate personală, dar și de considerație față de alții. Stima de sine este, înainte de toate, încrederea în forțele proprii, în cei pe care îi iubești și în viață.

Atunci când părinții și profesorii lucrează pentru a consolida stima de sine a adolescenților, proiectul lor educativ este acela de a le permite să scoată la lumină tot ceea ce tinerii au mai bun în ei. Pentru a face acest lucru, trebuie neapărat să avem încredere în adolescenți. În plus, muncind pentru a stabili o bună relație cu tinerii, părinții și profesorii lucrează și asupra propriilor imagini de sine, ceea ce nu este un lucru neglijabil.



Determinați adolescentul să aibă încredere în sine

Psihanalistul Françoise Dolto compara adolescența cu un homar care urmează să rămână fără carapace și va trebui să se ascundă pe fundul mării, în spatele rocilor, în așteptarea unor noi modalități de apărare eficiente. În spatele atitudinilor nonconformiste și a unor manifestări clasice de indiferență, adolescentul disimulează o mare sensibilitate și o mare vulnerabilitate față de cei din jur și față de reacțiile lor.

În adolescență, tânărul are impresia că nu se mai poate baza pe vechile percepții și idei, cele din copilărie. Nici imaginea pe care o are despre el însuși nu mai este aceeași, mai ales că procesele de schimbare pe care le traversează par interminabile. Așadar, rămânând fără repere, își pierde încrederea în el însuși și în cei din jur. De aceea, tânărul trebuie mereu asigurat de bunele noastre intenții, reamintindu-i că poate conta pe noi și că suntem tot timpul încrezători în puterile și în valorile sale. O existență disciplinată este un ajutor esențial pentru ca adolescentul să capete sentimentul de încredere în sine. Această disciplină trebuie să fie, însă, de natură democratică. Altfel spus, ea trebuie să traseze clar niște limite, favorizând mereu dialogul și negocierea. O astfel de



atmosferă îi va permite adolescentului să descopere și să consolideze un sentiment de securitate interioară.

Există posibilitatea ca, în pofida eforturilor dumneavoastră de a fi un părinte bun care a instaurat o astfel de disciplină, tânărul să nu capete încredere în el însuși. Trăind un număr foarte mare de schimbări și fiind supus unui stres continuu, tânărul poate ajunge să nu-și găsească pacea interioară. În aceste condiții, părinții și cei din jur îl pot ajuta să descopere cauzele stresului care îl copleșește și modalitățile personale de a le depăși. Fiind conștienți de presiunile la care îl supune mediul școlar, familia și societatea, veți deveni mult mai înțelegători în ceea ce-l privește pe tânăr și veți reuși să traduceți filosofia reacțiilor sale.

Adolescentul trebuie să simtă că părinții îi acordă încredere Încrederea în sine ca persoană

Sentimentul de încredere este contagios. Pentru a-l putea transmite adolescentului său, părintele trebuie să simtă el însuși această încredere, mai întâi ca persoană și abia apoi ca părinte. Această atitudine se construiește pe o bună stimă de sine, pe un sentiment puternic al valorii personale.

Verificați nivelul de încredere pe care îl aveți în dumneavoastră înșivă, punându-vă următoarele întrebări:

Este adevărat că...

- sunt satisfăcut de propria sănătate?
- sunt satisfăcut de felul în care arăt din punct de vedere fizic?
- sunt capabil să fac unele sporturi?

Determinați adolescentul să aibă încredere în sine

- sunt o persoană îndemânată?
- am o bună capacitate de a raționa?
- sunt apreciat de prietenii mei?
- îmi place să încerc lucruri noi?
- știu să mă montez în fața greutăților?
- sunt o persoană plină de umor, agreabilă?
- sunt capabil să-mi gestionez stresul?

Încrederea în sine se dezvoltă în oricare moment al vieții. Ea este asociată cu o relație de atașament și se construiește acumulând experiențe agreabile în cursul cărora am făcut dovada unor calități, talente și capacități relaționale. Încrederea pe care o avem în capacitățile noastre de părinți se construiește pe un sentiment de încredere pe care îl câștigăm ca persoană adultă.

Încrederea în sine a părintelui

Este important să vă evaluați cât mai obiectiv posibil atitudinile și acțiunile educative referitoare la adolescentul dumneavoastră, ca și atenția pe care i-o acordați.



Verificați nivelul de încredere pe care îl aveți în dumneavoastră ca părinți, punându-vă următoarele întrebări:

Este adevărat că...

- înțeleg diversele nevoi ale adolescentului meu?
- îl ajut să-și gestioneze

stresul?

- sunt aproape de sentimentele, ideile și opiniile sale?
- îi favorizez autonomia?
- îl ajut în inițiativele sale?
- subliniez întotdeauna eforturile pe care le face și succesele pe care le obține?
- îl ajut să socializeze?

Încrederea pe care o avem în noi înșine ca părinți este condiționată de experiențele pe care le-am trăit cu copilul, încă de când s-a născut.

Unele dintre aceste trăiri au fost fericite, iar altele s-au dovedit de-a dreptul dificile. Ca părinte, fiecare își cunoaște punctele forte care l-au ajutat să-și cunoască odrasla de-a lungul anilor.



Sunt puteri care devin esențiale în construirea încrederii în sine ca părinte și care conferă o siguranță confortabilă în

educarea adolescentului. Pe de altă parte, sentimentul de încredere al tânărului în părintele său nu apare ca prin magie. El crește în fiecare zi și se consolidează atunci când adultul își dovedește, în mod repetat, măiestria în reacțiile față de adolescent.

Adolescentul meu îmi acordă încredere?

Verificați nivelul dumneavoastră de eficiență, punându-vă următoarele întrebări:

Este adevărat că...

- îmi țin promisiunile făcute adolescentului meu?
- cred cu tărie în valorile pe care încerc să i le transmit?
- glumim și avem amândoi aceeași atitudine?
- disciplina mea personală este dovedită mereu?
- ajung la timp la întâlnirile pe care mi le programez?
- sunt sigur de deciziile pe care le iau?
- sunt o persoană perseverentă, chiar și atunci când întâmpin dificultăți?
- rămân la ideile mele, în pofida presiunilor exterioare?
- termin întotdeauna ceea ce am început?
- îmi țin promisiunile și respect orice termen pe care îl stabilesc?

Încrederea în copilul meu devenit adolescent

Nu trebuie să avem încredere în copilul nostru doar pentru că el a crescut, pentru că a devenit adolescent.

Încrederea între părinte și copil se dezvoltă gradual, în timp. Pentru a ajunge în acest punct, trebuie stabilită o relație de siguranță și atașament între cei doi.

În plus, trebuie ca părintele să recunoască forțele, obiceiurile și aptitudinile adolescentului.

Din copilărie și până în adolescență, încrederea dumneavoastră în copil poate rămâne la același nivel, poate să crească, dar este foarte posibil să se și dărâme.

Acest lucru se întâmplă în funcție de relația pe care ați construit-o împreună și de evenimentele care s-au produs de-a lungul timpului.

Este foarte important să nu uitați că poate să fie o adevărată prăpastie între sentimentul de încredere pe care îl aveți dumneavoastră și ceea ce simte, de fapt, copilul.

Verificați nivelul de încredere pe care îl aveți în adolescentul dumneavoastră, punându-vă următoarele întrebări:

Adolescentul meu...

- este bun în anumite sporturi?
- este îndemânatic?
- are o bună capacitate de a raționa?
- își exprimă ideile și sentimentele?
- este sociabil?
- este capabil să se controleze?
- are inițiative?
- face proba autonomiei sale?
- își asumă responsabilități?
- se mobilizează în fața dificultăților?

Întrebați-vă dacă reușiți să îi câștigați încrederea adolescentului dumneavoastră. Puteți verifica acest lucru punându-vă următoarele întrebări:

Este adevărat că...

- sunt un părinte eficient?
- adolescentul are încredere în mine?
- cred în capacitățile sale?
- îi permit să fie diferit de mine?
- țin cont de opiniile sale?
- tânărul participă la elaborarea regulilor din casă?
- regulile de familie sunt clare și concrete?
- regulile țin cont de fiecare membru al familiei?
- îmi ajut adolescentul să identifice simptomele stresului?
- îmi ajut tânărul să găsească modalități de diminuare a stresului?



Grație dobândirii unei noi structuri intelectuale, pe care o numim gândire formală, adolescentul în jurul vârstei de 14 ani începe să reflecteze de o manieră abstractă, face legături logice, își dă seama de realitățile din jurul lui. Pe scurt, el devine capabil să filozofeze, să aibă vise și proiecte care nouă, părinților, ne par uneori nerealiste.

Cum îmi pot ajuta adolescentul să câștige mai multă încredere în el însuși?

Iată câteva principii esențiale prin care vă puteți ajuta adolescentul să-și consolideze încrederea în sine.

Trebuie evitate...

- o protecție nemăsurată și un control abuziv;
- să aveți așteptări nerealiste în ceea ce-l privește;

Trebuie ajutat...

- să fie mai puțin dependent de dumneavoastră;
- să trăiască experiențe diverse;
- să facă unele lucruri, fiind complet conștient de consecințele pozitive sau negative pe care le implică;
- să-și accepte greșelile și să le ia ca pe ocazii de a evolua.

Adolescentul trebuie să participe la elaborarea regulilor care îl privesc

Toți părinții așteaptă de la adolescenții lor să-și maturizeze din ce în ce mai mult comportamentul și atitudinile. Tânărul capabil de autodisciplină este cel care a fost, de timpuriu, încurajat să fie autonom și care continuă să fie susținut în inițiativele sale personale. Toată familia trebuie să elaboreze reguli de conduită precise pentru a preveni neînțelegerile și conflictele, dar și pentru a stabili drepturi și obligații ale fiecărui membru. Aceste reguli devin esențiale pentru armonia familiei.

Reguli clare

Regulile sunt cele care permit instalarea valorilor educative clare. Între acestea, respectul de sine, respectul față de cei din jur, toleranța, înțelegerea mutuală și altele.

Reguli concrete

Regulile de familie trebuie stabilite în funcție de comportamentele concrete pe care le așteptăm de la fiecare membru. Un comportament poate fi definit ca fiind concret atunci când poate fi observat și măsurat.

Reguli constante

Aplicarea regulilor nu trebuie să oscileze în funcție de starea de spirit ori de capriciile adultului sau adolescentului. Important este să oferim tânărului o adevărată marjă de libertate și un cadru de viață în care limitele și posibilitățile sunt clar stabilite și constante. Acest cadru de familie îi conferă tânărului

siguranță și îl determină să se încreadă în părinții săi.

Reguli consecvente

Toți adolescenții au, în grade diferite, o tendință de a nu respecta regulile.

Este foarte



important ca ei să-și asume consecințele care provin din comportamentul lor obișnuit, iar pentru acest lucru trebuie stabilite reguli clare și sancțiuni logice.

Aceste reguli și sancțiuni trebuie, totuși, să fie relative, în cel mai bun sens al cuvântului. Cel mai bine ar fi ca toți membrii unei familii să discute despre aceste reguli, pentru a le accepta. O sancțiune logică este automat legată de comportamentul unui individ sau al unui grup și pune în evidență rezultatul unui act sau al unui comportament particular.

Iată diferite modalități posibile de a interveni în fața unui comportament neadecvat:

A OPRI acțiunea

Puneți capăt unui comportament pe care îl considerați periculos pentru sine sau pentru alții. Acest stop poate fi făcut prin diverse mijloace de care familia dispune sau folosindu-vă de unele servicii ale societății, cum ar fi specialiștii din școli. Iată câteva exemple de comportament periculos, care pot impune o astfel de intervenție:

A sparge, a agresa, a consuma ceva abuziv, a mutila, a uza de o armă de foc sau de o armă albă, etc.

A RECUNOAȘTE emoțiile și sentimentele

În spatele unui comportament neadecvat sau dezagreabil se ascund, adesea, sentimente sau nevoi care nu sunt exprimate ca atare. Cel mai bine ar fi să încercăm să le descoperim înainte de a reacționa la comportamentele provocate de acestea. Iată câteva exemple de manifestări neadecvate sau dezagreabile, care pot impune acest tip de intervenții: o stare de spirit proastă, intoleranță, frustrare, insatisfacție, provocare, etc.

A EXPRIMA CLAR sensul valorilor și al regulilor stabilite de familie

Ca urmare a unui comportament neadecvat, părintele poate vorbi răspicat despre sensul valorii și despre regulile impuse. El ar trebui să precizeze sensul ascuns al acestor reguli, explicând, în același timp, comportamentul așteptat și principiul care a stat la baza deciziei sale. Iată câteva exemple de manifestări neadecvate sau dezagreabile, care pot impune acest tip de intervenții: individualismul, absența solidarității, refuzul de a coopera, refuzul de a împărți ceva, refuzul de a se implica, etc.

A NEGOCIA conflictele în funcție de nevoi

De foarte multe ori, comportamentele neadecvate ale adolescentului nu sunt altceva decât rezultatul lipsei de comunicare cu părinții săi.

Atunci când nevoile adolescentului și cele ale părinților sunt explicite, bine împărțite și situate într-un cadru realist pentru ambele părți, posibilitatea de a trăi în armonie crește. Iată câteva exemple de manifestări neadecvate sau dezagreabile, care pot impune acest tip de intervenții: întoarcerile târzii acasă, dependența



excesivă de bani, dezordine în camera personală, o proastă utilizare a spațiului comun, etc.

În plus, cea mai mare parte a conflictelor dintre părinți și adolescenți sunt rezultatul unei ambivalențe, pe de o parte, tinerii își asumă responsabilități, dar și o anumită autonomie, iar pe de altă parte, părinții au tendința de a-și proteja copiii în funcție de propriile vise, dorințe și așteptări.

Reguli coerente

A fi coerent poate însemna a oferi exemple. Adultul coerent este cel care respectă el însuși regulile pe care le invocă mereu.

Mai precis, este vorba de funcționarea valorilor pe care dorește să le transmită adolescentului.

Prin urmare, fiind un bun exemplu pentru copilul său, părintele îi va inspira încredere.

Tipuri de părinți

Tipul I

Ați trăit bine perioada adolescenței. În tot acest timp vă încurajați tânărul să se afirme, să își asume responsabilități și să devină autonom.

În acest caz, sunteți o persoană coerentă care face proba abilității și fermității.

Tipul II

Trăiți cu greu perioada adolescenței. În acest caz, cel mai bine ar fi să vă întrebați dacă dumneavoastră înșivă ați fi în stare să respectați regulile pe care doriți să le impuneți tânărului dumneavoastră. S-ar putea să asistăm doar la o luptă inutilă de putere între dumneavoastră și el. Părinții care demonstrează o rigiditate exagerată nu vor încuraja niciodată tânărul să se dezvolte și să se afirme. Nu uitați că negocierea ajută întotdeauna la o bună rezolvare a conflictelor.

Tipul III

Trăiți o perioadă din adolescență ca pe un atac comis împotriva dumneavoastră sau chiar ca pe o repunere în discuție a autorității personale. Trebuie neapărat să vă gândiți că autoritatea nu este altceva decât rezultatul propriei atitudini. Dacă nu reușiți să creați o legătură cu tânărul dumneavoastră,

identificați o persoană care vă poate ajuta. Această persoană vă va fi de un real folos atât dumneavoastră, cât și adolescentului.

Tipuri de discipline

Autoritatea

Părinții își doresc să planifice totul, să decidă și să dețină controlul. În acest caz, adolescentul devine ori foarte conformist, ori de-a dreptul revoltat. Și într-un caz și în celălalt, tânărul este descurajat, depresiv și rău.

A lăsa totul la voia întâmplării

Părinții îi dau voie adolescentului să ia orice decizie, invocând faptul că acesta trebuie să-și trăiască propriile experiențe. În acest caz, tânărul nu dispune de nici o referință stabilă și demnă de încredere, experimentând toate consecințele dorințelor și impulsurilor sale. Comportamentul său este unul prin care riscă experiențe nu întotdeauna pozitive. Câteodată se simte prea puțin important pentru părinții săi, neglijat sau chiar abandonat.

Democrația

Părinții au reguli clare, concrete, constante, consecvente și coerente. Ei se simt capabili să demonstreze cu exemple și să negocieze viața în comun. Deși sunt foarte deschiși, din anumite puncte de vedere devin foarte fermi. În acest caz adolescentul continuă să se afirme, dar încet, încet învață să înțeleagă și să accepte realitățile și responsabilitățile vieții în comun.

Încercați să vedeți dacă practicați o disciplină democratică cu adolescentul dumneavoastră, punându-vă următoarele întrebări: este adevărat că...

- Țin cont de nevoile sale?
- Propun soluții viabile în fața contradicțiilor și conflictelor?
- Sunt deschis în fața schimbărilor și sunt capabil să comunic?
- Sunt flexibil în privința deciziilor mele și a modalităților de a le aplica?
- Sunt capabil să mă afirm și să-mi negociez limitele personale?
- Accept să las lucrurile să treacă?
- Demonstrez unele lucruri din exemple?
- Accept ca tânărul meu să-și exprime toate opiniile?
- Învăț toleranța fiind tolerant?
- Îi încurajez curiozitatea și inițiativele personale?
- Îi favorizez autonomia și asumarea de responsabilități?
- Îi propun activități agreabile?
- Îmi felicit adolescentul atunci când își demonstrează determinarea?
- Îi demonstrez că am încredere în el?
- Îl ajut să acționeze singur?

Educația din familie îl poate ajuta pe tânăr să devină autonom.

Nu este suficient să impunem o anumită disciplină. Această manieră de a acționa trebuie dublată de permisiunea de a căpăta intuiție, inteligență și libertate.

Adolescentul trebuie să învețe să-și gestioneze stresul

Cauzele stresului în adolescență

Potrivit unor specialiști, principalele

cauze ale stresului în adolescență sunt:

- divorțul părinților;
- certurile dintre părinți;
- delincvența tatălui;
- depresia mamei.

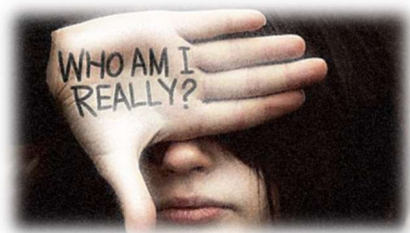
Este necesar ca adolescenții să se detașeze de părinții lor. Acest lucru nu este foarte ușor, dacă părinții nu reprezintă pentru tineri modele puternice și sigure. În acest caz, adolescenții devin rapid anxioși.

În cazul în care conștientizați că tânărul dumneavoastră a fost foarte stresat în sânul familiei în ultima jumătate de an, luați măsuri imediate pentru a-l menaja, evitând să-l transformați în confident sau în martor al conflictelor din casă. În același timp, vorbiți-i despre situația generală din familie și sugerați-i diferite modalități prin care ar putea să-și gestioneze stresul.

Stresul provoacă multe tensiuni și afectează serios sănătatea fizică și comportamentul. Acesta poate fi observat prin imaginea trupului tânărului dumneavoastră, prin rezultatele de la școală, comportamentul din casă, prin viața sa socială sau relațiile amoroase.

Adolescenții, ca și adulții, reacționează la stres fie prin simptome fizice (dureri de cap, ticuri, etc), fie prin dereglări ale comportamentului sau ale procesului de învățare (agresivitate, introvertire, pierdere de memorie, etc).

Stresul este automat legat de noutate, de schimbare și de procesul de adaptare. Întotdeauna ne vom simți bine atunci când viața noastră este stabilă și previzibilă. Nu același lucru se întâmplă atunci când apare o tensiune sau când se produce un număr foarte mare de schimbări, chiar dacă evenimentele care le produc sunt fericite. Cu alte cuvinte, trebuie să subliniem faptul că cel mai bine este să ne pregătim pentru orice schimbare. De aceea este important ca părinții să-și protejeze copiii prin nedramatizarea situațiilor noi.



Părinții evită, câteodată, să vorbească despre schimbările care vor urma, fiindu-le frică de reacțiile adolescentului. Ei vor să evite conflictele și reacțiile emotive intense. De cele mai multe ori însă, se produce contrariul. Vorbind puțin despre aceste schimbări tânărul le va percepe ca fiind injuste și negative. Mai mult decât atât, există situații în care acesta le poate considera adevărate comploturi împotriva sa.

Atunci când un individ este stresat, trebuie neapărat găsită o modalitate de diminuare a tensiunii. Dacă nu se întâmplă așa, el se expune îmbolnăvirilor și apariției problemelor comportamentale. Părinții și adolescenții deopotrivă trebuie să descopere mijloacele proprii de înfruntare a stresului. Iată câteva mijloace pe care le putem utiliza în acest scop:

- somnul de relaxare;
- visul;
- ascultarea muzicii;
- râsul;
- alergatul, sportul, pentru a scăpa de energia negativă;
- curățenia;
- gătitul;
- discuțiile cu cineva apropiat;
- cititul sau uitatul la televizor;
- scrisul și pictatul;
- baie caldă sau un masaj;
- altă activitate agreabilă.



Nu uitați!

Înainte de a câștiga încrederea adolescentului dumneavoastră, trebuie neapărat să aveți încredere și siguranță în reacțiile dumneavoastră de părinte. Încrederea se construiește prin acțiune. Atunci când protejăm un tânăr, nu facem altceva decât să-l devalorizăm și să-l împiedicăm să găsească modalități personale de adaptare la viață. De asemenea, când îi lăsăm libertate totală, îl facem să trăiască un sentiment de insecuritate, testându-ne, în același timp, propriile limite. Disciplina numită democrație stabilește reguli ținând cont de fiecare membru al familiei, în parte. Ea se bazează pe comunicare, negociere și o fermitate călduroasă. Tânărul care cunoaște limitele părinților săi va conștientiza tot ceea ce se întâmplă în jur și va dobândi, în timp, un minunat respect de sine. Stresul face parte din viață. Atunci când el intervine prea des sau când este foarte intens, se reduce sentimentul de securitate interioară. Nici părinții și nici adolescenții nu pot trăi foarte mult în stres, fără a reacționa negativ unii în fața celorlalți. Este esențial de a identifica simptomele și cauzele stresului și de a găsi mijloacele necesare pentru dobândirea liniștii sufletești.

"Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze."

Maria Montessori

Bibliografie:

- D. Goleman, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, București, 2008.
- M. J. Elias, S.E. Tobias, B. S. Friedlander, *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților*, Curtea Veche Publishing, București, 2003.
- D. Maricelli, A. Braconnier, *Tratat de psihopatologia adolescenței*, Editura Fundației Generația, București, 2006.
- S. Clerget, *Criza adolescenței*, Editura Trei, București, 2008.
- G. Duclos, D. Laporte, J. Ross, *Încrederea în sine a adolescentului*, House of Guides, București, 2009.
- K. Stellato, *SOS adolescenții*, Editura ALL, 2011
- P. Harrington, *Secretul și puterea adolescenților*, Adevăr Divin, Brașov, 2011
- Dr. R. Anthony, *Dincolo de gândirea pozitivă*, Excalibur, București, 2008.
- V. Lupu, *Introducerea în hipnoterapia și psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului și a adolescentului*, ASCR & COGNITROM, Cluj-Napoca, 2009
- Allan & Barbara, *Abilități de comunicare*, Curtea Veche Publishing, București, 2013
- Dr. T. Gordon, *Manualul părinților*, Tritonic, București, 2008

 Profesor consilier școlar Ocolîșanu Liliana

1.3. Comportamentul inacceptabil - O abordare pozitivă!

A fost, este și va fi mereu o problemă în ceea ce privește comunicarea părinte-copil. Majoritatea părinților se plâng de comportamentul copiilor, de faptul că ei ca părinți oferă totul, iar copiii sunt cei care nu dau nimic, fiind egoiști și lipsiți de considerație față de nevoile părinților, crezând că au doar drepturi, fără responsabilități. Părinții au dificultăți în a accepta că un comportament neadecvat al copilului poate fi datorat și comportamentului lor, altfel spus problema ține și de părinte.

Atunci când problema ține de părinți, ei au mai multe alternative:

1. Pot încerca să-l schimbe pe copil prin mijloace directe.
2. Pot încerca să modifice mediul.

3. Pot încerca să se schimbe pe ei înșiși.

(după T. Gordon, p.121)

Să începem cu prima alternativă: "**să-l schimbe pe copil prin mijloace directe**".

În această încercare părintele din dorința de a



avea rezultate rapide și eficiente, de cele mai multe ori greșește deoarece îi spune ce trebuie, ar trebui sau s-ar cuveni să facă

copilul, adică folosesc "**mesaje - soluție**", ceea ce îl vor face pe copil să opună rezistență la ce zice părintele, să îi scadă stima de sine, să se apere nerealizând ce i-a propus, să îl provoace pe părinte, etc., vor percepe aceste soluții ca o neîncredere în soluțiile lor, ca o lipsă de atenție la nevoile lor, ca o lezare a prestigiului lor. Mesajele **tip soluție**, pot îmbrăca forma:

1. **Ordine, directive, comenzi** (exp. Du-te și învață, Oprește calculatorul! Să fii acasă până la 11!)
2. **Preveniri, admonestări, amenințări** (exp. Dacă nu te oprești, o să țiip la tine., Dacă nu vii acasă până la 11, o să te pedepsesc.)
3. **Îndemnuri, predici, morală** (Nu te mai comporta așa!, Ar trebui să înveți, nu să stai pe telefon., După ce mănânci curăță după tine.)
4. **Sfaturi, sugestii sau soluții** (exp. Ar fi bine să închizi laptopul., Dacă aș fi în locul tău aș merge afară., Nu ar fi mai bine să fi ordonat.)

O altă greșală a părintelui în comunicarea cu copilul o reprezintă transmiterea unui "**mesaj descurajant**". Aceste mesaje îi fac pe copii să se simtă vinovați, simt că părintele e incorect cu ei, se simt neîubiți, respinși și atunci au o atitudine de rezistență, ripostează la tot ceea ce zice părintele.

Aceste "**mesaje-descurajante**" îmbracă forma:

1. **Judecare, criticare, învinuire** (exp. Ar fi trebuit să știi!, Esti prost!, Esti cel mai egoist copil.)
2. **Invective, ridiculizare, rușinare** (exp. Ești un copil mofturos., Tu știi tot!, Să-ți fie rușine!)
3. **Interpretări, diagnostice, psihanalizări** (exp. Nu vrei decât să fii în centrul atenției., Încerci să mă enervezi.)
4. **Învățăături, instruire** (exp. Nu e bine să stai atât de mult la telefon., Nu e bine să faci rău.),

"**Mesajele - soluție**" și "**mesajele -descurajante**" sunt exemple de moduri ineficiente de comunicare părinte-copil, care nu fac altceva decât să scadă stima de sine a copiilor. Aceste mesaje sunt transmise la persoana a II-a, iar copilul le percepe ca fiind de fapt o evaluare a sa, ceea ce îi scade stima

de sine. Cum nici un părinte nu vrea acest lucru trebuie să vedem cum putem comunica eficient cu copilul nostru.

O modalitate eficientă de comunicare este folosirea mesajelor la persoana I. Aceste mesaje la persoana I sunt percepute de copil ca fiind o afirmare a unui fapt despre părinte și vor determina schimbarea mai rapidă a comportamentului copilului, decât dacă se folosesc mesaje la persoana a II-a.

Mesajele la persoana I sunt formate din trei părți:

1. Descrierea comportamentului inacceptabil.
2. Sentimentul părintelui.
3. Efectul concret pe care îl are comportamentul asupra părintelui.

Exp. de mesaj la persoana I

Când nu vii acasă la ora stabilită, eu sunt îngrijorată și nu pot dormi.

Cea de a doua alternativă "schimbarea comportamentului inacceptabil modificând mediul" este mai puțin folosită deoarece părinții consideră că e mult mai ușor să folosească puterea cuvântului, umilirea, puterea părintească, etc.

Pentru modificarea mediului pot fi folosite următoarele strategii:

- **Îmbogățirea mediului** - diversificarea activităților pe care le pot face copiii sunt o modalitate eficientă de a opri sau a preveni comportamentele inacceptabile

- **Sărăcirea lui** - există și situații în care este nevoie de o reducere a activităților pentru a liniști copilul. Exp. Înainte de somn mai puține activități pentru a nu deveni agitat.

- **Simplificarea lui** - de multe ori copii au comportamente indezirabile deoarece mediul este prea complicat, prea dificil pentru ei și atunci el trebuie simplificat

- **Restrângerea lui** - crearea unor spații speciale de joacă, de colorat, de lipit astfel încât să nu favorizeze comportamente indezirabile

- **Oferirea unui mediu securizant** - asigurarea obiectelor care pot produce rănirea copilului

- **Substituirea unei activități cu alta** - înlocuirea unei activități cu alta reduce comportamentul inacceptabil

- **Pregătirea copilului pentru schimbările de mediu** - discutarea aspectelor care se vor schimba în viitor determină adaptarea mai rapidă la schimbări și evitarea unor evenimente neplăcute

- **Planificarea în cazul copiilor mai mari** - adolescenții au nevoie de un spațiu adecvat pentru nevoile lor, au nevoie de intimitate, de aceea ajută foarte mult stabilirea unor lucruri planificate de comun acord părinte - copil.

Atunci când, nici prima alternativă "să-l schimbe pe copil prin mijloace directe" și nici cea de a doua "schimbarea comportamentului inacceptabil

modificând mediul" nu dau rezultatele scontate, atunci trebuie folosită cea de a treia alternativă, părinții "să se schimbe pe ei înșiși", deoarece problema este la nivelul **RELAȚIEI**.

Cele mai multe conflicte între părinți și copii se soldează cu eșec deoarece abordează conflictul de



tipul "câștig - pierdere", adică pleacă de la premisa că o persoană câștigă, iar cealaltă

pierde, una reușește să se impună, alta nu. Pentru a schimba comportamentele indezirabile, părintele trebuie să schimbe mentalitatea, percepția asupra unui conflict și să soluționeze conflictele prin metoda "avantajului reciproc".

Metoda "avantajului reciproc" implică cooptarea copilului în găsirea de soluții, ceea ce îl face mai motivat de a pune în practică soluția găsită, oferă șanse mai crescute pentru găsirea unei rezolvări mai bune, dezvoltă abilitățile cognitive ale copilului, scade gradul de ostilitate al copilului prin faptul că se simte iubit, respectat, important, tratat ca un adult.

Etapele metodei "avantajului reciproc" (după T. Gordon, p.263):

- I. Identificarea și definirea conflictului
- II. Propunerea de soluții alternative
- III. Evaluarea opțiunilor identificate
- IV. Alegerea celei mai bune soluții
- V. Găsirea unor căi de implementare a soluției
- VI. Evaluarea progreselor, pentru a vedea cum a funcționat soluția aleasă.

Alegerea celei mai bune alternative în diminuarea sau oprirea unor comportamente nedorite, ține de specificul comportamentului, de particularitățile de vârstă ale copiilor, de abilitățile de comunicare și soluționare a conflictelor a părinților.

Bibliografie:

1. Gordon T., "Părintele eficient", editura Trei, 2014, București



Profesor consilier școlar Gociu Ramona Leocadia

Fișă de lucru
Recunoașterea mesajelor ineficiente
(după T. Gordon "Părintele eficient", 2014, P.339)

Citiți fiecare situație și mesajul trimis de părinte. În coloana "Comunicare greșită pentru că..." scrieți motivul pentru care acest mesaj trimis de părinte nu este eficace, folosind următoarea listă de "erori de comunicare":

- Ratarea țintei
- A blama, a judeca
- Mesaj indirect, sarcasm
- A oferi soluții, a da porunci
- Descărcarea unui sentiment secundar
- A insulta
- A lovi și a fugi

Situație și mesaj	Erori de comunicare
Exp. Un băiat de zece ani lasă un briceag desfăcut pe podeaua camerei bebelușului. "Cum ai putut face tâmpenia asta? Bebelușul ar fi putut să se taie"	Blamare, judecare
1. Copiii se ceartă pe care post TV să se uite. "Nu vă mai ciondăniți! Ia închideți televizorul chiar în clipa asta!"	
2. Fata ajunge acasă la ora 1.30 deși promisese că se întoarce până la miezul nopții. Părinții au fost destul de îngrijorați să nu fi pățit ceva. Părintele este ușurat când își vede copilul teafăr. "Deci e clar că nu pot avea încredere în tine. M-ai supărat rău de tot. Vei fi pedepsită să stai în casă următoarea lună".	
3. Un băiat de doisprezece ani lasă deschisă porțița care dă spre piscină, punând în primejdie viața fratelui său mai mic, de doi ani. "Tu chiar vrei să-ți îneci frățiorul? Sunt tare furioasă pe tine!"	
4. Dirigințele trimite un bilețel părinților, în care le scrie că odrasla lor de unsprezece ani este prea gălăgioasă și vorbește "urât" la clasă. "Ia treci încoace și zi-mi de ce vrei să-ți faci de rușine părinții cu gura aia a ta spurcată".	
5. Mama este furioasă și extrem de frustrată, pentru că cel mic se mocăie și o face să întârzie la întâlnirea deja programată. "Mămica ta și-ar dori să-ți pese mai mult despre ea."	
6. Mama se întoarce acasă și vede că sufrageria este într-o dezordine totală, deși ea le-a spus să nu facă mizerie acolo, pentru că va veni cineva în vizită. "Sper că v-ați distrat pe cinste reușind să-mi scoateți peri albi."	
7. Tatăl este scârbit de aspectul și mirosul picioarelor murdare ale fiicei sale. "Dragă, tu nu-ți speli lăboanțele așa cum face orice om normal? Du-te și fă naibii duș!"	
8. Părinții au pe cineva în vizită, iar copilul face tot felul de giumbușlucuri ca să fie băgat în seamă. Mama îi spune "Ce-ți mai place să te dai în spectacol."	
9. Mama este supărată pe copil pentru că farfuriile nu au fost puse la loc după ce au fost spălate. În timp ce copilul aleargă să prindă microbuzul școlii, mama îi strigă "Să știi că m-am supărat tare pe tine în dimineața asta."	

Răspunsuri:

1. Oferirea unei soluții
2. Blamarea, judecarea, descărcarea unui sentiment secundar. Oferirea de soluții.
3. Blamarea, judecarea, descărcarea unui sentiment secundar.
4. Blamarea, judecarea.
5. Blamarea, judecarea, ratarea țintei.
6. Mesaj indirect.
7. Mesaj indirect. Oferirea unei soluții. Blamare, judecare.
8. A insulta.
9. A lovi și a fugi.

Fișă de lucru

Emiterea de mesaje la persoana I

(după T. Gordon "Părintele eficient", 2014, P.342)

Citiți fiecare din situațiile de mai jos, observați Mesajele la persoana a II-a din cea de-a doua coloană, după care scrieți un Mesaj la persoana I în cea de-a treia coloană. După ce terminați comparați Mesajele la persoana I scrise de dumneavoastră cu cele de la pagina cu soluții.

Situația	Mesaj la persoana a II a	Mesaj la persoana I
1. Mama vrea să se uite la știri. Copilul insistă să i se urce pe genunchi. Mama devine nervoasă.	"N-ai voie să deranjezi pe cineva care urmărește știrile."	
2. Tatăl pune aspiratorul. Copilul îl tot scoate din priză. Tatăl se grăbește.	"Ești tare obraznic."	
3. Copilul vine la masă cu mâinile și fața murdară.	"Păi ce băiat mare ești tu? Doar o găgă ar face ce-ai făcut tu."	
4. Copilul tot trage de timp pentru a nu merge la culcare. Tata și mama vor să discute doar între ei despre o problemă de-a lor. Copilul se tot fâțâie pe lângă ei, nelăsându-i să-și vadă de discuție.	"Știi bine că trebuia să fii deja în pat. De ce vrei să ne superi? Trebuie să mergi la culcare".	
5. Copilul se roagă de părinți să-l ducă la cinema, deși el nu și-a făcut curat în cameră de zile bune, după ce promisese că va face ordine.	"Nu meriți să mergi la cinema, pentru că ai fost nepăsător și egoist".	
6. Toată ziua copilul a fost tăcut și supărat. Mama sa nu știe ce l-a necăjit așa de rău.	"Ei hai, nu mai fi așa de abătut. Fie îmi arăți și mie un zâmbet, fie dacă vrei să fii morocănos, te duci afară. Nu merită să te necăjești atâta!"	
7. Copilul pune muzică la boxe așa de tare, că părinții din camera vecină nu se mai pot înțelege între ei.	"Chiar nu-ți pasă de alții? De ce trebuie să meargă muzica aia așa de tare?"	
8. Copilul promite să curețe baia, pentru petrecerea din acea seară. Toată ziua, n-a făcut decât să tragă mâța de coadă. Acum mai este o oră până să vină oaspeții, iar el nici n-a început să curețe prin baie.	"Ai pierdut vremea toată ziua și n-ai făcut ce-ai promis. Cum poți să fii așa de nesimțit și de iresponsabil".	
9. Fata a uitat că trebuie să se întoarcă acasă la ora stabilită împreună cu mama ei, pentru a merge să-și cumpere haine. Mama e pe fugă.	"Ar trebui să-ți fie rușine. Am fost de acord să mergem să-ți iau haine, iar pe tine te doare în cot de faptul că ai întârziat."	

Soluții:

- "Nu pot să mă uit la televizor și să mă joc cu tine în același timp. Chiar mă supără că nu pot avea și eu puțin timp singură, să mă relaxez și să urmăresc știrile."
- "Chiar mă grăbesc și mă scoate din minți să tot trebuiască să bag aspiratorul la loc în priză. N-am chef de joacă atunci când trebuie să termin urgent o treabă."
- "Mănânc cu noduri în gât când văd atâta mizerie. Îmi dă o senzație de greață și îmi pierd apetitul."
- "Mama și cu mine avem ceva important de discutat. Nu putem să purtăm conversația câtă vreme ești prin preajmă și nici n-avem timp să așteptăm până te hotărâști să mergi la culcare."
- "Nu văd de ce ar trebui să fac ceva pentru tine, de vreme ce tu nu te ții de promisiunea de a-ți face curat în cameră."
- "Îmi pare rău că te văd așa trist, dar nu știu cum să te ajut, pentru că nu-mi dau seama de ce ești atât de abătut."
- "Simt că îți bați joc de mine. Vreau și eu să petrec puțin timp cu tatăl tău, dar zgomotul muzicii mă scoate din minți."
- "Sunt realmente dezamăgită. Am muncit toată ziua ca să pregătesc această petrecere, iar acum, colac peste pupăză, trebuie să rezolv și problema asta cu baia murdară."
- "Nu-mi convine, să știi, că după ce mă dau peste cap să-mi fac timp să mergem să-ți iau haine noi, tu să uiți complet că ne dădusem întâlnire."

2. COMUNICAREA EFICIENTĂ PROFESOR - ELEV

2.1. Managementul comunicării la clasă

"....instituția de învățământ constituie locul unde se învață comunicarea; unde se deprinde și se perfecționează comunicarea; unde se elaborează (creează) comunicare; unde se educă (cultivă) comunicarea. Aici, comunicarea are semnificația unei valori umane și sociale, motiv pentru care educarea comunicării constituie un scop în sine, un obiectiv major al învățământului, la care toate disciplinele trebuie să-și aducă propria contribuție."

Prof. Univ. Dr. Ioan Cerghit

Societatea nu poate exista decât prin intermediul comunicării, aceasta, sub toate formele ei, reprezintă modalitatea prin care individul se formează, evoluează și se integrează la nivel de micro sau macrogrup. În același timp, prin intermediul comunicării, societatea evoluează, formează noi și noi modele de comportament și de organizare, reușește să impună un set de valori și norme, care au un rol universal și sunt independente de manifestările individuale, prin urmare, esența societății este comunicarea.



Școala, ca principală instituție de învățământ, reprezintă locul unde comunicarea este cu adevărat însușită de către fiecare elev în parte, de modul în care se realizează această învățare depinde dezvoltarea și integrarea socio-profesională a individului.

O comunicare deficitară în primii ani ai școlarității, atunci când elevul are mai mare nevoie de atenție, de exprimare verbală și non-verbală, informativă și formativă, directivă și emotivă, duce la grave probleme de dezvoltare în personalitatea individului.

În preadolescență și adolescență, comunicarea devine mult mai importantă decât în copilărie, deoarece acum elevul începe să înțeleagă cu adevărat rolul comunicării, să deprindă tehnicile de comunicare și devine capabil să descifreze mult mai bine mesajele receptate din exterior. În această etapă, centrul de interes se mută, de la familie și profesor ca persoană cu autoritate, la grupul de egali, ceea ce produce o schimbare și în modalitatea de comunicare. Dacă până acum, copilul era obișnuit să fie mai mult sau mai puțin în centrul atenției și să primească tot ceea ce are nevoie, în această perioadă el trebuie să „câștige” atenția celorlalți, să se pună în valoare, să transmită informații despre propria persoană. Tot acum se dezvoltă la individ capacitatea de analiză, de reflexie și autoreflexie, astfel încât începe să pună sub semnul întrebării tot ceea ce se întâmplă în jurul său, astfel încât devine mult mai reticent la informațiile primite și de la comunicarea interpersonală, trece la comunicarea intrapersonală. De asemenea, un rol important începe să îl joace comunicarea non-verbală, prin ținută, aspectul fizic, elemente ce țin de managementul impresiei. Dorința de a atrage atenția prin vestimentație extravagantă, accesorii, „artefacte” cum ar fi tatuajele sau piercingul sau prin adoptarea anumitor comportamente, care sunt menite să transmită ideea de independență, maturitate, capacitatea de a lua decizii.

Toate acestea reprezintă diverse modalități prin care tânărul dorește să comunice, să își exprime ideile și să se formeze ca individualitate, iar rolul profesorului este, poate mai mult ca în trecut, nu doar acela de a transmite informații, ci acela de a recepta și decodifica mesajele transmise de elevi, de a ghida și orienta spre dezvoltarea unor comportamente pro sociale. Acum, empatia, inteligența emoțională de care profesorul trebuie să dea dovadă în relația cu elevii săi este esențială, întrucât profesorul poate să reprezinte liantul între universul adolescentului și lume.

Deși pare un termen foarte simplu, pe care toată lumea îl înțelege, comunicarea reprezintă un proces foarte complex, care nu poate fi cuprins într-o definiție unanim acceptată. Cu toate acestea, dacă ar fi să realizăm o definiție am putea spune că aceasta reprezintă procesul prin care o persoană sau grup transmite un conținut (atitudine, stare emoțională, fapt, etc.) unei alte persoane sau grup. (Giddens, 2010, p.950). Vedem astfel că este esențial pentru realizarea procesului să existe cel puțin două entități, care preia funcția de emițător (cea care transmite mesajul), respectiv receptor (cea care primește mesajul). Pe lângă asta mai există și un canal de comunicare, dar și un cod, iar acest cod trebuie să fie cunoscut și înțeles de ambele

uități implicate în comunicare, în sens contrar, comunicarea nu se poate realiza, nu este eficientă. Principalele forme ale comunicării sunt:

- Comunicarea verbală - presupune transmiterea mesajelor oral sau în scris;
- Comunicarea non-verbală - se realizează prin intermediul gesturilor, al mimicii și poate fi formală, ca în cazul limbajului special folosit de către surdo-muți, sau informală, să transmită informații suplimentare despre individul care realizează comunicarea;
- Comunicarea paraverbală - se realizează prin intermediul aspectelor legate de voce (modulație, ritm, volum) sau prin pauzele în vorbire.



Informația transmisă în procesul de comunicare poate fi perturbată de anumiți factori, care pot distorsiona semnificația intenționată. Cauzele pot fi generate atât de emițător, cât și de receptor, apărând astfel bariere în comunicare. Astfel de bariere în comunicare sunt:

- tendința de a auzi doar ce dorește receptorul să audă;
- utilizarea neadecvată a elementelor procesului de comunicare;
- evaluarea sursei obiective, aplicând criterii subiective, astfel încât un mesaj poate lua altă formă, în funcție de cum este privit emițătorul; incapacitatea stăpânirii emoțiilor;
- incapacitatea distingerii unui mesaj relevant de unul cu semnificație redusă;
- folosirea de către emițător și receptor a unor coduri diferite. (Băban, coord, 2003, p.143).
- Prin urmare, pentru a fi eficientă comunicarea în cadrul școlii atât receptorul, cât și receptorul trebuie să se asigure că îndeplinesc toate condițiile pentru asigurarea succesului procesului de transmitere a informațiilor în care s-au angajat. Câteva condiții esențiale în acest sens pot fi: identificarea momentului potrivit pentru inițierea comunicării, stabilirea clară a scopului, utilizarea unui limbaj adecvat receptorului, corelarea spuselor cu faptele și transformarea stilului comunicării din defensiv în productiv.
- Indiferent de materia predată, profesorul trebuie să găsească mereu metode și strategii de promovare a unei comunicări eficiente profesor-elev. Acestea au atât rolul de a stimula comunicarea la elevi, dar au și rolul de a ajuta profesorul cunoașterea acestora și, implicit, în decodificarea cât mai corectă a informațiilor transmise de aceștia. Câteva sugestii de jocuri / idei creative de comunicare, în funcție de vârsta elevilor, pot fi:
- rostirea cât mai multor cuvinte care încep cu a, b, c..., cuvinte care conțin, care se termină cu un anumit sunet;
- inițierea unor jocuri de cuvinte (tip "Fazan", "Telefonul fără fir"), ghicitori, rime, etc.;
- formarea unor propoziții după formula RVCA- fiecare cuvânt din propoziție să înceapă cu aceste litere.



Acest tip de exercițiu relevă fluenta expresională;

- imaginarea unui alt final pentru cartea citită;
- dialoguri; dialog cu propria ta umbră, dialog umoristic cu personaje atipice, reale sau imaginare;
- folosirea de studii de caz - ex: cum comunicăm eficient? de ce există disensiuni în comunicarea cu părinții, cu colegii? cum să tratăm o persoană care ne jignește/ ne ignoră?;
- Analizarea unor povesti cu tâlc, motivaționale, terapeutice și antrenarea elevilor în discuții;
- Folosirea jocului întrebărilor: elaborarea unor întrebări problemă, cu privire la elemente cosmice, emoții, stări sufletești, picturi celebre, personaje literare....
- Adresarea unor întrebări cu diverse destinații: adresate unor ființe, roboți, vietăți, plante, insecte... Cât mai multe întrebări de tipul: „De ce...?”
- Exerciții de argumentare / sesiuni de dezbateri: susține o idee, promovează un produs invocând trei argumente și o concluzie;
- Exercițiul de mimă / teatru / pantomimă;
- Folosirea jocului desenelor / imaginilor: crearea unor compoziții literare / descrieri inspirate de o anumită imagine (un tablou celebru, o anumită culoare, pete de cerneală, capodoperă din sculptură, diverse figuri geometrice) sau de o arie/ partitură muzicală;

- Realizarea unor descrieri cu început dat (de exemplu: „Mi-e dor...”, „Îmi amintesc...”), cu anumite cuvinte de sprijin/cuvinte-cheie (de exemplu: tristețe, bucurie, empatie, pământ, cărbuș etc.) sau invocând un text dintr-o carte sau un aforism cunoscut;
- Exerciții de oratorie / susținerea unui discurs, realizarea unei povestiri pe o temă sugerată, cu găsirea unui număr de trei finaluri: unul tragic, unul moralizator și unul umoristic;
- Imaginarea unor creații literare după un anotimp / un eveniment istoric/ un fenomen natural sau realizarea unor povești plecând de la un element unei lacrimi / unei picături de ploaie / a unui bob de grâu, a cifrei 3, etc;
- Compunerea unei poezii în lanț.

Acestea sunt doar câteva dintre activitățile care pot fi folosite cu succes în dezvoltarea și promovarea unei bune comunicări profesor-elev, dar cel mai important este ca profesorul să transmită încredere, să manifeste empatie, iar comunicarea non-verbală și paraverbală să fie în concordanță cu mesajul verbal pe care dorește să îl transmită și să respecte următoarele principii:

- Comunicarea începe prin ascultare activă a mesajului transmis de elev;



- Ascultarea activă înseamnă comunicarea copilului a ceea ce ai înțeles din afirmațiile făcute de el;

- Ascultarea implică stabilirea unui contact vizual și o postură care să indice ascultarea;

- Evitarea criticii, a amenințării, a „târguirilor”, a ridicularizării, a judecării, a moralizării.

- Respectarea și acceptarea emoțiilor și sentimentelor copilului;

- Învățarea utilizării răspunsurilor deschise și evitarea răspunsurilor închise - acestea pot însemna ignorarea emoțiilor și dorințelor elevului;

- Sprijinirea în dezvoltarea abilităților de comunicare. Nu-i impune soluții, învață-l să le construiască pe ale sale.

Comunicarea profesor elev nu este ușoară, întrucât există diferențe individuale, dar și generaționale, dar este important ca fiecare profesor să nu abandoneze, el trebuie să găsească mereu noi și noi strategii de a încuraja comunicarea, iar unul dintre cele mai ușoare lucruri pe care îl poate face este *încurajarea elevului*. Profesorul trebuie să învețe cel puțin o sută de moduri de a spune unui elev **”Bine!”**, concentrându-se pe adresarea pozitivă.

Interasant, te descurci bine, excelent, nemaipomenit, incredibil, senzațional, bine făcut, bine gândit, mai bine ca oricând, bine organizat, știam că poți să o faci, ești bine pregătit, data viitoare va fi mai ușor, se întrevade rezultatul, ce îmbunătățire, sunt mândru de tine, frumos, o adevărată operă de artă, creativ, n-am cuvinte, remarcabil, performanță olimpică, ești în frunte, m-ai lăsat fără cuvinte, ai făcut un lucru unic... iar lista poate continua, important este ca fiecare dintre noi, profesori sau nu să contribuim cum știm mai bine la scrierea acestei liste și la formarea elevilor prin comunicare eficientă și încredere în fiecare dintre ei.



ca fiecare dintre noi, profesori sau nu să contribuim cum știm mai bine la scrierea acestei liste și la formarea elevilor prin comunicare eficientă și încredere în fiecare dintre ei.

Bibliografie:

1. Iucu, Romiță, B., (2006). *Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională*, Ed. Polirom, Iași;
2. Anton Ilica, (2005). *Pedagogia modernă*, Editura Universității ”Aurel Vlaicu”, Arad;
3. Anton Ilica, (2008). *Comportamentul comunicării și cultura organizațională*, Editura Universității ”Aurel Vlaicu” Arad.



Profesor consilier școlar Țucă Irina - Monica

3. DEZVOLTAREA SOCIOEMOȚIONALĂ LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

3.1. Considerente teoretice

"Educația unui copil înseamnă înainte de toate a avea o bună relație cu acesta. Privilegierea relației este întotdeauna prioritară. De la agresivitate până la rezultate slabe la școală, o relație nesatisfăcătoare antrenează tot felul de simptome. În schimb, una bună ne permite să ținem piept dificultăților și să depășim împreună obstacolele" (Filliozat, 2020, p.20)

În opinia lui Denham (1998), dezvoltarea emoțională reprezintă capacitatea imensă de a resimți, de a recunoaște și de a exprima o varietate de emoții precum și de a recunoaște și a interpreta prezența acestora la alții și, de asemenea, abilitatea de a face față emoțiilor intense și de a regla exprimarea acestora, de a dezvolta empatie față de alții, și de a putea construi și a menține o relație.

Emoțiile reprezintă centrul sufletului nostru. Au o funcție comunicativă care le permite copiilor de la o vârstă fragedă să-și exprime nevoile. Emoțiile permit părinților să răspundă acestor nevoi oferind îngrijirea potrivită. Odată cu apariția limbajului, emoțiile devin mai complexe: copilul poate să exprime ce îl neliniștește, de ce îi este frică. (Leblanc et M. Martel, 2011).

Dezvoltarea emoțională cuprinde cunoașterea emoțiilor, înțelegerea acestora, recunoașterea și autocontrolul. Există o strânsă legătură între maturitatea emoțională a copilului și încrederea în forțele proprii. Dezvoltarea



emoțională cuprinde două dimensiuni: o dimensiune individuală - capacitatea de a simți, exprima și de a face față unei varietăți de emoții, precum și o dimensiune socială - capacitatea de a recunoaște prezența emoțiilor celuilalt și de a le înțelege.

Dezvoltarea emoțională începe foarte devreme în viață, în copilăria timpurie, atunci când copiii se atașează mai întâi de îngrijitorii lor, care au un rol vital în dezvoltarea inteligenței emoționale. Aceasta este importantă pentru formarea arhitecturii creierului și are consecințe pe termen lung, asupra abilităților de

Rolul de educatori ai copiilor noștri

"Copiii învață prin imitație. Ne privesc. Noi suntem modelele lor. Fie că vrem sau nu, îi învățăm anumite lucruri prin comportamentul nostru cotidian." (Filliozat, 2020, p.79). Suntem modele pentru copiii noștri, iar acest lucru se aplică tuturor situațiilor, comportamentelor și reacțiilor, fără excepție.

Copiii învață de la noi ce să spună, cum să se comporte și ce să decidă, de multe ori și ce să gândească, indiferent că ei preiau ceva "bun" sau "rău": ei pur și simplu asimilează.

De aceea este de datoria noastră să fim conștienți, responsabili și atenți ce mesaje și învățăminte le transmitem copiilor noștri - iar subiectul emoțiilor nu face nici el rabat de la această misiune.

Fiecare este conștient de faptul că atunci când nu ne simțim bine, totul pare să meargă pe dos. Suntem incapabili să mai luăm decizii, să mai gândim, să mai analizăm corect ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Dacă pentru noi, adulți cu personalități complet maturizate este atât de dificil, cu atât mai greu va fi pentru un copil. Copilul se află în plin proces de dezvoltare, de cunoaștere de sine și a lumii din jur. Sunt în plină etapă de învățare a abilităților și a competențelor necesare pentru a face față provocărilor de mediu și a relațiilor cu cei din jur. De aceea, nu putem înțelege pretenția adulților de a aștepta de la un copil să se poată stăpâni, să poată înțelege rațional sau să se liniștească la comandă.

Aici intervine rolul nostru: ca educatori, părinți și cadre didactice. Responsabilitatea noastră atât față de copil cât și față de societate este în primul rând, să sprijinim copilul în achiziționare instrumentelor necesare navigării prin viață.

comunicare, lingvistice și sociale. Inteligența emoțională este, de asemenea, fundamentul unei sănătăți mentale viabile și baza pentru realizările academice de mai târziu.

Primele legături ale copilului cu lumea sunt de natură emoțională. Pe lângă îngrijirea și satisfacerea nevoilor fiziologice, ființa umană simte nevoia de atașament, de siguranță afectivă. Este cunoscut efectul deprinderii afective asupra copiilor, cu repercursiuni asupra tuturor domeniilor de dezvoltare, inclusiv cel intelectual.

Așa cum s-a specificat - noi nu putem funcționa bine atunci când nu ne simțim bine. Și nici copiii noștri. Așadar, pentru a ajunge la gândirea lor trebuie mai întâi să ne ocupăm de emoțiile lor. Latura emoțională a creierului ne poate deturna complet și îi determină pe copii să nu mai fie receptivi la ceea ce se întâmplă, neputând să învețe ceva din experiențele pe care le traversează. Deși, de cele mai multe ori, adulții se raportează la copiii care nu învață, catalogându-i ca fiind leneși sau fără voință, în realitate cauzele sunt mult mai complexe iar o atenție deosebită trebuie acordată aspectului afectiv.



Bebelușii își arată emoțiile prin expresii faciale, postura corpului sau tonul glasului, iar părinții reacționează în consecință, oferindu-le îngrijire sau atenție. În aceste stadii incipiente, copiii învață să ceară ajutor adulților printr-un strigat sau să răspundă unui zâmbet cu un alt zâmbet. Acum, căile neuronale dintre sentimente și comunicare se dezvoltă în mod activ.

În jurul vârstei de 18 luni, copilul începe să își exprime într-o manieră mai coerentă și mai organizată sentimentele, prin cuvinte și expresii. Iar rolul părintelui este de a-l ghida în exprimarea emoțiilor și în a găsi cuvintele

potrivite pentru a denumi trăiri din ce în ce mai complexe.

După etapa de exprimare a sentimentelor, vine cea de controlare a comportamentului. De la 18 luni la 3 ani, vocabularul emoțional crește și câștigă tot mai multe cuvinte, iar limbajul îl ajută pe copil nu doar în exprimarea sentimentelor în fața altor persoane, ci și în "dialogul" cu sine, ceea ce îi oferă capacitatea de auto-orientare internă.

Este vârsta la care "NU" și "EU VREAU" sunt cele mai întâlnite exprimări, dar și cele mai normale. Este un comportament mai greu de controlat, însă pe care îl dorești de la copilul tău. În acest mod, arată că devine independent și are personalitate. Cum îl poți ajuta? Oferă-i una, două sau maxim trei opțiuni pentru a-l obișnui cu luarea deciziilor, scoate în evidență comportamentele dorite și distrage-i atenția de la cele mai puțin dorite.

Sfaturi pentru dezvoltarea psiho-emoțională a copilului la vârsta de 2-3 ani.

Vârsta de 2- 3 ani este o vârstă cu multe provocări din punct de vedere socio-emoțional, însă o vârstă reper pentru copilul de mâine. Este un moment bun de a cunoaște mediul, de a cunoaște alți copii și de a începe să își cunoască, recunoască și controleze sentimentele. Este un moment ideal pentru cultivarea inteligenței emoționale.

Este important ca la vârsta de 2- 3 ani să avem un comportament care să încurajeze exprimarea emoțiilor și nu încercarea de a înăbuși anumite emoții pe care le considerăm negative. Acceptând copilul cu emoțiile lui, îl învățăm să se accepte pe el, să se raporteze corect la situațiile cu care se confruntă.

- Niciodată nu e prea devreme pentru a încuraja copilul să vorbească despre ceea ce simte. De altfel, baza unei dezvoltări psiho-emoționale armonioase începe cu recunoașterea propriilor emoții. Încurajează-l să vorbească despre sentimentele sale. De multe ori copilul are nevoie doar de o șansă să își exprime o supărare pentru ca aceasta să dispară. E important la orice vârstă să validăm emoțiile copilului. De exemplu: înțeleg că ești supărat/furiOS/nervos acum, hai să vedem ce poți face pentru a te simți mai bine.



- Acceptă emoțiile copilului mai degrabă decât să le refuzi sau subestimezi pentru a nu-i transmite mesajul că unele sentimente sunt rușinoase sau inacceptabile. Sentimentele reprimite nu se estompează, ci mai degrabă dau naștere altora mai rele. Învinovățind copilul pentru ceea ce simte nu facem altceva decât să îi transmitem că ceva este în neregulă cu el și va învăța să se ascundă.
- Empatizează pentru a-l învăța lecția empatiei. Simplul sentiment că este înțeles îl va ajuta pe copilul tău să treacă peste micile drame zilnice. Empatia nu înseamnă neapărat că ești de acord cu el, ci că îi înțelegi punctul de vedere. Ex: "Știu că este greu pentru tine să lași jucăriile pentru a veni la masă, însă trebuie să mănânci acum"
- Învăță-l calea către rezolvarea problemelor sale. Înainte de a acționa sub impulsul momentului, trebuie să analizați problema împreună. Exprimă-ți încrederea în abilitatea lui de a rezolva situația, iar dacă într-adevăr are nevoie de tine, ajută-l.

Dezvoltarea emoțională la vârsta 3-6 ani

Începând cu vârsta de 3-6 ani copilul trebuie să facă față unei noi provocări: intrarea în colectivitate cu tot ce implică aceasta: multiplicarea relațiilor cu covârșnicii, acceptarea unor noi reguli de comportament, frustrarea provenită din faptul că nu mai este "centrul universului", apariția unui nou adult semnificativ din punct de vedere afectiv - educatoarea, schimbarea semnificației contextului social.



Cum ne purtăm cu copilul în această perioadă?

- Nu exagerați cu interdicțiile și regulile. El pur și simplu nu are capacitatea să respecte prea multe reguli, așa că dacă e un surplus, copilul va reacționa și va protesta.
- Fiți receptivi la nevoile copilului și la plângerile lui. De cele mai multe ori, sunt foarte întemeiate.
- Vorbiți-i despre emoțiile voastre, așa va descoperi că și cei din jur duc lupte interioare: se bucură, se întristează, se îngrijorează, etc.
- Nu-i supraîncărcați conștiința. Vorbiți despre greșelile lui, dar fără exagerări. Scoateți în evidență și faptele bune: altfel, va dezvolta sentimente de vinovăție, frică, răzbunare, pasivitate.
- Evitați să discutați cu un copil de 4-5 ani povești de groază, moarte și boală.
- Interesați-vă de activitățile creative și succesele copilului, fără să criticați.
- Lăsați-l să socializeze cât mai mult cu copii de vârste apropiate. Nu interveniți și nu îl obligați să facă ceea ce nu își dorește.
- Citiți-i!
- Validați-i emoțiile. Nu vorbiți în locul lui și nu îl scuzați în fața altora. Dacă este timid, discutați în particular, încurajați-l. În loc de "așa e el, timid" și "de ce nu saluți pe..." puteți spune "se întâmplă uneori să nu ne simțim în largul nostru. Nu-i nimic, data viitoare vei fi mai atent și vei răspunde".

Sfaturi pentru susținerea emoțională a școlarului

E important ca elevul să înțeleagă faptul că frecventarea școlii este însoțită de emoții plăcute, dar și mai puțin plăcute, că acestea sunt normale, că probabil și colegii lui simt la fel. Empatizați cu copilul și lăsați-l să povestească despre ce simte fără a-l întrerupe. Transmiteți-i ideea că aveți încredere că se va descurca în această situație, atât prin tonul și cuvintele folosite, cât mai ales prin atitudine. Apoi, amintiți-i de alte situații peste care el a reușit să treacă (începerea grădiniței, a anului școlar anterior, etc). Spuneți-i că nu este singur în această situație și că emoțiile vor trece. Transmiteți optimism și încredere.



Orice adult care interacționează cu copilul trebuie să își dezvolte anumite abilități, astfel încât să se asigure că reușește să interacționeze cu aceștia în mod armonios, fără a le impune conținuturi ori stări emoționale ce

nu le aparțin copiilor, dar mai ales pentru a crea un spațiu relațional pe cât de mult posibil centrat pe bunăstarea copilului și pe satisfacerea nevoilor sale emoționale.

1. OGLINDIREA

Oglindirea este capacitatea de reflectare a emoțiilor pe care celălalt le trăiește.

"A-i oferi copilului experiența puterii de a-și gestiona frustrarea cu ajutorul empatiei și al sprijinului tău este un lucru valoros. Când demonstrăm generozitate a spiritului prin oglindirea sentimentelor, îi ajutăm pe copiii noștri să devină mai rezistenți și le creștem capacitatea de a face față problemelor și obstacolelor care sunt inevitabile pe drumul vieții." (Faber et. al., 2019, p. 180)

„Îl urăsc pe Alexandru! Nu mă mai joc niciodată cu el!”	
AȘA NU	AȘA DA
"Bineînțeles că te vei mai juca. Alexandru este cel mai bun prieten al tău! Și nu e frumos să spui acest cuvânt, «ură»."	"Vai, sună ca și cum, în momentul ăsta, ești foarte furios pe Alexandru!" sau "Alexandru a făcut ceva ce te-a supărat foarte rău!"

2. EMPATIA

Empatia este acea abilitate de a reuși să te transpui în locul unei alte persoane, nefiind echivalentă cu identificarea totală cu celălalt - în cazul acesta, ar fi vorba despre preluarea modului de gândire și de relaționare, a atitudinilor, emoțiilor și comportamentelor.

"Empatia este atitudinea de a fi «cu» persoana și nu «ca» persoana cealaltă." (Băban, 2011, p. 28)

Empatia NU este milă sau compasiune. Înseamnă "a fi alături" de celălalt, transmițându-i astfel mesajul că este înțeles și că își poate exprima emoțiile, convingerile, valorile, gândurile.

Empatia se poate manifesta cel mai bine prin abilitățile de ascultare activă (a se vedea în continuare) și se orientează după două mari repere:

*folosește întrebări deschise: "Mi-ai putea spune mai multe / povești despre ce s-a întâmplat?"

*nu se întrerupe interlocutorul, nu se oferă păreri personale, nu se fac moralizări sau se emit judecăți, critici, etichetări, generalizări.

"Îl urăsc pe Andrei! Nu mă mai joc niciodată cu el!"	
AȘA NU	AȘA DA
"Nu ai voie să spui așa ceva despre prietenul tău! Ce motive ai tu de ură?"	"Înțeleg că ești furios pe Andrei. Știu cum este să te simți așa." sau "Și eu mă mai supăr câteodată așa de tare încât simt că urăsc pe cineva / ceva."

3. ACCEPTAREA

Acceptarea se referă de fapt la ideea că fiecare elev, fiecare copil are o personalitate unică, un mod propriu de a simți, de a gândi și de a reacționa, construit pe un sistem de valori și de atitudini care determină în mod consecvent un mod particular de a privi lumea.

Ca principii directoare, acceptarea se bazează pe următoarele idei:

*ființa umană este valoroasă și pozitivă prin esența sa;

*ființa umană are capacitatea sau potențialul de a face alegeri responsabile;

*ființa umană are dreptul de a lua decizii asupra vieții personale și de a-și asuma propria viață.

ATENȚIE! Acceptarea NU este același lucru cu aprobarea oricărei atitudini sau a oricărui comportament și NICI nu presupune neutralitate sau ignorare, simpatie sau toleranță, aprobare sau dezaprobare.

"Este acceptarea modului în care persoana simte sau crede în mod diferit de ceilalți." (idem, p. 27)

NU vorbim de acceptare atunci când întâlnim:

- *sfaturi și soluții: "De ce nu faci așa..."
- *evaluări și învinovățiri: "Aici greșești cu siguranță..."
- *interpretări și analize: "Ceea ce ai tu nevoie este..."
- *etichetări: "Ești prost pentru că ai făcut..."
- *comenzi și directive: "Trebuie să..."
- *laude: "Ai dreptate 100%."
- *moralizări: "Trebuia să faci așa și pe dincolo..."
- *chestionări: "De ce ai făcut...?"
- *simpatizări, suport general: "Totul va fi bine..."
- *amenințări și avertismente: "Dacă să mai întâmplă să..."
- *evitări: "Hai să uităm asta..."

"Dar eu vreau să termin de colorat desenul! Nu vreau să plec acasă!"	
AȘA NU	AȘA DA
"Asta este, nu mai avem timp să termini desenul. Acum îți strângi lucrurile și mergi acasă."	"Off, îmi dau seama cât este de frustrant că nu mai avem timp! ● <i>Chiar dacă știi</i> că este prea târziu să te mai joci cu piesele de LEGO, tot ți-ar plăcea foarte mult să mai construiești ceva cu ele acum. ● <i>Problema este că</i> acum e timpul să mergi acasă. Mă întreb ce putem face?"

4. VERBALIZAREA

Verbalizarea este acea abilitate de a transpune în cuvinte ceea ce copilul simte. Este capacitatea se a surprinde și sesiza stările copilului și de a-l ajuta să le exprime, dându-le formă și glas astfel încât acestea să capete sens, permițând eliberarea de tensiunea pe care ele le provoacă.

Există mai multe modalități prin care educatorul poate verbaliza și mai ales îl poate ajuta pe copil să-și dea seama ce se întâmplă cu el, folosindu-se în principal de instrumentul întrebărilor. Acestea pot fi:

AȘA NU	AȘA DA
*închise: întrerup comunicarea și blochează conexiunea dintre interlocutori. Se recomandă folosirea lor doar pentru clarificarea informațiilor sau atunci când se dorește focalizarea discuției pentru obținerea de informații exacte despre un anumit lucru.	*ipotetice: facilitează vizualizarea consecințelor pozitive sau negative. Sunt utile pentru luarea în considerare a alternativelor. "Cum ai vrea să fii peste 5 ani?" "Dacă ai fi o floare, ce ai fi?"
*justificative: trezesc sentimente de vinovăție și nevoia de justificare; induc o impresie că interlocutorul este moralizator. Trezesc reacții defensive (de apărare) și blochează comunicarea. Stârnesc reacții emoționale și iraționale.	*deschise: transmit interesul autentic față de ceea ce este împărtășit. Sprijină dezvăluirea și exprimarea atitudinilor, valorilor, sentimentelor și gândurilor interlocutorului. Facilitează și înlesnesc procesul de comunicare.

Parafrizarea și sumarizarea

Parafrizarea se referă la abilitatea de a putea reformula ceea ce copilul ne-a spus, formulând un mesaj ce reprezintă esențialul a ceea tocmai am ascultat. Obiectivul său este de a clarifica anumite idei sau aspecte ale mesajului ori al temei.

Parafrizarea îi comunică copilului că a fost înțeles și că mesajul său a fost corect recepționat. De aceea, este important să folosim aceleași cuvinte pe care și copilul le-a folosit și să nu realizăm substituiți. Totodată, este esențial să nu le oferim interpretarea personală a mesajului, astfel încât să nu influențăm direcția comunicării.

Exemple de parafrizare: "Ceea ce spui tu se referă la..." / "Cu alte cuvinte..."

Alături de parafrizare, sumarizarea este modalitatea care concentrează într-o manieră cât mai organizată cele mai importante idei ale discursului copilului.

Scopurile sumarizării sunt în principal:

*recapitularea conținutului unui discurs;

*încheierea conversației.

Fiind utilă ca formă de deschidere a unei noi etape într-o discuție, sumarizarea reamintește și concluziile etapelor anterioare. De asemenea, se realizează alături de copii pentru clarificarea subiectelor care au nevoie de o abordare ulterioară, ca un fel de concluzionare, ori pentru recapitularea aspectelor care au fost deja identificate și clarificate.

"Nu vreau să merg la concursul de dans..."	
AȘA NU	AȘA DA
"Ba vei merge! Ție îți place să dansezi, iar doamna de dans contează pe tine să iei premiu!"	"Să înțeleg că ești nesigură pe tine dacă ar fi bine să mergi la concurs?" "Pari să-ți fie teamă să mergi la concurs... Îmi poți spune mai multe despre asta?" "Înțeleg din ce mi-ai povestit că ți-e teamă să nu te descurci și să o dezamăgești pe doamna de dans...?"

5. ASCULTAREA ACTIVĂ

Ascultarea activă este abilitatea care asigură suportul unei comunicări optime între educator și copil, fiind cea care încurajează deschiderea și exprimarea liberă. Susține și este susținută de toate celelalte abilități.

„Prin ascultare activă se comunică respect pentru ceea ce gândește sau simte interlocutorul și se transmite mesajul nonverbal că este înțeles.” (Băban, 2011, p. 30)

Ca repere, ascultarea activă ține cont de / se referă la următoarele aspecte:

*comunicare nonverbală: ton și intensitate a vocii, mimică, gestică = adecvate stării afective și la ceea ce se comunică;

*contact vizual adecvat;

*formule prin care ne asigurăm că am înțeles corect: "Ceea ce vrei tu să îmi spui este că..." + sumarizare!!!
Atenție!!! NU INTERPRETARE.

*interjecții precum „hmm”, „da” sau cuvinte simple ca „înțeleg”, „așa”;

*interes autentic față de ceea ce interlocutorul povestește;

*fără evaluări, interpretări, judecăți, critici, etichetări, aprobări sau dezaprobări.

Copilul varsă paharul de pictură.	
AȘA NU	AȘA DA
"Uită-te la mizeria pe care ai făcut-o!" "Cât ești de neatent și împrăștiat! Ce de mizerie ai făcut!"	"Nu îmi place să văd mizerie pe podea!"

Adolescența și provocările ei

Conform OMS (2018):

- Adolescenții au nevoie de atenție specială;
- Nu toți adolescenții sunt la fel;
- Unii sunt foarte vulnerabili;
- Dezvoltarea adolescenților influențează starea lor de sănătate;
- Perioada adolescenței influențează întreaga sa evoluție ulterioară;
- Schimbările din adolescență influențează modul lor de gândire și acțiune;
- Au nevoie să înțeleagă natura schimbărilor prin care trec în această perioadă.

Factori care influențează dezvoltarea armonioasă a adolescenților:

- Abilitățile de comunicare;
- Implicarea în activitățile școlare;
- Dorința de a performa;
- Prezența adulților semnificativi;
- Suportul familiei;
- Activitatea sexuală;
- Obiceiurile alimentare;
- Abilitățile cognitive;
- Sărăcia și deprivarea;
- Implicarea în activități alternative;
- Modelele sociale;
- Mobilitatea/stabilitatea căminului;



SFATUL 1:

ÎNCURAJEZĂ-ȚI ADOLESCENTUL SĂ-ȘI ÎMPĂRTĂȘEASCĂ SENTIMENTELE

- Găsiți modalități de a afla care este starea de spirit a adolescentului. Întrebați cum a fost ziua și ce a făcut. Puteți invita adolescentul să vă ajute la ceva, de exemplu prepararea cinei, astfel încât să puteți folosi acest timp pentru a vorbi despre ziua trecută.
- Amintiți-i adolescentului că, indiferent de ce s-ar întâmpla, veți fi alături și că ați vrea să știți ce simte și la ce se gândește.
- Este important să fiți conștient de emoțiile pe care le simte un adolescent și să le înțelegeți, chiar dacă vă provoacă disconfort. De exemplu, după ce copilul își împărtășește gândurile cu dvs., îi puteți spune "înțeleg" sau "pare a fi o situație dificilă" sau "este logic ce spui".
- Este ușor să atrageți atenția atunci când un adolescent face ceva ce s-ar putea să nu vă placă. Încercați însă să observați și să îl lăudați pentru ceea ce a făcut bine (chiar dacă este ceva foarte simplu!)



SFATUL 2:

GĂSIȚI-VĂ TIMP PENTRU A SPRIJINI ADOLESCENTUL

- Conveniți împreună cu adolescentul asupra unui nou program zilnic și stabiliți obiective realizabile pentru fiecare zi, ținând cont de faptul că circumstanțele se pot schimba în funcție de context.
- Adolescența înseamnă independență. Permiteți-i adolescentului să aibă suficient timp și spațiu personal pentru a fi singur. Nevoia de spațiu personal este o componentă naturală a creșterii.
- Găsiți modalități de a sprijini și încuraja adolescentul să ia pauze (între teme, treburile casnice sau alte activități de care se poate ocupa), astfel încât să poată face în timpul acesta ceea ce îi place. Când adolescentul este supărat dintr-un anumit motiv, discutați cu el situația pentru a găsi modalități de a rezolva problema. Încercați să nu-l dominați și nu-i spuneți ce trebuie să facă.

SFATUL 3:

LUCRAȚI LA SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR ÎNTRE DVS. ȘI COPILUL DVS.

- Ascultați opinia adolescentului și încercați să rezolvați calm conflictele dintre voi. Nu uitați: sunteți cu toții într-o situație stresantă!
- Nu discutați niciodată despre probleme dacă sunteți supărat. Plecați, inspirați și expirați adânc, calmați-vă. Veți putea discuta problema cu adolescentul mai târziu.
- Evitați lupta pentru putere. Acum, că totul este atât de imprevizibil, adolescenții ar putea încerca să



controleze "totul pe lume", dar posibilitățile lor sunt limitate. Oricât de dificil ar fi, fiți înțelegător față de dorința adolescentului de a deține control în vremuri atât de dificile și să nu încercați să vă puneți împotriva lui sau să-l dominați.

- Fiți cinstit și sincer cu adolescentul: îi puteți spune că și dvs. vă confrunțați cu un stres suplimentar și împărtășiți-vă sentimentele. Arătați-i cum faceți față emoțiilor dificile: acest lucru îl poate ajuta să înțeleagă că sentimentele pe care le trăiește sunt complet naturale.
- Când apare o situație de conflict, acordați-vă timp pentru a reflecta cum puteți soluționa împreună situația. Vă puteți împărtăși gândurile cu el, astfel încât să înțeleagă cum găsiți modalități de soluționare a problemelor.

SFATUL 4:

ACORDAȚI-VĂ ATENȚIE ȘI DVS.

Cei care cresc copii au multe griji diferite. Și dvs. aveți nevoie de îngrijire și sprijin. Văzând cum aveți grijă de dvs., adolescentul înțelege că este necesar și important să ai grijă de tine.

- Asigurați-vă că cereți ajutor celorlalți atunci când vă simțiți deprimat. Această stare în anumite situații este normală și naturală. Adresați-vă unui membru de familie sau la cineva cu care să puteți vorbi.
- **Găsiți timp pentru propriile relații.** Alocați zilnic timp pentru a comunica cu oamenii care vă susțin și vă înțeleg. Încercați să găsiți câteva persoane cu care vă puteți împărtăși sentimentele și experiențele.
- **Pe parcursul zilei, găsiți timp pentru acele activități, care vă vor ajuta să faceți față stresului și să-l gestionați.** Indiferent de ocupațiile de zi cu zi, trebuie să vă faceți timp pentru dvs., fiindcă aceasta este esențial pentru sănătatea și bunăstarea dvs.

BIBLIOGRAFIE

Băban, A. (coord.). (2011). *Consiliere educațională*. Cluj: Editura ASCR.

Faber, A., et. al. (2019). *Comunicarea eficientă cu copiii: acasă și la școală*. București: Curtea Veche Publishing.

Faber, J., King, J. (2019). *Cum să le vorbim copiilor astfel încât să ne asculte*. București: Curtea Veche Publishing.

Filliozat, I. (2019). *Le-am încercat pe toate*. București: Trei.

Filliozat, I. (2020). *Mă exasperează: cum să înțelegem ce se petrece în creierul copilului între 6 și 11 ani*. București: Trei.

Zuili, R. (2019). *Cum să înțeleg emoțiile copilului meu*. București: Didactica Publishing House.

<https://www.unicef.org/>

 Profesor consilier școlar Vâlcea Gabriela

3.2. Să construim împreună, părinți și cadre didactice, stima de sine la copiii noștri!

Stima de sine este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, indiferent că este copil, adult sau vârstnic, indiferent de cultură, personalitate, interese, statut social, abilități. Stima de sine se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de "buni" ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții.

Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii. Copiii cu stimă de sine scăzută se simt nevaloroși și au frecvente trăiri emoționale negative, de cele mai multe ori cauzate de experiențe negative. Sarcina adulților este de a identifica aceste caracteristici ale stimei de sine scăzute și de a-i dezvolta copilului abilitatea de a-și modifica atitudinile negative față de sine.

Copiii gândesc deseori despre sine "nu sunt bun de nimic", "nimeni nu mă place", "sunt urât", "sunt un prost." În consecință, adulții trebuie să-i ajute să își construiască sau să își întărească stima de sine, astfel încât să se simtă ființe umane valoroase.

Există o relație de cauzalitate între formarea stimei de sine la elevi și acceptarea necondiționată ca atitudine a profesorului sau adultului în general. Mesajul de valoare și unicitate transmis de adult este foarte important în prevenirea neîncrederii în sine. Un eșec nu trebuie perceput ca un simptom al non-valorii, ci ca o situație ce trebuie rezolvată.

Pentru preșcolari sursa cea mai importantă pentru formarea stimei de sine o constituie evaluările părinților. Mesajele transmise de aceștia sunt interiorizate de către copil, conducând la sentimentul de inadecvare sau adecvare ca persoană. Eșecul părinților în a diferenția între comportament și persoană (etichetarea copilului după comportament) duce la formarea unei imagini de sine negative. Alături de această distincție fundamentală (comportament - persoană) alte mesaje pot influența negativ imaginea de sine ca: gesturile de interdicție, amenințările cu abandonul ("Dacă nu faci ... nu te mai iubesc."), deficite ale stilului de relaționare părinte - copil.

La **copiii școlari** relația evenimente - stimă de sine are un caracter circular și sursa de formare a stimei de sine se extinde la grupul de prieteni, școală, alte persoane din viața lor. Un obiectiv important al orelor de consiliere este învățarea modului de formare a stimei de sine și a relației dintre gânduri (cogniții) - comportamente și emoții.

O stimă de sine pozitivă și realistă dezvoltă capacitatea de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului. Imaginea de sine se dezvoltă pe parcursul vieții din experiențele pe care le are copilul și din acțiunile pe care le realizează și la care participă. Experiențele din timpul copilăriei au un rol esențial în dezvoltarea imaginii de sine. Astfel, succesele și eșecurile din copilărie precum și modalitățile de reacție a copilului la acestea definesc imaginea pe care o are copilul despre el. Atitudinile părinților, ale profesorilor, colegilor, fraților, prietenilor, rudelor contribuie la crearea imaginii de sine a copilului.

Elevii cu o stimă de sine pozitivă ...

- își asumă responsabilități ("Pot să fac acest lucru.");
- se comportă independent ("Mă descurc singur.");
- sunt mândri de realizările lor ("Sunt mândru pentru că ...", "Sunt important.");
- realizează fără probleme sarcini noi ("Sunt convins că pot să fac acest lucru.");
- își exprimă atât emoțiile pozitive cât și pe cele negative ("Îmi place de mine așa cum sunt.", "Sunt supărat când vorbești așa cu mine.");
- oferă ajutor și sprijin celorlalți colegi ("Am nevoie



de ajutorul tău.”).

Experiențele din copilărie care pot dezvolta o imagine de sine echilibrată:

- este încurajat, lăudat;
- este ascultat;
- i se vorbește cu respect;
- i se acordă atenție și este îmbrățișat;
- are performanțe bune în activitățile extrașcolare (sport, desen, pictură, teatru) sau școală;
- are prieteni de încredere;

Elevii cu o stimă de sine scăzută ...

- sunt nemulțumiți de felul lor de a fi ("Nu sunt bun de nimic.", "Nu sunt în stare să fac asta.", "Nu am nici o calitate.");
- evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi ("Nu voi fi în stare să iau examenul.");
- se simt neîubiți și nevaloroși ("Sunt antipatic.". "Nu mă place nimeni.", "Sunt plictisitor.");
- îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor ("Profesorul a fost nedrept cu mine.");
- pretind că sunt indiferenți emoțional ("Nu mă interesează că am luat nota 4 la");
- nu pot tolera un nivel mediu de frustrare ("Nu știu cum să rezolv problema.", "Nu pot să învăț.");
- sunt ușor influențabili ("Prietenii mei cred că este bine să fumezi.");
- nu își asumă responsabilități, este prea "cuminte";
- pare rebel, nepăsător.

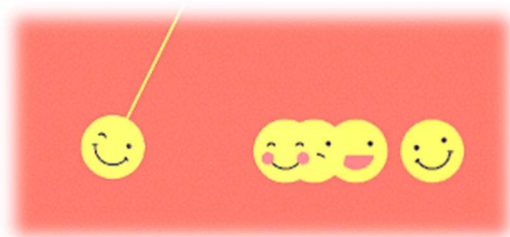


Experiențele din copilărie care pot forma o imagine de sine scăzută:

- este des criticat ("Dacă cineva mă critică, înseamnă că sunt prost și ridicol.");
- i se vorbește pe un ton ridicat (se țipă);
- este ignorat, ridiculizat ("Nu trebuie să faci greșeli.");
- ceilalți (părinți, profesori) așteaptă să fie întotdeauna "perfect" ("Trebuie să fiu competent, să am note mari pentru ca părinții mei să mă iubească.");
- are eșecuri în activitățile extrașcolare sau școlare ("Dacă prietenii sau colegii mei nu mă plac nu am nici o valoare.");
- comparații frecvente între frați;
- standarde exagerate a părinților privind performanțele sale școlare.

Cum dezvoltăm stima de sine?

Copiii cu stimă de sine crescută reușesc să facă față mai bine situațiilor și comportamentelor de risc cum ar fi consumul de substanțe, relații interpersonale nesănătoase, situațiilor de criză, eșecurilor. Adulții sunt modele importante pentru copii, de aceea rolul lor în construirea stimei de sine este foarte mare.



Acceptarea sentimentelor negative ale copiilor este importantă, deși este foarte greu pentru un adult să accepte sentimentele negative ale unui copil. De multe ori, propriile emoții îi sperie pe copii dacă sunt foarte intense. Se întâmplă ca cei mici să fie copleșiți de frustrare, gelozie, sau teamă.

Dacă aceste emoții sunt etichetate ca fiind "rele", reprimare, negate sau respinse, consecințele sunt:

- stimă de sine scăzută ("Înseamnă că sunt rău dacă simt

așa ceva.”);

- comportamente neadecvate ("Trebuie să fac ceva ce îi place profesorului. Dacă ar ști ce simt, cred că m-ar abandona.");

- nediferențierea sentimentelor negative de cele pozitive. Bucuria, plăcerea, încântarea sau curiozitatea vor fi puse de către copii în aceeași categorie cu furia, gelozia, sau teama. Identificarea emoțiilor negative pe care le trăiește un copil precum și oferirea suportului de către un adult în exprimarea lor corespunzătoare este o modalitate de control și înțelegere a sentimentelor.

Reacții ale adulților care favorizează formarea unei stime de sine scăzute:

- neagă existența emoției respective: "Nu te doare degetul deloc - a fost doar o mică zgârietură."

- spun copiilor ce ar trebui să simtă: "Trebuie să îți iubești fratele." "Trebuie să te înțelegi cu colegul de bancă."

- compară un copil cu celălalt: "George nu se poartă așa de urât în pauze ca și tine. Ce se întâmplă cu tine?"

- răspund prin ridiculizare și sarcasm: "Ai de gând să plângi iarăși doar pentru că ai luat încă un 3 la geografie? Așa se poartă numai copiii!"

- folosesc amenințări și pedepse. "Dacă iar o să îți fie frică să joci în meciul de baschet de azi, atunci ia-ți gândul de la campionatul de anul ăsta!"

Profesorii pot să fie suportivi în ce privește identificarea, exprimarea și controlul emoțiilor negative trăite de copii:

- Încurajarea copiilor în exprimarea propriilor emoții într-un mediu sigur, aprobator. Dacă unul dintre elevi este furios pe un profesor, acesta nu trebuie să devină defensiv sau să-l pună la punct. Sentimentele trebuie acceptate ca situații de viață firești (de exemplu, "Știu cât de nervos ești pe mine și că nu îți place să ți se spună ce să faci").

- Copiii trebuie ajutați să găsească căi potrivite de exprimare a emoțiilor negative.

- Copii pot fi învățați să își folosească imaginația în exprimarea emoțiilor: "Ce ți-ar fi plăcut să-i spui celui care te-a enervat?"

- Povestești-le copiilor situații trăite anterior sau povești asemănătoare cu cele trăite de ei în momentul respectiv. "Îmi amintesc când eram de vârsta ta, profesorul de biologie mă tot certa că fac desenele plantelor foarte prost. Eram atât de nervoasă pe el!"

- Adultul este un model în managementul eficient al emoțiilor negative.

- Adulții este cel mai potrivit să-i învețe pe copii să se accepte pe ei înșiși chiar și când se simt dezamăgiți sau abătuti. "Nu ai câștigat meciul de fotbal, dar loviturile tale la poartă s-au îmbunătățit în meciul ăsta. Cu încă puțin antrenament, vei fi cel mai bun atacant".

Următoarele recomandări pentru cadrele didactice ajută elevii să dezvolte stima de sine:

1. Să exprime expectanțe rezonabile față de vârsta copilului. Nu este rezonabil ca un copil de 3 ani să fie certat pentru că a vărsat o cană de lapte. Formularea unor expectanțe conforme nivelului de dezvoltare al copilului evită situațiile conflictuale și trăirea unor emoții negative.

2. Să planifice din timp activitățile. Când știți că apar situații dificile pentru elevi, faceți tot posibilul să-i ajutați să le depășească. Dacă anticipați nevoile copiilor, probabilitatea ca ei să fie mai cooperanți va crește.

3. Să formuleze clar ceea ce așteaptă de la elevi.

4. Să se focalizeze asupra aspectelor pozitive ale elevilor. Folosiți fiecare ocazie pentru a-i lăuda pe elevi și a le întări fiecare comportament pozitiv și eforturile. Când discutați cu un copil, fiți siguri că ați adus în discuție atât aspectele pozitive cât și pe cele deficitare ale comportamentului. Dacă elevul va simți că cel puțin parțial a făcut bine, va fi mult mai motivat să continue și să corecteze imperfecțiunile - de



exemplu, "Mi-a plăcut foarte mult povestirea ta despre vacanța de vară, dar scrisul m-a făcut să citesc mai greu. Te rog să o copiezi cât mai caligrafic posibil, astfel încât să poată citi și alți colegi povestea ta."

5. Să ofere posibilități și opțiuni elevilor de câte ori este posibil; aceasta dă sentimentul controlabilității, și ca urmare, elevii se vor opune mai puțin. "Mai avem destul timp ca să mai facem o problemă la matematică. Vă rog să alegeți voi care va fi aceea."

6. Să ofere recompense. Scopul pe care trebuie să-l atingă elevul trebuie să se poată realiza depunând un efort rezonabil. Recompensa nu trebuie să fie extravagantă.

Alte modalități de îmbunătățire a stimei de sine:

- crearea în școală și familie a cât mai multe oportunități de succes, situații în care copilul să-și identifice punctele tari;
- crearea unor situații în care copilul să-și exprime în grup calitățile sau punctele tari;
- crearea de situații în care copilul și adolescentul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane - activități de voluntariat, centre pentru copii cu nevoi speciale, cămine de bătrâni;

Bibliografie:

Băban, A., Mih, V. (2001). *Personalitatea copilului și adolescentului*. În Băban, A. (coord) *Consiliere educațională - ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Ed. Psinet Cluj-Napoca.

Băban, A., Petrovai, D. (2001). *Autocunoaștere și dezvoltare personală*. În Băban, A. (coord) *Consiliere educațională - ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Ed. Psinet, Cluj-Napoca.

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. Ed. Curtea Veche, București.

 Profesor consilier școlar Popescu Nicoleta Claudia

3.3. Divorțul. Ce pot face părinții?

Studiile care au investigat efectul divorțului asupra copiilor concluzionează că acei copii care provin din familii în care părinții au divorțat pot prezenta dificultăți în dezvoltare în plan psihologic, educațional și social.



Deși majoritatea copiilor percep divorțul părinților ca fiind un eveniment stresant, efectele pe termen lung variază considerabil. Astfel, unii copii sunt afectați atât pe termen scurt, cât și pe termen lung în plan social și psihologic, pe când alții par să fie mai degrabă neafecțați. De asemenea, există copii care se adaptează destul de bine în momentul restructurării familiei, dar dezvoltă probleme mai târziu, în special în adolescență.

În pofida dezacordului care există în literatură, putem concluziona că schimbările asociate divorțului sunt stresante și confuzionante pentru majoritatea copiilor.

Programele de consiliere pentru copiii proveniți din familii divorțate îi ajută să înțeleagă că nu sunt singuri în problemele și preocupările lor, înlătură ideea că ei ar fi oarecum responsabili pentru divorțul părinților și permit achiziționarea unor abilități de comunicare asertivă și eficientă care să faciliteze exprimarea nevoilor și preocupărilor pe care le au.

Problema principală referitoare la capacitatea de a face față situației nu are de-a face cu faptul că un copil trăiește cu un singur părinte sau cu doi, ci cu calitatea relației dintre părinți și cu schimbările care apar în aceste relații în cazul unui divorț.

Modalități prin care părinții pot să își ajute copiii să facă față divorțului:

- **Pregătirea copiilor pentru divorț** - li se va spune copiilor despre separare doar când decizia este definitivă. Este indicat să li se spună cu câteva zile/săptămâni înainte de mutarea unuia dintre părinți. Anunțul trebuie făcut de către ambii părinți și copiii vor fi asigurați că amândoi părinții vor avea grijă de ei (în cazul în care acest lucru este posibil).
- Copiilor trebuie să li se ofere **o explicație clară, adecvată vârstei și adevărată, care să fie acceptată de ambii părinți** (ex. dacă părinții se ceartă des, o explicație ar putea fi: "Ai auzit că mama și tata se ceartă des. Am încercat, dar nu putem să nu ne mai certăm și să fim de acord asupra problemelor.")
- Părinții trebuie **să fie atenți la sentimentele copiilor în momentul comunicării schimbărilor care vor avea loc**. Părinții să-și exprime tristețea, dezamăgirea, eșecul și furia în mod simplu și onest, astfel încât și copiii să-și poată exprima liber sentimentele lor.
- Copiii sunt îngrijorați de modul în care divorțul le va afecta activitățile cotidiene. De aceea, după ce sunt stabilite aranjamentele, trebuie împărtășit copiilor: unde vor locui, cu cine, ce schimbări vor apărea în rutinele școlare, în modul de îngrijire, etc.
- Copiii trebuie să știe că li se vor comunica toate deciziile majore care vor fi luate în viitor.
- Trebuie evitate certurile între foștii parteneri de față cu copiii, pentru că ei se pot învinovăți în asemenea situații.
- Este contraindicat ca foștii soți să se devalorizeze reciproc, să se ironizeze, să-și exprime nemulțumirea față de comportamentul celuilalt, deoarece copiii încearcă să mențină relații bune cu ambii părinți, iar vorbele imprudente despre unul din părinți îi fac să simtă că trebuie să aleagă între părinți.



Răspunsuri emoționale ale copiilor la divorț:

- **Comportament regresiv**. Copiii regresează la un nivel de dezvoltare anterior (ex. își sug degetele, vorbesc ca bebelușii, doresc să doarmă cu părintele). Aceștia sunt indicii ai faptului că apar dificultăți de adaptare la noua situație.
- **Negare**. Copiii resping realitatea, imaginându-și reîmpăcarea părinților. Un copil mai mare poate crea situații care îi aduc pe părinți împreună, în speranța că ei se vor împăca.
- **Ostilitatea și furia** sunt consecințele sentimentului că au fost abandonați de către ambii părinți. De multe ori furia este canalizată spre părintele care îl îngrijește, pentru că l-a "izgonit" pe celălalt părinte.
- **Stres**. Manifestările anxietății pot include coșmaruri, urinare frecventă, pierderea poftei de mâncare, etc.
- **Sentimente de vinovăție**. Este des întâlnită la copii autoînvinuirea pentru divorțul părinților. Ei cred că au făcut ceva oribil, încât i-au determinat pe părinți să se despartă.



- **Depresie**. Pentru copii, unitatea familiei a murit, ceea ce duce la jelirea acestei pierderi. Supărarea sau depresia nu trebuie luate ca o preferință a copilului pentru celălalt părinte. El trebuie încurajat să vorbească despre sentimentele sale.
- **Probleme de comportament**. Mulți copii vor manifesta probleme de comportament acasă și la școală.

Efectele divorțului asupra copiilor în funcție de vârstă:

Vârsta copiilor	Reacții	Ce pot face părinții
Copilăria timpurie (1- 3 ani)	- prezintă dificultăți legate de separarea de părinți - sunt furioși pe părinți - au coșmaruri, apar schimbări în programul de somn - își pierd anumite abilități pe care le aveau dezvoltate (ex. nu mai folosesc toaleta)	- să petreacă mai mult timp cu copiii - să îi asigure verbal și fizic de iubirea lor - să manifeste înțelegere față de stresul copiilor, să le acorde ajutor pentru dezvoltarea unor abilități noi
Preșcolarii (2,5/3 - 6 ani)	- se învinovățesc pentru divorțul părinților - le este frică să nu fie abandonați de părintele cu care au rămas și se tem de schimbările ce pot apărea în viața lor - sunt confuzi, au fantezii în legătură cu împăcarea părinților - prezintă dificultăți în exprimarea sentimentelor	- să îi asigure că nu sunt vinovați sau responsabili de divorț - să vorbească cu copiii despre gândurile și emoțiile lor referitoare la divorț - să planifice un orar de întâlnire al copiilor cu celălalt părinte - să îi sprijine în stabilirea relației cu celălalt părinte - să le reamintească copiilor că divorțul este definitiv
Școlarii mici (7 - 12 ani)	- tind să exprime sentimente de tristețe, frică, furie - pot să devină agresivi sau rebeli, să renunțe la activitățile preferate - simt o loialitate împărțită între cei doi părinți - sunt capabili să beneficieze de ajutorul extra-familial primit	- să comunice cu copiii, să-i asigure de iubirea și implicarea în continuare în viața lor - să fie implicați ambii părinți în viața copiilor - să monitorizeze progresul școlar și celelalte activități ale copiilor - să mențină rutinele și obiceiurile familiei (mesele de duminică, urmărirea unor filme cu întreaga familie, etc.)
Adolescenții (13/14-18 ani)	- au dificultăți în managementul emoțiilor de furie, rușine, tristețe cauzate de divorț - își reexaminează propriile valori - se pot maturiza mai devreme - pot să devină preocupați de probleme specifice adulților	- să evite folosirea copiilor ca și confidenți - să găsească sarcini și responsabilități potrivite nivelului de vârstă și să aprecieze contribuțiile copiilor la diferite sarcini - să încurajeze participarea la diferite activități pentru care se simt capabili (ex. asumarea responsabilităților în cadrul familiei)

Bibliografie:

Botiș, Adina și Tărașu, Anca (2004) - *Disciplinarea pozitivă*, ASCR, Cluj - Napoca
 Centrul "Expert" - Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca, Suport de curs - "Consiliere psihologică"
 Modulul IV Metode și strategii de implicare a părinților în consilierea copiilor și adolescenților

 Profesor consilier școlar Popescu Nicoleta Claudia

4. ROLUL PROFESORULUI PRIVIND ORIENTAREA ÎN CARIERĂ A ELEVULUI

4.1. Consilierea elevilor în carieră

Pedagogul italian G. Callo considera că „a orienta înseamnă a educa”. Nu poți să educi, spune Callo, dacă nu educi atitudini, interese, trăsături de caracter și nu poți să instruiești dacă nu orientezi pe fiecare om în direcția semnalată de trăsătura specifică a personalității sale.

Foarte mult timp, rolul profesorului în școală a fost doar acela de a transmite informații dintr-un anumit domeniu și a evalua elevul, fără însă a se pune accentul pe latura socio-afectivă a relației profesor-elev. Cu toate acestea, în sistemul actual de învățământ profesorul este văzut mai degrabă ca un mentor, un formator de caractere, un lider al procesului educațional, proces care nu se mai axează doar pe latura sa informativă, ci se axează pe cunoașterea și autocunoașterea elevului, descoperirea și încurajarea lui în domeniile în care poate face performanță. Profesorul trebuie să fie un liant între elevul de astăzi și structura pieței muncii de mâine, dar acest lucru este, din păcate, foarte dificil întrucât evoluția tehnologică și socială duce la schimbări tot mai rapide și diverse pe piața muncii.



Consilierea și orientarea în carieră trebuie să fie o competență dobândită de toți profesorii, indiferent de specializare,

întrucât fiecare poate schimba destinul unui copil
cu un sfat bun și o încurajare la momentul potrivit.

Din perspectivă teoretică, prin orientare profesională se urmărește găsirea pentru fiecare individ a ocupației potrivite, respectiv asigurarea unui dublu acord între posibilitățile individuale și exigențele profesiilor și între aspirațiile individului și nevoile societății (Butnaru, 1999). Astfel, studiind literatura de specialitate, vom înțelege faptul că orientarea carierei trebuie să aibă în vedere:

- Abilitățile intelectuale și practice;
- Competențele obținute prin școlarizare;
- Capacitatea de a transpune într-un domeniu de activitate achizițiile obținute în școală;

- Aptitudinile speciale de care individul devine conștient pe parcursul educației;
- Interesele și motivațiile personale;
- Modelul oferit de familie (reproducerea experienței profesionale a familiei);
- Atitudinea comunității față de individ (eventuale prejudecăți ale societății ce influențează negativ percepția individului în societate și propria imagine de sine);
- Oferta profesională a societății.

Profesorul și,
mai cu seamă,
profesorul
consilier școlar,
trebuie să țină
seama de toate
aceste
coordonate în
momentul în
care realizează



activități de consiliere și orientare a carierei, întrucât indivizii sunt condiționați și social, nu doar individual, în momentul alegerii unei profesii, iar orientarea școlară și profesională trebuie să urmărească crearea unei îmbinări armonioase a intereselor individuale cu cele sociale. Astfel, profesorii care oferă educație pentru carieră trebuie să adere la anumite principii prin care se asigură faptul că toți elevii primesc servicii de calitate, iar sprijinul pe care aceștia îl oferă trebuie să fie:

- centrat pe elev - profesorul trebuie să înțeleagă nevoile fiecărui elev în parte, deoarece aspirațiile acestuia de orientare în carieră sunt unice. Ideile și preocupările lor sunt legate de muncă, trebuie să fie explorate în totalitate pentru a-i implica deplin în proces. Elevul trebuie să primească sprijin continuu pentru a lua o decizie reală;
- direcționat și sistematic - orientarea în carieră este un proces normal prin care fiecare elev își va formula propriile idei despre muncă, într-o perioadă de timp determinată. Școlile trebuie să recunoască importanța acestui lucru și să asigure integrare a procesului în curriculum pentru maximizarea succesului. Elevii care se concentrează asupra carierei vor devenind mai motivați la școală, deoarece pot constata

relevanța învățării pentru atingerea obiectivelor legate de profesie. Dacă școlile au o abordare sistematică a orientării profesionale, elevii vor recunoaște importanța unei planificări și este mai puțin probabil că vor face alegeri nerealiste;

- să implice elevii și comunitatea locală largită - elevul trebuie să fie implicat pe deplin în proces dacă trebuie să își asume responsabilitatea personală pentru propria planificare a carierei, iar comunitatea locală largită joacă un rol important. Profesorul trebuie să realizeze o revizuire și monitorizare continuă prin care să-i reasigure pe elevi că planificarea profesională este esențială pentru facilitarea unei tranziții reușite de la școală în lumea muncii;
- relevant și accesibil - relevanța planificării pentru orientarea în carieră trebuie să fie recunoscută în cadrul școlii și trebuie să existe sprijin disponibil specializat, oricând este necesar;
- să furnizeze informații ușor de abordat - elevii trebuie să aibă acces la informații ușor de accesat pentru a-și putea realiza propria explorare despre locuri de muncă și cariere care li se par interesante.
- În același timp, orientarea profesională nu se poate rezuma doar la asistența unor momente în alegerea carierei, ci trebuie să devină o modalitate de dezvoltare a abilităților necesare pentru construirea propriei cariere. Greșelile privind decizia în alegerea unei cariere se resimt după mulți ani: individul este nemulțumit de munca sa, de sine, de cei din jurul său, nu face față cerințelor meseriei pe care o practică.
- Nu trebuie să uităm că trăim într-o lume a informației, iar elevii au acces la foarte multă informație, dar este rolul profesorului, poate mai mult ca în trecut, să îl ajute să filtreze această informație și să aleagă ceea ce



i se potrivește fiecărui elev în parte. Prin urmare, profesorul poate apela la diverse modalități de furnizare a

informațiilor despre locuri de muncă, rute de formare educațională, dinamica pieței muncii, etc.

- bibliotecilor de orientare în carieră din școli;

- broșuri despre locuri de muncă și angajatori;
- prospecte ale colegiilor și universităților;
- informații despre piața muncii;
- site-uri specializate care oferă resurse on-line pe diferite teme legate de dezvoltarea carierei;
- vizite / tururi virtuale ale diferitelor organizații.

Câteva dintre conceptele foarte importante care stau la baza orientării în carieră și pe care profesorii au obligația să le înțeleagă și să le transmită mai departe, în mod corect elevilor sunt:

1. **Succesul profesional** - o adaptare performantă la cerințele muncii. Succesul în carieră sau succesul profesional înseamnă modul în care te adaptezi schimbărilor permanente de pe piața muncii, și mai ales, să manifesti responsabilitate. Se știe că schimbarea locului de muncă nu este o dramă, ci o situație normală pentru piața muncii. Fiecare dintre noi este liber să muncească acolo unde valorile sale personale sunt respectate;
2. **Cariera** - reprezintă totalitatea profesiilor, meseriilor, ocupațiilor, rolurilor sociale, familiale, funcțiilor, experiențelor de muncă, timpul liber, hobby-urile - este viața însăși. Toate evenimentele care ni se întâmplă, de la naștere și până la sfârșitul vieții, ne afectează viața / cariera.

Mulți autori fac o distincție clară între cariera obiectivă și cea subiectivă:

- *Cariera obiectivă* este o succesiune de poziții în structurile ierarhice organizaționale, împreună cu funcțiile asociate.
- *Cariera subiectivă* este cadrul dinamic în care un individ își percepe căile de orientare și dezvoltare personală, bazându-se pe calități, competențe și experiențe personale.

Cariera individuală se dezvoltă prin interacțiunea dintre aptitudinile, abilitățile, nevoile și aspirațiile individului și experiența profesională pe care i-o furnizează organizația / compania. Din această perspectivă, cariera poate fi privită ca o succesiune de experiențe separate sau care se corelează între ele.

3. **Interesele** - reprezintă preferințele unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate,



fiind adevărați factori motivaționali care orientează și susțin afectiv alegerea carierei, astfel încât este foarte importantă investigarea și direcționarea acestora;

4. **Profesia** - reprezintă specialitatea (calificarea) pe care o persoană o dobândește prin studii. Profesia poate constitui: sursă de venituri, modalitate de a obține satisfacții, realizări, prestigiu social, formă de valorificare a pregătirii profesionale, cadru de socializare și de identificare a unor modele de viață.

5. **Calificarea** - este acțiunea de a (se) califica și rezultatul ei. Acțiunea de calificare reprezintă pregătirea / formarea profesională care conduce la dobândirea unui ansamblu de competențe profesionale ce permit unei persoane să desfășoare activități specifice uneia sau mai multor ocupații.

6. **Ocupația** - este activitatea pe care o desfășoară efectiv o persoană, într-o unitate economico - socială și care reprezintă pentru aceasta sursa de existență. Rezultatul calificării îl reprezintă recunoașterea formală a pregătirii într-un anumit domeniu de activitate, exprimată printr-un certificat, diplomă sau alt act oficial.

7. **Profilul** - reprezintă o categorie de activități profesionale ce grupează o serie de ocupații profesionale / specialități / funcții a căror exercitare presupun calificări / competențe profesionale înrudite. O specialitate poate da dreptul exercitării uneia sau mai multor ocupații profesionale înrudite. Specialitatea reprezintă un ansamblu de activități care necesită o anumită calificare aprofundată a specializării sau profilului prin programe de formare profesională inițială sau formare profesională continuă.

8. **Competența profesională** - este capacitatea unei persoane de a interpreta un fenomen, de a soluționa o problemă, de a lua o decizie sau de a îndeplini o sarcină, rezultantă a cunoștințelor, deprinderilor, priceperilor, aptitudinilor și

trăsăturilor temperamental - caracteriologice de care dispune.

9. **Planificarea Carierei** - reprezintă o etapă extrem de importantă în viața oricărui individ, dar, mai ales, în viața elevului, întrucât este o activitate care are efectele scontate numai dacă este făcută în mod regulat, mai ales datorită faptului că, după cum s-a demonstrat, un angajat își schimbă cariera (nu numai joburile) de mai multe ori de-a lungul vieții. Și nu este niciodată prea devreme pentru planificarea carierei. Rolul profesorului în această activitate este extrem de important pentru că poate folosi diverse metode și tehnici de cunoaștere și autocunoaștere care să direcționeze în mod constructiv planificarea carierei.

Pentru a asigura succesul în carieră la diferite categorii de vârstă profesorul trebuie să încurajeze elevul să:



- Formuleze conștient scopuri, obiective de viitor;
- Stimuleze motivația (crește interesul pentru cunoaștere, pasiunea pentru muncă, meserie);
- Identifice și să evalueze reușitele și eșecurile personale prin cunoașterea rezultatelor în muncă, asigurarea feedback-ului stimulează performanțele;
- Prelucraze și sistematizeze, analizând din mai multe perspective prezentul și ceea ce dorește să se întâmple;
- Dezvolte un stil de muncă și de viață echilibrat, creativ;
- Elaboreze un plan de dezvoltare individuală și profesională, prin descoperirea unor coordonate care contribuie esențial la dezvoltarea sa;
- Își asigure în permanență o atmosferă confortabilă și o atitudine pozitivă, optimistă care să te stimuleze și să susțină și să evite trăirea unor stări afective negative, stresante.

Deoarece trăim într-o societate în care internetul și informația accesată în format digital are un rol cheie în formarea și informarea individului, informațiile bazate pe Internet devin tot mai semnificative și pentru orientarea carierei.

Profesorul poate găsi modalități eficiente, website-uri gratuite, programe de autoevaluare, programe pentru mobilități profesionale, servicii de informații pentru carieră, informații oferite de universități sau serviciile unor instituții educaționale, oferte de locuri de muncă, ajutor cu privire la deciziile în alegerea carierei sau reorientare.

Una dintre aceste modalități de identificare a tiparului profesional poate fi testul de personalitate 16 Personalities, test care pleacă de la teoria lui Jung și studiile despre personalitate ale lui Katharine Cook Briggs, care ulterior a fost coautor al unui indicator de personalitate folosit și astăzi. Briggs și-a dezvoltat propria teorie înainte de a afla despre scrierile lui Jung.

Împreună cu fiica ei, Isabel Briggs Myers, au dezvoltat un mod convenabil de a descrie ordinea preferințelor jungiene ale fiecărei persoane - așa s-au născut acronimele din patru litere.



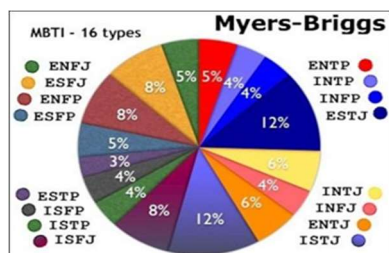
Tipurile de personalitate se bazează pe cinci spectre independente, toate literele din codul de tip (de ex. *INFJ-A*)

care se referă la una dintre cele două fețe ale spectrului corespunzător. Această abordare a permis o precizie ridicată a testului, păstrând în același timp capacitatea de a defini și descrie tipuri distincte de personalitate.

Evaluarea este disponibilă în [30 de limbi](#) - complet gratuit.

TESTUL se bazează pe cinci aspecte ale personalității care, atunci când sunt combinate, definesc tipul de personalitate:

- **Minte** - Acest aspect arată modul în care interacționăm cu împrejurimile noastre
- **Energie** - determină modul în care vedem lumea și procesăm informațiile



- **Natură** - determină modul în care luăm decizii și cum facem față emoțiilor
- **Tactică** - reflectă

abordarea noastră în ceea ce privește munca, planificarea și luarea deciziilor

- **Identitate** - cât de încrezători suntem în abilitățile și deciziile noastre

Indiferent de modalitățile folosite de profesor în lucrul cu elevii și în orientarea carierei acestora, este extrem de important ca el să conștientizeze rolul hotărâtor pe care îl poate avea în viața elevilor săi, atât din punct de vedere informațional, cât și comportamental. Profesorul nu trebuie să uite nicio clipă faptul că este un lider, un deschizător de drumuri, un model și are obligația de a-și asuma conștient acest rol.

Bibliografie:

- 1) Băban, A., (coord.), 2001, Consilierea educațională, Editura ASCR, Cluj- Napoca;
- 2) Butnaru, D., (coord.), 1999, Consiliere și orientare școlară, Ed. Spiru Haret, Iași;
- 3) Cosmovici, A., Iacob, L., 1998, Psihologie școlară, Ed. Polirom, Iași;
- 4) Georgescu, M., 2007, "Introducere în consilierea psihologică", Editura Fundației "România de mâine", București;
- 5) Jigău, M., Stănescu, D. " Consilierea elevilor, profesorilor, părinților" suport de curs elaborat în cadrul proiectului "Stilul de învățare și temperamental școlarilor - instrumente pentru o educație creativă";
- 6) Jigău, M., 2001, Consilierea carierei, Editura Sigma, București;
- 7) Lemeni, G., Miclea, M., 2004, "Consiliere și Orientare - ghid de educație pentru carieră", Ed. ASCR, Cluj-Napoca;
- 8) Popescu, G., 2007, "Psihologia creativității", Editura Fundației "România de mâine", București;
- 9) Sillamy, N., 1996, Dicționar de psihologie, Ed. Univers Enciclopedic, București;
- 10) Tomșa, Gh., (coord.), 1996, Dicționar de orientare școlară și profesională, Ed. Afeliu, București;
- 11) Turcu, F., Turcu, A., 1999, Fundamentele psihologiei școlare, Editura All, București;
- 12)

https://www.edufor.ro/documents/suport_curs_cariera.pdf

- 13) <https://www.16personalities.com/ro>

Profesor consilier școlar Țucă Irina - Monica

Colectiv de redacție:

Coordonatori:

Tulpan Claudia - Ofelia
Istratie Mădălina



Grafică și tehnoredactare:

Popescu Cristina
Istratie Mădălina

