UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială
Departamentul Științe ale Educației

PASCARU-GONCEAR VALERIA

CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ

Suport de curs



CHIŞINĂU, 2024
Editura USM

CZU 37.015.3(075.8)
P 39

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Pascaru-Goncear, Valeria.

Consilierea psihopedagogică : Suport de curs / Pascaru-Goncear Valeria ; Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Departamentul Științe ale Educației. – Chișinău : Editura USM, 2024. – 118 p.

Referințe bibliogr.: p. 84-87 (75 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-62-680-4.

37.015.3(075.8)
P 39

© USM, 2024

ISBN 978-9975-62-680-4

INTRODUCERE

Pe fundalul unei perioade în care au loc schimbări majore de politică educaţională, în care oferta şcolii satisface parţial cerinţele societăţii, consilierea psihopedagogică devine un concept necesar de a fi promovat în instituţiile de învăţământ preuniversitar. Sarcina educaţiei şi a instruirii este de a forma personalităţii, care să corespundă idealului educativ al societăţii contemporane. Actualitatea dezvoltării competenţei de consiliere psihopedagogică reiese din necesitatea formării cadrelor didactice în conformitate cu schimbările sociale, politice şi economice. În procesul educativ profesorul trebuie să devină un mentor, un dirijor al elevului şi al grupului. El nu doar oferă sursele de informare, ci şi asistă discipolii în autoformare, îi orientează şcolar şi profesional organizând activitatea educativă, de aceea este deosebit de important să dispună de competență de consiliere psihopedagogică.

Situaţia actuală a şcolilor din Republica Moldova reflectă o serie de dificultăţi, pe primul plan plasându-se nevoia de performanţe şcolare, iar starea de sănătate fizică, spirituală, psihică şi socială a elevilor este deseori ignorată. Creşterea alarmantă a numărului de eşecuri şi abandonuri şcolare, de comportamente deviante în rândul elevilor reprezintă indicatorii esenţiali ai faptului că strategiile actuale aplicate pentru prevenirea şi diminuarea acestor fenomene sunt insuficiente sau nefuncţionale. Metamorfozele care au loc la nivel de societate şi în familia contemporană (problemele economice, problemele de relaţionare între părinţi şi copii, timpul redus petrecut cu familia, suportul social şi emoţional redus, suprasolicitarea profesională a părinţilor sau munca în străinătate etc.) determină creşterea problemelor emoţionale la copii. La acestea se adaugă alți factori stresori pentru elevi (presiunea grupului, metodele educative ineficiente, supraîncărcarea şcolară, frica de examene etc.) care deseori recurg la abandon şcolar, comportament adictiv sau autovătămare.

Consilierea psihopedagogică poate fi considerată un element esenţial în sistemul educaţional şi indispensabil în vederea formării unor personalităţi performante atât la nivelul teoriei, cât şi la nivelul relaţiilor intersociale.

La nivelul percepţiei comune, prin consiliere psihopedagogică se înţelege acel ajutor pe care un subiect îl primeşte de la o persoană abilitată în vederea menţinerii sănătăţii, dezvoltării personale sau pentru a învăța să contracareze situaţiile problematice, să evite ceea ce i-ar provoca rău. Consilierea psihopedagogică face parte din propunerile şi angajamentul Ministerului Educaţiei faţă de Integrarea în Uniunea Europeană, ca element esenţial în restructurarea sistemului educativ.

Conform organizării actuale, pregătirea pentru cariera didactică se produce în paralel, intersectându-se cu cea ştiinţifică, de specialitate, pe parcursul anilor de studii în universitate**.**

Formarea competenţei de consiliere psihopedagogică prin modulul *Consiliere psihopedagogică* completează registrul competenţelor de specialitate ale profesorului. Din aceste considerente, formarea competenţei de consiliere psihopedagogică la studenţi, viitoare cadre didactice, poate fi realizată prin intermediul disciplinei *Consilierea psihopedagogică* şi solicită, pe de o parte, formarea unor capacităţi, deprinderi, atitudini profesionale la nivelul discursului didactic, iar, pe de altă parte, dezvoltarea comportamentelor relaţionale şi abilităţilor de consiliere facilitând astfel integrarea viitoarelor cadre didactice în şcoala modernă.

Acest curs face parte din sistemul disciplinelor pedagogice şi se adresează în primul rând, studenţilor care îşi fac studiile la specialitatea psihopedagogie şi studenţilor de la alte facultăţi – viitoare cadre didactice, adică celor care şi-au ales să activeze în învăţământ şi să acorde asistenţă psihopedagogică actorilor educaţionali în diverse contexte (instituţii de învăţământ, centre comunitare, cabinete private ş.a.). De asemenea unele teme şi reflecţii din această lucrare vor fi utile şi altor categorii profesionale sau tuturor persoanelor interesate de formarea şi învăţarea continuă care în virtutea activităţilor profesionale sau neprofesionale realizate vor fi solicitate să ofere consiliere psihopedagogică. Astfel, lucrarea este concepută ca instrument operaţional pentru activităţile de instruire şi autoinstruire şi poate servi în calitate de:

- suport didactic pentru cursul academic Consiliere psihopedagogică;
- material informativ pentru disciplinele academice din arealul ştiinţelor psihopedagogice şi socio-umane;
- suport informaţional pentru formarea continuă în special a cadrelor didactice.

Unităţile de conţinut promovează subiecte şi abordări consacrate în problematica consilierii psihopedagogice. Sursele bibliografice reflectă contribuţiile importante ale autorilor de talie naţională şi internaţională în domeniul consilierii psihopedagogice.

Pornind de la esenţa teoriei curriculare şi a modelului de predare-învăţare a disciplinei “Consiliere psihopedagogică” suportul de curs are următoarele tendinţe:

- este axat pe formarea competenţelor de consiliere psihopedagogică, necesare pentru a realiza activităţi de consiliere psihopedagogică;
- este orientat spre aplicarea metodelor şi tehnicilor de consiliere psihopedagogică;
- crează posibilităţi de desfăşurare a activităţilor de consiliere psihopedagogică individuală şi de grup;
- oferă oportunităţi de aplicare şi identificare a stilului propriu de consiliere psihopedagogică;
- dezvoltă responsabilitatea, abilităţi de colaborare, de cmunicare, de proiectare etc.

COMPETENŢE PROFESIONALE ŞI FINALITĂŢI DE STUDIU

- Cunoaşterea conexiunilor dintre prevederile politicilor educaţionale şi contextele procesului de învăţare prin valorificarea fundamentelor ştiinţifice, metodologice şi axiologice ale educaţiei.
- Deschiderea spre schimbare în domeniu prin demonstrarea abilităţii de a recepţiona, aprecia şi valorifica inovaţiile şi transferul tehnologic.
- Dezvoltarea profesională prin determinarea priorităţilor în activitatea profesională, determinarea mecanismelor de adaptare socioprofesională, identificarea nevoilor de formare continuă şi a surselor/modalităţilor de implicare în proces.
- Cunoaşterea fundamentelor teoretice și metodologice ale consilierii psihopedagogice.
- Proiectarea şi realizarea activităţilor de consiliere psihopedagogică.
- Identificrea abordărilor şi metodelor specifice ale consilierii psihopedagogice.
- Dezvoltarea gândirii integrative şi de factură transdisciplinară.
- Dezvoltarea abilitaţilor de muncă în echipă.
- Respectarea principiilor deontologiei cercetării psihopedagogice.

Cursul Consiliere psihopedagogică se axează pe formarea competenţelor la cele trei niveluri comportamentale, cu grad divers de complexitate: cunoaştere, aplicare, integrare și este elaborat ținând cont de posibilitatea cadrului didactic de a interveni la necesitate cu modificări în ceea ce privește ordinea şi modul de organizare a activităţilor didactice.

Subiectul 1. GENEZA CONCEPTULUI DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ ŞI TENDINŢE ALE DEZVOLTĂRII

Unități de conținut:

1. Retrospecţii privind conceptul de consiliere.
2. Tipurile de consiliere.
3. Consilierea psihologică și consilierea psihopedagogică – diferențe și asemănări.
4. Dimensiuni ale consilierii psihopedagogice. Caracteristici și definiții ale consilierii psihopedagogice.
5. Principiile și obiectivele consilierii psihopedagogice.

Termeni-cheie: consilierea, psihoterapia, consilierea psihopedagopgică, consilierea psihologică, dimensiuni, consilier, consiliat, principii, obiective.

Finalități:

Studentul va fi capabil:

- *Să identifice bazele teoretice ale consilierii;*
- *Să determine tipurile de consiliere;*
- *Să compare consilierea psihopedagogică și consilierea psihologică;*
- *Să explice dimensiunile și particularitățile specifice ale consilierii psihopedagogice;*
- *Să deducă şi să argumenteze importanţa consilierii psihopedagogice în activitatea educativă.*

1. Retrospecţii privind conceptul de consiliere

Termenul *consiliere* descrie relaţia interumană de comunicare şi ajutor dintre o persoană specializată - consilierul - şi persoana sau grupul care solicită asistenţă de specialitate: client/consiliat/subiect. Relaţia dintre consilier şi persoana consiliată este una de alianţă, de participare şi colaborare reciprocă, ceea ce face posibilă exprimarea ideilor, a sentimentelor, a propriilor valori şi convingeri.

Semnificaţia cea mai larga a consilierii poate fi regăsită la începuturile organizării societăţii umane, fiind apropiată de cea de sfătuire cu privire la treburile comunităţii. Astfel, persoanele care aveau rolul de a oferi soluţii pentru probleme medicale, sociale, politice, probleme personale sau de grup ofereau servicii de consiliere. Pe parcursul evoluţiei şi diferenţierii societăţii umane în mai multe domenii de activitate: economic, politic, juridic, administrativ, educaţional etc., activitatea de consiliere se diferenţiază, devenind o necesitate în toate aceste domenii. Astfel, domeniul consilierii intercorelează cu filosofia, teologia, psihologia, pedagogia, etica, lingvistica, estetica, literatura, arta.

Empiric, consilierea reprezintă modalitatea de comunicare apropiată, pe bază de încredere reciprocă, sinceritate şi disponibilitate a oamenilor de a veni în ajutorul semenilor prin trasfer de experienţă, prin sfaturi şi îndemnuri oferite spontan. Astfel, consilierea face trimitere la orice demers de comunicare cu caracter interactiv şi permisiv, prin care se oferă îndrumări, pentru a ajuta la soluţionarea problemelor persoanei solicitante. Dintre activităţile empirice înrudite cu cea de consiliere sintetizăm trăsăturile esenţiale de ascultare, sinceritate, empatie, informare, susţinere, orientare, învăţare, dezvoltare. Deoarece foarte multe activităţi şi profesii conţin componente ale consilierii, i-am putea considera drept consilieri din preistorie până în zilele noastre pe preoţi, dascăli, medici, conducători, jurişti, cei ce comunicau intens cu oamenii şi, bineînţeles, părinţii, cei care-şi creşteau şi îşi educau copiii.

Selecţia şi cumularea cunoştinţelor şi a experienţei din toate domeniile de activitate, accesibile la un anumit moment istoric, au condus la elaborarea primelor lucrări de filosofie. Acestea cuprindeau cunoştinţe ştiinţifice, informaţii tehnologice, credinţe religioase, mesaje artistice, reguli morale, sfaturi de viaţă etc. Astfel, la bazele consilierii se află ideile marilor filosofi antici Socrate, Cicero, Seneca, Confucius, apoi ale lui M. de Montaigne, F. Bacon, B. Pascal, I. Kant, A. Shopenhauer, L. Tolstoi ş.a. Specialiştii cu renume - Gibson şi Mitchel, - menţionează că Platon poate fi creditat ca fiind unul dintre consilieri care a organizat ideile sale psihologice într-o structură teoretică, abordând în scris teme precum factorii ce contribuie la formarea moralităţii (dialogul *Meno*), educarea eficientă a copiilor (dialogul *Republica*) sau tehnicile utilizate pentru influenţarea credinţelor şi deciziilor indivizilor (dialogul *Gorgias*).

Consilierea, cu semnificaţia ei actuală, a apărut în primele decenii ale secolului al XX-lea, în SUA, din nevoia creată de fenomenul de industrializare şi urbanizare, ca domeniu psihoterapeutic cu o orientare pregnant educaţională. În anii "30 consilierea era considerată o funcţie a educaţiei. Tratatele de specialitate subliniau că fiecare profesor are responsabilitatea de a organiza activităţi de ghidare şi orientare profesională cu elevii. Primele activităţi de consiliere se refereau la consilierea pentru orientarea vocaţională. Psihologul J.B. Davis, în perioada 1898-1907, fiind influenţat de problemele sociale şi vocaţionale ale elevilor, include această activitate în curriculumul şcolar, astfel că în cadrul fiecărei ore de limbă maternă să se includă activităţi pentru a ajuta elevul să-şi formeze o concepţie despre sine ca fiinţă socială implicată într-o viitoare ocupaţie.

Un alt nume ce rămâne strâns legat de consilierea şi orientarea vocaţională este cel al lui F. Parsons, considerat primul consilier în carieră profesională, care a fondat în 1908 Biroul Vocaţional din Boston, unde acorda asistenţă vocaţională tinerilor. Mai târziu a fost publicată lucrarea lui F.Parsons *Alegerea unei vocaţii* (*Choosing a Vocation*), în care acesta promovează întenţia de a integra sistemul de orientare vocaţională în toate şcolile de stat.

În perioada 1951-1956 apar preocupările pentru diferenţierea de status între psihiatri, consilierii - psihologi şi asistenţii sociali. În această perioadă au loc conflicte privind statutul consilierului psihologic.

În 1955, psihologul M. Hahn formulează funcţiile proprii consilierului - psiholog:

- Preocuparea majoră a consilierului este pentru client şi nu pentru pacient.
- Consilierul este angajat în posturi independente, care nu-l plasează pe acesta sub supervizarea specialiştilor din alte domenii sub niciun aspect politic sau economic.
- Consilierul ajută clienţii să-şi schimbe atitudinile, sistemul de valori, rareori fiind implicat în reconstituirea personalităţii individului.
- Consilierul se confruntă cu stări de anxietate şi de frustrare, nu cu tulburări de personalitate.
- Consilierul este cel mai abilitat specialist în evaluarea şi aprecierea trăsăturilor umane, în vederea orientării profesionale şi şcolare.

În 1968, psihologul J. Jordan propune o definiţie profesională a psihologului consilier şi identifică trei roluri diferite dar complementare ale acestuia:

- *Remediere sau reabilitare* – ajută oamenii care trec prin anumite dificultăţi;
- *Prevenire* – anticipă dificultăţile care pot să apară în viitor;
- *Educaţie şi dezvoltare* - ajută oamenii să planifice şi să obţină maximum de beneficii din experienţele care-i abilitează să-şi dezvolte potenţialul.

O definiţie cuprinzătoare a consilierii, care poate fi găsită în prezent pe o placă fixată pe peretele Departamentului de Consiliere şi Orientare a Universităţii din Wisconsin (SUA), a fost oferită de către psihologul american R.W. Strowig: *"Consilierea înseamnă multe lucruri. Ea este o tehnică de informare şi evaluare, un mijloc de a modifica comportamentul, o experienţă de comunicare. Dar mai mult decât atât, ea este o căutare în comun a sensului în viaţă al omului, cu dezvoltarea dragostei ca element esenţial, concomitent cu căutarea şi consecinţele ei. Într-adevăr, această căutare este însăşi viaţa, iar consilierea este numai o intensificare specială a acestei căutări*".

Consilierea este definită ca fiind utilizarea pricepută şi principială a relaţiei interpersonale, pentru a facilita autocunoaşterea, acceptarea emoţională, maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale. Scopul general este acela de a furniza ocazia de a lucra în direcţia unei vieţi mai satisfăcătoare şi pline de resurse. Relaţiile de consiliere variază în funcţie de cerere, dar pot fi centrate pe aspecte ale dezvoltării, pe formularea şi rezolvarea unor probleme specifice, luarea unor decizii, controlul stărilor de criză, dezvoltarea unui insight personal, pe lucrul asupra trăirilor afective sau conflictelor interne ori pe îmbunătăţirea relaţiilor cu ceilalţi.

Scopul consilierii este de a oferi clientului şansa de a explora, de a descoperi şi de a clarifica modalităţile optime de a-şi trăi propria viaţă, de a avea o existenţă fericită.

Întrucât consilierea este o activitate de sprijin, la fel ca şi psihoterapia şi educaţia, între specialişti au avut loc numeroase dispute, iar părerile lor, în acest sens, au fost controversate.

În literatura de specialitate se constată că unii autori identifică **consilierea** cu **psihoterapia**. C.H. Patterson a relizat o comparare sistematică a celor două domenii prin prisma a trei criterii:

- **Gradul de severitate al problemei clientului.** Consilierea psihopedagogică ajută persoanele normale să depăşească obstacolele apărute în calea dezvoltării lor, în timp ce psihoterapia se ocupă de persoanele a căror dezvoltare emoţională a fost grav afectată şi distorsionată. Dificultatea apare în ceea ce priveşte separarea subiecţilor normali de cei nevrotici sau psihotici.
- **Natura problemelor cu care se confruntă clientul**. Consilierea psihopedagogică este centrată pe problemele cognitive (probleme ale realităţii, ale mediului, de natură situaţională) în timp ce psihoterapia se axează pe problemele afective ale persoanei (conflicte interne de personalitate).
- **Scopurile consilierii şi psihoterapiei**. L.E.Tyler considera că psihoterapia este direcţionată spre o schimbare de personalitate în timp ce consilierea psihopedagogică reprezintă "un proces al cărui scop nu este o schimbare a persoanei, ci de a-l face pe individ să utilizeze şansele pe care le are pentru a putea face faţă problemelor vieţii." (Tyler, 1961).

Asemănările dintre consilierea psihopedagogică şi psihoterapie vizează:

- Metodele utilizate ;
- Finalităţile ;
- Sunt procese de influenţare interpersonală reciprocă ;
- Se adresează nivelului conştient al organizării psihice.

2. Tipurile de consiliere

Deoarece serviciile de consiliere sunt solicitate de diferite categorii de persoane cu diverse probleme, consilierea poate fi împărţită în mai multe tipuri, în funcţie de caracteristicile clienţilor şi de problemele cu care apelează pentru consiliere.

În funcţie de tipurile de consiliere, pot fi identificate categoriile de specialişti care ar putea oferi servicii de consiliere. Psihologul P. Lisievici (1998) identifică patru categorii de persoane care utilizează frecvent cunoştinţe şi abilităţi de consiliere.

În *prima categorie* se plasează profesioniştii angajaţi în sevicii de asistenţă, incluzând aici medicii psihiatri, asistenţii sociali, specialiştii în plasarea forţei de muncă.

Cea de-a doua categorie include persoane care desfăşoară activităţi de consiliere cel mai frecvent în cadrul unor organizaţii nonguvernamentale, implicându-se în activităţi de consiliere pentru tineri sau în consiliere maritală.

În *a treia categorie* pot fi plasate persoanele care utilizează abilităţile de consiliere în contextul activităţii profesionale, de exemplu: surorile medicale, cadrele didactice, managerii la diferite niveluri, preoţii şi medicii de alte specialităţi decât psihiatria.

În *cea de-a patra categorie* pot fi incluse persoanele care îndeplinesc informal activităţi de consiliere, în contextul relaţiilor interpersonale cotidiene, uneori fără a fi conştienţi de aceasta.

Important de menţionat este că aceleaşi probleme pot fi abordate din perspectiva mai multor tipuri de consiliere, în funcţie de situaţie şi de activitatea individului. Astfel că există mai multe tipuri de consiliere, iar asemănările şi diferenţele dintre ele sunt uneori vagi, deseori ne confruntăm cu dificultăţi pentru a le delimita.

Mai mulţi cercetători au propus clasificări ale tipurilor de consiliere. Cercetătoarea A. Baban delimitează câteva tipuri:

a) *Consilierea informaţională* – este un tip prin care se oferă informaţii pe teme sau domenii specifice. În cazul în care aceste informaţii sunt furnizate cu ajutorul tehnologiei informaţionale, se dicsută despre consiliere on-line/computerizată/asistată de calculator.

b) *Consilierea educaţională* – constă într-un ansamblu de acţiuni pedagogice care vin în sprijinul adolescenţilor, părinţilor, profesorilor, centrate pe prevenire şi explicând motivele devianţelor, abaterilor comportamentale, deficienţelor relaţionale, oferă repere pentru sănătatea mentală, psihoemoţională, socială, fizică, spirituală a copiilor şi a adolescenţilor. Consilierea educaţională obţine nuanţe diferite în funcţie de nivelul de şcolaritate la care se raportează – şcoala primară, secundară, liceală sau superioară.

c) *Consilierea de dezvoltare personală* – formă de consiliere psihologică (este abordată şi de consilierea educaţională), centrată pe dezoltare, maturizare, adaptare care contribuie la formarea şi dezvoltarea unor atitudini şi abilităţi ce vor permite persoanei o funcţionalitate normală din punct de vedere psihosocial.

d) *Consilierea suportivă* – este forma de consiliere psihologică ce oferă suport emoţional, apreciativ şi material.

e) *Consilierea de criză* - oferă asistenţă psihologică persoanelor aflate în dificultate (delir suicidar, deces, abandon, divorţul părinţilor etc.). Este un tip urgent de consiliere de scurtă durată şi îşi propune nu doar alinarea suferinţelor, ci şi prevenirea consecinţelor negative din punct de vedere medical, psihologic şi social. În caz de necesitate, aceasta apelează la tratament medicamentos, la ajutorul persoanelor apropriate şi cel al instituţiilor de asistenţă socială.

f) *Consilierea vocaţională* – activitate care îi ajută pe elevi să-şi cunoască competenţele, resursele de care dispun în vederea alegerii unei profesii. Este un proces de compatibilizare între resursele personale şi cele socioeducaţionale. Este o activitate

prin care se oferă informaţii despre opţiunile educaţionale şi profesionale care facilitează dezvoltarea personală pentru luarea unor decizii socioprofesionale în concordanţă cu aptitudinile personale şi cerinţele sociale. Este aşadar o activitate care ajută elevii să-şi cunoască propriul potenţial în vederea alegerii viitoarei profesii.

g) *Consilierea pastorală:* din perspectivă religioasă, poate fi văzută ca un proces de stare spirituală realizată de preot în parohia sa. Vizează acordarea de asistenţă, suport persoanelor descurajate, insistă pe dezvoltarea toleranţei în relaţiile cu semenii, pe inţelegerea propriului eu.

Cercetătoarea L. Cuzneţov propune sintagma *consilierea şi terapia morală a familiei*, ceea ce reprezintă ansamblul de acţiuni care au ca scop susţinerea şi restabilirea stării de echilibru psihologic al persoanei; reintrarea membrilor familiei în ordinea pe care o impun normele morale şi restaurarea relaţiilor, a climatului familial în baza respectării reciproce a acestora.

Cercetătoarea E. Vrasmas, vorbeşte despre *consilierea parentală* care se adresează, în principal, părinţilor şi prevede întărirea rolurilor acestora în acţiunile în favoarea educaţiei şi păstrării coeziunii familiei. Ea se deosebeşte de consilierea cuplului, care se referă la păstrarea relaţiilor maritale şi la rezolvarea diferitelor situaţii de criză între parteneri..

Consilierea psihologică este definită de D. David (2017) ca fiind o intervenţie psihologică în scopul optimizării, autocunoaşterii şi dezvoltării personale şi/sau în scopul prevenţiei şi remiterii problemelor emoţionale, cognitive şi de comportament este un proces intensiv de acordare a asistenţei psihologice pentru persoanele normale, care doresc să-şi atingă obiectivele şi să functioneze eficient.

Sintagmele „consiliere psihopedagogică”/„consiliere educaţională” sunt polemizate în literatura de specialitate însă mulţi autori le consideră identice, fiind caracteristice aceluiaşi tip de consiliere. Astfel *consilierea psihopedagogică* sau *educaţională* este un tip de intervenţie prin care se urmăreşte sugerarea unui mod de a proceda, a unui mod de comportare ce trebuie adoptat într-o situaţie dată sau, în general, în viaţa şi activitatea cotidiană

Sintetizând ideile enunţate constatăm existenţa anumitor similitudini între tipurile de consiliere: sunt forme de asistenţă, presupun o experienţă de comunicare, au un caracter informativ şi formativ ş.a. Însă la nivelul finalităţilor, strategiilor utilizate şi competenţelor profesionale ale consilierului, fiecare tip de consiliere determină particularităţi distincte.

3. Consilierea psihologică și consilierea psihopedagogică – diferențe și asemănări.

Stipularea diferenţelor dintre tipurile de consiliere menţionate ne determină să constatăm că pentru ca aceste activităţi să se desfăşoare la cei mai înalţi parametri profesionali, trebuie cunoscute responsabilităţile şi limitele activităţii fiecărui specialist, relaţiile ce pot fi stabilite între consilierii din aceeaşi unitate de învăţământ şi sursele educative ale instituţiei, astfel încât consiliatul să fie asigurat cu condiţiile şi cu ajutorul adecvat.

Cele mai multe dispute se adună în jurul asemănărilor şi diferenţelor dintre consilierea psihopedagogică şi cea psihologică. Cercetătoarea E. Dumitru-Tiron propune zece criterii de clasificare a diferenţelor dintre consilierea psihopedagogică şi cea psihologică .

Tabelul 1 Diferenţe între consilierea psihologică şi consilierea psihopedagogică (după E. Tiron)

Nr.d/o	Consilierea psihologică	Consilierea psihopedagogică
1	Se adresează tuturor persoanelor normale, dar cu dificultăţi esenţiale, cu scopul stabilirii unui echilibru emoţional şi a stării de bine.	Se adresează subiecţilor educaţionali (elevi, studenţi, adulţi) care întâmpină dificultăţi specifice în procesul educaţional (învăţare, adaptare, integrare, performanţă, relaţionare).
2	Se desfăşoară în cabinetul psihologic.	Se desfăşoară în cabinetul metodic de consiliere sau în clasă la orele de dirigenţie şi consiliere.
3	Obiectul consilierii psihologice este reprezentat de fenomenele psihologice: anxietate, fobii, obsesie, tentative de suicid etc.	Obiectivul consilierii psihopedagogice (educaţionale) îl constituie: absenteismul, agresivitatea care implică grupul - ţintă, relaţiile deficitare între partenerii educaţionali, orientarea şcolară şi cea profesională.
4	Este realizată de absolvenţi ai facultăţilor de psihologie, pedagogie şi de asistenţă socială.	Este realizată de absolvenţii instituţiilor de învăţământ superior şi ai unor cursuri de specializare în consiliere psihopedagogică (educaţională).
5	Metodologia aplicată este de natură psihologică specifică diferitelor şcoli psihologice şi psihoterapeutice (psihodinamice, comportamentale, regresiune etc.)	Metodologia aplicată este una psihopedagogică de alianţă între metodele predominant comportamentaliste şi metodele pedagogice.
6	Timpul alocat consilierii este între una şi paisprezece şedinţe.	Timpul alocat procesului de consiliere se situează între aceleaşi limite până la rezolvarea problemei educaţionale.

7	În consilierea psihologică este implicat şi inconştientul clientului prin mecanismele de transfer proiectiv către Eul consilierului.	Consilierea activează mecanismele conştiente ale psihicului clientului.
8	Oferă un model clinic şi curativ.	Oferă un model educaţional, având un caracter preventiv şi de dezvoltare a potenţialului individual sau de grup.
9	Pune accentul pe cunoaşterea clientului de către psiholog cu scopul depăşirii problemelor psihologice.	Pune accentul pe autocunoaşterea clientului, cu scopul depăşirii problemelor educaţionale.
10	Facilitează reducerea riscului apariţiei unor probleme psihologice.	Facilitează procesul educativ, asigură adaptarea şi integrarea subiecţilor educaţionali.

O altă delimitare a rolurilor celor ce realizează activitatea de consiliere este elaborată de A. Băban care face o distincţie dintre consilierea psihologică de cea psihopedagogică.

Tabelul 2. Diferenţe între consilierea psihopedagogică şi cea psihologică (după A. Băban)

	Consiliere psihopedagogică	**Consiliere psihologică**
Cine?	Profesorul abilitat pentru activiăţatile de consiliere şi orientare	Activitate realizată de psihologul şcolar
Unde?	Se realizează în cadrul orelor de consiliere şi orientare şi dirigenţie.	In cabinetul de consiliere din scoala
Grupul-ţinta	Clasa de elevi, părinţii acestora, profesorul	Persoană (elevi, parintii, profesori) sau grup
Obiective	Dezvoltarea personală, promovarea sănătăţii şi a stării de bine, prevenire	Toate de la consiliere educaţionala, plus remediere
Tematica	- Cunoaşterea şi imaginea de sine - Dezvoltarea abilităţilor de comunicare, de management al conflictului - Dezvoltarea abilităţilor sociale - Dezvoltarea abilităţilor de prevenire a consumului de droguri, alcool şi tutun - Prevenirea bolilor cu transmisie sexuală - Controlul stresului - Dezvoltarea abilităţilor de prevenire a depresiei, anxietăţii, agresivităţii şi a delirului suicidal	- Evaluare psihologică - Consiliere în probleme emoţionale (anxietate şi depresie în forme uşoare) - Probeme comportamentale (agresivitate, hiperactivitate) - Probleme de învăţare (eşec şcolar, abandon) - Terapie individuală şi de grup - Intervenţii în situaţii de criză (divorţul părinţilor, boală, decesul unuia dintre părinţi) - Consiliere vocaţională

	- Decizii responsabile - Tehnici de învăţare eficientă - Managementul timpului - Consiliere vocaţională - Dezvoltarea creativităţii - Informaţii privind resursele de consiliere	- Realizează materiale informative pentru mass-media - Se poate adapta şi pe activităţi de cercetare în domeniul consilierii

Astfel, din cele prezentate în tabel este evident faptul că consilierea psihopedagogică are la bază un model psihoeducaţional al formării şi dezvoltării personalităţii, şi nu unul clinic şi curativ, cum poate fi în cazul consilierii psihologice. Consilierea psihopedagogică poate fi realizată de către psiholog, consilierul - psihopedagog sau profesorul cu competenţe de consiliere psihopedagogică, abilitat pentru astfel de activităţi, pe când consilierea psihologică se desfăşoară în cabinetul de consiliere în prezenţa psihologului.

Chiar dacă în ambele tipuri de consiliere specialiştii utilizează metode şi tehnici asemănătoare, consilierea psihopedagogică nu se identifică cu cea psihologică. Consilierea psihopedagogică presupune elemente de consiliere suportivă, de dezvoltare, elemente de consiliere informaţională, vocaţională, însă consilierul psihopedagog nu deţine competenţe în ceea ce numim *consiliere de criză* (este un domeniu de intervenţie ce ţine strict de competenţa psihologului).

4. Dimensiuni ale consilierii psihopedagogice. Caracteristici și definiții ale consilierii psihopedagogice:

Spre deosebire de alte tipuri de consiliere, obiectul consilierii psihopedagogice este dinamica şi întreţinerea caracteristicilor individuale ale fiecărui stadiu de dezvoltare. Este îndreptată spre rezolvarea practică a problemelor legate de psihologia vârstelor. Acestea se referă la controlul sistematic al dezvoltării psihice a individului în scopul optimizării şi corecţiei .

I.Al. Dumitru (2008) consideră că consilierea psihopedagogică are două dimensiuni esenţiale, aflate în relaţie de interdependenţă şi anume:

1. Dimensiunea *psihologică*, care se referă la sprijinul, ajutorul şi îndrumarea acordate indivizilor pentru funcţionarea adaptativ-inovativă optimă a personalităţii, prin realizarea unei congruenţe între cogniţiile, emoţiile, atitudinile şi comportamentele proprii.
2. Dimensiunea *pedagogică/educaţională*, ce vizează provocarea unei schimbări voluntare în cogniţiile, atitudinile şi comportamnetele indivizilor prin antrenarea lor în activităţi educaţional-formative specifice, care-i ajută să înveţe deprinderi de a face faţă problemelor vieţii. Dimensiunea educaţională este prezentă în ori-

ce tip de consiliere, deoarece presupune învăţarea de către clienţi a unor atitudini şi comportamente noi. Eficienţa educaţiei depinde de particularităţile psihologice ale indivizilor, de modul în care aceştia transformă influenţele educaţionale în achiziţii proprii în sensul formării şi dezvoltării personalităţii.

Definirea conceptului de consiliere psihopedagogică impune accentuarea anumitor caracteristici care o disting de alte tipuri de consiliere. Astfel, I. Al. Dumitru propune următoarele *caracteristici* ale consilierii psihopedagogice:

1. Consilierea psihopedagogică se adresează persoanelor aflate în diverse ipostaze ale procesului de formare şi dezvoltare a propriei personalităţi. Beneficiari ai activităţilor de consiliere psihopedagogică sunt toţi cei aflaţi, la un moment dat, în ipostaza de elev, de persoană ce parcurge diverse experienţe de învăţare, în scopul formării şi dezvoltării propriei personalităţi.
2. Consilierea psihopedagogică presupune sprijin şi îndrumare pentru învăţarea unor deprinderi, abilităţi şi competenţe prin care persoana să facă faţă cu succes solicitărilor vieţii.
3. Consilierea psihopedagogică are preponderent un rol de prevenire şi dezvoltare şi ajută oamenii să înveţe să găsească soluţii acceptabile tuturor problemelor cu care se confruntă, inoculându-se ideea şi dezvoltându-le convingerea că stă în puterea lor, a fiecăruia, să facă acest lucru.

I. Al. Dumitru menţionează că fiecare elev, la necesitate, poate beneficia de ajutorul unui consilier - psihopedagog, participând activ la actul de formare/dezvoltare/învăţare, acceptând realţiile de colaborare cu specialistul şi manifestând un comportament civilizat.

Cercetătoarea A. Baban caracterizează consilierea psihopedagogică în baza criteriilor ce determină tipul de persoane consiliate, modelul utilizat şi scopul prioritar. Astfel, propune următoarele caracteristici ale consilierii psihopedagogice:

- Consilierea psihopedagogică vizează persoane care nu prezintă tulburări psihice sau de personalitate, deficite intelectuale sau de altă natură. Consilierea psihopedagogică facilitează, prin demersurile pe care le presupune, ca persoana să facă faţă mai eficient stresorilor şi sarcinilor vieţii cotidiene şi, astfel, să îmbunătăţească calitatea vieţii.

- Asistenţa pe care o oferă consilierea psihopedagogică utilizează un model educaţional şi un model al dezvoltării, nu însă unul clinic. Sarcina consilierului este de a învăţa persoana/grupul strategii noi comportamentale, să-şi valorizeze potenţialul existent, să-şi dezvolte noi resurse adaptative.

- Preocuparea majoră este pentru prevenirea problemelor ce pot împiedica funcţionarea armonioasă a persoanei. Strategia de prevenire constă în identificarea situaţiilor şi a grupurilor de risc şi în acţunea lor înainte ca acestea să aibă un impact negativ şi să declanşeze ”crize” personale sau de grup.

Generalizând caracteristicile prezentate, putem deduce trăsăturile definitorii ale consilierii psihopedagogice:

- Este un proces de dezvoltare (prin activitatea de consiliere se iniţiază un program care are ca finalitate dezvoltarea personală, profesională şi socială a persoanei);
- Are un rol proactiv (construieşte proiecte de optimizare personală, de dezvoltare socioprofesională);
- Implică responsabilitatea consilierului atât faţă de cel consiliat, cât şi faţă de şcoală, oferind soluţii care să conducă la optimizarea relaţiei pedagogice;
- Reprezintă un proces de acordare a asistenţei psihopedagogice persoanelor sănătoase în general, şi celor implicate în procesul educaţional, în special, care doresc să se realizeze la un nivel superior, să depăşească într-un mod eficient anumite probleme cu care se confruntă, să-şi atingă obiectivele şi să-şi desfăşoare activitatea cu mai multă coerenţă şi randament;
- Este o intervenţie în scopul optimizării autocunoaşterii şi dezvoltării personale, a prevenirii problemelor emoţionale, cognitive şi de comportament.

Consilierea psihopedagogică presupune ca persoana competentă în acest domeniu să aibă neapărat pregătire pedagogică, psihologică şi experienţă în realizarea procesului educaţional. Cei mai indicaţi specialişti sunt psihopedagogii și cadrele didactice care au experienţă de muncă şi pregătire corespunzătoare.

Caracteristicile şi trăsăturile fundamentale identificate au determinat elaborarea definiţei consilierii psihopedagogice: ***consilierea psihopedagogică*** *reprezintă un demers educaţional-formativ ce vizează un ansamblu de acţiuni opţionale şi consultative care au drept scop prevenirea şi depăşirea problemelor emoţionale, cognitive şi de comportament, dezvoltarea individuală a persoanelor sănătoase în special a celor implicate în procesul educaţional prin valorificarea propriilor disponibilităţi*.

5. Principiile și obiectivele consilierii psihopedagogice

Consilierea psihopedagogică se raportează la principiile care fundamentează acest demers. În acest sens cercetătoarea E. Dumitru-Tiron a identificat principiile consilierii psihopedagogice pornind de la cele mai generale – principiile etice, în afara cărora se consideră că nu se poate instala echilibrul relaţional, spre cele specifice: principiile pedagogice, psihologice şi principiile consilierii [49, p.39-49].

Tabelul 3. Principiile consilierii psihopedagogice [49]

Principiile etice în consiliere	Principiile pedagogice în consiliere	Principiile psihologice în consiliere	Principiile de consiliere
Promovarea, menţinerea, dezvoltarea sănătăţii psihice şi educaţionale	Optimismul pedagogic	Transferul	Susţinerea afectivă
Interzicerea acţiunilor neetice	Încrederea reciprocă	Interiorizarea	Susţinerea cognitivă
Respectul reciproc	Evoluţia consiliatului, urmărirea şi constatarea unui progres treptat în procesul consilierii	Conştientizarea problemei, a soluţiei, a căilor de acţiune	Susţinerea volitiv–decizională
Principiul *adevărului personal* al consiliatului în unitate şi în acord cu adevărul moral	Transmiterea informaţiilor şi a experienţei	Empatia	Descărcarea emoţională sau catharsisul
Principiul nonagresivităţii consilierii	Principiul orientării ca principiu de acţiune educaţională	Actualizarea	Principiul orientare– dirijare – învăţare
Principiul influenţei benefice, şi nu al manipulării	Principiul adaptării de origine piagetiană	Autenticitatea	
Principiul confidenţialităţii	Principiul integrării	Tranzacţia	
Principiul neculpabilităţii	Principiul artei de a conduce un proces interpersonal complex	Interpretarea	

Considerăm că doar în baza unui climat de susţinere afectivă, de comunicare biunivocă între consilier şi consiliat este posibilă respectarea tuturor principiilor astfel realizându-se activităţi eficiente de consiliere psihopedagogică. Presupunem că principiile suportive sunt cele de bază pentru consilierea psihopedagogică, deoarece în primele etape ale acestei activităţi susţinerea afectivă, cognitivă şi crearea unei relaţii de colaborare creează condiţiile necesare pentru etapele orientativ-adaptative.

Astfel, respectarea principiilor în cadrul consilierii psihopedagogice este o condiţie indispensabilă şi necesară, deoarece valorificarea potenţialului, a resurselor inter-

ne şi a responsabilizării individului este posibilă dacă subiectul care se adresează unui consilier - psihopedagog traieşte, chiar din primele întâlniri, sentimentul aşteptării împlinite, care se întăreşte pe parcursul activităţilor cu condiţia că consilierul nu va devia de la principiile la care se raportează consilierea psihopedagogică.

Scopul activităţilor de consiliere psihopedagogică ţine de abilitarea subiecţilor educaţionali cu strategii specifice pentru gestionarea/rezolvarea problemelor educaţionale şi funcţionarea psihosocială optimă a persoanei /grupului. Acest scop poate fi atins prin monitorizarea realizării obiectivelor procesului de consiliere privind:

- *Promovarea sănătăţii şi a stării de bine*

Se referă la funcţionarea optimă, din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoţional, social, spiritual a individului uman. Sănătatea persoanei nu este condiţionată doar de absenţa bolii şi disfuncţiei, ci se referă la un proces complex şi multidimensional în care starea subiectivă de bine este element central.

- *Dezvoltarea personală*
  - Cunoaşterea de sine
  - Imaginea de sine
  - Acceptarea necondiționată a propriei persoane
  - Capacitatea decizională
  - Relaţionare și comunicare interpersonală eficientă
  - Controlul stresului
  - Tehnici de învăţare eficiente
  - Opţiuni vocaţionale realiste
- *Prevenţia*
  - Stărilor afective negative
  - Neîncrederii în sine
  - Comportamentelor deviante
  - Dificultăţilor de învăţare
  - Dezadaptării sociale
  - Disfuncţiilor psihosomatice
  - Situaţiilor de criză

În dezvoltarea şi menţinerea stării de bine un rol important îl are familia şi şcoala care trebuie să înlăture toți factorii care generează condiţii nefavorabile și ar submina încrederea în sine, autonomia şi independenţa elevilor, ar şablona individualitatea lor, ar putea iniţia competiţii neproductive în detrimentul cooperării și ar induce percepţii ameninţătoare asupra lumii şi vieţii.

Activităţi de evaluare:

1) Reflectați asupra diferențelor dintre consiliere și psihoterapie;
2) Identificaţi esența consilierii psihopedagogice;
3) Numiți tipurile de consiliere și explicați specificul fiecăruia;
4) Determinați particularitățile specifice ale consilierii psihopedagogice;
5) Apreciați necesitatea consilierii psihopedagogice în învățământ;
6) Alcătuiți o listă de probleme care pot fi abordate prin consilierea psihopedagogică.

Subiectul 2. PROFILUL CONSILIERULUI PSIHOPEDAGOG

Unități de conținut:

1. Aspecte definitorii şi componente ale competenţei de consiliere psihopedagogică
2. Personalitatea consilierului psihopedagog
3. Sindromul arderii profesionale (burnout)
4. Etica și deontologia consilierului psihopedagog

Termeni-cheie: competență de consiliere psihopedagogică, cunoștințe, abilități, atitudini, deontologie, etică, autocunoaștere, aitoanaliză, imagine de sine, stima de sine, burnout, ardere profesională..

Finalități

Studentul va fi capabil:

- *Să explice componentele competenței de consiliere psihopedagogică;*
- *Să analizeze aspecte ale comportamentului și personalității consilierului psihopedagog;*
- *Să determine dificultăţile în activitatea de consiliere psihopedagogică;*
- *Să explice aspectele cheie ale eticii și deontologiei consilierul psihopedagog ;*
- *Să argumenteze necesitatea dezvoltării competenței de consiliere psihopedagogică la cadrele didactice.*

1. Aspecte definitorii şi componente ale competenţei de consiliere psihopedagogică.

Preocupările faţă de formarea şi/sau dezvoltarea profesională a specialiştilor a început să se impună în cea de-a doua jumătate a anilor "90. Ideea "educaţiei pentru toţi" - sau, mai bine spus, a educaţiei adaptate nevoilor fiecărui elev – este orientată spre competenţa cadrelor didactice de adaptare la diversitatea subiecţilor, de sprijinire a achiziţiilor acestuia, de motivare pentru obţinerea unor performanţe superioare şi dezvoltarea capacităţilor pentru educaţia permanentă.

Pentru sporirea eficienţei şi a caracterului formativ al învăţării, specialiştii trebuie să individualizeze instruirea şi să dispună de un sistem de competenţe. Termenul de *competență* provine din latină: *competentia - raport just* şi constă într-o capacitate profesională remarcabilă, rezultată din cunoştinţe şi practică (deci, în urma cercetării inteligente şi sistematice a unei activităţi relativ dificile). Competenţa conferă randament, precizie, siguranţă şi permite rezolvarea unor situaţii dificile.

Competenţa reflectă capacitatea de a utiliza cunoştinţe, abilităţi şi capacităţi personale, sociale şi/sau metodologice în situaţii de lucru sau de studiu pentru dezvoltarea pro-

fesională şi personală. Având origine şi dezvoltare, competenţa prezintă şi o anumită arhitectură. Analiza structurală a competenţei priveşte: dimensiunea cognitivă (ce ştie subiectul), dimensiunea afectivă (atitudinea faţă de realitate şi context al subiectului) şi dimensiunea comportamentală (ce poate să facă subiectul). Astfel, într-o altă ordine de idei, elementele componente ale competenţei pot fi prezentate în felul următor:

- Componenta declarativă a competenţei – *savoir dire* - corespunde unei cunoaşteri teoretice: *a şti ce;*
- Componenta procedurală - *savoire-faire* - se referă la utilizarea metodelor, tehnicilor, procedurilor şi strategiilor şi se dovedeşte a fi mai rezistentă la schimbare decât cunoştinţele declarative: *a şti cum*;
- Componenta conotativă - *savoire-etre* - ţine de voinţă, emoţii, afectivitate, motivaţii. Această componentă este percepută ca o dimesiune informală şi corespunde formulării *a vrea să ştii*.

Competenţa de consiliere psihopedagogică cuprinde ansamblul de capacităţi necesare pentru optimizarea relaţiilor interumane şi pentru „construirea" componentelor personalităţii elevilor:

- capacitatea de a determina gradul de dificultate a materialului de învăţare pentru elevi;
- capacitatea de a face materialul de învăţare accesibil prin găsirea celor mai adecvate metode şi mijloace;
- capacitatea de a înţelege elevul, de a pătrunde în lumea sa interioară;
- creativitatea în muncă şi capacitatea de a crea noi modele de influenţare instructiv-educativă, în funcţie de cerinţele fiecărei situaţii educaţionale;
- capacitatea de a adopta un rol diferit;
- capacitatea de a stabili uşor şi adecvat relaţii cu ceilalţi;
- capacitatea de a influenţa grupul de elevi, precum şi indivizii izolaţi;
- capacitatea de a comunica uşor şi eficient cu elevii;
- capacitatea de a adopta diferite stiluri de conducere.

O concluzie generală care se desprinde în urma acestui demers este că *competenţa de consiliere psihopedagogică* reflectă formarea unui sistem integrat de cunoştinţe, abilităţi şi atitudini care stimulează acţiuni puse în practică, racordate la atingerea unor scopuri educaţionale de pespectivă, având la bază responsabilitatea, autocunoaşterea, motivaţia şi libertatea alegerii. Definindu-se printr-un sistem de cunoştinţe – deprinderi / abilităţi / atitudini, competenţa de consigliere psihopedagogică are un caracter transdisciplinar implicit.

I. Mitrofan, în cercetările sale, menţionează, că consilierului - psihopedagog îi sunt indispensabile o serie de cunoştinţe:

– cunoaşterea principalelor etape ale dezvoltării umane;

- cunoaşterea problematicii familiei şi a riscului de a deveni înlocuitor al părinţilor;
- cunoaşterea sistemului de valori al copiilor şi al adolescenţilor;
- cunoaşterea organizaţiilor de stat şi a organizaţiilor neguvernamentale;
- cunoaşterea principalelor reglementări privind protecţia copilului .

Din cele relatate mai sus, deducem necesitatea valorificării anumitor cunoştinţe, abilităţi şi a trăsăturilor de personalătate esenţiale, cu rol fundamental în formarea competenţei de consiliere psihopedagogică.

Cercetătoarea A. Baban consideră că competenţa de consiliere psihopedagogică încorporează asimilarea unor repere teoretice şi aplicative, precum şi dezvoltarea unor abilităţi şi atitudini fundamentale, care pot fi numite *componente ale competenţei de consiliere psihopedagogică.*

Astfel, în viziunea cercetătoarei A. Baban, pentru dezvoltarea competenţei de consiliere psihopedagogică, este nevoie de acumularea informaţiilor din diverse domenii ale psihologiei, de deprinderea diferitor tehnici de consiliere şi depunerea unui efort pentru cunoaştere şi dezvoltare personală. Acest din urmă efort se finalizează cu formarea şi dezvoltarea **abilităţilor şi atitudinilor fundamentale** ale consilierului psihopedagog:

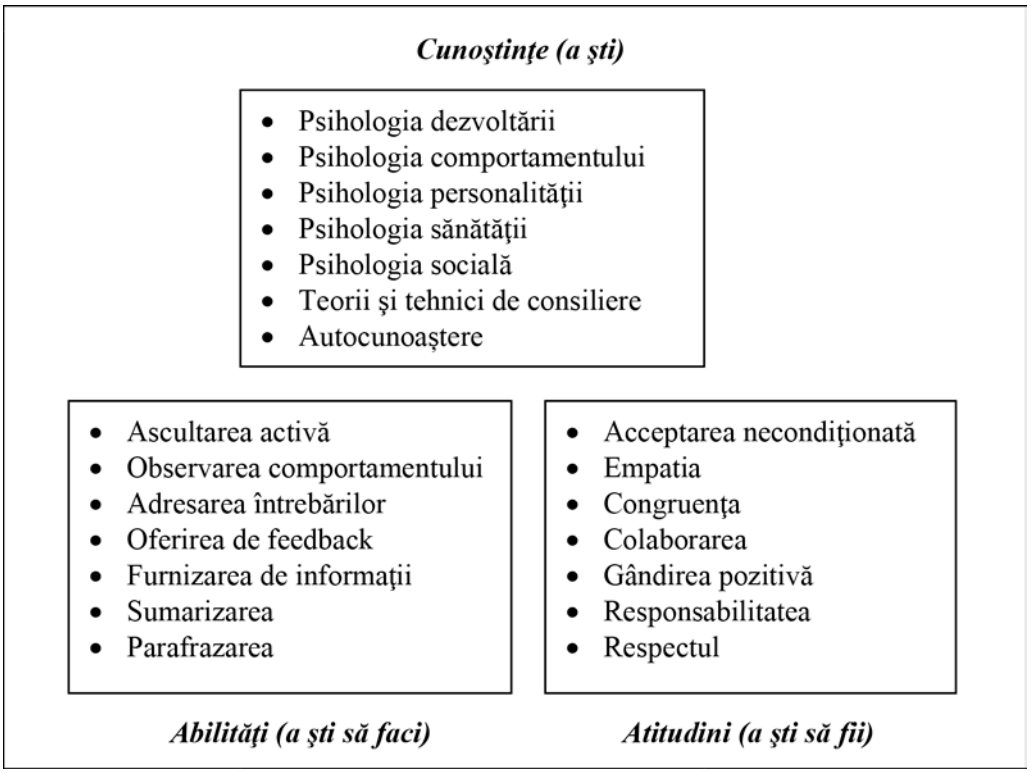


Fig. 1. Profilul consilierului psihopedagog (după A. Baban)

Abilităţile consilierului psihopedagog:

- **Ascultarea activă** - care oferă suportul unei bune comunicări între consilier şi consiliat. Ea contribuie la încurajarea elevului în direcţia comunicării. Baza ascultării active o constituie comportamentul de aşteptare, manifestat prin :
  - Adoptarea unui limbaj corporal adecvat :
    - *Fiţi expresivi, înclinaţi-vă spre celălalt. Folosiţi gesturi potrivite pentru a încuraja comunicarea!*
  - Stabilirea unui contact vizual direct :
    - *Îndreptaţi-vă privirea către celălalt/ceilalţi!*
  - Adecvarea calităţilor vocale :
    - *Folosiţi un ton, ritm potrivit!*

  În ascultarea activă consilierul trebuie să evite:
  - A fi neatent ;
  - A asculta superficial ;
  - A reacţiona la subiectele care contravin opiniei proprii ;
  - A asculta fără a înţelege mesajul şi a nu cere informaţii suplimentare ;
  - A se simţi ameninţat pentru faptul că consiliatul/consiliaţii au valori diferite de cele ale consilierului;
  - A întrerupe subiectul, a-l evalua, a-l judeca, eticheta.
- **Observarea comportamentului** - permite o înţelegere mai reală a mesajului transmis, a stării afective a interlocutorului. Observarea comportamentului are doi indicatori importanţi: comportamentul nonverbal şi comportamentul verbal.
  - Comportamentul nonverbal, ce reprezintă aproximativ 85% din comunicarea elevului, şi care este oferit printr-o diversitate de semne legate de postură, mişcare, gesturi, mimică;
  - Comportamentul verbal reprezentat prin elemente semnificative: cuvinte-cheie, construcţii-cheie, particularităţi ale modului de gândire (optimist, pesimist), stil verbal de a percepe lumea (“*simt că se întâmplă ceva*…”).

Discrepanţele dintre cele două conduite menţionate, dificultăţile în procesul de observare apar atunci când se trece de la simpla observare a unor comportamente la interpretări personale ale acestora.

- **Adresarea întrebărilor -** ajută la clarificarea sentimentelor, convingerilor, atitudinilor şi valorilor personale. Întrebările pot fi închise, deschise, justificative, ipotetice.
  - *Întrebările închise* sunt cele ce generează răspunsuri scurte, concrete. Adresate în exces, ele duc, de cele mai multe ori, la întreruperea comunicării. Avantajul major al acestor întrebări este focalizarea discuţiei şi obţinerea de informaţii exacte despre un anumit aspect (“*Locuieşti cu familia?*”).

- *Întrebările deschise* ajută subiectul să-şi exprime atitudinile, valorile, sentimentele şi opţiunile asupra unei probleme abordate. Ele facilitează procesul de comunicare prin invitaţia de a descrie situaţia: "*Ai putea să-mi spui mai multe despre …*".
- *Întrebările ipotetice* sunt utile pentru vizualizarea consecinţelor pozitive sau negative ale unor acţiuni şi pentru luarea în consideraţie a unor alternative diferite de acţiune ("*Cum ai vrea să fii peste 5 ani ?*").
- *Întrebările justificative* îndeamnă interlocutorul să se îndreptățească și sunt asociate cu sentimentul de vină. Aceste întrebări nu sunt recomandate a fi utilizate în consiliere.

În formularea şi utilizarea întrebărilor adresate elevilor:

– Folosiţi întrebări care nu conţin fraze lungi;
– Nu adresaţi mai multe întrebări o dată;
– Folosiţi cuvinte pe care le preferă copilul;
– Nu repetaţi întrebările pe care celălalt nu le-a înţeles, reformulaţi întrebarea;
– Nu reacţionaţi la fiecare răspuns cu o nouă întrebare.

- **Oferirea de feedback.** Feedback-ul susţine comunicarea autentică între consilier şi consiliat. Caracteristicile feedback-ului sunt:
  - Focalizarea pe aspecte pozitive;
  - Trebuie să fie descriptiv şi nu evaluativ sau critic;
  - Centrarea pe acele comportamente şi atitudini ce pot fi schimbate;
  - Feedback-ul trebuie să fie oferit imediat şi permanent;
  - Feedback-ul trebuie să se adreseze comportamentului unei persoane şi nu persoanei subiectului consiliat.

▪ *Furnizarea de informaţii* (în funcţie de cunoştinţele, atitudinile şi abilităţile pe care le identifică consilerul utilizând un limbaj accesibil şi adecvat în dependență de nivelul de cultură, vârsta și particularitățile individuale ale subiectului).

▪ *Sumarizarea*, reprezentând modalitatea de a concentra, într-o manieră organizată, aspectele importante ale discursului interlocutorului. Se utilizează pentru stabilirea priorităţilor şi alternativelor de abordare a unei teme sau pentru clarificarea perspectivelor elevilor asupra alternativelor de abordare a unui subiect [3, p. 25].

Atitudinile consilierului psihopedagog:

- **Acceptarea necondiţionată** are la bază principiul conform căruia fiinţa umană este valoroasă şi pozitivă prin esenţa sa. Accepțiuni ale acceptării necondiționate sunt următoarele:
  - Acceptarea necondiţionată este atitudinea de recunoaştere a demnităţii şi a valorii personale a fiecărui individ, fără a critica, judeca şi, mai ales, fără a condiţiona aprecierea persoanei ("*Te voi aprecia, dacă….*").

- Acceptarea necondiţionată este premisa fundamentală a procesului de dezvoltare personală şi de optimizare a funcţionării persoanei.
- Acceptarea necondiţionată nu este echivalentă cu aprobarea oricărei atitudini sau oricărui comportament şi nici nu presupune aprobarea/dezaprobarea a ceea ce spune sau simte persoana. Riscul aprobării/dezaprobării individualităţii este că persoana îşi poate percepe valoarea numai prin prisma interpretărilor şi evaluărilor pe care le face consilierul.
- Acceptarea necondiţionată nu este nici o atitudine de indiferenţă /neutralitate faţă de ceea ce gândeşte sau mai ales simte o persoană. Efectul unei astfel de atitudini este invalidarea modului în care o persoană percepe diferit un eveniment ori o situaţie, sau ignorarea tensiunilor copilului.

Chiar şi manifestarea vădită a simpatiei de către consilier sunt considerate interpretări eronate ale acceptării necondiţionate. Simpatia presupune o implicare afectivă accentuată a consilierului şi conduce la atitudini discriminative.

Obstacole în calea acceptării necondiţionate:

- Lipsa informaţiilor veridice despre subiect;
- Problemele emoţionale personale ale consilierului ;
- Proiectarea propriilor valori, convingeri sau trăiri asupra celorlalți ;
- Prejudecăţi sau informaţii eronate despre subiect ;
- Lipsa respectului faţă de sine şi ceilalți;

Non-acceptarea înseamnă:

- A da sfaturi, soluţii: "*În asemenea situaţii trebuie să faci neapărat aşa...*"
- A evalua: "*Aici greşeşti ; nu e corect …*"
- A interpreta: "*Ceea ce ai făcut este…*"
- A eticheta: "*Esti lenos pentru că nu faci…*"
- A moraliza: " C*um ai putut să faci asta ?*"
- A ameninţa: "*Dacă se mai întâmplă să…*"
- A evita: "*Hai să uităm…*"
- A condiţiona: " *Dacă nu faci aşa…atunci ; Te voi aprecia dacă vei lua note mari…*"

- **Empatia** - este abilitatea subiectului de a se transpune în locul altei persoane, de a înţelege modul de gândire şi simţire al acesteia.

Empatia se dezvoltă prin însuşirea abilităţilor de comunicare verbală şi nonverbală urmărind câteva sugestii:

- utilizarea întrebărilor;
- ascultarea activă a interocutorului;
- evitarea întreruperilor în timpul conversaţiei ;
- evitarea etichetărilor, judecării, criticii de orice natură;

- evitarea feedback-urilor negative: " *Ai rezultate slabe şi nu te descurci*…";
- Cunoaşterea semnificaţiei gesturilor şi a manifestărilor nonverbale.

Recomandări pentru îmbunătăţire a comunicării empatice:

– oferirea de răspunsuri clare şi informaţii veridice;
– utilizarea unui limbaj accesibil consiliatului ;
– acordarea unui timp de gândire înainte de a da un răspuns ;
– focalizarea pe cuvintele, mesajele transmise de consiliat;
– utilizarea unei tonalităţi potrivite a vocii ;
– evitarea clişeelor de răspuns : "*Multe persoane trec prin situaţii ca acestea*."

- **Congruenţa** se referă la concordanţa dintre comportamentul consilierului şi convingerile, emoţiile şi valorile sale personale, ea defineşte autenticitatea comportamentului unei persoane. Congruenţa psihocomportamentală a consilierului este generată de acordul dintre convingere, trăire emoţională şi exprimare verbală şi nonverbală. Lipsa de autenticitate conduce la pierderea relaţiei de încredere cu consiliaţii.
- **Colaborarea** este capacitatea consilierului de a implica persoana sau grupul de persoane în deciziile de dezvoltare personală. Consilierul nu trebuie să se transforme în persoana ce oferă soluţii pentru toate problemele, ci trebuie să fie un facilitator al procesului de dezvoltare personală a copilului şi a adolescentului, abilitându-l pe acesta în a identifica soluţii proprii la problemele cu care se confruntă.
- **Gândirea pozitivă.** Activităţile de consiliere trebuie să fie axate pe dezvoltarea imaginii şi a respectului de sine al elevului, a gândurilor constructive, a responsabilităţii personale.
- **Responsabilitatea** se traduce prin respectarea principiilor fundamentale ale consilierii, prin prevenirea utilizării greşite a cunoştinţelor şi metodelor de consilere, prin evitatrea oricărei acţiuni care interferează cu starea de bine a consiliaţilor. Consilierul va evita să experimenteze cu clientul tehnici necunoscute pentru sine în formarea sa profesională sau să utilizeze competenţele pentru rezolvarea propriilor probleme.

Aşadar, competenţa de consiliere psihopedagogică vizează cunoştinţe în domeniu, abilităţi de prevenire şi soluţionare a problemelor, dezvoltare personală şi respectarea unor standarde etice.

În ceea ce priveşte abilităţile consilierului psihopedagog, cercetătorii E. Ivey şi N. Gluckstern propun următoarele abilităţi, numindu-le "deprinderi fundamentale de asistare":

- *Comportamentul de asistare*. Un comportament verbal şi nonverbal potrivit din punct de vedere cultural şi individual este central în procesul acordării de sprijin. Acest lucru demonstrează că ascultaţi şi că încurajaţi clientul să vorbească liber.
- *Invitaţia deschisă de a vorbi*. Întrebările deschise ajută clientul să exploreze problemele şi să vorbească mai mult. Întrebările închise conduc la răspunsuri centrate, de obicei, scurte.

- *Clarificarea* - ce constă din încurajarea minimală şi parafrazare.
- *Încurajările* sunt scurte răspunsuri, cum ar fi încuviinţările prin mişcări ale capului şi cuvintele sau propoziţiile scurte.
- *Parafrazarea* oferă un feedback clientului, cuprinzând esenţa a ceea ce s-a spus. Ea oferă posibilitatea de a verifica acurateţea cu care ascultăm şi determină clientul să treacă la o altă topică.
- *Reflectarea sentimentelor*. Aceasta identifică şi oferă un feedback clientului despre experienţa sa emoţională. Explorarea emoţiilor este o condiţie de bază pentru a ajuta clientul să ia decizia corectă şi să acţioneze.
- *Sumarizarea.* Această deprindere oferă clientului un feedback cuprinzând esenţa unor fraze lungi ce descriu comportamente, gânduri, emoţii. Deprinderea este utilă pentru a clarifica ceea ce s-a întâmplat în segmentele - cheie ale interviului şi la începutul şi sfârşitul acestuia.
- *Integrarea interviului*. Segmentul final al acestui program îmbină celelalte deprinderi prezentate mai sus într-o formă de interviu bine realizat.

Deprinderile fundamentale de asistare sunt de bază pentru procesul de acordare de sprijin.

Din perspectiva eficienţei, nu se poate spune că unele intervenţii ar fi mai adecvate decât celelalte. Toate categoriile sînt la fel de valoroase în condiţiile, în care sunt utilizate adecvat.

2. Personalitatea consilierului psihopedagog

Rezultatele consilierii psihopedagogice depind foarte mult de personalitatea consilierului şi de autoritatea pe care acesta o are asupra consiliatului. Un consilier cu o personalitate puternică are o imagine de sine bună, formată în procesul autocunoaşterii şi autoactualizării.

Deşi cunoştinţele teoretice, competenţele metodologice şi practice sunt importante, una dintre condiţiile de bază pentru formarea competenţei de consiliere psihopedagogică este cea de a te cunoaşte pe tine însuți. Gradul de autocunoaştere şi imaginea de sine se exteriorizează în comportamentul consilierului psihopedagog nu doar în procesul activităţii sale, ci şi în felul în care face faţă situaţiilor noi, în modul în care reacţionează şi interacţionează cu cei din jur. *Autocunoaşterea* este una dintre cele mai provocatoare sarcini pe care le are de îndeplinit consilierul. Acest proces multilateral şi individualizat de durată presupune nu doar achiziţionarea rezultatelor în urma autoobservării, ci şi a celor generate de factorii externi: produsele activităţii, opiniile şi atitudinea altor persoane ş.a. Fiecare pas în vederea autocunoaşterii constituie un progres spre autodezvoltare, autoperfecţionare. Autocunoaşterea este calea spre identificarea do-

rinţelor şi aprecierea posibilităţilor reale. Conştientizarea a „cine sunt eu”, „cum vreau să fiu” şi a „ce pot să fac eu” sunt elemente componente ale imaginii de sine. Aceasta influenţează atât percepţia lumii, cât şi a propriului comportament. **Cunoaşterea de sine** şi **imaginea de sine** sunt procese complexe ce implică mai multe dimensiuni.

- **Cunoaşterea de sine** este un proces cognitiv, afectiv şi motivaţional individual care suportă influenţe puternice de mediu. Cunoaşterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta şi cu experienţele vieţii.

Cunoaşterea de sine reprezintă o stăpânire directă a unor informaţii cât mai complete şi reale despre propria persoană. Este o activitate specifică de cunoaştere mai mult sau mai puţin intenţionată şi organizată, orientată către analizarea şi evaluarea propriului eu, propriilor capacităţi, aspiraţii şi acţiuni şi apare ca preocupare între 14 şi 16 ani.

- **Autocunoaşterea obiectivă** implică un anumit nivel şi volum de cunoştinţe despre sine, înalt simţ critic şi autocritic şi conştiinţa imperfecţiunii. Reflectarea pe care o presupune imaginea de sine poate avea un caracter adecvat sau neadecvat (deformare a imaginii de sine). Imaginea de sine este în funcţie de capacitatea de autocunoaştere a individului, de posibilităţile intelectuale ale individului şi de experienţa pe care acesta o are. Dacă această capacitate este formată şi dezvoltată în mod corespunzător, atunci imaginea de sine va fi cât mai adecvată. În caz contrar, pot să apară forme de reflectare eronată, de deformare a imaginii de sine:

supraapreciere (dilatare) a propriilor însuşiri şi trăsături;
subapreciere (îngustare) a acestora.

Aceste forme de reflectare eronată pot fi corectate cu timpul pentru a asigura adaptarea corespunzătoare la solicitarile mediului. Cercetătorii au constatat, la persoanele care au o imagine de sine negativă, o neconcordanţă între ceea ce ar dori să fie şi ceea ce cred că sunt in momentul respectiv.

- **Imaginea de sine** este o trăsătură de personalitate complexă, legată de credinţe, valori, identitate, abilităţi personale. Imaginea de sine**:**
  - se referă la totalitatea percepţiilor privind abilităţile, atitudinile şi comportamentele personale;
  - este o reprezentare mentală a propriei persoane;
  - este o structură organizată de cunoştinţe despre sine care ghidează comportamentul social;
  - influenţează atât percepţia lumii, cât şi a propriilor comportamente.

Consilierul psihopedagog cu o imagine de sine adecvată îşi poate propune obiective provocatoare, realiste, motivante. În plus, aşteptările pe care le are atât de la sine, cât şi de la ceilalţi sunt optimiste și obiective. Pe de altă parte, consilierul cu o imagine de sine scăzută întâmpină dificultăți în ceea ce ține de stabilirea obiectivelor. De obicei

este vulnerabil la astfel de fenomene cum sunt stresul, identificarea, proiecția, contra-transferul, sindromul arderii profesionale. Astfel există riscul ca un consilier cu o imagine de sine scăzută să proiecteze asupra consiliaților propriile probleme, respectiv nu va fi în stare să acorde sprijinul necesar ci va căuta inconștient să-ți depășească propriile probleme nerezolvate prin activitățile realizate cu consiliații săi.

Imaginea despre sine se constituie atât prin autoobservaţie, cât şi în urma interacţiunii dintre individ şi ambianţa socială, cea mai folosită formă de interacţiune fiind comunicarea. Comunicarea are adesea funcţia de a transmite o imagine despre sine. Cu cât este mai larg cercul de persoane cu care se comunică şi cu cât sunt mai diferite persoanele cu care intrăm în relaţii, cu atât mai largi sunt şi posibilităţile noastre de a ne cunoaşte pe noi înşine.

Raportată la evaluările celor din jur, imaginea despre sine exprimă o supraestimare a propriilor însuşiri şi resurse. Acest aspect este foarte important pentu sănătatea psihică şi biologica a individului. Pentru a trăi este important ca omul să se afle în acord cu sine pentru că numai aşa va dobandi **stima faţă de sine** (respect faţă de sine, confort psihic). Acordul cu sine înseamnă adeziune, acceptare a ideii pe care şi-o face individul despre el însuşi.

Interacţiunea Eu-Lume se poate solda cu succes sau cu eşec care poate fi generat de:

- obstacole sau dificultăţi cu caracter impersonal;
- acţiunea directă a "celuilalt" cu caracter intenţional sau presupus; în această situaţie intervin mecanismele de apărare cu scopul de a se preveni deteriorarea imaginii despre sine sau de a contribui la reconstituirea acesteia.

Imaginea de sine este modul în care se "vede" o persoană sau se reprezintă pe sine; nu este un dat imediat, ci o construcţie ce se realizează prin raportare, comparare cu alţii.

Imaginea de sine se referă la reprezentarea şi evaluarea pe care individul şi le face despre el însuşi, în diferite etape ale dezvoltării sale şi în diferite situaţii în care se află. Maniera în care se valorizează pe sine determină modul de comunicare cu ceilalţi. Modalitatea în care individul uman comunică cu ceilalţi este puternic influenţată de maniera în care el se percepe pe sine însuşi, adică de valoarea şi puterea pe care el şi le atribuie sieşi.

În cadrul imaginii de sine se face distincţia între **Eul real** şi **Eul viitor**. Eul real cuprinde:

- **Eul fizic** structurează dezvoltarea şi acceptarea propriei corporalităţi. Imaginea corporală se referă la modul în care este percepută persoana de sine şi modul în care crede că o percep alţii. Imaginea corporală determină gradul în care te simţi confortabil în şi cu corpul tău. Discrepanţa dintre imaginea ideală a Eului corporal şi Eului fizic determină sentimente de nemulţumire, neîncredere, furie şi izolare.

- **Eul cognitiv** se referă la modul în care sinele receptează şi structurează conţinuturile informaţionale despre sine şi lume, şi la modul în care operează cu acestea. Eul cognitiv include şi memoria autobiografică, cu toate consecinţele pe care aceasta le are asupra personalităţii. Unele persoane fac atribuiri interne pentru evenimentele negative (autoculpabilizare) în timp ce alţii fac atribuiri externe pentru a-şi menţine imaginea de sine pozitivă.
- **Eul emoţional/Eul privat/Eul intim** sintetizează totalitatea sentimentelor şi emoţiilor faţă de sine, lume şi viitor. Un Eu emoţional stabil va determina persoana să privească lumea ca pe un mediu sigur ce nu ameninţă imaginea de sine.
- **Eul social/Eul interpersonal** este dimensiunea personalităţii „la vedere"; este „vitrina" persoanei. Concordanţa dintre Eul social şi Eul emoţional semnifică gradul de maturizare al persoanei. O persoană imatură va derula comportamente diferite în medii diferite în scopul securizări propriei persoane.
- **Eul spiritual** reflectă valorile şi principiile de viaţă ale unei persoane.

Eul viitor/Eul posibil :

- Reprezintă modul în care persoana îşi percepe potenţialul de dezvoltare personală;
- Semnifică modalitatea de proiectare în viitor a unei persoane;
- Este o sinteză de aspiraţii, motivaţii şi scopuri de durată medie şi lungă;
- Este o structură de personalitate; acţionează ca factor motivaţional în comportamentele de abordare strategică;
- Derivă din combinarea trecutului cu viitorul.

Eul viitor încorporează şi posibilele dimensiuni neplăcute pe care persoana nu doreşte să le dezvolte în timp, şi în acest caz devine **Eul temut**. Acesta caracterizează indivizii pesimişti; pesimismul are un efect inhibitor, blocant, evitativ, distructiv şi poate determina starea de alienare. **Eul dorit** este acea structură de personalitate ce acţionează ca factor motivaţional în comportamentele de abordare strategică. O persoană optimistă va contura un Eu viitor dominat de Eul dorit pentru care îşi va mobiliza resursele motivaţionale şi cognitive. Fiecare dintre aceste două Eu-ri viitoare are câte un set emoţional ataşat: încredere, bucurie, plăcere, în cazul Eului dorit, şi anxietate, furie, depresie în cazul Eului temut.

Există diferenţe între Eul viitor şi Eul ideal. Eul ideal este ceea ce persoana şi-ar dori să fie, dar în acelaşi timp este conştientă de limitele sale. Eul viitor poate fi atins, dar Eul ideal este doar o iluzie.

- **Autoanaliza** consilierului trebuie canalizată spre conştientizarea propriilor sale capacităţi profesionale şi trăsături de personalitate şi spre valorificarea lor în activităţile de consiliere psihopedagogică.

Mai mulţi specialişti subliniază importanţa comunicării, oferind sugestii privind tehnicile de comunicare şi transmitere a mesajelor corporale, care demonstrează interes şi atenţie: disponibilitatea consilierului, postura relaxantă şi deschisă, contactul vizual, expresii faciale potrivite, gesturi potrivite, respectarea spaţiului personal. Astfel, se conturează ideea că pentru a forma competenţa de consiliere psihopedagogică este necesar să se cunoască *modalităţile de comunicare* prin care, pe de o parte, consilierul se face mai bine înţeles de către consiliaţi, iar pe de altă parte, îi poate ajuta să se deschidă mai mult faţă de el. Realizarea unei consilieri eficiente depinde atât de particularităţie individuale ale clienţilor, cât şi de corectitudinea cu care este condusă activitatea de consiliere, iar acest lucru vizează, mai inainte de toate, personalitatea şi comportamentul consilierului care poate fi model, instructor, profesor, ghid.

Procesul de însuşire a metodelor, a tehnicilor de realizare a consilierii psihopedagogice, precum şi autenticitatea şi naturaleţea relaţionării, empatia, trăsăturile de personalitate, respectul faţă de client este unul dificil şi îndelungat. Studiul fiecărei abilităţi şi atitudini în parte, exersarea fiecărui element poate fi resimţită incomod şi dificil. Însă antrenamentul acestora duce la performanţă şi la atingerea unui nivel superior.

3, Sindromul arderii profesionale sau **sindromul burnout**, reprezintă o stare de epuizare atât fizică cât și psihocă care apare în special la persoanele a căror profesie implică o responsabilitate deosebită și interacțiuni cu oamenii. Acest fenomen are o rezonanță puternică și poate provoca un șir de consecințe urâte, o reducere în realizarea personală, un sentiment de eșec profesional, tendință de depersonalizare. *Arderea profesională* sau *burnout-ul profesional* este un sindrom care se dezvoltă pe fondul unui stres cronic și duce la epuizarea resurselor emoționale și energetice. Stresul este o parte normală a vieții însă atunci când este în exces, interferează cu productivitatea și reduce sănătatea fizică și emoțională. Totodată stresul cronic afectează gândirea limpede, cauzează hipertensiune, atacuri vasculare, boli de inimă, migrene, astm ș.a. Este important să găsim modalități de a-l ține sub control deoarece deseori persoanele nici nu sunt conștiente că sunt afectate de această stare care se dezvoltă lent până se ajunge la epuizare totală.

Consilierii psihopedagogi au multe responsabilități, un program de lucru încărcat, un număr excesiv de sarcini care sunt solicitați să le îndeplinească într-un timp limitat și deseori se simt secătuiți emoțional iar starea de oboseală persistă chiar și la trezire, dimineața. Se consideră că această stare de stres are un efect negativ asupra mai multor dimensiuni: dimensiunile psihologice (nemulțumirea față de locul de muncă, apatie ș.a.), fiziologice (starea de sănătate precară ș.a) și dimensiuni comportamentale (absenteeism, comportament agresiv ș.a.).

Consilierul psihopedagog depune efort constant pentru a obține rezultate în ceea ce se referă la performanța elevilor, bunăstarea lor, bazându-se pe percepția proprie

asupra nevoilor elevilor. Astfel, pentru o realizare eficientă a activităților de consiliere psihopedagogică este necesară diagnosticarea, corecția și profilaxia burnout-ului pentru păstrarea integrității consilierului psihopedagog ca o individualitate și ca un specialist competent.

Primele simptome se observă atunci când nu mai putem face față activităților de la serviciu, nu putem oferi emoții pozitive celor din jur. Chiar și acasă omul pare obosit, simte că e nemulțumit de propria persoană. Nu oferă emoții și nu acceptă să le primească. De fapt, este vorba de supra-oboseală. Când un specialist se angajează, încearcă să se dedice profesiei și să ofere cea mai bună calitate. De regulă, entuziasmul durează aproximativ 5 ani. Dacă ulterior nu este susținut de colegi, începe să sufere și nu se poate dezvolta în continuare. De asemenea, apare oboseala fizică, aproape cronică. Omul devine mai agresiv, mai impulsiv. Nu îi place nimic, relațiile cu colegii devin ostile, dispare dorința de a face ceea ce i se cere, simte că nu este suficient apreciat. Dacă altă dată se considera că burnout este doar sindromul șefilor, cercetările au arătat în timp că de depresie în muncă suferă mai mult angajații. Oboseala cronică se asociază cu diverse tulburări somatice. Persoana poate avea dureri de cap, dureri ale articulațiilor, probleme cu vocea, cu vederea fără să i se găsească vreo problemă medicală. A doua etapă este cea de depersonalizare, când de la starea de entuziasm în muncă, omul ajunge la starea de cinism.

Apare, apoi etapa a treia și cea mai gravă - sentimentul de nerealizare. Persoana simte un eșec. În această stare, unele persoane, din nefericire, ajung să se autorănească. Burnoutul poate afecta persoane de orice vârstă. Chiar și cei tineri, care abia încep să muncească, pot trece prin asemenea stări. Se întâmplă din cauză că adesea sunt suprasolicitați, lucrează fără pauze, nu au locuri de recreere, unde să mănânce, unde să-și schimbe hainele etc. Toate duc la epuizare. Dacă starea de epuizare durează mai mult de 20 de zile, angajatul trece în faza de oboseală cronică și există riscul să sufere de burnout.

4. Etica și deontologia consilierului psihopedagog

Etica reprezintă dezvoltarea relaţiei cu tine însuţi, bazată pe preocuparea de a asigura o viaţă mai bună. La baza eticii stă motivaţia care poate fi intrinsecă şi extrinsecă.

Deontologia este o ramură a eticii, bazată pe cunoaştere, înţelegere şi asumarea datoriei în vederea manifestării atitudinii şi comportamentului cu respectarea datoriei. Deontologia se constituie în reguli care vizează modul de a lucra/conlucra bine, împreună cu altă persoană. Acest concept a fost folosit de către filosoful Bentham, care a introdus o nuanţă importantă, pentru a diferenţia oamenii aşa cum sunt ei (ontologie), de oameni aşa cum trebuie să fie (deontologie). Cadrul deontologic formează oamenii aşa cum trebuie să fie.

Vom lista câteva repere cu caracter de generalitate, care să poată fi activate şi dezvoltate în dependenţă cu varietatea caracteristicilor în situaţii reale.

Independenţa

- Consilierul trebuie să fie neutru şi independent.
- Consilierul trebuie să ia în considerare interesele personale ale clientului şi nu alte interese (politice, ale autorităţilor sau ale altor instituţii).

Deschiderea

- Consilierul trebuie să fie atent la cadrul de desfăşurare a activităţii de consiliere.
- Consilierul trebuie să fie deschis la orice legătură cu o instituţie sau autoritate.
- În cazul în care consilierul este obligat să transmită informaţii care ar putea controla sau limita clientul acestea trebuie făcute cunoscute clientului.

Confidenţialitatea

- Şedinţa cu clientul trebuie să fie confidenţială. În cazul în care consilierul este prin lege obligat să dea informaţii despre client, el trebuie să-l informeze pe acesta şi să-i ceară consimţământul.
- Consilierul nu evaluează persoanele.

Activitatea în sine

- Informaţiile oferite clientului trebuie să fie corecte şi actuale;
- Consilierea trebuie să fie adecvată şi să includă aspectele relevante;
- Corectitudinea modalităţilor şi acurateţea mijloacelor de acţiune;
- Desfăşurarea muncii în acord cu convingerile, cu conştiinţa profesională iar nu pe bază de constrângere;
- Refuzul presiunilor şi amestecurilor exterioare, al influenţelor cu motivaţie subiectivă;
- Recunoaşterea interpersonală a subiecţilor ca actori capabili de iniţiativă, persoane libere, având conştiinţa ordinii, a disciplinei, respectul faţă de lege, respectul faţă de cadrul institutional.

Respectul se regăseşte într-o atitudine politicoasă a consilierului psihopedagog faţă de consiliat, de valorizare şi de nediscriminare a acestuia datorită comportamentului său, apartenenţei sale la o anumită etnie, religie ori categorie socială;

- Respectarea valorii fundamentale a persoanei şi a dreptului ei la autoestimare în ansamblul relaţiilor pe care ea le stabileşte;
- Consilierea se bazează pe respectul faţă de persoană şi pe dreptul ei la autodeterminare;
- Punctul de vedere central în consiliere îl constituie integritatea persoanei şi libertatea acesteia de a alege şi de a lua decizii;
- Consilierul nu trebuie să aibă o atitudine superioară în raport cu clientul.

Consilierul îşi exersează propria judecată etică, fiind în permanenţă preocupat de următoarele aspecte:

- O profundă explorare a bazelor filosofice ale consilierii;
- Examinarea propriilor atitudini în cadrul şi în afara relaţiei de consiliere;
- Dezvoltarea unei alianţe/parteneriat cu clientul în care să existe puteri egale în relaţie;
- O responsabilitate tot mai mare pentru menţinerea propriei competenţe profesionale;
- Receptivitate la opiniile exterioare în luarea deciziilor etice corecte de tratament.

Concluzii: crearea relaţiei profesionale este strâns legată de un climat de comunicare adecvat, prin manifestarea interesului, a respectului, autenticităţii, confidenţialităţii şi acceptării clientului de către consilierul psihopedagog. Însă relaţia profesională înseamnă şi stabilirea unor limite clare ale acesteia.

Activităţi de învăţare :

1) Determinați comportamentele care trebuie să le evite consilierul în activitatea de consiliere psihopedagogică.

2) Estimați care sunt impedimentele pentru acceptarea necondiționată.

3) Propuneți modalități pentru dezvoltarea empatiei.

4) Analizați felul în care vă manifestați abilitățile și atitudinile consilierului.

5) Reflectați asupra conceptului imagine de sine. Apreciați în ce măsură imaginea de sine a consilierului psihopedagog influențează asupra activității acestuia.

Subiectul 3. MODELE DE STRUCTURĂ A PROCESULUI DE CONSILIERE

Unităţi de conţinut:

1. Structura şi etapele procesului de consiliere psihopedagogică.
2. Proiectarea activităţii de consiliere psihopedagogică.
3. Reguli generale în activitatea de consiliere psihopedagogică.
4. Consilierea individuală şi consilierea de grup.

Termeni-cheie: model, etape, structura procesului de consiliere, proiectare, reguli, flexibilitate, consiliere individuală, consiliere de grup.

Finalităţi

Studentul va fi capabil:

- *Să descrie etapele şi structura procesului de consiliere psihopedagogică;*
- *Să realizeze proiectarea activităţii de consiliere psihopedagogică;*
- *Să analizeze regulile generale în activitatea de consiliere psihopedagogică;*
- *Să determine dificultăţile în activitatea de consiliere psihopedagogică;*

Consilierea psihopedagogică este un proces complex, care se desfăşoară urmând anumite etape, prin utilizarea tehnicilor specifice în funcţie de problema şi de personalitatea celui consiliat.

1. Structura şi etapele procesului de consiliere psihopedagogică

Structura în consiliere este definită drept ajungerea la un acord unanim între consilier şi client privind specificul, condiţiile, procedura şi parametrii consilierii" (Day & Spavacio, 1980, apud Gladding, 2000). Structura ajută la definirea relaţiei consilier–client, clarifică drepturile clientului, rolurile şi responsabilităţile ambilor protagonişti ai consilierii (Brammer & Shostrom, 1977, apud Gladding, 2000). Cercetările în domeniul vizat şi constatările noastre ne permit să afirmăm că există mai multe viziuni cu privire la etapele procesului de consiliere psihopedagogică. Însă niciuna dintre ele nu oferă un model universal pentru a fi aplicat în orice situaţie de consiliere. Soluţia poate fi găsită printr-o abordare flexibilă, utilizată de către consilier cu fiecare dintre consiliaţii săi. Indiferent de problema consiliatului, există un moment de început, evaluarea şi intervenţia, precum şi momentul de sfârşit. Totuşi, detaliile, etapele intermediare, care sunt stabilite în acele momente, diferă de la caz la caz. Importanţa structurii/cadrului derivă din faptul că consilierul şi clientul pot avea reprezentări foarte diferite asupra

consilierii. Este necesar ca aceste reprezentări să fie analizate şi să fie redusă la maximum disonanţa dintre ele. Cel mai des aceste reprezentări discordante ţin de obiectivele consilierii (de exemplu, clientul îşi poate reprezenta obiective nerealiste etc.), de rolurile protagoniştilor (clientul îşi poate minimiza imaginativ efortul şi responsabilitatea legate de procesul consilierii), finalităţile consilierii (de exemplu, clientul îşi poate imagina că va deveni o altă persoană). Primul pas al consilierii este stabilirea unei relaţii de încredere şi a unei relaţii de lucru confidenţiale în activitatea fie cu grupurile de elevi, fie cea individuală. Din perspectiva condiţiilor psihologice fundamentale, în desfăşurarea consilierii psihopedagogice putem desprinde o anumită succesiune logică a verigilor sau a etapelor fundamentale, pe care le putem regăsi într-o formă sau alta în orice proces complet de consiliere.

Etapa iniţială în consilierea psihopedagogică presupune stabilirea unei relaţii eficiente dintre cadrul didactic şi cel consiliat. Stabilirea acestei relaţii este absolut necesară pentru a se produce schimbări pozitive. Numai acceptarea şi încrederea oferită de o astfel de relaţie asigură succesul şi face posibilă stabilirea în comun a scopurilor consilierii. La această etapă este foarte important ca elevul să primească semnale că este acceptat aşa cum este el, cu problemele pe care le are. Acest lucru este indispensabil pentru continuarea procesului de consiliere.

Etapa secundară va progresa cu asistarea consiliatului, pentru a-şi dezvolta abilităţile de comunicare, de cooperare cu ceilalţi. Se va pune accent pe ajutorul oferit acestuia pentru a se cunoaşte şi a se autoevalua. La această etapă se va putea utiliza ca tehnică de lucru informarea, acest lucru însemnând că foarte multe informaţii vor fi dirijate de la cadrul didactic spre consiliat.

La *etapa finală* în consilierea psihopedagogică se va pune accentul pe dirijarea atenţiei consiliatului spre o comunicare constructivă, eficientă. Vor fi învăţate proceduri specifice, dezvoltate planuri de acţiune, începând cu cele mai simple şi până la cele mai complexe, în vederea adoptării unui nou stil de comportament.

Un model, care cuprinde şase stadii legate între ele ce reflectă caracteristicile generale ale unui proces de consiliere este propus de **B.E. Gillard**:

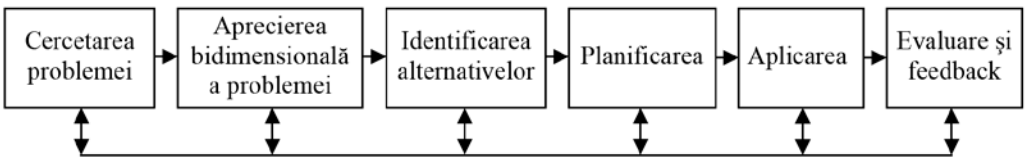


Fig. 2. Structura procesului de consiliere (după B. E. Gillard)

1. **Cercetarea problemei**. La acest stadiu, consilierul stabileşte un contact cu clientul şi obţine încrederea reciprocă: este necesar să asculte şi să urmărească atent ce

spune clientul şi limbajul nonverbal al acestuia, să manifeste sinceritate, empatie fără ca să recurgă la etichetare sau manipulare. Este necesar de a încuraja clientul în analiza profundă a problemelor sale şi în identificarea emoţiilor şi a sentimentelor.

2. **Aprecierea bidimensională a problemei**. În cadrul acestui stadiu consilierul va aprecia problemele clientului, identificând aspectele afective şi cele cognitive. Problemele vor fi analizate până în momentul în care clientul şi consilierul vor ajunge la aceleaşi concluzii. Determinarea corectă a problemei permite înţelegerea cauzelor ce au condiţionat apariţia acesteia, iar uneori poate oferi soluţii pentru rezolvarea ei.

3. **Identificarea alternativelor**. La acest stadiu se propun şi se discută alternativele posibile în rezolvarea problemei. Folo sind întrebări deschise, consilierul va stimula clientul să identifice cât mai multe soluţii de alternativă pe care acesta le consideră acceptabile, de asemenea îl va ajuta să găsească şi alte soluţii, fără a-l influenţa sau a insista asupra părerilor personale.

4. **Planificarea**. Acest stadiu prevede evaluarea alternativelor propuse şi alcătuirea unui plan de acţiune, luînd în consideraţie resursele clientului, timpul necesar, metodele etc.

Aplicarea. În cadrul acestui stadiu se va realiza, conform planului, ceea ce a fost hotărât la stadiul anterior. Consilierul stimulează clientul, încurajându-i activitatea şi ajutându-l să depăşească posibilele eşecuri şi greutăţi.

5. **Evaluarea şi feedbackul.** Este ultimul stadiu în care clientul, împreună cu consilierul, evaluează rezultatele obţinute.

Acest model general contribuie la înţelegerea mai exactă a desfăşurării procesului de consiliere. Un proces de consiliere însă poate fi mult mai amplu şi deseori nu se înscrie în limitele propuse. Sunt situaţii pe care consilierul – psihopedagog nu le poate aborda din motiv că acestea îi depăşesc competenţele sale. Astfel de situaţii trebuie acceptate, iar subiecţii vor fi ajutaţi prin a le recomanda şi prin a-i orientată către specialiştii potriviţi.

În cadrul activităţii de consiliere psihopedagogică se oferă, de obicei, asistenţă într-o perioadă scurtă de timp, problema fiind remediată în funcţie de resursele consiliatului.

Nelson-Jones propune modelul de consiliere RIS, bazat pe următoarele dimensiuni: Relaţionare – Înţelegere – Schimbare. Autorul îl descrie drept un model simplu de consiliere, care poate fi folosit în diferite situaţii-problemă. Modelul este prezentat în trei etape care adesea se suprapun şi uneori consilierii găsesc că este necesar să se deplaseze înainte şi înapoi între ele, deoarece flexibilitatea este importantă în consiliere. Astfel, etapele care alcătuiesc acest model de consiliere sunt următoarele:

Etapa I. Relaţionarea.

La această etapă, principala sarcină a consilierului este să înceapă să stabilească o relaţie de colaborare. Relaţiile de colaborare încep de la prima şedinţă sau uneori şi mai înainte. În cadrul acestei etape se vor realiza următoarele sarcini:

Consilierul trebuie să îşi pregătească spaţiul de consiliere.

Consilierul oferă posibilitate consiliatului să-şi expună problema. Astfel, acesta îşi poate verbaliza trăirile, elibera de anumite emoţii. Consilierul se foloseşte de ascultarea activă, empatie, respect şi implicare pentru a crea un spaţiu emoţional sigur pentru client, astfel încât acesta să aibă destulă încredere pentru a discuta despre problemele sale. Pentru a-i permite consiliatului să prezinte problema, consilierul poate utiliza discursul liber, întrebările deschise.

Etapa a II-a. Înţelegerea.

Principala sarcină a consilierului şi a consiliatului la această etapă este de a clarifica şi de a extinde înţelegerea privind situaţia-problemă. Deseori, descrierea problemei într-un climat emoţional suportiv îi ajută pe beneficiari să-şi înţeleagă mai bine problema sau să o vadă altfel. Prin ascultare activă, adresare de întrebări, empatie, acceptare necondiţionată, consilierul ajută la înţelegerea şi conştientizarea aspectelor importante pentru consiliat.

La această etapă realizăm o clarificare a problemei. Procedura poate presupune:

- redefinirea problemei;
- schimbarea perspectivei asupra problemei;
- analiza ipotezelor privind problema.

Etapa a III-a. Schimbarea.

La această etapă, principala sarcină a consilierului este schimbarea la nivel emoţional, cognitiv, comportamental, astfel încât clientul să gestioneze situaţiile-problemă mai eficient decât în trecut. Consilierii şi consiliaţii fixează obiective, dezvoltă şi implementează strategii pentru a rezolva situaţiile-problemă şi pentru a comunica, a reacţiona şi a gândi mai eficient. Nelson-Jones susţine că, la această etapă, lucrul consilierului se focusează pe două obiective:

- îl ajută pe client în rezolvarea problemei sale, să găsească o soluţie;
- îl ajută să-şi îmbunătăţească comunicarea, acţiunile şi gândirea.

Etapele procesului de consiliere descrise de **Iolanda Mitrofan** (2005) sunt asemănatoare celor ale unui proces psihoterapeutic, cu diferenţa că durata procesului de lucru şi amplitudinea explorării sunt mai reduse în cazul consilierii.

1. Evaluarea completă a cazului în contextul situaţiei de viaţă cu care se confruntă clientul;

– Invităm clientul să vorbească;

– Ne implicăm prin ascultare activă şi într-o manieră empatică;

2. Identificarea problemei de bază şi a celor derivate din perspectiva consiliatului şi a consilierului;

3. Realizarea relaţiei şi stimularea contactului facilitator muncii de explorare şi clarificare;

– schiţăm împreună cu consiliatul obiectivele consilierii; obiective realiste/ nerealiste;
– asigurăm consiliatul de respectarea principiului confidenţialităţii;

4. Explorarea problemei, analiza răspunsurilor emoţionale, cognitive şi comportamentale ale clientului la problema identificată şi conectarea lor cu obiectivele iniţiale; reformularea obiectivelor de lucru în funcţie de evoluţia relaţiei şi de reactivitatea clientului în procesul de consiliere;

5. Facilitarea insight-urilor şi descoperirea împreună a soluţiilor posibile;

6. Conceperea şi alegerea personală a noilor răspunsuri, comportamente şi scenarii de viaţă, proiectarea şi luarea noilor decizii;

7. Implementarea deciziilor şi strategiilor alternative în propria viaţă;

8. Susţinerea consiliatului validarea soluţiilor rezolutive de viaţă practicate de către client.

9. Evaluarea finală a rezultatelor consilierii;

10. Încetarea de comun acord a consilierii cu menţinerea unui contact pentru confirmarea evoluţiei, ca şi de reluare a unui nou ciclu în caz de nevoie.

2. Proiectarea activității de consiliere

Proiectarea activităților de consiliere este o anticipare a activității de consiliere pentru o perioadă dată de timp, realizată în scopul atingerii obiectivelor propuse. Aceasta se realizează pentru perioade oarecum limitate de timp (in dependență de problema şi disponibilitatea consiliatului), urmând ca după evaluarea activităţii să se proiecteze alte intervenţii:

Model de proiectare a activitatii de consiliere

In proiectarea activitatii de consiliere se disting următoarele stadii:

I. *Definirea problemei*: Consiliatul, cu ajutorul consilierului va identifica problema/ problemele cu care se confruntă şi care vor deveni obiectul unei unităţi de intervenţie. Astfel, la prima etapă ne orientăm să obținem informații referitor la următoarele aspecte:

- Datele sau starea curentă.
- Scopul sau starea dorită.
- Clasificarea problemei în funcţie de criterii.

Gradul de definire:

- probleme *bine definite*
- probleme *slab definite*

Gradul de specificitate:

- probleme specifice
- probleme generale

Importanţă:

- probleme minore
- probleme majore

II. *Descrierea problemei*:

- Detalierea elementelor comportamentale
- Detalierea elementelor cognitive
- Detalierea elementelor emoţionale

III. *Identificarea posibililor factori de formare şi dezvoltare a problemei*: de foarte multe ori problemele au la bază un complex de cauze şi nu cauze singulare.

IV. *Identificarea factorilor de menţinere şi activare a problemei.*

V. *Stabilirea planului de intervenţie.*

Formularea obiectivelor de referinţă pentru unităţile de intervenţie prezumate, din care să derive, ulterior, obiectivele subordonate: afective, cognitive ori psihomotorii, preponderente fiind cele afective;

Identificarea strategiei de intervenţie :

- Selectarea metodelor corelate cu obiectivele şi personalitatea consiliatului sau sintalitatea grupului;
- Selectarea sau elaborarea materialelor necesare;
- Fixarea criteriilor şi metodelor de evaluare a rezultatelor.

VI. *Evaluarea intervenţiei*

Consiliatul poate reveni oricând într-un context şedinţă de consiliere psihopedagogică, dar sfârşitul consilierii pe moment presupune şi responsabilitatea de a exersa independent achiziţiile obţinute în procesul consilierii, astfel finalul consilierii reprezintă începutul unei etape calitativ noi în parcursul existenţial al consiliatului.

Cunoaşterea insuficientă a unor aspecte de ordin metodologic, psihologic sau pedagogic al activității de consiliere poate atrage după sine o scădere a calității intervenției.

3. Reguli generale în activitatea de consiliere psihopedagogică

Este necesar să subliniem că, în procesul de consiliere, sunt importante nu doar structura, schemele. Astfel, P. Кочунас consideră că o componentă importantă sunt regulile generale şi obiectivele consilierului, care structurează procesul de consiliere şi-i asigură eficienţa:

1) Nu există clienţi şi situaţii de consiliere identice. Problemele pot părea asemănătoare doar aparent, însă se dezvoltă şi există în contexte diferite, la persoane diferite. Din acest motiv, fiecare şedinţă de consiliere este unică şi irepetabilă.

2) În procesul consilierii atât consiliatul, cât şi consilierul este flexibil la schimbările care survin în funţie de relaţia creată, de personalitatea fiecărui; nu există formule sau şabloane care se impun.
3) Cel mai bun expert în problemele personale este însuşi solicitantul, de aceea trebuie ajutat să-şi asume responsabilitatea pentru soluţionarea acestora. Atitudinea consiliatului faţă de problemele sale este mult mai importantă decât cea a consilierului.
4) În procesul de consiliere, sentimentul de securitate a consiliatului este mult mai important decât expectanţele consilierului. Astfel, este inadmisibil de a atinge rezultatul scontat cu orice preţ, fără a ţine cont de starea emoţională a consiliatului.
5) Pentru a ajuta consiliatul, consilierul este obligat să-şi „activeze" toate resursele personale şi profesionale, însă nu trebuie să uite că este doar un om, şi nu un supraom; respectiv, puterile şi posibilităţile sale sunt limitate şi nu-şi poate asuma răspundere totală pentru problemele şi viaţa consiliatului.
6) Este greşit să se aştepte un efect imediat după fiecare şedinţă de consiliere. Succesul consilierii şi soluţionarea problemelor nu se aseamănă cu o axă regulată care se ridică permanent. Acest proces poate să decurgă cu alternanţe între urcuşuri şi coborâşuri, deoarece schimbările implică mult efort şi riscuri, care nu întotdeauna se încununează cu succes.
7) Un consilier competent conştientizează nivelul calificării sale profesionale şi neajunsurile personale, de aceea nu va depăşi limitele codului deontologic.
8) Pentru înţelegerea profundă a problemelor, pot fi utilizate diverse abordări teoretice, însă se ţine cont de faptul că nicio abordare nu este perfectă.
9) Unele probleme sunt dileme existenţiale care nu pot fi rezolvate, de aceea consilierul va ajuta consiliatul să înţeleagă acest lucru şi să-şi schimbe atitudinea faţă de sine.
10) Consilierea eficientă este procesul care este parcurs de către consilier împreună cu consiliatul, şi nu în locul lui.

În concluzie, menţionăm că desfăşurarea practică a procesului de consiliere psihopedagogică presupune o diversitate mare a aspectelor procedurale în funcţie de cazul abordat, natura problemelor cu care se confruntă, precum şi în funcţie de orientările teoretice pe care le adoptă consilierul şi de competenţele sale. De aceea, nu există un tipar sau un algoritm generalizat în demersul complet de consiliere psihopedagogică.

4. Consilierea individuală și consilierea de grup

Între consilierea individuală şi de grup există numeroase asemănări dar şi deosebiri. În ceea ce priveşte **asemănările** se constată că în ambele forme responsabilităţile consilierului psihopedagog sunt relativ aceleaşi:

Tabelul 4. Diferențe și asemănări între consilierea individuală și de grup

Asemănări	Deosebiri
• Clarificarea sentimentelor; • Reflecţii aupra naturii sentimentelor; • Acceptarea necondiţionată a consiliatului/ților; • Restucturarea atitudinală. • Accentul pe autocunoaștere; • Capacitatea subiectului de a trăi experienţa psihologică directă și imediată este indicatorul succesului; • Atitudinile tranferenţiale sunt considerate expresii ale stărilor afective.	• Mutarea de accent de pe atitudinea suportivă a consilierului pe dinamica relaţiilor interpersonale din interiorul grupului; • Situaţia de grup pune accentul pe gradul de adecvare a relaţiilor interpersonale; • În cadrul grupului se fac cunoscute sisteme de valori şi stiluri de viaţă ce pot deveni alternative fără a fi impuse din exterior; • Oferă consiliatului posibilitatea de a ajuta la rândul său membrii grupului.

Consilierea de grup permite lucrul simultan cu mai multe persoane; ea oferă un context în care se pot analiza problemele și fiecare membru beneficiază de sprijin și ajutor din partea membrilor grupului. În același timp activitățile de grup permit experimentarea de noi comportamente și modalități de comunicare.

Consilierea de grup nu se recomandă în situațiile în care persoana se află într-o situație de criză, nu este compatibil cu situația de lucru în grup sau când există pericolul încălcării principiului confidențialității fără acordul clientului.

Grupul de întâlnire are drept scop îmbunătățirea relaţiilor intrepersonale şi o mai bună cunoaştere de sine; el trebuie să fie coeziv, adică membrii lui să-şi acorde încredere unii altora iar consilierul psihopedagog trebuie să faciliteze procesele care se petrec în grup la nivel minimal.

Specificul grupului de consiliere constă în faptul ca interacțiunea dintre participanți este folosită în scopul facilitării schimbării comportamentului .

Rolul consilierului constă în a crea un mediu securizant în care fiecare membru al grupului își poate expune preocupările privind diferitele aspecte ale vieții sale: familie, relații inter/intrapersonale, probleme legate de școală ș.a.

Grupul, format din cel puțin două persoane, dar de regulă mai multe, reunește participanții cu scopuri sau interese comune, de natură cognitivă, afectivă sau relațională, în întâlniri unice sau repetate, dar suficiente pentru ca participanții:

- să-și formeze o părere unii despre alții,
- să elaboreze un set comun de norme care să asigure funcționarea grupului,
- să stabilească scopuri pentru activitățile comune,
- să dezvolte un sentiment al coeziunii de grup.

S-a dezvoltat o mare varietate de tehnici de grup, iar pentru realizarea schimbărilor scontate grupurile parcurg un proces în trei etape (care sunt în același timp și sarcini de grup), si anume:

- Dezghețarea
- Schimbarea
- Reinghetarea

1. Prima etapă, "dezghețarea", constă în întâlnirea grupului cu scopul de a interacționa, utilizând modele atitudinal - comportamentale diferite de cele obișnuite, care au devenit automatisme, rutină.

Stilul personal de interacțiune, îndelung exersat, s-a transformat treptat într-un fel de "a doua natură" și s-a dovedit a fi aparent funcțional. Participanții la grup sunt conștienți de această situație (care constituie și o sursă importantă de rezistență la schimbare), dar pe de altă parte simt nevoia unei transformări, a unei "creșteri" personale, pe care singuri nu au reușit să o realizeze atât datorită efortului pe care îl necesită o astfel de inițiativă, cât și datorită disconfortului de a renunța la ceva obișnuit, cunoscut, pentru ceva nou, incert, nevalidat. "Dezghețul" survine atunci când este luată decizia de a renunța la pattern-urile comportamentale și când participanții sunt pregatiți psihologic să exploreze noi căi de relaționare în vederea schimbării. In acestă etapă sunt recomandate exercițiile structurate "de încredere", de familiarizare cu locul si cu grupul.

2. Cea de-a doua etapă, cea a schimbării, este, de obicei, facilitată de reacțiile spontane ale membrilor grupului, de feed-back-urile primite. Aceasta deoarece, în mod obișnuit, noi nu primim feed-back-uri explicite la atitudinile și acțiunile noastre, nu știm ce efecte au acestea asupra celorlalți. Astfel, în grupuri, tocmai feed-back-urile sunt incurajate, deoarece sunt relevante pentru conștientizarea modului în care suntem percepuți sau îi influențăm pe ceilalți. Odată identificat un comportament ce trebuie schimbat, noi forme de răspuns, de interacțiune pot fi experimentate în climatul securizant al grupului.

3. În cea de-a treia etapa "reinghetarea" sunt caracteristice procesele de "întărire" și "fixare" a noilor modele comportamental – atitudinale achiziționate, astfel încât ele să-și probeze eficacitatea. Dacă noile modele nu sunt "fixate" în această etapă, participanții la grup se vor confrunta cu o puternică tendință de revenire a vechilor pattern-uri.

De altfel, liderul are și misiunea de a preveni membrii, că odată cu terminarea grupului nu se încheie și procesul de schimbare în care au intrat, ci, că acesta este unul continuu, care trebuie supravegheat și în afara grupului, iar efectele schimbării se vor traduce și prin procese de creștere și dezvoltare personală, de asemenea, continue.

De regulă, participanții la un grup se angajează conștient și în urma unei decizii personale. Sunt însă și situații în care o persoană ajunge în mod forțat să facă parte dintr-un grup (de exemplu în urma deciziei părinților sau a cadrelor didactice). Aceștia sunt membrii involuntari, al căror comportament în cadrul grupurilor poate fi dezinteresat, ostil și chiar perturbator.

Activități de învățare :

1) Argumentați de ce este necesar să avem o viziune flexibilă referitor la etapele procesului de consiliere psihopedagogică.

2) Analizați scopul stadiilor I-IV din proiectarea activității de consiliere, pentru stabilirea planului de intervenție.

3) Stabiliți posibilele dificultăți ce pot apărea în procesul primei ședințe de consiliere.

4) Realizați proiectarea activității de consiliere în baza unui studiu de caz (Anexa 2).

Subiectui 4. ABORDĂRI GENERALE ALE CONSILIERII

Unităţi de conţinut

1. Teoriile psihologice ale consilierii psihopedagogice
2. Teoriile pedagogice ale consilierii psihopedagogice

Termeni-cheie: *polaritate, catharsis, insight, comportament, metode şi tehnici, asertiv, gânduri negative, raţionalizare, distragere, gânduri negative automate, comportament responsabil, relaţie terapeutică, provocare şi extinderea conştientizării*

Finalităţi:

Studentul va fi capabil:

- *să caracterizeze ideile de bază ale principalelor abordări ale consilierii psihopedagogice;*
- *să identifice diferenţele de bază dintre abordările psihologice ;*
- *să evidenţieze contribuţia fiecărei abordări în dezvolatarea consilierii psihopedagogice;*
- *să argumenteze necesitatea cunoaşterii abordărilor psihologice şi pedagogice pentru consilierul psihopedagog.*

Teoriile reprezintă fundamentul unei consilieri eficiente, având impact asupra modului de conceptualizare a comunicării clientului, a implementării eticii profesionale, dezvoltării relaţiilor interpersonale şi asupra autoperceperii consilierului. Teoria oferă consilierului un model explicativ pentru construirea ipotezelor privind situaţiile problematice şi pentru identificarea posibilelor soluţii.

1. Teoriile psihologice ale consilierii psihopedagogice

Teoriile de consiliere reprezintă cadrul conceptual care le permite practicienilor să gândească sistematic la dezvoltarea umană şi la procesul de consiliere.

În ceea ce priveşte abordările generale ale consilierii, acestea pot fi clasificate în abordări *psihologice* ale consilierii şi abordări *pedagogice* ale consilierii.

Tabelul 5. Abordările psihologice ale consilierii

Abordări	Apecte generale	Aspecte praxiologice
Abordarea psihanalitică clasică (freudiană) S.Freud	Perspectiva lui S. Freud asupra naturii umane este una dinamică şi poate fi explicată în termenii conştientului, subconştientului şi inconştientului, punctul de pornire constituindu-l evenimentele din prezent, cu rol de conştienti-	Consilierii care practică psihanaliza clasică joacă rolul unor experţi. Ei încurajează clienţii să vorbească despre orice, în special despre experienţe din copilărie. De asemenea, consilierul este determinat să interpreteze în numele clientului.

	zare a lumii exterioare. - Tulburările psihice au la origine o dezvoltare psihosexuală defectuoasă; - Persoana se confruntă cu conflictele dintre pulsiunile inconstiente şi cele conştiente. - Se încearcă o mediere cu realitatea exterioară, în acord cu principiile şi valorile morale ale societăţii. Comportamentele umane nu apar întâmplător, ele sunt determinate de evenimentele anterioare care l-au marcat pe om. Dacă acestea nu sunt conştientizate, ele determină subiectul să repete mereu aceleaşi tipuri de comportamente incoerente.	Metode şi tehnici aplicate: - analiza viselor - analiza acţiunilor, produselor activităţii subiectului; - analiza Eului; - prelucrarea şi interpretarea informaţiei. - solicitarea relatărilor pacienților despre experiențele traumatizante din copilărie.
Abordări psihodinamice moderne (postfreudiene) A.Adler, C.Jung, K.Horney, O. Rank, H.Sulivan	- Orientările psihodinamice moderne valorifică, atât sub aspect metodologic, cât şi conceptual, psihanaliza postfreudiană (A.Alder, C.Jung, K.Horney, H.Sullivan). - A.Alder (Teoria psihologiei individuale) consideră că tendinţa de depăşire a propriului sentiment de inferioritate constituie principalul conflict al omului. Scopul individului nu este altul decât punerea în valoare a potenţialului propriu, în depăşirea stării de inferioritate din copilărie. În consecinţă, cauzele comportamentelor indezirabile pot fi controlate. A. Adler a dezvoltat o abordare teoretică mai putin deterministă, subliniind importanţa sentimentelor subiective în locul factorilor biologici în construirea forţelor motivaţionale ale vieţii. El subliniază semnificaţia vieţii socia-	Consilierul ajută clientul să dezvolte un stil de viaţă sănătos, să-şi cultive interesele sociale. Spre exemplu, un stil de viaţă greşit este cel axat pe sine, bazat pe scopuri greşite şi presupuneri incorecte, asociate cu sentimente de inferioritate. Pentru ca sentimentul de inferioritate (provenit din deficiențele organice ale individului ori din hipertutelare sau neglijare din partea părinţilor) să fie depăşit, consilierul îsi asumă rolul de profesor sau de interpret al evenimentelor. Metodele psihoterapeutice sunt: anamneza – solicitarea relatărilor pacienților despre faptele şi întâmplările din perioada anterioară; - asociațiile libere - povestirea liberă, fără de cenzură despre tot ce-i trece clientului prin minte. Metodele psihoterapeutice introduse în circuit de psihanaliză sunt: anamneza – solicitarea relatărilor

	le, a scopurilor propuse şi a experienţelor conştiente. Teoria adleriană este în acelaşi timp cognitivă, afectivă şi comportamentală, este unică prin specificarea factorului social şi de natură pragmatică. Face trimitere mai mult la aspectele conştiente, fiind considerată de o importanţă majoră în dezvoltarea personalităţii. - Psihanaliza clasică, freudiană, este punctul de origine pentru teoria lui C.Jung. Acesta susţine că la baza acţiunilor omului se află nu doar propria lui experienţă, ci şi aceea a comunităţii în care trăieşte.	pacienților despre faptele și întâmplările din perioada în care sau îmbolnăvit; asociațiile libere – povestirea liberă, fără de cenzură despre tot ce-i trece pacientului prin minte, fără a se indica o temă sau un subiect în prealabil, pentru ca ulterior, după o analiză a șirurilor de gânduri verbalizate, să fie identificate evenimentele și trăirile traumatice producătoare de suferințe psihice; interpretarea – a visurilor, a actelor ratate și simptomatice, a simbolurilor; analiza transferului – a proiectării emoțiilor și impresiilor arhaice provenite din relația cu părinții- identificarea evenimentelor și trăirile traumatice producătoare de suferințe psihice; - interpretarea visurilor, a actelor ratate și simptomatice, a simbolurilor; - analiza detaliată a motivelor şi aspectelor comportamentale.
Abordarea cognitiv-comportamentală J.Watson A.T. Bech A.T. Rush, M.T. Shea, K.Hawton	Abordarea cognitiv-comportamentală, al cărei fondator este J. Watson, este orientată preponderent spre observaţii externe, fiind promovată ca metodă ştiinţifică de studiere a vieţii umane. Ea implică tratarea şi ajutorarea oamenilor în rezolvarea unor probleme specifice, utilizând concepte şi tehnici selectate din comportamentalism, teoria invăţării sociale, terapia acţiunii, şcolile funcţionale din asistenţa socială, terapia centrată pe sarcină şi cele bazate pe modelele cognitive. Consilierii comportamentalişti pot practica ştiinţific munca lor, bazandu-se şi pe cercetari. În acest sens amintim de: condiţionarea operantă (Skinner), condiţionarea clasica (Wolpe), trata-	Un consilier comportamentalist eficient acţionează pornind de la o perspectivă amplă, implicând clientul în fiecare fază a consilierii. Consilierul comportamentalist poate avea multiple roluri, în funcţie de orientarea teoretică şi de scopurile clientului. Consilierul actionează ca un consultant, profesor, sfătuitor, persoană de sprijin, facilitator. Clientul este susţinut să înveţe / dezveţe sau reînveţe anumite modalităţi comportamentale. De asemenea rolul său este să înveţe clientul să-şi formuleze şi să îndeplinească scopurile. Consilierul poate instrui şi superviza persoanele din mediul apropiat clientului. Consilierul comportamentalist este concret, obiectiv şi colaborativ în acţiunile pe care le desfăşoară. Metode şi tehnici aplicate: - tehnica stingerii comportamentelor

	rea comportamentului anormal (Eysenck) şi învăţarea indirectă sau socială (A. Bandura). Teoriile cognitive ale consilierii pun accent pe influenţa proceselor mintale asupra sănătăţii, iar modul de gândire al oamenilor determină schimbări la nivel emoţional şi comportamental.	nedorite; - procedeul expunerii directe; - tehnica desensibilizării sistematice; - antrenamentul asertiv (tehnica asertivă); - metoda sancţiunilor; - dialogul deschis; - tehnica aversivă; - metoda modelării.
Abordarea centrată pe persoană C.R. Rogers	Consillierea psihologică are un spectru larg de acţiune şi integrează perspectiva umanistă. Pornind de la ideea că oamenii au o motivaţie înnăscută de a creşte şi de a-şi dezvolta propriile capacităţi, C. Rogers pune accent pe abordarea centrată pe client. Pentru a ajunge la stadiul de autoactualizare, oamenii au nevoie de o orientare nedirectivă. Respectul pentru om, ameliorarea calităţii veţii sunt principalele sale repere, iar problemele psihice nu mai sunt văzute, în mod obişnuit, în termeni de tulburare şi deficienţă, ci în parametrii nevoii de autocunoaştere, de consolidare a Eului, de dezvoltare personală şi de adaptare. Perspectiva gestaltistă plasează încrederea în înţelepciunea interioară a oamenilor, devenind astfel antideterministă. Fiecare persoană este capabilă să se schimbe şi să devină responsabilă. Gestaltismul are o poziţie existenţială, experienţială şi fenomenologică în acelaşi timp. Individul descoperă diferite aspecte despre sine prin experienţă, prin autoevaluarea şi interpretarea propriei vieţi la un moment dat.	Consilierul va determina schimbările survenite în urma consilierii prin încurajarea gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor funcţionale şi nu prin oferire de sfaturi, interpretări, critici, prin confruntări sau provocări. Atitudinea terapeutului centrat pe persoană este una de conectare cu clientul în feluri care transced simplul fapt de a arăta interes profesional. Este foarte important ca terapeutul să fie conştient de sine în relaţia cu clientul, conştient de gânduri, sentimente şi emoţii. Un alt element fundamental este “congruenţa terapeutului” (exprimarea sentimentelor într-un mod disciplinat), sau autenticitatea acestuia, însemnând că terapeutul încearcă să fie sincer (autentic) în faţa clientului, respectându-l pe acesta ca o persoană în drepturile sale cu care iniţiază o relaţie „de la egal la egal”. Tehnici aplicate: - clarificarea sentimentelor; - acceptarea necondiţionată; - ascultarea activă; - tehnici de reflecţie; - tehnici de reformulare; - tehnici de deschidere.
Abordarea rational-	Promotorul teoriei raţional-emotive, A. Ellis, susţine că	Consilierul acţionează ca un instructor ce aplică tehnici care să-i deter-

emotivă. A.Ellis	oamenii sunt raţionali şi iraţionali, sensibili şi insensibili în aceeaşi măsură, iar această dualitate este inerentă biologic şi se perpetuează în absenţa învăţării unor noi moduri de gândire pozitivă. Ideea fundamentală a acestei teorii este aceea că problemele psihologice reprezintă, de fapt, răspunsuri dezadaptative învăţate care sunt produse de cogniţii iraţionale şi/sau disfuncţionale. Imposibilitatea de a controla evenimentele şi situaţiile lumii externe în cadrul cărora evoluăm constituie pentru cei mai mulţi oameni principala sursă de stres şi de disconfort psihic, echivalent cu perturbarea stării de sănătate mentală. Terapia raţional-emotivă încurajează clienţii să fie toleranţi atât cu ei înşişi, cât şi cu alţii, pentru a-şi atinge obiectivele personale. REBT presupune existenţa unui sistem de gândire cognitiv – emoţional – comportamental. Cele trei componente principale ale modelului sunt: A (activating event) elementul activator, declanşator - interior sau exterior; B (beliefs) convingeri, credinţe (părere fermă asupra unui lucru) – raţionale sau iraţionale (elementul cognitiv); C (consequences) - consecinţe emoţionale sau comportamentale.	mine pe clienţi să judece raţional şi să-i înveţe noi modalităţi de acţionare. Consilierul este direct, activ, ascultă cu atenţie afirmaţiile iraţionale şi disfuncţionale, ajutând clientul să corecteze cogniţiile greşite şi să le transforme în raționale şi funcționale. Astfel se folosesc exemple concrete, umorul, încurajarea. Se adoptă o atitudine activ-directivă şi se folosește o gamă variată de tehnici emoționale, cognitive, comportamentale, imagistice pentru accelerarea procesului terapeutic. De asemenea o mare importanță se acordă temelor care îi responsabilizează şi angajează activ pe clienți în procesul terapeutic.
Abordarea gestaltistă Fr. Perls, G.M. Yontef, J.S. Simkin	Abordarea a fost popularizată, de catre Fritz Perls (1893-1970) începând cu deceniul al şaselea al secolului al XX-lea. Rolul prezentului este valorificat, fiind considerat prioritar. Perspectiva gestaltistă plasează	Rolul consilierului gestaltist este de a crea o atmosferă care să promoveze explorarea nevoilor de dezvoltare a clientului. Se oferă individului un mod de a fi autentic şi deplin responsabil pentru sine. El este energic, inspiră optimism şi încredere în

	încrederea în înţelepciunea interioară a oamenilor, devenind astfel antideterministă. Fiecare persoană este capabilă să se schimbe şi să devină responsabilă. Gestaltismul are o poziţie existenţială, experienţială şi fenomenologică în acelaşi timp. Individul descoperă diferite aspecte despre sine prin experienţă, prin autoevaluarea şi interpretarea propriei vieţi la un moment dat. Suportul mobilizează resursele individului pentru contact prin experimentarea unui model comportamental propriu. Pentru aceasta se urmăreşte sprijinirea în identificarea şi recunoaşterea modelelor din viaţa clientului.	sine. Ajutorul consilierului se rezumă la învăţarea clientului de a bloca energia sau de a o utiliza în sensuri pozitive şi adaptative. Prin intermediul dialogului (experienţa dialogică), beneficiarul este stimulat să-şi dezvolte resursele personale. Metode şi tehnici applicate: - interogaţii-ghid; - exerciţii propuse spre experimentare; - tehnica scaunului gol; - tehnica fanteziei ghidate; - tehnica metapoziţiilor.
Abordarea existenţialistă L.Binswanger R.May, G.Corey, V. Frankl	Abordarea existențială în psihoterapie este legată maxim de filozofie. Conform acestei abordări, în interiorul unei persoane are loc o ciocnire a atitudinilor sale și realizarea modului de a fi. Existenţialismul se concentrează asupra libertăţii de alegere şi a acţiunii care o însoţeşte: oamenii sunt priviţi ca autori ai propriei vieţi şi sunt responsabili pentru fiecare decizie pe care o iau. Nevroza existențială se caracterizează prin apariția unor simptome clinice nespecifice și se manifestă sub forme de depresie, obsesie, comportament deviant, în toate aceste cazuri, combinate cu o voință de sens blocată. Sensul suferinței este în schimbările viitoare ale personalității. Aici intră în joc principiul perlei din coajă: la fel cum nisipul care intră în ea și	Consilierul existenţialist este atent atât la mesajul verbal, cât şi la cel nonverbal al clientului, urmărind calităţile vocale, postura, expresia feţei, vestimentaţia, gesturile, mişcările corpului. Rolul de bază al consilierului existenţialist este de a fi autentic cu clienţii şi de a stabili o relaţie terapeutică apropiată cu ei. Terapeutul ajută pacientul „fiind demn de încredere și interesat; prezent cu afecțiune lângă această persoană; crezând că eforturile lor comune vor duce în cele din urmă la corectare și vindecare. Pentru a întări această relaţie şi pentru a-l ajuta pe client să se deschidă, consilierul poate să-i împărtăşească clientului din experienţele sale personale. Terapia existențială nu are tehnici terapeutice acceptate. Sesiunile de terapie existențială iau de obicei forma unui dialog reciproc respectuos între terapeut și pacient.

	rănește molusca devine o perlă, tot așa suferința unei persoane, trăită din plin, cu permisiunea de a deveni realitate, dă evenimentului un sens, schimbând prioritățile și atitudinile unei persoane, contribuind la apariția lui de noi calități - și de aici plenitudinea ființei. Pentru că în fiecare eveniment se află potențialul de creștere spirituală. „Oamenii lipsiți de tensiune tind să o creeze, iar aceasta poate lua forme fie sănătoase, fie nesănătoase", a spus Frankl, observând dorința intuitivă a oricărei persoane de a fi într-un fel de mișcare, de a depăși obstacolele și de a-și simți punctele forte, limitele, potențialele.	În același timp, terapeutul în niciun caz nu impune pacientului niciun punct de vedere, ci doar îl ajută pe pacient să se înțeleagă mai profund, să tragă propriile concluzii, să-și dea seama de caracteristicile sale individuale, de nevoile și de valorile sale în această etapă a vieții. Strategii: - explorarea Eului; - schimbarea direcţiei vieţii; - manifestarea unui nou mod de a trăi demn.
Abordarea centrată pe realitate W.Glasser, J.H. Pratt	Este o teorie de consiliere relativ nouă, care are un nucleu existenţialist. Această teorie a fost elaborată de W. W.Glasser, psihlog american, întemeietorul şi liderul şcolii de consiliere psihologică. Teoria lui Glasser este antideterministă în sensul că el consideră că boala mentală, ca şi majoritatea problemelor din viaţă, sunt un indicator al faptului că individul nu a găsit încă modalităţi sănătoase de a-şi satisface nevoile. Glasser a verificat teoria în mediul şcolar, asupra grupurilor de tineri delincvenţi, în cercetări privind identitatea şi dependenţa. W. Glasser susţine că din exterior primim doar informaţii, iar comportamentele sunt generate din interior şi că cea mai mare influenţă în alegerea unui comportament o au trăirile interne	Consilierul este, în primul rând, un profesor şi un model, acceptând clientul într-un mod implicativ şi afectuos, concentrându-se asupra gândurilor şi acţiunilor acestuia. Pentru aceasta utilizează verbe la timpul prezent, evidenţiind în acest fel preferinţele şi alegerile clientului. Interactiunea consilier client se concentrează asupra comportamentelor care urmează a fi schimbate prin acţiuni constructive. Stabilirea unei relaţii cu clientul este condiţia de bază în teoria realităţii. Astfel, consilierul are drept scop responsabilizarea celui consiliat în aşa fel încât să să realizeze proiectarea de planuri specifice pentru comportamentul prezent şi viitor. Strategii: - Crearea unui mediu prietenos şi de încredere; - Stabilirea obiectivelor; - Analiza şi rezolvarea conflictelor;

	ale oamenilor. De aceea se remarcă prin împlinirea nevoilor psihologice şi natura preventivă. Această abordare este orientată spre acţiune - concretă, didactică, directivă, comportamentală şi cognitivă în acelaşi timp. Accentuează cei trei (R) pe care trebuie să-i respecte fiecare: - reality (realitatea); - right (corectitudinea); - responsability (responsabilitatea).	- Confruntarea; - Identificarea comportamentelor funcționale; - Atitudinea pozitivă (centrarea pe comportamentele pozitive); - Controlul percepţiilor.

Analiza abordărilor psihologice ale consilierii ne determină să subliniem aspectul educaţional al consilierii care este prezent într-o anumită măsură în fiecare abordare. În special menţionăm teoria cognitiv-comportamentalistă, teoria existenţialistă şi teoria realităţii. Scopurile consilierii şi acţiunile specifice ale consilierului se referă la antrenarea clienţilor în activităţi care să-i ajute să-şi schimbe cogniţiile comportamentele şi atitudinile, condiţie care determină funcţionalitatea optimă a persoanei. Astfel, aspectele de ordin psihologic şi cele de ordin pedagogic sunt îmbinate într-o viziune consistentă logic, într-un demers practic-aplicativ care vizează formarea şi dezvoltarea personalităţii umane.

2. Teoriile pedagogice ale consilierii psihopedagogice

În ce priveşte *abordările pedagogice* ale consilierii, menţionăm: teoria lui Л. Выготский -”zona proximei dezvoltări” (ZPD); teoria constructivismului (Л. Выготский, J. Bruner); teoria învăţării cognitive şi sociale (A. Bandura, W. Mischel); teoria cognitivă a învăţării (J.Piajet), teoria “lifeskills helping” - ”ajutor pentru formarea deprinderilor de viaţă”, fondatorul căreia este Richard Nelson-Jones.

Tabelul 6. Abordările pedagogice ale consilierii

Teoria	Generalizări	Activitatea consilierului
Teoria ”zona proximei dezvoltări” (L.S. Vigotski)	Este definită ca ”distanţa dintre nivelul de dezvoltare actual, aşa cum este determinat de rezolvarea independentă a problemelor şi nivelul dezvoltării potenţiale, aşa cum este determinat prin rezolvarea problemelor sub îndrumarea adultului sau în colaborare cu	Consilierul stimulează învăţarea prin joc, deoarece ”în joc, un copil se comportă întotdeauna dincolo de vârsta sa medie, dincolo de comportamentul său cotidian, în joc este ca şi cum ar fi puţin mai înalt decât el însuşi” [168, p. 162].

	colegii mai capabili" [168, p. 61]. Л. Выготский susţine ideea că înţelegerea este de origine socială şi că dezvoltarea cognitivă individuală este un proces legat de transformarea cunoştinţelor reglate social şi mediate. Pe măsură ce copilul face progrese, zona devine o arie a dezvoltării actuale, înconjurată de o nouă zonă pentru dezvoltarea ulterioară. Gândirea nu poate exista fără limbaj. În termenii lui Л. Выготский, aceste "instrumente psihologice" le permit oamenilor să-şi modeleze propriile acţiuni şi pe ale altora.	Consilierea se referă la stimularea şi asistarea elevilor în vederea implicării lor în mediile sociale. Se referă la identificarea, înțelegerea potențialului fiecărui copil și valorificarea lui. Instrumentele de consiliere sunt vorbirea şi acţiunea, iar copiii operează cu acea zonă a proximei dezvoltări, creându-şi propriile lor concepte.
Teoriile constructiviste ale învăţării (L.S Vigotski, J. Bruner, Școala de la Geneva)	Constructivismul în învăţământ propune o paradigmă în care învăţarea este percepută şi realizată ca un proces dinamic, participativ şi interactiv al subiectului. Învățarea se bazează pe o implicare activă în progresul cunoștințelor, pe încercarea de a da sens lumii. Constructivismul în educaţie, ca un concept de predare, este aplicat în predarea orientată spre acţiune. Cunoştinţele sunt construite pornind de la interacţiunea cu mediul înconjurător .	Consilierul trebuie să ofere discipolilor instrumentele (generatoare de construcţii) ce le permit să creeze propriile acţiuni pentru a rezolva o situaţie problematică. A cerceta, a căuta, a întreba, a combina, recombina, a procesa informaţiile, a atribui sensuri şi semnificaţii personale informaţiilor cu care se operează constituie elemente-cheie în învăţarea constructivistă.
Teoria social-cognitivă a învăţării (A. Bandura)	Conform acestei teorii, personalitatea nu este un produs al mediului sau rezultatul regulilor sale interne, ci propria reconstrucţie se petrece în mod constant ca un rezultat al interacţiunii dintre aceşti doi factori. Cunoaşterea nu este o copie fidelă a realităţii, ci o reconstrucţie a individului. Elevul îşi formează cunoştinţe în baza modelelor existente. Ideea este că oamenii învaţă deseori numai privindu-i pe ceilalţi şi că multe procese umane de învăţare au loc în mod	Profesorii au misiunea de a ghida elevii spre construirea noilor cunoştinţe semnificative, asimilarea modelelor comportamentale, a unor noi modele comportamentale, a noi forme şi scheme de interacţiune interpersonală şi prin aceasta a noi trăsături de personalitate. Utilizarea întăririlor sociale (atenţia, lauda, aprobarea, recunoaşterea valorii personale) de către profesor în mediul şcolar, pentru mărirea frec-

	diferit. Prin observarea altora, individul preia şi codează informaţia despre comportamentul lor, iar în situaţii de viaţă ulterioare, similare sau nu, foloseşte această informaţie codată ca factor de susţinere sau validare a acţiunilor proprii. Raportarea la modele şi imitarea comportamentului observabil al modelului constituie o formă de învăţare prezentă încă de la vârstele cele mai fragede, fiind ulterior întâlnită în variate contexte de viaţă cotidiană.	venţei comportamentelor dezirabile, măreşte şansele ca acestea să devină stabile şi în mediul extraşcolar, unde elevul întâlneşte deseori întăriri sociale asemănătoare.
Teoria cognitivă a învățării (J.Piajet)	Piaget a fost preocupat de procesul de educație astfel incât multe dintre lucrările sale au relaționat teoria lui Piaget cu practica educativă. Se evidențiază natura stadială, precum si principiile de bază ale teoriei si se evidențiază aplicatiile educationale. Această teorie descrie modul de dezvoltare a gandirii, din momentul nasterii pana la maturitate. Conform opiniei lui Piaget, mecanismele si nivelurile dezvoltarii cognitive sunt universale, insa fiecare dezvoltare cognitiva individuala este unică. Mediul specific fiecarei persoane îi impune anumite constrângeri. Astfel, dezvoltarea cognitivă este dependentă atât de procese universale, cât și de experiente specifice. Piaget susținea că copiii își reconstruiesc în permanență înțelegerea lumii printr-un proces de reflectare activă asupra obiectelor și evenimentelor până ating perspectiva adultului.	Cadrul didactic interactioneaza cu elevi aflati in diferite stadii de dezvoltare, iar multe din schimbarile pe care le parcurg acestia se produc rapid, ca atare e importantă cunoasterea caracteristicilor cognitive ale elevilor de catre profesor, pentru a-si adapta metodele de predare acestor caracteristici. Cea mai evidentă caracteristică este că instrucțiunile, conținuturile, sarcinile trebuie să fie adaptate nivelului de dezvoltare a elevilor.
Teoria “lifeskills helping” - ”ajutor pentru formarea deprinderilor de viaţă” (R.	Această teorie adoptă o perspectivă pronunţat educaţională, sprijinită pe câteva postulate fundamentale: - Cele mai multe dintre proble-	Activitatea consilierului este cea mai eficientă atunci când, în condiţiile constituirii unei relaţii de asistenţă suportive, îl pregăteşte pe client pentru

Nelson-Jones)	mele pe care clienţii le aduc în faţa consilierului sunt legate de fenomene de învăţare. - O contribuţie importantă în persistenţa acestor probleme o aduc deficienţele acumulate de clienţi cu privire la modul în care gândesc şi acţionează (deficienţe legate de abilităţile de gândire şi acţiune).	utilizarea unor abilităţi de gândire şi acţiune adecvate. Obiectivul final al consilierului este acela de a-l aduce pe client în situaţia de autoasistenţă, astfel încât acesta să conserve şi să dezvolte propriile abilităţi de gândire şi acţiune, nu doar pentru a depăşi problemele prezente, ci şi pentru a preveni şi gestiona corespunzător problemele viitoare.

Pe parcursul dezvoltării consilierii ca domeniu, puritatea teoretică şi pretinderea la o singură teorie şi-a pierdut din popularitate şi importanţă. Niciuna din orientările teoretice nu poate să reflecte toate situațiile posibile în relaționarea consilier-consiliat. De aceea se pune accent pe individualitatea fiecărui subiect şi pe nevoile, necesitățile existențiale, educaționale ale acestuia folosind tehnicile şi metodele potrivite pentru el. Cei mai mulţi consilieri profesionişti se consideră eclectici în utilizarea teoriilor, metodelor şi tehnicilor de consiliere. Eclecticismul este practica extragerii elementelor necesare pentru definirea problemelor clientului şi implementarea intervenţiilor din diferite şcoli de consiliere. Însă îmbinarea şi integrarea într-un ansamblu coerent a conceptelor teoretice, intervenţiilor practice din diferitele abordări teoretice este binevenită doar în cazul unei bune pregătiri profesionale. Deci, pentru realizarea unei consilieri eficiente, se impune cunoaşterea unei baze teoretice temeinice.

Activităţi de învăţare:

1) Identificați cateva asemănări şi deosebiri între abordările studiate şi explicați-le.
2) Estimați importanța şi utilitatea fiecărei abordări teoretice pentru consilierea psihopedagogică
3) Apreciați necesitatea cunoaşterii abordărilor consilierii pentru consilierul psihopedagog.
4) Comparați abordarea eclectică cu cea electrică.
5) Apreciați abordarea/abordările care vă reprezintă mai mult.

Subiectul 5. STRATEGII SI METODE DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ

Unităţi de conţinut

1. Metode de autocunoaștere și intercunoaștere
2. Strategii de identificare a sentimentelor și comportamentelor negative şi disfuncționale
3. Strategii de schimbare a sentimentelor și comportamentelor negative şi disfuncționale

Termeni-cheie: sentimente, comportamente, disfuncțional, atitudini, confruntare, identificare, autodezvăluire, dialogare, autocontrol, antrenament asertiv, autocunoaştere, intercunoaştere, supraapreciere, subapreciere, imagine de sine, strategii, tehnici, metode.

Finalităţi :

Studentul va fi capabil:

- *să descrie strategiile şi metodele utilizate în consilierea psihopedagogică;*
- *să analizeze metodele şi utilitatea lor în contextul diferitor probleme;*
- *să elaboreze un program pentru autocunoaştere;*
- *să aplice metodele de intercunoaștere;*
- *să explice obstacolele psihologice în calea autodezvăluirii;*
- *să selecteze metodele și strategiile potrivite pentru activitatea de consiliere și să argumenteze alegerea.*

1. Metode de autocunoaştere intercunoaştere

Autocunoaşterea nu este un scop în sine. Ea este o condiţie a afirmării cu succes a personalităţii proprii. Cunoaşterea calităţilor sporeşte încrederea în forţele proprii, iar cunoaşterea defectelor mobilizează consiliatul pentru lichidarea acestora şi îi orientează preocupările de automodelare.

Prin urmare, cristalizarea unei imagini "adevărate" despre sine se realizează prin compararea opiniei proprii despre sine cu opinia altora. Comparaţia cu alţii, raportarea la alţii semnificativi pentru persoană, pe care îi ia ca model, reprezintă operaţia cheie a procesului de autocunoaştere.

- **Tehnica SWOT.** Este o metodă eficientă de cunoaştere de sine. Metoda presupune identificarea de către persoană:
  - A cât mai multor *puncte tari* în personalitatea sa, în convingerile, atitudinile şi comportamentele sale (de pildă, sunt optimist, am umor etc.); este important ca

persoana să nu considere *puncte tari* doar calităţile deosebite sau succesele mari.

- A două sau trei puncte slabe pe care ar dori să le diminuze/elimine (sunt dezordonat, mă enervez uşor);
- A oportunităţilor pe care se poate baza în dezvoltarea personală;
- A ameninţărilor care pot periclita formarea unei stime de sine pozitivă;
- Se recomandă tehnica SWOT în asistarea individuală sau de grup pentru analiza oricărei probleme cu care se confruntă clienţii.

- **Fereastra lui Johari** este un instrument simplu și util pentru îmbunătățirea conștiinței de sine și înțelegerea reciprocă dintre indivizi în cadrul unui grup și oferă o oportunitate de a învăța și de a înțelege relaționarea cu ceilalți.

Punând în practică acest instrument, el aduce noutăți despre comportament, gradul de empatie, de cooperare, oferă o imagine a stilului personal de raportare la ceilalți – care, prin conştientizare, contribuie la dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Modelul poate fi folosit în scopul identificării elementelor de comunicare ce trebuie îmbunătăţite şi, implicit, în scopul autocunoaşterii. El are forma unei ferestre, în care fiecare din cele patru zone are o anumită semnificaţie. Fereastra lui Johari ne ajută să ne edificăm asupra zonelor conştiente şi subconştiente şi aduce în prim-plan cele 4 forme de bază ale Sinelui – **Public, Fățiș, Orb si Nedescoperit**:

- Informaţii care sunt accesibile atât persoanei, cât şi celorlalţi;
- Informaţii sesizate de ceilalţi dar fără să fie conştientizate de persoană;
- Informaţii conştientizate de persoană şi inaccesibile celorlalţi;
- Informaţii inaccesibile atât persoanei, cât şi celorlalţi.

Arena (Ceea ce știu eu despre mine și știu și ceilalți)	**Zona oarbă** (ceea ce nu știu eu despre mine dar știu ceilalți)
Fațada (Ceea ce știu eu despre mine dar nu știu ceilalți)	**Necunoscut** (ceea ce nu știu eu despre mine și nu știu nici ceilalți)

Exerciţiul de autocunoaştere *Fereastra lui Johari* – ne ajută să observăm, să reflectăm şi/sau să conştientizăm următoarele aspecte:
Cât de mare este Arena noastra? Ce putem sa mai aducem în ea? Dorim sau nu extinderea ei? Suntem dispuși să acceptîm răspunsurile celorlalți atunci când ei percep din partea noastră oarbă? Suntem sau nu dispuși să exprimăm treptat aspecte din zona noastră de umbră? Cât suntem dispuși să mărim Arena, astfel încât să ne simțim con-

fortabili cu noi înșine și cu ceilalți, astfel încât să ne facem înțeleși, dar și să ne protejăm Sinele, astfel încât ceea ce suntem să devină o informație cât mai completă și suficientă pentru celălalt?

Procesul prin care datele înmagazinate în zona ascunsă sunt transferate zonei deschise este denumit, de regulă, în literatura consacrată comunicării interpersonale, numele de **autodezvăluire**.

Există mai multe stiluri de autodezvăluire şi receptare a feedback-ului:

Stilul I - persoană necomunicativă şi distantă;

Stilul II – persoană ce nu are încredere în ceilalţi;

Stilul III – persoană neinteresată de opinia celorlalţi despre sine;

Stilul IV- persoană ce are încredere în sine, cu abilităţi de comunicare.

Dezvăluirea propriei persoane este un proces al cunoaşterii reciproce. Primul care se dezvăluie puţin câte puţin face aceasta în speranţa ca atunci când cealaltă persoană va începe să-l vadă aşa cum este, va fi încurajată să afle mai mult şi, în acelaşi timp, să se alăture acestei dezvăluiri. Autodezvăluirea este un proces simetric. Ea poate fi stimulată :

- prin adresarea de întrebări;
- prin manifestarea interesului faţă de răspunsurile pe care le primeşte persoana;
- prin încercarea de a lega aceste răspunsuri de cunoştinţele şi experienţa proprie.

Obstacole psihologice în calea autodezvăluirii:

Teama de autocunoaştere. Mărturisirea unor secrete de natură să pună în lumină nefavorabilă persoana, ar putea face ca, din confruntarea cu reacţiile interlocutorilor, imaginea idealizată pe care acea persoană şi-a format-o despre sine să iasă uşor distorsionată.

Teama de pedeapsă. Teama individului că mărturisirea unor secrete despre propria persoană ar putea duce la respingerea sa de către grupul social căruia îi aparţine, ar putea provoca râsul răutacios, maliţios sau chiar pierderea prietenilor, a poziţiei sociale etc.

Teama de "efectul de antihalou". Lucrările de psihologie socială numesc "efect de halou" tendinţa răspândită de a se atribui persoanelor care s-au remarcat într-un domeniu o competenţă asemănătoare şi în alte domenii. Părerile politice ale unui actor celebru sunt urmărite cu mai multă atenţie decât cele ale unui anonim, ca şi cum talentul sau măiestria sa i-ar conferi o pricepere superioară în treburile cetăţii. Un mecanism similar stă la baza "efectului de antihalou", prin care nepriceperea dovedită într-un domeniu e extinsă abuziv asupra altora.

Mulţi oameni se tem, astfel, să se destăinuie altora de teama că relevarea unor slăbiciuni sau greşeli cu caracter punctual şi pasager să constituie argumente pentru o judecată globală asupra competenţei sau valorii lor morale.

Printre **circumstanţele** care favorizează producerea **autodezvăluirii** sunt:

- *Numărul mic de persoane*. Autodezvăluirea are lor în prezenţa unui număr mic de persoane. Ideală este relaţia diadică, deoarece reacţiile unui singur interlocutor sunt mai uşor de urmărit şi, în funcţie de acestea, se poate lua în orice moment decizia continuării sau întreruperii destăinuirii.
- *Natura subiectului abordat*. Este mai uşor să se vorbească despre gusturile sau opiniile personale decât despre problemele intime.
- *Valenţa destăinuirii*. O destăinuire pozitivă pune persoana într-o lumină favorabilă, una negativă poate compromite.
- *Sexul şi vârsta*. Băieţii sunt mai deschişi cu colegii decât cu părinţii, fetele prezintă un grad de intimitate mai ridicat în raport cu mama decât cu tatăl sau fraţii. Tendinţa către autodezvăluire faţă de partenerul de sex opus creşte între 17 şi 50 de ani, după care începe să se înscrie pe o curbă descendentă.
- *Tipul de relaţie*. Unii consideră că intimitatea uşurează "deschiderea sufletului".

Cu toate acestea, se constată că, adeseori, oamenii preferă să le facă confidenţe unor necunoscuţi.

Recomandări pentru stimularea autocunoașterii:

Externe

- Ajutaţi-l pe celălalt să se descopere pe sine.
- Încurajaţi autoreflexia.
- Ajutaţi clienţii să-şi identifice structurile Eu-lui.
- Discutaţi cu clienţii modul în care structurile Eu-lui le influenţează convingerile, emoţiile, comportamentele.
- Valorizaţi aspectele pozitive ale consiliatului.

Interne

- Observarea propriilor gânduri, emoţii, comportamente.
- Informaţii verbale, nonverbale primite de la alte persoane.
- Analiza retrospectivă a traseului de viaţă.
- Estimarea resurselor individuale şi sociale.
- Identificarea intereselor.
- Analiza aspiraţiilor şi scopurilor.
- Identificarea priorităţilor.
- Analiza valorilor personale.

Autocunoașterea este esențială pentru clădirea unor relații autentice semnificative și pentru luarea deciziilor care să ne aducă împlinire și fericire. Arta ne poate ajuta să conștientizăm adevăratele noastre emoții, scopuri, valori, puncte forte, nevoi și felul în

care trecutul continuă să ne influențeze prezentul. Autocunoașterea poate fi cultivată și prin diferite **tehnici artistice distractive și interesante.** Iată câteva:

- **Vizionarea viitorului**

Se vor aduna imagini şi cuvinte care să oglindească tot ceea ce își dorește consiliatul și va realiza un colaj cu acestea. Se pot allege și imagini care par a fi atractive și rezonează oarecum cu ce simte clientul, chiar dacă pe moment nu își dă seama de ce. Apoi se va reflecta asupra rezultatelor și colajului.

- **Desenează-ți visele**

Clientul își poate desena visele în mod regulat sau le poate expune prin oricare altă formă de artă. Apoi, împreună cu consilierul va reflecta în ce mod acestea se referă la viața sa reală.

- **Părțile identității**

Consiliatul este invitat să se gândească la diferitele componente care îl alcătuiesc, precum trăsături de personalitate, roluri pe care le îndeplinește, punctele forte și cele slabe. Apoi, ilustrează aceste componente. Apoi se va discuta în ce măsură aceste componente, îi influențează viața de zi cu zi.

Explorarea procesului

Atunci când se aplică oricare dintre tehnicile de mai sus, este necesar ca clientul să se concentreze pe proces în sine, punându-și următoarele întrebări:

- Ce anume reflectă acest proces artistic despre mine?
- Ce reflectă acesta despre felul în care tratez anumite lucruri din viața mea?
- Ce gânduri apar în timp ce lucrez la aceste mici proiecte artistice?

Proiectele artistice reprezintă o cale sigură și puternică prin care ne putem conecta cu lumea noastră interioară. Consilierul va sugera că pentru a cultiva autocunoașterea este necesar de avut un jurnal în care să se păstreze toate proiectele și în care să fie notat tot ceea ce reiese în urma efectuării lor.

Alte activități de autocunoaștere utile în activitatea cu elevii și adolescenții ar putea să fie **exercițiile de reflecție personală:**

- **25 de întrebări**

Consiliatului i se propune să reflecteze și să răspundă la o serie de întrebări:

1) Cea mai frumoasă experiență pe care am avut-o a fost.....
2) Sunt mândră/mândru de mine atunci când.....
3) Cea mai bună soluție pe care am găsit-o în rezolvarea unei probleme a fost.....
4) Mi-aș dori să învăț să fac.....
5) Două lucruri pe care știu să le fac și-mi place să le fac sunt.....
6) Am încredere în mine atunci când.....
7) Cu cine împarți momentele de bucurie?
8) Dacă ar fi să dau un sfat celor de vârsta mea, acesta ar fi.....

9) Mă consider o persoană..... deoarece.....
10) Consider că sunt o persoană de încredere deoarece.....
11) Sunt o persoană valoroasă pentru că.....
12) Pentru mine, a fi fericit înseamnă.....
13) Ce prețuiesc cel mai mult în viață?
14) Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt.....
15) Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt.....
16) Îmi place mult să.....
17) Îmi doresc să.....
18) Îmi propun pe viitor să.....
19) Cea mai fericită zi din viața mea a fost.....
20) Cel mai frumos lucru pe care l-am văzut a fost.....
21) Dacă aș fi o culoare, aș fi.....doarece.....
22) Cea mai importantă decizie pe care am luat-o a fost.....
23) Cele mai importante persoane din viața mea sunt.....
24) Cea mai importantă realizare din viața mea a fost/este.....
25) Cel mai important succes din viața mea a fost/este.....

- **Steaua respectului de sine**

Se desenează o stea cu cinci colțuri și pe fiecare colț al stelei se scriu următoarele mesaje :

1) 3 lucruri pozitive care te caracterizează
2) 2 realizări de care ești mândru
3) 2 lucruri pentru care te apreciază oamenii
4) 2 obiective de viitor: unul de scurtă durată și unul de lungă durată
5) 2 lucruri pe care le aduci într-o prietenie

- **Harta vieţii**

Tehnică de autocunoaștere și reflecție personală

Sarcina: Se ia o foaie de hârtie şi se desenează linia vieţii personale. Ea poate fi dreaptă, ascendentă sau descendentă. Se marchează cu X locul în care persoana se situează acum. De asemenea sunt marcate evenimentele importante din viaţa sa începând cu primele amintiri, întâmplări care vor fi însemnate cu următoarele simboluri:

- Dacă reprezintă o experienţă pozitivă, o întâmplare favorabilă (+)
- Dacă reprezintă o experienţă negativă, o întâmplare dificilă (?)
- Dacă am învăţat ceva din ceea ce mi s-a întâmplat (!)
- Cât de stresant a fost ? S-puţin, SS-destul, SSS-foarte

După ce a realizat această sarcină, se va analiza linia, evenimentele notate. Apoi consiliatul va reflecta asupra următoarelor întrebări:

- Ce-mi spune această linie despre felul meu de viaţă de până acum ? - Ce am învăţat din experienţa mea de viaţă ? - Cine a luat aceste decizii?

Strategiile utilizate de consilier sunt **moduri de operare** sau **planuri de acţiune** destinate atingerii scopurilor propuse. Strategiile pot fi grupate în două mari categorii :

Strategii de identificare şi schimbare a atitudinilor şi sentimentelor negative.

Strategii de identificare şi schimbare a comportamentelor negative.

2. Strategiile de identificare şi schimbare a atitudinilor şi sentimentelor negative sunt utilizate în scopul sprijinirii clientului în demersul său de cunoaştere de sine şi de exprimare a sentimentelor.

- **Clarificarea şi reflectarea sentimentelor clientului**

Strategia este indicată în cazul persoanelor incapabile de a face progrese, limitate la un singur mod de comportament. În asemenea situaţii, consilierul utilizează afirmaţii de tipul : "*Chiar credeţi lucrul acesta* ?", "*Păreţi supărat* .", "*Vă simţiţi foarte bine*.".

- **Modelarea sentimentelor** de către consilier

Consilierul îşi exprimă sentimentele despre propria sa persoană sau despre modul în care s-ar simţi dacă ar fi în locul clientului : "*Cred că am realizat şi mă simt mulţumit de acest lucru*.", "*Dacă m-ar fi tratat pe mine în felul acesta, m-aş fi supărat foarte tare*."

- **Strategia cercurilor concentrice**

Această strategie a fost utilizată de A.Lazarus ca modalitate eficientă şi utilă de provocare a sentimentelor consiliatului. Consilierul va oferi clientului cinci cercuri concentrice notate cu litere de la A la E. Consilierul explică clientului semnificţia fiecărui cerc :

Cercul A reprezintă teritoriul privat, intim al clientului.

Cercul B conţine informaţii pe care consiliatul le face cunoscute familiei şi prietenilor.

Cercul C conţine gânduri şi sentimente împărtăşite prietenilor buni.

Cercul D este reprezentat de gândurile şi sentimntele dezvăluite personanelor cunoscute.

Cercul E conţine fapte şi evenimente despre client ce pot fi cunoscute de oricine.

- **Confruntarea şi întârirea sentimentelor**

Procedeele de confruntare şi întărire a sentimentelor sunt utilizate în cazurile în care consiliatul întâmpină dificultăţi în exprimarea sentimentelor negative/pozitive. Frecvent, consiliatul manifestă tendinţa de a-l confrunta pe consilier, în primul rând, cu sentimente negative şi apoi cu cele pozitive. Consilierul identifică indiciile comportamentale corespunzătoare trăirilor, sugerând că exprimarea sentimentelor nu are, în mod automat, consecinţe negative.

- **Căutarea gândurilor ascunse sau neexprimate**

A.Elis (1966) propune ca strategie, pentru cazurile în care consiliaţii evită să se angajeze în comportamente dezirabile datorită imaginării consecinţelor acestora, **examinarea gândurilor neexprimate sau ascunse** ale clientului. Clientul are temeri, de cele mai multe ori iraţionale, în legătură cu consecinţele acţiunilor sale exprimate prin răspunsuri de tipul : "*Aş putea fi respins*.", "*Aş putea face o greşeală*…", "*Cineva s-ar putea să nu aprobe ceea ce am făcut*."

- **Confruntarea clientului cu imaginea de sine**

Consilierul determină clientul să se confrunte cu imaginea de sine distorsionată pentru a o înlocui apoi cu una realistă. În acest scop consilierul poate folosi răspunsuri de tipul : "*Spuneţi că sunteţi pesimist. Pe ce vă bazaţi făcând această afirmaţie ?*". Prin confruntarea cu imaginea de sine, consiliatul conştientizează discrepanţa dintre sentimentele lui despre sine şi propriul comportament.

- **Dialogarea şi inversarea rolurilor**

În cazuri de indecizie sau de conflict, consilierul poate apela la strategia dialogării şi inversării rolurilor. Consilierul cere subiectului să interpreteze conflictul respectiv printr-un dialog imaginar între sine şi altă persoană sau propria persoană.

- **Aproximaţia succesivă a sentimentelor** este o strategie de consiliere ce constă din sugerarea, de către consilier, unor acţiuni /teme ce vor conduce, pas cu pas, la apropierea clientului de scopul dorit de el. Subiectul poate întocmi, împreună cu consilierul, o listă de activităţi a căror îndeplinire îl apropie de starea dezirabilă.
- **Tehnicile de stopare a gândirii** elimină gândirea negativă şi o înlocuieşte cu idei constructive, orientate spre realitate. Ele sunt utile în cazurile în care conştientizarea gândirii ilogice nu a condus la o modificare a comporamentului. Pentru început clientului i se sugerează situaţia care produce secvenţa de gândire iraţională, după care i se cere să verbalizeze gândurile ce apar, în timp ce el imaginează scena. La apariţia gândului iraţional, consilierul intervine folosind cuvântul "Stop!" prin care întrerupe gândul respectiv şi cere clientului să-şi schimbe ordinea gândurilor sale.
- **Strategia de identificare a rolului** constă în transformarea clientului în ţinta propriului comportament. Această strategie este utilizată, în special în cazurile în care clientul nu conştientizează consecinţele distructive ale propriului comportament.

Dintre metodele şi tehnicile de identificare a gândurilor negative mai distingem următoarele :

- ***Discutarea unei experienţe emoţionale recente***.
- ***Tehnica imaginaţiei dirijate sau a jocului dramatic*** pentru a-l determina pe subiect să retrăiască o experinţă emoţională.
- ***Tehnica determinării semnificaţiei unui eveniment***.

- ***Distragerea*** - poate fi realizată prin concentrarea consiliatului asupra conţinutului unei conversaţii şi nu asupra stării proprii în scopul exercitării unui control direct şi imediat asupra simptomului.
- ***Programarea activităţilor*** - subiectul evaluează, sub aspect afectiv, pe o scară de la 0-100, activităţile pe care le desfăşoară, iar consilierul oferă o listă de principii ale planificării timpului.
- ***Verificarea veridicităţii gândurilor negative automate*** - consilierul şi clientul identifică soluţii raţionale de înlocuire a gândurilor negative automate.

De asemenea, se pot utiliza tehnici experimentale ce constau în exerciţii sau situaţii propuse clientului spre experimentare. Ele pot fi grupate în trei mari **categorii** :

- **Exerciţii de conştientizare corporală**

Aceste tehnici orientează conştientizarea individului asupra modului în care se poate folosi de corp pentru a deveni mai conştient de sine şi de contactele sale cu lumea. În această categorie se pot include :

- conştientizarea tensiunii musculare şi a relaxării psihomusculare ;
- conştientizarea ritmului respirator şi a modificării lui în raport cu starea emoţională ;
- conştientizarea senzaţiilor proprioceptive ce comunică stările de disconfort ;
- conştientizarea ritmului cardiac în conexiune cu gândurile şi stările asociate ;
- conştientizarea rezistenţelor sau dependenţelor din contactul corporal în relaţie cu problemele spaţiului personal şi cu relaţia de intimitate.

- **Exerciţii de conştientizare afectivă şi relaţională**

− tehnica scaunului gol (dialog imaginar între doi oponenţi, clientul aflat în prezent şi persoane semnificative din viaţa lui ; clientul comunică cu sine pe diverse teme generatoare de conflict între imaginea de sine ideală şi cea reală) ;

− tehnica reprezentării spaţiului personal permite clientului conştientizarea imaginii de sine în relaţie cu mediul ;

− tehnica "menţine-te !" sau "rămâi în starea respectivă!" (clientul este încurajat să păstreze trăirea pe care o experimentează);

− tehnica scenarizării sau punerea în scenă se referă la transpunerea în rol a trăirilor şi ideilor incomode, reţinute sau refuzate conştient de a fi comunicate;

− tehnica exagerării sau amplificării (denumit şi microscopul interior sau amplificatorul de sentimente) se referă la exagerarea voită a unor sentimente, idei pentru conştientizarea conţinuturilor acestora;

− tehnica "zidul" este o tehnică metaforică provocativă ce permite autoexplorarea şi identificarea de soluţii de către client în depăşirea propriilor limite;

− tehnica "cubul" este recomandată în terapia anxietăţii şi este relevantă pentru modul cum subiectul face faţă la raportul dependenţă afectivă - autonomie.

- **Exerciţii de conştientizare cu suport imaginativ**

- tehnica fanteziei ghidate permite reconstruirea cursului evenimentelor experimentate de subiect ;

- tehnicile de diminuare şi integrare urmăresc neutralizarea ancorării subiectului în vechile sale tipare de gândire care îl împiedică să găsească alternative posibile ;

- tehnica metapoziţiilor este utilizată în vederea restucturării setului cognitiv în relaţiile cu polarităţile ; subiectul este antrenat într-un proces de autoconştientizare a naturii conflictului dintre polarităţile sale şi de autodescoperire a strategiei de integrare a polarităţilor, adică de rezolvare a conflictului ;

- tehnica autodezvoltării consilierului se referă la dezvăluirea de către acesta a acelor experienţe ce vor avea un rol facilitator şi catalizator pentru munca de conştientizare a clientului.

- **Tehnica imageriei dirijate**

Scanezi continuu gândurile tale, pentru că, fără să îți dai seama, începi să te gândești negativ.

Periodic te intrebi: îmi face bine gândul acesta? Este constructiv să mă gânesc acum la asta? Cum un gând negativ îți invadează mintea faci urmatorul lucru:

Îți imaginezi că ești pe malul unui râu … este toamnă iar peisajul este superb.

Pe râu plutesc ușor, la vale, frunze de un ruginiu incredibil. Când o frunză ajunge în dreptul tău, pune gândul tău negativ pe acea frunză și privește cum se duce ușor-ușor la vale. Se mai lovește de pietre, se mai răsucește. Privește cum se face din ce în ce mai mică, pe masură ce se îndepărtează … până ajunge un punct în departare iar apoi …. dispare. Te concentrezi pe acest proces, vizualizezi cu multe detalii, ești atent la cum se îndepărtează și se micșorează.

Este o tehnică foarte eficientă … în 30 de secunde reușești să îndepărtezi acel gând negativ. La final nici nu vei mai ști care era acel gând!! Desigur, peste o vreme ar putea să îți revină în minte, moment în care reiei vizualizarea râului cu frunzele lui superbe!

- **Tehnica meditației**

Te așezi comod în pat. Îți pui încet să cânte o melodie relaxantă. Inchizi ochii … îți relaxezi toți muschii corpului și nu te gândești la Nimic (da, nu te gândești la absolut nimic). Dacă inițial este prea dificil să nu te gândești la nimic, atunci ești atent doar la respirație, la cum respiri, cum tragi aer în piept, cum se ridică toracele și abdomenul. Apoi la cum expiri … și cu fiecare expirație parcă te așezi și mai comod în pat. De fiecare dată când îți fuge mintea la ceva .. te întorci mereu cu atenția asupra respirației tale, fără să o modifici.

Meditează atât cât simți nevoia - de la 15-20 minute la o oră, de câte ori îți permite timpul pe parcursul unei zile. Cu cât mai mult, cu atât mai eficient, mai sănătos. Este incredibil cât de bine îți scade anxietatea … devii mult mai liniștit, mai calm, mai prezent.

- **Respirația relaxată**

Puneți în practică acest exercițiu de respirație adânca într-un spațiu liniștit, fără posibili factori perturbatori. Renunțați la piesele vestimentare care vă incomodează, precum pantofii sau jacheta. Important este să vă simțiți cât mai confortabil.

Așezați-vă pe un fotoliu, cu capul sprijinit pe spătar, brațele întinse pe laturile piesei de mobilier și cu palmele orientate în sus. Genunchii trebuie să fie puțin depărtați (nu încrucișați picioarele). Relaxarea deplină începe întotdeauna cu concentrarea absolută asupra respirației. Inspirați și expirați lent, într-un ritm regulat.

Încercați să umpleți plămânii cu aer în mod natural; imaginați-vă cum fluxul de aer pătrunde în organele respiratorii, așa cum un jet de apă umple o sticlă.

- Respirați pe nas și expirați pe gură.
- Inspirați lent și regulat, numărând de la 1 la 5.
- Expirați la fel de încet, timp de 5 secunde.

Continuați această succesiune până simțiți cum se instalează calmul. Nu faceți pauze și nu vă țineți respirația, lăsați aerul să circule continuu.

Puneți în practică acest exercițiu de respirație relaxant timp de 3-5 minute, o dată pe zi sau de fiecare dată când doriți să vă eliberați de stres.

3. Strategii de identificare și schimbare a comportamentelor negative

- **Vizualizarea rolului**

Consilierul solicită subiectului să identifice o persoană pe care o cunoaşte, o admiră şi o respectă, care reprezintă modelul său. Clientul întocmeşte o listă de acţiuni pe care acea persoană este capabilă să le facă şi apoi se vizualizează pe sine ca fiind persoana respectivă. În final subiectul trebuie să descrie modul în care se simte şi să specifice comportamentele pe care și le-a imaginat.

O variantă a acestui exercițiu este **recrearea scenei**, în care i se cere consiliatului să imagineze 3-4 situaţii semnificative legate de problema cu care se confruntă.

- **Descrierea şi inventarierea comportamentului**

Consilierul cere subiectului să descrie acţiunile precise pe care le face într-o situaţie dată. Această strategie oferă clientului, dar şi consilierului, posibilitatea de a conştientiza acţiunile ce au ca rezultat situaţia nedorită în care se află.

O variantă a acestei strategii este **inventarul unei zile obişnuite.** Clientul trebuie să înregistreze acţiunile concrete şi activităţile în care se angajează pe parcursul unei zile.

- **Strategia practicii negative** este utilizată în special în tratarea anxietăţii.

Consilierul solicită clientului să practice comportamentul ce îi generează un disconfort psihic major până la epuizare (de pildă, subiectului căriua îi este teamă să plângă este încurajat să plângă o perioadă de timp).

- **Strategiile operante de întârire**

Condiţionarea operantă, ca strategie de consiliere, constă în întârirea sistematică a comportamentelor dezirabile şi ignorarea celor nedorite.

- **Strategia contactului de grup**

Contactul de grup se bazează pe principiul lui D. Premack (1959) care postulează faptul că o activitate mai puţin preferată desfăşurată după primirea unei recompense are şanse mari de a fi realizată în viitor. Această activitate poate fi realizată în cadrul grupului. Conducătorul grupului precizează comportamentele dezirabile şi pe cele indezirabile, precum şi recompensele pentru cele dorite. Întărirea este acordată fiecărui membru printr-un punctaj zilnic, expresia realizării comportamentelor dezirabile.

- **Strategia modelării indirecte** constă în observarea comportamentului pozitiv al altor persoane cei care trebuie să demonstreze comportamentele pe care trebuie clientul le va imita sunt denumiţi modele. Uneori, consilierul poate folosi şi modele simbolice prin casete video sau audio şi care este prezentat comportamentul dorit.

Succesul strategiei modelării indirecte este asigurat de respectarea următoarelor principii şi reguli de lucru :

- modelarea trebuie precedată de instrucţiuni precise;
- selectarea modelelor trebuie realizată în raport cu sentimentele clientului pentru persoana respectivă;

O variantă a strategiei modelării indirecte este **biblioterapia** ce constă în prezentarea unui material de citit clientului .

- **Strategia automonitorizării sau autocontrolului**

Automonitorizarea comportamentului presupune inventarierea şi redarea sistematică de către client a ideilor, obişnuinţelor, deprinderilor şi sentimentelor proprii. Ea încurajează îndeplinirea răspunsului comportamental dorit prin ruperea asocierii stimul-răspuns şi sprijină clientul în demersul său de schimbare a modului de a gândi şi de a simţi.

Procedeele şi tehnicile de autocontrol elimină consilierul din postura de mijlocitor şi implică subiectul în mod direct în strategia de schimbare a comportamentului.

O procedură de automonitorizare a comportamentului se referă la *autopedepsire*, aplicarea unor sancţiuni care este utilizată cu scopul slăbirii unui comportament.

- **Strategia antrenamentului asertiv** (antrenamentul asertiv) poate fi utilizată atât ca metodă de sensibilizare a copilului, cât şi ca modalitate de formare şi dezvoltare a abilităţilor de a face faţă situaţiilor de viaţă. Consilierul cere subiectului să identifice o situaţie în care el doreşte să-şi exprime ideile sau opiniile. Clientul specifică ce comportamente sunt implicate în ceea ce i-ar place să facă situaţia este interpretată pe roluri în cadrul şedinţelor de consiliere până când clientul poate fi asertiv (comunicativ, sociabil).

Învăţarea asertivităţii se realizează:

- **direct**, prin exersare în viaţa de zi cu zi, începând cu probleme uşor de rezolvat şi continuând cu probleme de dificultate crescândă;
- prin **jocuri de rol**, adică prin punerea în scenă, sub forma unor mici scenete, a unor situaţii-problemă; ele vor fi repetate până când persoana se simte capabilă să înfrunte problema respectivă;
- prin **jocuri de rol imaginare:** persoana îşi imaginează situaţia-problemă şi modalitatea de exprimare de sine corespunzătoare; aceste jocuri repetate suficient de des, pregătesc expunerea la situaţia problematică, într-un context real, sau, dacă este prea dificil, prin etapa intermediară a jocurilor de rol;
- **imitarea unor modele:** imitarea se face mai întâi imaginar, apoi în realitate; observarea consecinţelor afirmării de sine la nivelul persoanei luată drept model încurajează imitarea.

- **Practica negativă**

Procedeul constă din faptul că manifestările comportamentale neadaptative pot fi inhibate sau chiar anihilate prin determinarea subiectul să le producă până la epuizare. După o perioadă de timp, comportamentul va dispare sau se va produce ocazional.

- **Provocarea unor sentimente**

Subiectul va învăţa să asocieze situaţiile de tip anxios cu trăirile plăcute care, cu timpul, devin dominante şi care vor modifica atitudinea şi răspunsul subiectului la diverşi stimuli.

În proiectarea asistenţei copiilor cu tulburări de comportament trebuie parcurşi următorii paşi:

- Crearea unui **confort psihic** în care să se acorde importanţă componentei afectiv-motivaţionale, stimulându-se pe de o parte sensibilitatea copilului şi receptivitatea sa faţă de trăirile celorlalţi, iar pe de altă parte să se dezvolte motivaţii complexe pentru activitate;
- Dezvoltarea **compotentei intelectual-cognitive** presupune organizarea proceselor intelectului şi a achiziţiilor complexe, instrumentarea copiilor cu tehnici de rezolvare a conflictelor, abilitarea cu proceduri de dezvoltare a capacităţii de comunicare şi interrelaţionare;
- Reconsiderarea **componentei sociale** presupune implicarea copilului în viaţa şcolii şi a clasei, reducerea ostilităţii faţă de cei din jur etc.

- **Tehnica stingerii comportamentelor nedorite**

Comportamentele individului au tendinţa de a dispărea dacă nu sunt întărite, fenomen întâlnit frecvent în situaţiile în care au fost întărite involuntar de alte persoane.

- **Tehnica implozivă** şi **tehnica expunerii**, bazate pe **principiul stingerii comportamentelor nedorite**, sunt utilizate în tratamentul tulburărilor anxioase. În tehnica

implozivă, clientul se confruntă cu situaţia anxiogenă în plan imaginar, în timp ce în cazul tehnicii expunerii confruntarea consiliatului are loc în plan real.

- **Tehnica desensibilizării sistematice**

Desensibilizarea sistematică ajută consiliatul să se relaxeze, ori să se comporte într-un mod care este incompatibil cu apariţia anxietăţii în prezenţa unor stimuli anxiogeni imaginari sau reali. Metoda este structurată pe trei etape :

- *învăţarea relaxării* (în primele şase şedinţe) ;
- *stabilirea ierarhiilor* (consiliatul stabileşte o ierarhie a situaţiilor ce-l fac anxios) ;
- *procedeul desensibilizării* (persoana consiliată se relaxează cu ochii închişi, în timp ce consilierul descrie scene în care apar, progresiv, stimulii generatori de anxietate; exerciţiul se încheie când subiectul afirmă că simte anxietatea).

Tehnica desensibilizării sistematice este eficientă în terapia fobiilor şi a tulburărilor anxioase, şi ineficintă în consilierea persoanelor cu dificultăţi în învăţarea relaxării sau în cazul subiecţilor cu inabilităţi imaginative.

- **Tehnica aversivă**

Tehnica aversivă presupune înlăturarea comportamentelor indezirabile prin sancţiune. Sancţiunea constă atât în înlăturarea întăririlor pozitive, cât şi în utilizarea unor stimuli aversivi.

- **Metoda modelării**

Modelarea este utilizată în consilierea de grup şi presupune observarea şi imitarea unor modele comportamentale dezirabile. Metoda este eficientă în cazul copiilor deficienţi mintal şi în cazul subiecţilor timizi.

- **Paradigma A-B-C**.

A- se referă la evenimentele din viaţa consiliatului ;

B- se referă la ceea ce gândeşte subiectul despre evenimentul respectiv ;

C- se referă la sentimentele şi comportamentele persoanei ca rezultat al lui B.

Atunci când există o consecinţă C, încărcată emoţional, ce urmează unui eveniment A, acest fapt activator apare ca fiind cauza acelei consecinţe (C). În realitate, consecinţele emoţionale şi comportamentale (C) sunt generate de B, adică de gândurile şi convingerile iraţionale ale individului. Clientul este învăţat cum să lupte împotriva convingerilor iraţionale prin contraargumente sau dispute (D). Sentimentele de autoajutorare şi comportamentele sănătoase sunt consecinţa conştientizării de către consiliat a stării în care se află (etapa efectelor -E).

Consilierul foloseşte, în relaţiile psihoterapeutice, tehnica argumentării. În derularea consilierii specialistul trebuie să parcurgă următorii paşi :

- Clientul trebuie să-şi asume întreaga responsabilitate a tratamentului ;

− Descoperirea şi evaluarea, de către consiliat, a gândurilor şi convingerilor iraţionale prin reflectarea asupra unor maxime, de exemplu ("*Modul în care te simţi şi te comporţi este determinat, în mare măsură, de felul în care gândeşti şi nu de ceea ce ţi se întâmplă sau de acţiunile celor din jur.* ").

− Consilierul solicită subiectului rezolvarea unor sarcini/teme pentru acasă ; de exemplu, să acorde 15-30 minute pentru identificarea gândurilor iraţionale după modelul A-B-C.

− Consiliatul trebuie să acţioneze concret pentru a schimba modul negativ de gândire (de pildă, să-şi acorde recompense şi sancţiuni, să se axeze pe activităţi dezirabile etc).

− Consilierul ajută clientul în combaterea rezistenţelor rezultate din gândirea iraţională şi din temerile nerealiste sau nejustificate.

Activități de învățare :

1) Realizați o activitate de consiliere în perechi și aplicați după caz metodele și tehnicile potrivite. Argumentați-vă alegerea.
2) Apreciați în ce situații concret se poate aplica strategia antrenamentului asertiv.
3) Analizați circumstanţele care favorizează producerea autodezvăluirii.
4) Elaborați un program personal pentru autocunoaștere.

Subiectul 6. CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ A ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT

Unități de conținut:

1. Tulburările de adaptare la elevi
2. Consilierea elevilor cu comportament perturbator
3. Consilierea copiilor cu comportament mincinos

Termeni-cheie: devianță, comportament perturbator, tulburare de comportament, comportament mincinos, cauze, școală, intervenție.

Finalități:

Studentul va fi capabil:

- *să explice noțiunea de comportament deviant și comportament perturbator;*
- *să descrie cauzele comportamentului perturbator;*
- *să analizeze modalitățile de intervenție pentru ameliorarea comportamentului perturbator;*
- *să elaboreze un program pentru consilierea unui elev cu comportament perturbator;*
- *să explice cauzele comportamentului mincinos;*
- *să analizeze mecanismul de formare a comportamentului mincinos la copii;*
- *să selecteze strategiile potrivite pentru remedierea comportamentului mincinos la elevi.*

1. Tulburările de adaptare la elevi

În sistemul general al științelor, adaptarea este concepută ca una dintre proprietățile fundamentale ale organismului de a-şi modifica funcţiile şi structurile corespunzător schimbărilor cantitative şi calitative ale mediului înconjurător. Din perspectiva lui J. Piaget, adaptarea se referă la procesul de echilibrare între *asimilare* şi *acomodare* în cadrul interacţiunii om-mediu. Astfel adaptarea este acordul individului cu mediul, presupunând acomodarea la condițiile și exigențele acestuia. După V. J. Derlega şi L. H. .Janda (1978), o persoană bine adaptată manifestă următoarele caracteristici :

- Capacitatea de a percepe corect realitatea;
- Capacitatea de a valorifica experienţele anterioare şi a planifica viitorul;
- Capacitatea de a se implica activ în activitate si de a avea satisfacţie de muncă;
- Capacitatea de a întreţine relaţii sociale satisfăcătoare şi de a atinge intimitatea relaţională;
- Capacitatea de a simți şi exprima o gamă largă de emoţii/sentimente;
- Capacitatea de a se percepe pe sine şi pe ceilalţi într-o manieră pozitivă.

Adaptarea în cazul elevilor este asociată cu randamentul şcolar, conformarea la normele de conduită, activism şi relaţii satisfăcătoare cu ceilalţi. Un elev adaptat din punct de vedere şcolar este acela care îşi însuşeşte cu succes rolul de elev. Orice conduită de neconformare presupune o formă de inadaptare, un fenomen care cu părere de rău ia amploare în mediul şcolar şi este necesar de a fi controlat. Astfel adaptarea şcolară este determinată în mare parte de măsura în care elevul reuşeşte să răspundă cerinţelor educaţionale atât cu privire la conduită, cât şi la însuşirea informaţiilor.

Fenomenele de adaptare şi respectiv de inadaptare şcolară pot fi recunoscute pe baza anumitor indicatori specifici cum ar fi: modul de însuşire a cunoştinţelor; reuşita şcolară; integrarea în grup; perceperea pozitivă a grupului şcolar; perceperea pozitivă a elevului de către grup; asimilarea unor valori corespunzătoare vârstei; conduita corespunzătoare.

În studiile de psihologie pedagogică, portretul şcolarului adaptat/inadaptat este elaborat luând drept criteriu suma comportamentelor care influenţează reuşita şcolară. Este bine ştiut faptul că comportamentul este determinat de trebuinţe – stare de insuficienţă a ceva, pe care persoana doreşte să o înlăture; tensiune internă ce motivează activitatea şi determină caracterul. Inadaptarea se referă la imposibilitatea unei persoane de a-şi satisface propriile nevoi şi pe cele ale anturajului deoarece nu poate răspunde armonios condiţiilor de mediu şi noilor experienţe. Or, elevul care nu s-a adaptat la şcoală este nemulţumit de condiția sa, de rolul pe care-l are de îndeplinit, de exigenţele mediului în care se află. Astfel că se simte frustrat pentru că trebuinţele sale sunt nesatisfăcute. Devierile de comportament nu apar din nimic, ci constituie o treapta calitativă autonomă, rezultată în urma unui cumul de reacţii neadaptate. De aceea o modalitate pentru identificarea și prevenirea eventualelor probleme de adaptare ar fi observarea și analiza sistematică a comportamentului la elevi. Dintre cele mai frecvent întâlnite semne ce indică spre probleme de adaptare, putem enumera următoarele:

- Comportamentul impulsiv, agresiv.
- Schimbare frecventă de prieteni și conflicte cu cei din jur.
- Performanţe şcolare slabe, atenţie distrasă și incapacitate de a duce lucrurile la final.
- Infantilitate, iresponsabilitate.
- Anxietate, temeri, fobii, nervozitate.
- Imagine de sine scăzută.
- Îmbolnăviri frecvente.
- Interese, înclinaţii, hobby-uri atipice şi distructive.
- Automutilarea, tulburări de alimentaţie ș.a.

Situaţiile de inadaptare pot să apară la orice vârsta însă sunt mai frecvente la tranziţia de la o etapă de şcolarizare la alta, deoarece aceste treceri necesită readaptarea elevului la noi cerinţe educative. Adaptarea şcolară este rezultatul confluenţei, interacţiunii unui ansamblu de factori, pe care-i organizăm în două categorii: factori interni

(biopsihologici) şi factori externi (pedagogici şi socio-familiali). Factorii interni se referă la caracteristicile anatomo-fiziologice şi la variabilele personalităţii elevului, fiind consideraţi condiţii subiective, iar cei externi sunt independenţi de elev, fiind condiţii şi solicitări obiective, exterioare elevului. O premisă pentru adaptarea ulterioară a elevului este determinată de condițiile mediului familial al acestuia, în care s-a realizat socializarea primară și s-a format, dezvoltat copilul ca personalitate. Personalitatea elevului se află în continuă evoluție iar exigențele școlii sunt din ce în ce mai mari. Astfel, chiar dacă elevii au resurse inegale de adaptare la mediul școlar și, respectiv, probabilitatea de a intra în categoria celor cu risc de inadaptare este diferită, există mai mulți factori care pot influența asupra inadaptării elevului: factorii ce țin de funcționarea școlii ca instituție, de procesul educațional, de cel de socializare în școală ș.a. În această ordine de idei, de fapt, toți elevii au șanse egale de a deveni *inadaptați*.

Pentru a preveni problemele de adaptare la elevi, este necesar ca în școală să fie create condițiile și atmosfera favorabilă procesului de învățare iar activitățile să se axeze pe cooperare, stimularea și încurajarea succesului, comunicarea constructivă, antrenarea şi asimilarea valorilor general-umane. Este necesară existenţa unei compatibilităţi între natura cerinţelor şcolare şi posibilităţile reale ale elevilor de a le realiza. Deseori elevii sunt supuși unui efort sporit pentru a face față sarcinilor școlare prea multe. Selectarea conținuturilor și a metodelor de predare trebuie să corespundă intereselor, priorităților elevilor pentru sporirea randamentului activității și a motivației școlare.

Succesul intervențiilor ameliorative depinde de caracterul timpuriu și prompt al aplicării acestora de către specialiști. În vederea depășirii problemelor ce perturbează adaptarea școlară, sunt necesare activități de consiliere psihopedagogică a elevilor și după caz a părinților acestora precum și a cadrelor didactice.

Obiectivele activităţilor de consiliere vizează identificarea şi înlăturarea/atenuarea factorilor cauzali de natură individuală, pedagogică; aplicarea unor strategii de dezvoltare și menținere a echilibrului emoțional; menținerea unui ritm bun de muncă prin elaborarea unui orar bine structurat (acasă, la școală); evitarea procrastinării, a extenuării; dezvoltarea abilităților de comunicare, de rezolvare, evitare a conflictelor inter-intrapersonale; autocunoașterea; stabilirea scopurilor și a obiectivelor ș.a.

2. Consilierea elevilor cu comportament perturbator

Consilierea psihopedagogică a elevilor cu comportament deviant se constituie într-un ansamblu de măsuri de natură psihologică şi pedagogică în vederea depistării, diagnosticării, recuperării, educării, instruirii, profesionalizării, adaptării şi integrării sociale a persoanelor care prezintă o serie de manifestări indezirabile de natură comportamentală. Devianţa este definită drept o abatere variabilă, mai mult sau mai puţin evidentă, de la normalitatea psihică şi valorico-normativă, adesea etichetată şi sancţio-

nată. Comportamentul deviant are o sferă de generalitate mare şi include mai multe categorii de comportamente: asociale, antisociale, infracţiunile, delictele, actele imorale, incompatibile cu "codurile" culturale ale grupului sau societăţii, tulburări de comportament, perversiunile, actele excentrice sau bizare etc. Tulburările de comportament la copii, numite şi "comportament perturbator", se referă la copiii cu probleme sociale, aceştia încalcă legile şi se comportă într-o manieră anti-socială.

Unul dintre fenomenele firești care apare în dezvoltarea copiilor și adolescenților este nevoia de a contesta autoritatea. Dar ceea ce la început poate fi considerat o normalitate ce ține de vârstă sau circumstanțe, poate ascunde un model precar de comportament care se poate consoloda în timp. Cand aceste manifestări în raport cu autoritatea sunt însoțite de alte comportamente antisociale, le putem considera comportamente perturbatoare. În general, acest tip de comportament perturbator apare de obicei la copiii sub 18 ani și faptele lor devin agresive și distructive.

Comportamentul perturbator în clasă este o provocare deopotrivă pentru profesori și elevi. Și este totodată un subiect complex. Printre comportamentele perturbatoare ale elevilor, sunt menționate următoarele care se întâlnesc mai frecvent:

- afișează o manieră provocatoare, arogantă sau insolentă
- intră târziu și zgomotos în clasă
- afișează un dezinteres activ (de ex. doarme, iese din oră)
- manifestă lipsă de respect (de exemplu, mestecă gumă)
- pune întrebări irelevante
- nu are temele făcute
- face altceva (de exemplu, alte teme) în timpul orei
- refuză să participe la activitățile propuse
- manifestă o lipsă de conștientizare a comportamentelor acceptabile (de exemplu, mănâncă zgomotos, aruncă avioane de hârtie, trimite altor elevi bilețele)
- poartă articole de îmbrăcăminte necorespunzătoare sau are o vestimentație sumară
- subminează autoritatea profesorului în clasă.

Cauzele comportamentului perturbator

Specialiştii elucidează principalele cauze ale comportamentului perturbator:

- **Antipatie în raport cu şcoala**

Şcoala a devenit o instituţie lipsită de relevanţă pentru mulţi elevi. Din păcate, asistăm la o limitare şi ineficienţă a modalităţilor de intervenţie din partea educaţionalului asupra aspectului motivaţional al învăţării. Dintre factorii proprii instituţiei ce pot motiva elevii sunt:

- oferirea unui model de comportament demn al cadrului didactic;
- formarea şi dezvoltarea capacităţilor empatice ale elevilor;

- statuarea unui climat pozitiv în clasă, şcoală ;
- informarea elevilor asupra scopurilor propuse;
- cultivarea încrederii în sine a elevilor;
- elaborarea de trasee curriculare de interes, diferenţiate şi personalizate;
- utilizarea eficientă a sistemului de întărire a comportamentului;
- reducerea anxietăţii elevilor;
- stimularea competiţiei în relaţie directă cu cooperarea;
- asigurarea stării de sănătate fizică, psihică şi spirituală a elevilor.

- **Nevoia de recunoaştere socială**

Omul este o fiinţă socială iar nevoia individului de recunoaştere personală este o nevoie fundamentală. Această nevoie este dublată de multe ori de caracteristicile psihologice ale vârstei. De pildă, adolescenţii îşi dezvoltă şi testează conceptul de sine prin afilierea la un grup social. Unii elevi încearcă autoritatea profesorului din nevoia de întăriri periodice care să le ateste ascendenţa pe care o deţin printre cei de aceiaşi vârstă. Autoritatea profesorului are de suferit dacă provocarea nu este acceptată, fenomenul extinzându-se la nivelul întregii clase.

- **Izolare socială**

Elevii mai labili psihic simt nevoia acută a unei acceptări de către colegii lor. Ei sunt marginalizaţi pentru că se integrează greu, ceea ce le provoacă un mimetism exagerat în raport cu comportamentul grupului. În dorinţa lor de acceptare ei vor exagera provocând dificultăţi celor din jur.

- **Ignorarea regulilor**

Instituirea unui sistem de reguli se face în timp. Întotdeauna va funcţiona un sistem de reguli formal şi unul actual/informal. Sistemul actual este cel ce funcţionează de fapt şi care se instituie, de multe ori, prin „presiunile" pe care elevii le fac asupra adulţilor pentru a vedea în ce măsură aceştia renunţă la regulile formale.

- **Anxietatea** poate genera comportamente inadecvate ca formă de apărare împotriva unor elemente din mediu percepute ca ostile.
- **Modul de manifestare a profesorului** poate crea probleme de indisciplină:
  - Desconsiderarea elevilor;
  - Ignorarea dispreţuitoare a elevilor;
  - Evaluarea elevilor în termeni constant negativi şi depreciativi.

Într-un studiu al lui R.Dierenfield, *Classroom Distruption in English Comprenhensive Schools*, (1982), principalele cauze ale comportamentului perturbator al elevilor sunt:

- Mediul familial dezechilibrat;
- Presiunea colegilor;
- Lipsa de interes pentru o anumită disciplină de studiu;

- Dezinteres pentru şcoală în general;
- Instabilitatea psihică/ emoţională a elevilor;
- Lipsa abilităţii de a lucra în clasă;
- Revolta împotriva autorităţii adultului;
- Lipsa de apreciere pentru propria persoană;
- Lipsa de afecţiune pentru profesor;
- Utilizarea drogurilor.

Pentru contracararea acestor cauze ale comportamentului perturbator, se recomandă:

- Stabilirea şi menţinerea de standarde comportmentale coerente;
- Aplicarea consecventă a standardelor de comportament;
- „Tratarea" cauzelor comportamentelor indezirabile;
- Consecvenţa măsurilor stricte de respectare a disciplinei;
- Personalitatea adultului trebuie să fie pozitivă.

Modalităţi de intervenţie

Una dintre cele mai discutate strategii de lucru a fost definirea de la bun început a **regulilor de bază** pentru activitatea desfăşurată. Aceste reguli pot fi definite în schema disciplinei şi trebuie să descrie comportamentele acceptabile la oră. **Definirea timpurie** a fost considerată a fi prima linie de apărare împotriva comportamentelor perturbatoare şi imature. Aceste reguli ar trebui să fie ulterior întărite de mai multe ori în clasă pentru elevii care au dificultăți în interiorizarea lor.

Este, de asemenea, necesar ca profesorul să fie ferm cu privire la aceste reguli. Elevii ar trebui să știe limpede ce este acceptabil în clasă și în timpul orei și ce nu este. În același timp, este bine ca aceștia să fie conștienți de faptul că profesorilor le pasă cu adevărat de ei, că-și doresc să-i trateze cu respect și că aceste reguli sunt pentru promovarea comportamentului adecvat în clasă, în scopul maximizării procesului de învățare.

În consilierea psihopedagogică a comportamentului pertubator se utilizează aproximativ aceleaşi metode şi procedee (de pildă, negocierea) folosite în asistenţa celorlalte categorii de consiliaţi. Elementele specifice consilierii acestei categorii de subiecţi sunt: modelul Glasesr şi modelul consecinţelor logice.

Emil Stan (1999) consideră că aproape toate conflictele de interese sunt generate de diferenţa dintre sistemele de valori ale agenţilor implicaţi. Acelaşi autor precizează că una din modalităţile de rezolvare a conflictelor este ***negocierea***. Procedura de *negociere* cuprinde patru paşi :

- **confruntarea poziţiilor** presupune exprimarea deschisă a sentimentelor de către ambele părţi; sentimentele trebuie orientate către problemele implicate şi nu către persoane;
- **definirea conflictului** în termenii acceptaţi de ambele părţi se referă la centrarea pe comportamente şi nu pe caracteristicile indivizilor; constrângerea indivizilor nu poate da decât rezultate precare şi pe termen scurt;

➢ **stimularea dorinţei de cooperare** are ca efect reducerea suspiciunii şi a neîncrederii, o mai bună înţelegere a punctului de vedere opus, o percepere în termeni pozitivi a conflictului şi o acceptare mai rapidă a înţelegerii cu partea adversă, percepută acum ca fiind partener de negociere;

➢ **negocierea şi adoptarea unei perspective comune de abordare a conflictului** presupune detaşarea de poziţia iniţială şi disponibilitatea de a privi problema şi din punctul de vedere al celuilalt.

➢ **Modelul Glasser** este o tehnică de prevenire a comportamentului perturbator ce recomandă **terapia realităţii** ca mijloc de disciplinare a copilului. Terapia realităţii este actul orientării consiliatului către realitate, adică al sprijinirii în procesul devenirii lui ca individ responsabil, capabil a-şi satisface interesele în lumea reală. Responsabilitatea copilului trebuie subliniată continuu, iar consiliaţii trebuie să ia cunoştinţă de propiul comportament şi să emită judecăţi de valoare în ceea ce îi priveşte.

➢ **Modelul consecinţelor logice,** iniţiat de Rudolf Dreikurs, se centrează pe autodisiplinarea copilului. Cheia corectării comportamentului indezirabil stă în identificarea scopurilor greşite şi în strădania de a-l face pe consiliat să înţeleagă că este vorba despre o problemă de comportament. Subiectul este informat asupra consecinţelor negative ale comportametului său şi este asistat în dezvoltarea unui comportament dezirabil. În acest proces, Thomas Gordon recomandă parcurgerea următorilor paşi:

- Definirea problemei;
- Generearea de soluţii posibile;
- Evaluarea soluţiilor;
- Alegerea soluţei adoptate;
- Identificarea modalităţii de implementare a soluţei alese;
- Evaluarea eficacităţii soluţiei adoptate.

➢ **Activitatea Jurnalul Furiei**

Data:_____

Locul:_____

Cu cine:_____

Ce a determinat episodul ?	
La ce te gândeai ?	
Ce s-a întâmplat cu corpul tău ?	
Ce emoții ai simțit atunci ?	
Cum ai procedat?	
Care au fost consecinţele negative (dacă au fost) ale episodului?	
Care au fost consecinţele pozitive (dacă au fost) ale episodului?	
Cum ai fi putut rezolva episodul respectiv altfel?	

3. Consilierea copiilor cu comportament mincinos

Minciuna constituie un act psihic complex şi reprezintă tendinţa persoanei de a falsifica parţial sau total adevărul. Comportamentul mincinos se manifestă prin denaturarea conştientă a realităţii în intenţia de a oferi o impresie eronată a faptelor si evenimentelor. Persoanele care se simt confortabil să mintă ajung să considere că minciuna este o funcţie necesară pentru supravieţuire într-o lume imperfectă, adoptând un mod de abordare machiavelic asupra vieţii. Astfel, creierul se obişnuieşte în timp cu minciuna.

Cauze ale comportamentului mincinos:

Ca şi fenomen social, comportamentul mincinos se manifestă în relaţiile afectate de frică, ostilitate, concurenţă, suspiciune. Este foarte important să se înţeleagă motivele, cauzele care condiţionează comportamentul mincinos. De cele mai dese ori acesta se instalează pe parcursul formării personalităţii, în rezultatul unei educaţii defectuoase, a carenţelor educaţionale, a lipsei de încredere şi respect între educator şi educat.

Minciunile încep de la adevăruri nevinovate. În perioada copilăriei graniţa dintre minciună şi fabulaţie este extrem de difuză. De aceea este foarte important cum sunt abordate de către adulţi aceste încercări ale copiilor de a oferi o alternativă adevărului. Urmează apoi perioada în care copilul alege să mintă, de cele mai dese ori atunci când greşeşte şi acesta este deja un pas conştient. Minciuna la elevi apare cel mai frecvent într-un context legat de performanţele şcolare, care sunt „ascunse de părinţi”.

Motivele pentru care recurg preadolescenţii la minciună în mare parte sunt determinate de frica de pedeapsă atunci când comit greşeli, sunt expresia tendinţelor de autoapărare. Alte motive pot fi: dorinţa de a atrage atenţia, de a-şi crea o imagine pozitivă, cu scop de răzbunare, dorinţa de a proteja o altă persoană ş.a.

Modul în care reacţionează părinţii, educatorii, pedagogii este esenţial pentru copil deoarece un comportament greşit poate să-l descurajeze, să-l înspăimânte, să-l determine să recurgă la minciună pentru a evita pedepsele şi în timp să i se formeze un comportament mincinos.

De cele mai dese ori reacţia adulţilor care manifestă un comportament incorect atunci când greşeala copilului e deconspirată, este provocată de anumite emoţii:

Tabel 7. Comportamentul adulţilor şi efectele emoţionale asupra copilului

Emoţiile adulţilor	Reacţia adulţilor la minciună	Efectele emoţionale asupra copilului
Revoltă	prelegere moralizatoare	Supărat, neînţeles, neacceptat
Furie	pedeapsă	Nedreptăţit, ostil, agresiv
Culpabilitate	permisivitate	Neascultător, capricios, manipulator
Spăimă	Intimidare, etichetare	Vinovat, incapabil, fricos, anxios
Nepăsare	Lipsă de interes, indiferenţă	Apatic, fără remuşcări, confuz, abandonat.

Astfel, doar revoltându-ne și vorbindu-i copilului despre cât de nociv este comportamentul mincinos, nu-l vom ajuta prea mult fiindca se subliniază exclusiv latura morală a minţitului. Minciuna poate fi doar un efect și nu cauză. Este important să se înțeleagă natura problemelor cu care se confruntă copilul și care-l determină să recurgă la asemenea metodă deoarece pentru el minţitul devine o metodă. Una din misiunile dificile în relaţionarea cu copiii reprezintă determinarea acestora de a vorbi deschis despre problemele cu care se confruntă. Însă discuţiile cu copiii trebuie purtate doar după ce adultul își recapătă starea de echilibru emoţional și este orientat înspre a ajuta copilul să resolve constructiv problemele.

Macanismul de formare a comportamentului mincinos:

Memoria reţine experienţa eșecului și a greșelilor pe care o proiectează apoi și în alte situaţii noi. După cum am mai menţionat, de cele mai dese ori se recurge la minciună din frica de pedeapsă, de consecinţele greșelilor, aceasta creând impresia de reușită, deoarece sunt evitate neplăcerile. Este însă o iluzie de moment fiindcă astfel de experienţe generează apariţia problemelor la nivel de personalitate: imagine de sine negativă, frică de eșec, anxietate si gândire negativă, care condiţionează manifestarea unui comportament distructiv. În asemenea condiţii ocaziile de a eșua, de a greși devin tot mai frecvente, iar în cazul când se recurge la minciună pentru a evita neplăcerile și eșecurile, tiparele de gândire sunt alterate și dau naștere unor *tipare de acţiune. Astfel se formează comportamentul mincinos.*

Comportamentul mincinos se instalează în rezultatul unor acţiuni defectuoase care se condiţionează una pe cealaltă. Este un cerc vicios al cărui efecte evoluează în etape:

- Faza inițială: greșeala comisă duce la interpretări eronate și la frica de pedeapsă.
- Desfășurarea: se recurge la minciună, se creează iluzia reușitei și fuga de responsabilitate.
- Proiectarea: imaginea de sine negativă, frica de a greși din nou.
- Apogeul: atitudinea negativă faţă de sine și faţă de ceilalţi, anxietatea, duc la un comportament disfuncţional iar în cazul comiterii altor greșeli, eșecuri se declanșează aceleași mecanisme .
- Rezultatul: instalarea comportamentului mincinos.

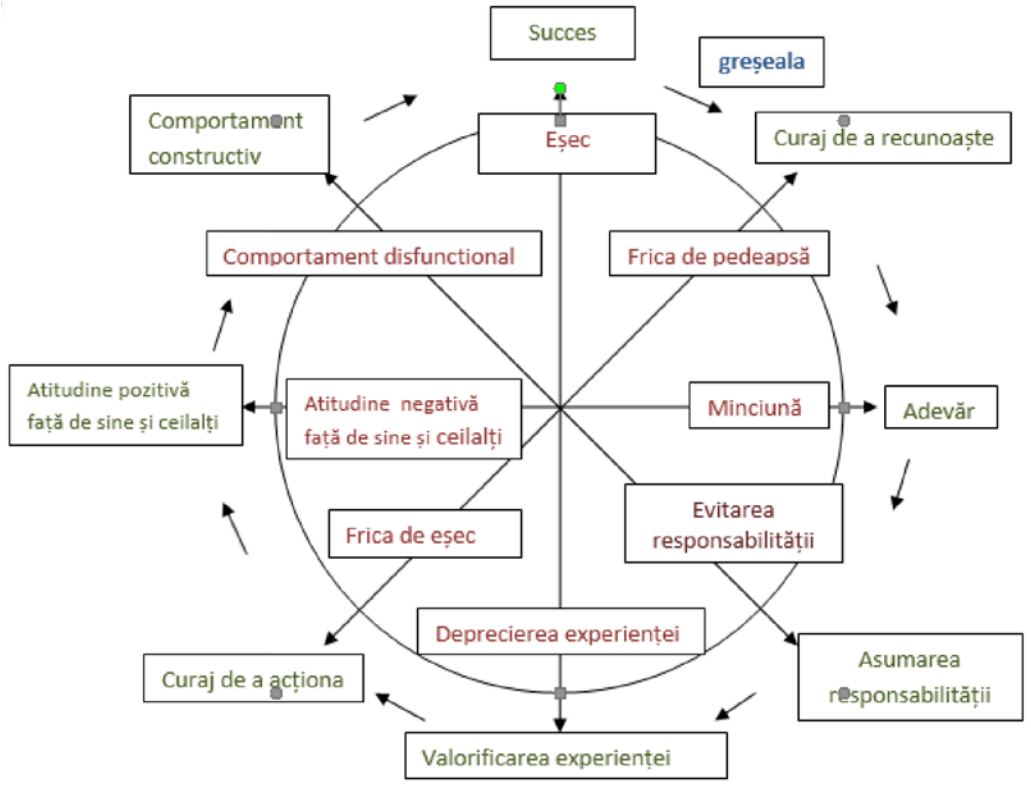


Fig. 3 Modelul de formare și de remediere a comportamentului mincinos

Pentru remedierea comportamentului mincinos este necesar să se modifice perspectiva asupra problemei, atitudinea față de greșeală și față de minciună ca și metodă de rezolvare a problemelor. De aceea cea mai eficientă modalitate de a corecta un comportament mincinos este să-l învățăm pe copil metode alternative care-l pot ajuta să obțină ceea ce-și dorește. Aceste acțiuni vizează toate etapele enumerate mai sus, etapa inițială fiind decisivă pentru succesul etapelor următoare. Astfel:

- **Faza inițială**: a**cceptarea greșelilor și interpretarea lor ca și experiențe din care ai de învățat.**
- **Desfășurarea**: **recunoașterea adevărului și asumarea responsabilităților pentru propriile fapte.**
- **Proiectarea: imaginea de sine pozitivă, curaj de a acționa.**
- **Apogeul**: atitudinea pozitivă față de propria persoană și față de ceilalți, siguranța în sine, conduc spre comportament functional și constructiv.
- **Rezultatul**: depășirea comportamentului mincinos și obținerea succesului.

Un aspect important de menționat, prezent în această schemă, este raportul direct proporțional dintre componentele modelului (indicate la ambele poluri ale celor patru

axe) precum şi interdependenţa dintre acestea. Astfel, un fenomen condiţionează formarea/manifestarea celuilalt şi invers.

Tabelul 8. Corelaţia dintre componentele modelului de formare şi remediere a comportamentului mincinos

Axa 1	succesul	↔	imaginea de sine pozitivă
	eşecul		imaginea de sine negativă
Axa 2	curajul de a recunoaşte	↔	curajul de a acţiona
	frica de consecinţe		frica de eşec
Axa 3	adevărul	↔	atitudinea pozitivă
	minciuna		atitudinea negativă
Axa 4	asumarea responsabilităţilor	↔	comportamentul funcţional
	fuga de responsabilitate		comportament disfuncţional

În concluzie:

- Comportamentul mincinos se formează în timp, din obişnuinţa de a minţi.
- Comportamentul mincinos este condiţionat de educaţia defectuoasă şi precară.
- Oamenii mint pentru a obţine anumite beneficii şi pentru că le este frică să recunoască adevărul.
- Eficienţa minciunii se obţine prin coparticipare. Minciuna este acceptată de către cei ce sunt minţiţi.
- Disconfortul emoţional provocat de frică şi suspiciunile privind veridicitatea evenimentelor relatate provoacă mai mult rău continuând cu minciuna decât dacă se recunoaşte adevărul.
- Orice persoană care minte va recunoaşte adevărul dacă i se va oferi şansa şi dacă este abordată corect.
- Minciuna poate fi doar un efect şi nu cauză.
- Comportamentul mincinos poate fi corectat dacă va fi analizată natura problemelor cu care se confruntă individul.
- **Persoanele care mint au cateva caracteristici comune: lipsa contactului vizual, agitatia sau poveştile cu foarte multe detalii.**

Minciuna este dificil de studiat fiind un subiect foarte complex şi delicat. Prezenţa minciunii poate indica spre calitatea relaţiilor interumane, a relaţiilor care reglementează societatea.

- **Activitatea Diamantul interior:**

Un om avea un diamant, despre care îşi amintea că odată a fost foarte frumos, dar care de-a lungul anilor s-a acoperit de atâta praf şi mizerie încat acum arăta ca o piatră oarecare. Şi atât de urât i se părea, că nu-l mai arătă nimănui. Dar într-o zi i-a venit o idee: a luat un pic de vopsea albastră şi a vopsit diamantul cu ea. Acum da,

putea să-l arate în public! Bine, nu avea nici cea mai mică strălucire, dar cel puţin nu mai arăta aşa de urât…

Interpretare: Şi noi avem un diamant. E partea cea mai bună din noi, cea mai autentică liberă cea prin care putem accesa talentele, resursele, creativitatea, geniul, dragostea… Şi diamantul nostru este acoperit de îndoieli, frici, gelozii, credinţe greşite, comportamente impuse, şi când ne uităm la el nu ne place şi ne e ruşine să-l arătăm.

Mai rău, îl acoperim cu o mască convenţională, care nu are nici o legătură cu noi şi nu are cea nici cea mai mică strălucire - dar ni se pare mai acceptabilă şi atrăgătoare. Iar după un timp chiar ne identificăm cu ea.

Găsirea diamantul interior e un proces alchimic care nu se termină niciodată, e un drum catre eul tău interior care poate fi uneori dureros şi greu, mai ales dacă - în afară de tot ce ne-a fost impus de către părinţi, societate, profesori, prieteni, media - trebuie şi să dărâmăm zidurile de protecţie pe care noi singuri ni le-am clădit.

Activități de învățare:

1) Reflectați asupra factorilor proprii instituției ce pot motiva elevii și propuneți modalități concrete de realizare a acestor condiții.

2) Analizați exemplele referitoare la modul de manifestare a profesorului și determinați cateva pe care le considerați încă actuale în instituțiile de învățământ din Republica Moldova. Propuneți soluții de depășire a acestor probleme.

3) Elaborați un plan strategic pentru remedierea comportamentului mincinos la elevi.

4) Realizați o ședință de consiliere psihopedagogică în perechi și aplicați câteva din strategiile potrivite pentru a interveni în situațiile de manifestare a comportamentului perturbator la elevi.

TEMATICA ORIENTATIVĂ A PROIECTELOR ȘI TEZELOR DE LICENȚĂ

1. **Consilierea psihopedagogică. Oportunități și limite**
2. **Consilierea psihopedagogică a cadrelor didactice în contextul schimbărilor de politică educațională**
3. **Consilierea psihopedagogică a elevilor cu comportament deviant**
4. **Consilierea psihopedagogică a copiilor în contextul migrației părinților**
5. **Valorificarea activităților de consiliere psihopedagogică în depășirea problemelor de adaptare ale elevilor.**
6. **Autovalorificarea potențialului individual prin activități de consiliere psihopedagogică la elevi**
7. **Rolul activităților de consiliere psihopedagogică în managementul clasei de elevi**
8. **Importanța dezvoltării competenței de consiliere psihopedagogică la cadrele didactice**

BIBLIOGRAFIE

1. Adler A. *Practica şi teoria psihologiei individuale. Pentru medici, psihologi şi profesori*. Bucureşti: Editura Trei, 2011.
2. Albu E. *Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii preadolescenți. Prevenire și terapie*. Bucureşti: Editura Aramis, 2002.
3. Băban A. *Consiliere educaţională. Ghid metodic pentru orele de diriginţie şi consiliere*. Cluj-Napoca: Editura Ardealul, 2009.
4. Bălănescu G. *Ghidul dirigintelui*. Bucureşti: Editura Ariadna`98, 2001.
5. Bolboceanu A., Bucun N. ş.a. *Asistenţa psihologică în educaţie: practici naţionale şi internaţionale*. Chişinău: Institutul de Ştiinţe ale Educaţiei, 2014.
6. Bolea Z. *Bazele consilierii psihologice*. Chișinău: CEP. USM, 2015.
7. Bodrug-Lungu V. *Violenţa domestică. Strategii de prevenire şi combatere*. Chişinău: CEP USM, 2007.
8. Calaraş C. Consilierea educaţională realizată de diriginte în situaţii de criză ca element al culturii pedagogice. În: *Probleme ale ştiinţelor socioumane şi modernizării învăţământului*. Vol. 1. Chişinău, 2009, p. 123-129.
9. Calaraş C. *Dirigintele -manager al actului educativ*. Chişinău: CEP USM, 2009.
10. Calaraş C. *Cultura educaţiei elevului*. Chişinău: CEP USM, 2007.
11. Callo T. *O pedagogie a integralităţii*. Chişinău: CEP USM, 2007.
12. Caluschi M., Iuroaia F. (coord.). *Consiliere educaţională şi intervenţie în practica şcolară*. Iaşi: Editura Performantica, 2011.
13. Cerghit I. *Sisteme de instruire alternative şi complementare. Structuri, stiluri şi strategii*. Bucureşti: Editura Aramis, 2002.
14. Cojocaru V., Huncă M., Roman I. *Ghidul profesorului consilier*. Botoşani: Editura Educas, 2007.
15. Cosmovici A., Iacob L. *Psihologie şcolară*. Iaşi: Editura Polirom, 2008.
16. Cristea S. *Managementul organizaţiei şcolare*. Bucureşti: Editura Didactica şi Pedagogica, 2003.
17. Cuzneţov L. *Dimensiuni psihopedagogice şi etice ale parteneriatului educaţional*. Chişinău: UPS "I. Creangă", 2002.
18. Cuzneţov L. *Educaţie prin optim axiologic. Teorie şi practică*. Chişinău: Primex-Com SRL, 2010.
19. Cuzneţov L. *Consilierea parentală. Ghid metodologic*. Chişinău: Primex-com SRL, 2013.
20. Dafinoiu I. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iaşi: Editura Polirom, 2000.
21. Dafinoiu I. *Personalitatea. Metode calitative de abordare. Observaţia şi interviul*. Iaşi: Editura Polirom, 2002.
22. Dandara O. *Proiectarea carierei: dimensiuni ale demersului educaţional*. Chişinău: CEP USM, 2009.
23. David D. *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași: Editura Polirom, 2017.
24. Dumitru I. Al. *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice şi sugestii practice*. Iaşi: Editura Polirom, 2008.

25. Dumitriu-Tiron E. *Consiliere educaţională*. Iaşi: Editura Institutul European, 2005.
26. Drobot L. *Consiliere integrativă educaţională. Elemente de psihopatologie*. Bucureşti: Editura V&I Integral, 2009.
27. Dryden W., DiGiuseppe R. *Ghid de terapie raţional-emotivă şi comportamentală*. Cluj- Napoca: Editura ASCR, 2003.
28. Ghica V. *Ghid de consiliere şi orientare şcolară pentru orele de dirigenţie*. Iaşi: Editura Polirom, 1998.
29. Gibson R. L., Mitchell M. H. *Introducere în Consiliere şi Orientar*e. Ed. 7 ilustrată. Bucureşti: Editura Prentice Hall, 2007.
30. Goleman D. *Inteligenţa emoţională*. Bucureşti: Editura Curtea Veche, 2001.
31. Golu P., Golu I. *Psihologie educaţională*. Bucureşti: Editura Miron, 2001.
32. Golu P., Zlate M., Verza E. *Psihologia copilului*. Bucureşti: EDP, 1995.
33. Guţu V. ş.a. *Tehnologii educaţionale. Chid metodologic*. Chişinău: Cartier Educaţional SRL, 1998.
34. Guţu V., Muraru E., Dandara O. *Proiectarea standardelor de formare profesională iniţială în învăţământul universitar. Ghid metodologic*. Chişinău: CEP USM, 2003.
35. Holdevici I. *Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viaţă optim.* Bucureşti: Editura Ştiinţelor Medicale, 2005.
36. Ionescu B. *Ghidul cadrului didactic, îndrumător al unui colectiv de elevi*. Bucureşti: Editura ALL, 1996.
37. Iosifescu Ş. *Management educaţional pentru instituţiile de învăţământ*. Bucureşti: ISE-MEC, 2001.
38. Iucu R. B. *Managementul clasei de elevi. Aplicaţii pentru gestionarea situaţiilor de criză educaţională*. Ediţia a II-a, revăzută şi adaugită. Iaşi: Editura Polirom, 2006.
39. Ivey A.E., Glucstern N., Bradford M. *Abilităţile consilierului - abordare din perspectiva microconsilierii*. Cluj- Napoca: Editura Risoprint, 1999.
40. Lisievici P. *Teoria şi practica consilierii*. Bucureşti: Editura Universităţii din Bucureşti, 1998.
41. Mândâcanu V. *Profesorul- Maestru*. Chişinău: Editura Pontos, 2009.
42. Mândâcanu V. (coord.). *Tehnologii educaţionale moderne în contextul formării culturii învăţării*. Chişinău: Garamond-Studio SRL, 2010.
43. Mitrofan I. *Psihoterapia experienţială*. Bucureşti: Editura Infomedica, 1997.
44. Moraru M. *Consiliere psihopedagogica şi orientare şcolară şi profesională*. Editura Muntenia CTA, 2004.
45. Nelson-Jones R. *Manual de consiliere*. Bucureşti: Editura Trei, 2009.
46. Nemţeanu C. *Consideraţii despre consilierea psihologică*. Bucureşti: Editura Gnosis, 2004.
47. Nicola I. *Tratat de educaţie şcolară*. Bucureşti: EDP RA, 1997.
48. Nicolaescu-Onofrei L., Goraş-Postică V. (coord.). *1001 idei pentru o educaţie timpurie de calitate. Ghid pentru educatori*. Chişinău: Centrul Educaţional "Pro Didactica", 2010.

49. Pînişoara I. O. *Comunicarea eficientă*. Ediţia a II-a, revăzută şi adăugată. Iaşi: Editura Polirom, 2008.
50. Pâslaru V. *Atitudini fundamentale (constituire, formare, proiectare*). Chişinău: Civitas, 2003.
51. Platon C. *Serviciul psihologic şcolar*. Chişinău: Editura Epigraf, 2001.
52. Potolea D. ş.a. *Pregătirea psihopedagogică*. Iaşi: Editura Polirom, 2008.
53. Roco M. *Creativitate şi inteligenţă emoţională*. Iaşi: Editura Polirom, 2001.
54. Rogers C. R. *A deveni o persoană. Perspectiva unui terapeut*. Bucureşti: Editura Trei, 2008.
55. Siebert H. *Învăţarea autodirijată şi consilierea pentru învăţare. Noile paradigme postmoderne ale instruirii*. Iaşi: Editura Institutul European, 2001.
56. Siebert H. *Pedagogie constructivistă*. Iaşi: Editura Institutul European, 2001.
57. Stan E. *Managementul clasei*. Bucureşti: Editura Aramis, 2003.
58. Zdrehusi C. *Elemente de consiliere educaţională*. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2004.
59. Zdrehusi C. *Consiliere psihopedagogică şi O.Ş.P. Învăţămînt la distanţă*. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2004.
60. Vernon A. *Consilierea în şcoală. Dezvoltarea inteligenţei emoţionale prin educaţie raţional-emotivă şi comportamentală*. Cluj- Napoca: Editura ASCR, 1989.
61. Vintilă S. *Negociere şi soluţionarea conflictelor*. Bucureşti: Editura ARS Docenti a Universităţii din Bucureşti, 2001.
62. Vrabie D. *Psihologia atitudinii elevului faţă de aprecierea şcolară*. Galaţi: Editura Porto-Franco, 1994.
63. Vrasmas E. *Consilierea şi educaţia părinţilor*. Bucureşti: Editura Aramis, 2002.
64. Алешина Ю. *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование*. Москва: Изд-во Класс, 2004.
65. Выготский Л. С. *Педагогическая психология*. Москва: Изд-во АСТ, 2008.
66. Карабанова О. А. *Психология семейных отношений и основы семейного консультирования*. Москва: Изд-во Гардарики, 2005.
67. Кочунас Р. *Основы психологического консультирования*. Москва: Изд-во Академический проект, 1999.
68. Кулаков С.А. *На приеме у психолога — подросток. Пособие для практических психологов.* СПб.: Изд-во СОЮЗ, 2001 (Серия ”Практическая психология”).
69. Меновщиков В. Ю. *Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями.* 2-е изд., стер. Москва: Изд-во Смысл, 2005.
70. Немов Р.С. *Основы психологического консультирования: Учебное пособие для студентов педвузов.* Москва: Изд-во Гуманитарный, ВЛАДОС, 1999.
71. Певзнер М. Н., Зайченко О. М. *Научно-методическое сопровождение персонала школы: педагогическое консультирование и супервизия*. Монография. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого; Институт образовательного маркетинга и кадровых ресурсов, 2002.

72. Перлз Ф. *Гештальт-семинары*. Москва: Изд-во Института общегуманитарных исследований, 2007.
73. Тиунова О. В. *Основы индивидуального психолого-педагогического консультирования. Методическое пособие*. Москва: Изд-во де Ново, 2004.
74. Эллис А., Драйден *У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии*. СПб.: Изд-во Речь, 2002.
75. Culley S., Bond T. *Integrative Counseling Skills in Action*. 2nd edition.London: Sage Publications, 2004.

ANEXE

Chestionar pentru autoaprecierea cunoştinţelor, abilităţilor şi atitudinilor studenţilor

Apreciaţi afirmaţia: 0 deloc, 1 puţin, 2 mediu, 3 bine, 4 foarte bine

Cunoştinţe	**I Etapa**	**II Etapa**
Ştiu care este definiţia CP		
Ştiu care sunt caracteristicile CP		
Ştiu care sunt obiectivele CP		
Ştiu care este profilul psihologic al consilierului - psihopedagog		
Ştiu care sunt abordările generale ale CP		
Ştiu care sunt strategiile şi metodele de CP		
Ştiu cum se proiectează o activitate de CP		
Ştiu care sunt modalităţile de ameliorare a comunicării		
Ştiu ce este comunicarea asertivă		
Ştiu care sunt strategiile de rezolvare a conflictelor		
Abilităţi		
Pot să argumentez importanţa CP în activitatea educativă		
Pot face o analiză comparativă între CP şi alte tipuri de consiliere		
Pot să utilizez modalităţi de dezvoltare a aptitudinilor şi abilităţilor de CP		
Pot să aplic metode şi tehnici de CP		
Pot să proiectez activitatea de consiliere		
Pot să aplic tehnica adresării întrebărilor		
Pot să parafrazez replica interlocutorului		
Pot să reflectez asupra conţinutului informaţional, precum şi a stării emoţionale a celuilalt		
Pot să sumarizez un conţinut relatat		
Pot să colaborez cu alţii pentru găsirea unei soluţii		
Atitudini		
Sunt sigur(ă) in forţele mele pentru a realiza o activitate de consiliere		
Sunt o persoană cu un comportament autentic		

Sunt o persoană care îi acceptă necondiţionat pe ceilalţi		
Sunt conştient(ă) de calităţile şi neajunsurile mele		
Sunt responsabil(ă) pentru proiectarea şi desfăşurarea activităţii de CP		
Sunt un bun ascultător		
Sunt atent (ă) la limbajul nonverbal în comunicare		
Sunt o persoană empatică		
Sunt calm(ă) într-o situaţie de conflict		
Sunt o persoană cu viziune pozitivă asupra realităţii		

Studii de caz. Proiectarea activității de consiliere psihopedagogică

Sarcini:

1. Formulați problema existentă.
2. Analizați factorii posibili care au generat problema și factorii de menținere a problemei.
3. Notați obiectivele ședințelor de consiliere pe care le veți realiza pentru depășirea problemei.
4. Descrieți metodele de consiliere psihopedagogică care urmează să le aplicați, în corespundere cu obiectivele stipulate.

Cazul 1

Părinții unui elev din clasa a VIII-a au solicitat ajutorul consilierului psihopedagog deoarece sunt îngrijorați de notele fiului lor. Băiatul cândva ascultător și cuminte, a devenit închis în sine, lipsit de energie și irascibil mai ales când este întrebat despre rezultatele de la școală. Părinții muncesc mult și nu au timp să comunice cu băiatul dar se interesează de situația lui academică considerând că este suficient deoarece ei pun accentul pe ce este prioritar la vârsta lui. Părinților le-a fost aplicat un chestionar care a determinat că aceștia nu cunosc preferințele, dorințele, interesele fiului său și au un stil autoritar de educație.

Cazul 2

O elevă din clasa a IX-a, manifestă un comportament ostil și violent față de profesori. După discuția cu consilierul aceasta a mărturisit că după părerea ei, unii profesori o evaluează cu note mici deoarece nu o plac și o consideră obraznică. Eleva s-a adresat unor cadre didactice cerându-le explicații însă nu a primit un răspuns clar. Nu știe cum să procedeze și este descurajată deoarece părinții o pedepsesc pentru că are note mici. Rezultatele testului de anxietate au arătat că are un nivel ridicat al anxietății, rezultatele testului de asertivitate au determinat că aceasta manifestă mai des un comportament agresiv.

Cazul 3

Elevul Dragos P. din clasa a X-a în ultima perioadă a început să chiulească de la ore. Dirigintele a telefonat la domiciliul acestuia și a vorbit cu bunica lui. De la ea a aflat că părinții băiatului se află în proces de divorț. Bunica a mai menționat că elevul vine rar acasă și stă mai mult pe la niște prieteni care au un comportament dubios (fumează, beau și se adună în locuri ascunse). După o ședință de consiliere elevul a mărturisit că părinții lui se ceartă des și nu-i acordă atenție. Băiatului îi este greu să stea cu ei și se simte neglijat de ambii. De aceea dorește să plece de acasă. Are o stare accentuată de neliniște și zice că-și recapătă echilibrul doar în anturajul noilor săi prieteni care îl acceptă și îl înțeleg.

Studiu de caz . Identificarea tehnicilor de consiliere psihopedagogică.

Client: elev de 16 ani în clasa a 10-a. Se ceartă des cu părinţii care nu-i acceptă modul de viaţă.

E: Bună ziua!

1. C: Bună ziua. Ia loc te rog. Despre ce vrei să vorbim?

E: Mă numesc Mihai, am venit la dvs. fiindcă am o problemă.

2. C: Ascult cu mare atenţie. Ce s-a întîmplat?

E: Eu am probleme cu părinţii. Nu mă pot înţelege cu ei. Mă cicălesc într-una, îmi impun regulile lor.

3. C: reguli ?

E: Da., de parcă aş fi copil, nu mă înţeleg deloc

4. C. Cu ce asociezi tu noțiunea de copil?

E: Cu un individ naiv, neputincios, capricios.

5. C: Cum crezi, de ce se poartă ei aşa cu tine?

E: Vreţi să spuneţi că eu mă manifest naiv, capricios şi neputincios?

6. C: Nu ştiu, tu cum crezi?

E: Uneori sunt nervos şi strig fiindcă ei nu-mi permit să trăiesc aşa cum îmi place, în voie.

7. C: Dar cum e după părerea ta „a trăi în voie”?

E: Să mă lase să mă întâlnesc cu prietenii când vreau şi să vin acasă când consider de cuviinţă...

8. C: Am înțeles că părinții tăi nu acceptă aşa ceva. Cum crezi, de ce?

E: Ei se tem să nu păţesc ceva rău. Retrăiec pentru mine cred că...dar eu m-am săturat de grija asta!

9. C: Crezi că nu e ceva normal ca un părinte care-şi iubeşte copilul să aibă grijă de el?

E: E normal pentru un copil, dar eu nu mai sunt micuţul care face cum îi spun părinții. Eu sunt matur şi voi face chiar împotriva lor dacă nu-mi convine.

10. C. Mihai, am înțeles că vrei ca părinții să te abordeze ca pe o persoană matură.

E. Da! Dar ei nu înţeleg că sunt matur, că nu voi face prostii, că pot avea încredere în mine!

11. C: Ai încercat să vorbeşti cu ei deschis despre asta?

E Nu, pentru că ei nu o să mă asculte.

12. C: Ce te face să crezi aşa?

E: Ei sunt foarte nervoşi.

13. C: Nervoşi?

E: Atunci când le zic ceva se enervează.

14. C: Poţi să-mi dai un exemplu recent când ai avut astfel de situaţie ?

E: Eu le spun că dacă vreau să merg undeva, voi merge indiferent dacă ei îmi permit de aceea ar fi bine să nu-mi refuze.
15. C. Nu crezi că sună a ultimatum?
E: Posibil...
16. C: Poate că ai putea să le vorbeşti într-o altă manieră care să le permită să i-a o decizie fiindcă în cazul acresta nu le oferi această posibilitate – le impui doar voinţa ta.
E: Eu chiar nu ştiu cum...
17. C: Încearcă să te simţi în locul lor. Ce crezi că le-ar plăcea să audă părinţilor tăi şi ar putea să-i determine să-și schimbe atitudinea?
E: Ei bine, să nu strig și să vorbesc calm.
18. C: Şi mesajul?
E: Le-aşi spune că îi înţeleg că mă iubesc și au grijă de mine. Aşi promite că vin la o anumită oră şi desigur m-aş ţine de cuvânt.
19. C: Încearcă să formulezi mesajul care îl vei spune părinților tăi.
E: Eu vă iubesc şi-mi dau seama că aveți grijă să nu pățesc ceva. Dar eu nu sunt mic și Vă rog să aveți încredere în mine pentru că ies cu persoane pe care le cunoașteți și am și telefonul cu mine dacă doriți să vă convingeți că e totul bine.
20. C: Şi cum rămâne cu promisiunea referitor la ora când vii acasă?
E: Am să le promit că nu vin mai târziu de ora 23.00 şi o să mă ţin de cuvânt.
21. C: Crezi că îți vei putea ține promisiunea? E un angajament.
E: Da, ştiu! O să să mă țin de cuvânt!

Studiu de caz. Relaţia profesor-elev. Greşelile de comunicare

Din ciocnirile sau prieteniile mele cu profesorii, descopăr cel mai mult că se învaţă bine cu profesorul care inspiră simpatie, dar se învaţă în cele din urmă bine şi cu cel rău, de frică. Mie îmi plăceau, de pildă, istoria şi matematicile, dar amîndoi profesorii de la aceste materii erau personalităţi lipsite de har. Cel dintîi era urît, cu capul mare, buzele groase, răsfrînte şi cu o expresie parcă de grăjdar care petrece, deşi se străduia să zîmbească şi să ne atragă. Cel de matematică era un îngîmfat şi, pe deasupra, de o solemnitate deplasată, de parcă ai fi zis, cînd intra în clasă, că a intrat într-o biserică. Şi lui îi plăcea prea mult materia. Ne vorbea mereu cu admiraţie de marii matematicieni ai Antichităţii, dar şi de ai noştri, dîndu-ne de înţeles că pe un om mare nu-l poate admira unul mic. Într-adevăr, făcea acest lucru strivindu-ne în acelaşi timp prin ironii muşcătoare şi calificative care ne înjoseau. Nu învăţam nimic.

Aşa s-a întîmplat: în primele două trimestre mi-a dat trei.

- De ce nu înveţi, urîtule? m-a întrebat fără mirare. O să te las corigent.

- N-o să fiu nici primul, nici ultimul corigent din lume.

Nu m-a auzit bine (răsfoia catalogul), mă înecam de furie că mă făcuse „urît" şi credeam, bineînţeles, că îi dădusem un răspuns ucigător. Ar fi trebuit să-i spun, ca să exprim exact ceea ce simţeam, că mi-e atît de neplăcută vederea lui, încît aş fi în stare să rămîn repetent de atîtea ori pînă s-ar căra el din şcoala noastră.

În trimestrul trei am început însă să învăţ. Groaza de corigenţă era mai mare decît repulsia faţă de antipaticul profesor. Pe această trudă a mea, ne-am pomenit că ne anunţă să ne pregătim pentru teză. Cînd în ziua respectivă ne-a dictat cele trei probleme pe care trebuia să le rezolvăm, o tăcere îngrozită s-a aşternut asupra clasei. Unul din puţinii lui simpatizanţi s-a ridicat atunci în picioare şi i-a spus că teza e prea grea, că nimeni n-o să poată să rezolve toate problemele.

- Atunci o să ia toată clasa nota trei, a spus profesorul cu un glas din care reieşea clar că dintr-o asemenea premisă nu putea să decurgă decît o asemenea consecinţă, încît pentru întîia oară am uitat că îl detest şi am chicotit. S-a întors spre mine surprins.

- Rîzi? În templul matematicii şi al geometriei nu se rîde, chiar dacă eşti un profan!

Şi m-a întrebat cum mă cheamă, s-a dus la catedră, s-a uitat în catalog şi a făcut un mic semn cu creionul, după care şi-a reluat plimbarea printre rînduri, dominînd şi speriind cu statura lui mare orice intenţie de a copia ceva de la vecin. Am terminat cu o jumătate de oră mai înainte, am închis caietul şi m-am rezemat în bancă, uitîndu-mă provocator la profesor. Pe urmă m-am ridicat, am depus caietul pe catedră şi am ieşit.

După teză, nimeni nu mă lua în seamă, nimeni nu discuta cu mine ce făcusem. Toţi arătau jalnic, foarte puţini rezolvaseră doar una sau două probleme (nu pe toate trei) şi nu erau siguri că le-au rezolvat bine nici pe acelea. Le-am spus că eu le-am rezolvat pe toate am vrut să le arăt cum. Dar niciunul nu avea încredre şi nu era atent la spusele mele. Mi-am dat bine seama atunci de umilinţele pe care trebuie să le îndure cel care este pe nedrept printre ultimii într-o profesiune sau pe scara ierarhiei sociale. El nu are cuvînt, chiar dacă îşi dă seama că se află în posesia adevărului. El nu e auzit, chiar dacă se exprimă. Nu-l crede nimeni sau zice că a auzit şi el asta de undeva. El nu există, e un simplu figurant, condamnat să asiste neputincios, strivit de împrejurări sau de demonul său interior, la spectacolul afirmării celorlalţi.

- Dumneata ai copiat, mi-a spus apoi la ora următoare profesorul, cu obişnuitul său sîsîit dispreţuitor, oprindu-mi teza.
- De la cine, domnule profesor? l-am întrebat eu în sfîrşit cu o ironie la care nu mi se mai putea răspunde.
- Cum de la cine? De la vecini!
- Vecinii mei au patru!
- O să vedem. Dacă ai copiat, o să-ţi dau trei, să ai media generală anuală trei.
- De unde puteam copia? Vreţi cumva să spuneţi, dom profesor, că am copiat din manual? Sau de pe vreo fiţuică?

A tăcut. Singur ne spunea că la tezele lui (şi avea dreptate) temele erau în aşa fel concepute de el, încît nici dacă ai fi stat liber cu manualul pe bancă, şi tot nu ţi-ar fi folosit la ceva. În acest timp priviri nedumerite, dar nu admirative, se ridicau spre mine. Stăteam mai în spate şi cei din faţă se răsuciră şi se uitau increduli, nu prea curioşi, strîmbi ca în faţă oricărei întîmplări care iese din albia obişnuinţei: dacă putusem învăţa de zece (fiindcă, mîrîind de neplăcere, profesorul mă anunţă că îmi dăduse zece, dar că mă va verifica îndată într-un examen oral), atunci de ce luasem, în două trimestre, trei?

Oamenilor nu le plac astfel de deturnări. Trei ai luat, cu trei să rămîi! Şi mulţi au continuat să creadă, chiar şi după ce am dovedit că ştiam, că eu, cel adevărat eram din primele trimestre, şi nu cel din ultimul, şi cea mai mare furie pe care o puteam stîrni în sufletul lor era să determin mărturisirile de recunoaştere ale altora.

Marin Preda. "Viaţa ca o pradă"

Studiu de caz. Abordarea elevilor cu comportament perturbator. Instituirea unui sistem de reguli.

Sarcină: Analizați avantajele și dezavantajele acestei strategii pentru elevi și pentru cadrul didactic.

În timpul procesului de predare-învăţare m-am confruntat cu o situaţie de care în ultima vreme tot mai multe cadre didactice se plâng: vorbitul la ore în afara subiectului.

Pentru a remedia acest comportament, am stabilit în mod explicit coordonatele comportamentului elevilor în timpul predării (ex.: interdicția de a interveni verbal fără anunţarea prealabilă prin ridicarea mâinii și fără a fi primit permisiunea mea în acest sens). Dar problema a persistat. A fost necesar să apelez mai insistent la simțul responsabilităţii individuale, utilizând, după caz, consecinţele pozitive si negative ale comportamentului – cele negative se referă la „timpul datorat" și la "intervale de eliminare".

Le-am vorbit elevilor respectivi despre un program de „păstrare a liniştii" atunci când trebuie să fie atenţi la ceea ce zice profesorul şi chiar dacă li se pare plictisitor, ei trebuie să păstreze liniştea. Am menționat măsurile pe care le voi lua dacă situaţia persistă. Iar dacă nu sunt motivaţi sau nu au dispoziție este o problemă care nu mă priveşte pe mine. Astfel am convenit că *vinovatul*, va sta într-o zonă izolată a sălii de clasă, iar pe parcursul unui interval de timp, nu i se va permite să intervină în discuţiile purtate în clasă.

I-am avertizat şi admonestat verbal o singură dată pe elevii în cauză şi când abaterea s-a repetat, le-am prelungit pedeapsa până la sfârşitul lecției. După ore le-am adus la cunoştinţă acestor elevi că pentru fiecare situație în care au vorbit fără permisiune, „datorează timp" după finalizarea lecțiilor. În timp ce toți ceilalți colegi au plecat acasă, ei au rămas pentru a recupera timpul pierdut în intervalul de "păstrare a liniştii" realizând nişte sarcini suplimentare. În ziua următoare s-au stabilit din nou reguli pentru elevi cu privire la intervalul de "păstrare a liniştii" şi "timpul datorat" iar pentru respectarea regulilor stabilite au fost prevăzute careva recompense.

Pentru că situaţia s-a corectat, nu a mai fost nevoie să elaborez o strategie care să implice şi administraţia aşa cum îmi propusesem anterior.

(din relatările unui cadru didactic)

Activitate pentru depășirea comportamentului agresiv

Metafora „Hârtia mototolită”

„Caracterul meu impulsiv mă făcea să explodez la cea mai mică provocare. De cele mai multe ori, după unul din aceste “evenimente”, mă simţeam vinovat şi ruşinat şi încercam să-l consolez pe cel care rămăsese rănit de cuvintele mele.

Într-o zi, un prieten care m-a văzut prezentând scuze, după o asemenea explozie de furie, mi-a înmânat o coală de hârtie şi mi-a spus:

- Mototolește!

- O! Mirat, l-am ascultat şi am făcut o minge din acea coală de hârtie.

Apoi mi-a spus: “Acum las-o aşa cum era înainte”!.

N-am reuşit, fireşte! Am încercat s-o întind cât mai bine, dar hârtia rămânea şifonată. Atunci prietenul a adăugat: “Inima oamenilor este ca această coală de hârtie. Impresia pe care o laşi în acea inimă pe care ai rănit-o va fi la fel de greu de şters precum “ridurile” de pe această hârtie. Chiar dacă vom încerca să corectăm greşeala, “semnele” vor rămâne. Uneori acţionăm din instinct şi, fără să ne gândim, aruncăm cuvinte pline de ură şi ranchiună. Mai târziu, când revenim asupra celor spuse, ne pare rău. Dar nu putem da înapoi, nu putem şterge cea ce a rămas înregistrat. Şi lucrul cel mai trist este că lăsăm răni şi urme în multe inimi. Începând de astăzi, începând chiar din această clipă, fii mai înţelegător şi răbdător. Când simți că vei exploda aminteşte-ţi de HÂRTIA MOTOTOLITĂ!

Studii de caz. Identificarea greșelilor adulților și abordarea comportamentului mincinos la copii

Caz 1:

Era o zi frumoasă și însorită, Paul, fiind singur acasă, a iesit în curte să se joace cu mingea. În timp ce se juca, mingea s-a lovit de geamul de la fereastra casei și l-a spart. Când a văzut una ca asta, baiețelul s-a speriat, a ascuns repede mingea și a intrat în casă. După puțin timp, s-a întors acasă obosit de la muncă tatăl băiatului. Când a văzut geamul spart l-a întrebat pe Paul ce s-a întamplat. Copilul de teamă să nu fie pedepsit, i-a spus tatălui că o pasăre s-a lovit din viteză în geam și acesta s-a spart. Tatăl, s-a arătat îngrijorat și l-a întrebat dacă el nu a pățit nimic rău, apoi, întristat a mers să schimbe geamul. Copilul însă se simțea vinovat și era neliniștit. Seara, Paul s-a dus la tatăl său și i-a spus adevărul. Spre surprinderea lui, acesta s-a bucurat că băiatul a recunoscut greșeala. Cei doi au discutat despre cele întâmplate și despre riscurile unui comportament mincinos.

Caz 2.

După o zi de școală, Andrei ajunge acasă, iar mama, ca de obicei, îl întreabă dacă totul a fost bine la școală. Acesta răspunde afirmativ, evitând să spună că s-a bătut cu alți doi colegi de școală, deoarece îi era frică să nu fie pedepsit. Spre seară, mama a fost contactată de învățătoare. Aceasta i-a povestit despre acest incident și o roaga insistent să vorbească cu băiatul și să i-a măsuri. După această discuție cu învățătoarea, mama înfuriată îl ceartă pe copil și îi interzice să iasă afară la joacă cu prietenii și accesul la calculator timp de o săptămână. Andrei este descurajat și supărat. El consideră că este pedepsit pe nedrept, că mama nu-l iubește și se gândește că pentru a evita pedepsele trebuie să găsească modalități mai eficiente de a minți.

Test pentru inventarierea potenţialei arderi profesionale

Instrucţiune:
Indică pentru fiecare item cât de des ai resimțit situațiile de mai jos în ultimele 3 luni.
0 – Niciodată; 1 - Ocazional ; 2 – Des; 3 - Foarte des; 4 – Mereu

1. Simt puţin entuziasm pentru serviciul meu.
2. Mă simt obosit/ă chiar dacă dorm suficient.
3. Mă simt frustrat/ă atunci când îndeplinesc activitățile de serviciu.
4. Sunt iritat/ă, dispoziţia variază brusc, devin nerăbdător/oare uşor.
5. Aş vrea să mă retrag de la toate sarcinile care-mi sunt înaintate.
6. Am emoţii negative sau mă deprimă serviciul.
7. Îmi este mai dificil decât de obicei să iau decizii.
8. Cred că nu sunt aşa de eficient/ă cum aş putea fi.
9. Calitatea lucrului meu este mai scăzută decât ar fi trebuit să fie.
10. Mă simt fizic şi emoţional istovit/ă.
11. Mă îmbolnăvesc des.
12. Am o dorinţă sexuală scăzută.
13. Mănânc/beau/fumez mai mult sau mai puţin decât de obicei din cauză situațiilor de la serviciu.
14. Simt o rigiditate emoțională pentru problemele sau nevoile altora.
15. Comunicarea cu șeful, colegii, prietenii şi/sau familia este încordată.
16. Uit des.
17. Am dificultăți în a mă concentra.
18. Mă plictisesc uşor.
19. Am un sentiment de insatisfacție, parcă ceva este greşit sau lipsește.
20. Când mă întreb de ce mă ridic din pat şi merg la serviciu, am un singur răspuns „pentru salariu”.

Interpretarea rezultatelor:

Dacă ai acumulat 0-25 puncte – faci faţă în mod adecvat stresului legat de serviciu.

Dacă ai scoruri între 26-40, eşti stresat/ă şi ar fi bine să întreprinzi acțiuni de prevenire, sugestiile care urmează ar putea să îți fie de mare folos dacă le-ai pune în practică.

Între 41-55 de puncte este nevoie de un plan de prevenire a arderii profesionale, este recomandabil să iai o pauză şi să îți oferi timp pentru activități care te reîncarcă emoțional. O discuție cu un psihoterapeut te-ar ajuta să identifici erorile de gândire și convingerile limitative care contribuie la disconfortul tău emoțional.

Dacă ai scoruri între 56-80, suferi de ardere profesională şi e recomandabil să dezvolți un plan de management al stresului alături de un psihoterapeut, posibil să ai nevoie și de tratament medicamentos pentru a putea depăși starea cu care te confrunți, dacă nu iei măsuri urgente.

Instrument pentru autoobservare

Să recunoaştem stresul prin simptome!

- Dificultăți în luarea deciziilor
- Nervozitate
- Neliniște, agitație
- Dureri de cap
- Tulburări de memorie
- Sentiment de insecuritate
- Sociabilitate redusă
- Stare de oboseală
- Incapacitate de concentrare
- Proasta dispoziție
- Pierderea apetitului sau supraalimentarea
- Stare de vomă
- Tulburări ale somnului
- Sensibilitate mare la critici
- Insomnie
- Tensiune
- Stare de îngrijorare
- Deprimare
- Consum mai mare de alcool
- Stare de leşin
- Lipsa de ordine în gândire
- Sentiment de încordare nervoasă
- Consum mai mare de tutun
- Îngrijorări fără motiv
- Tendinţa de a minţi
- Creşterea sau scăderea rapidă în greutate
- Erori în gândire
- Intuiţie scăzută
- Lipsa entuziasmului
- Tendinţa de a se certa, abuza verbal
- Lipsa simţul umorului
- Productivitate redusă
- Transpiraţie excesivă
- Gândire pe termen scurt
- Mai puţină satisfacţie
- Predispoziţie spre accidente de muncă
- Lipsa motivaţiei
- Palpitaţii
- Decizii pripite
- Frecvente răceli, gripă sau infecţii
- Subestimare

Test pentru autoaprecierea ”imaginii de sine”

(Traducere şi adaptare de Ion Dafinoiu)

Scopul: autoaprecierea imaginii de sine (a „eului actual şi a „eului ideal).

Organizarea „eului, modul în care o persoană se defineşte ea însăşi se exprimă prin avansarea unei „scheme a eului". Dacă un sentiment pozitiv este asociat cu conceptul de sine al unei persoane, atunci înregistrăm o stimă de sine elevată. Dacă stima de sine este slabă, înregistrăm un concept de sine asociat unui sentiment negativ.

Instrucţiunea: „Pentru a vă ajuta în obţinerea informaţiilor despre eul dvs actual şi eul ideal, vă prezentăm o listă de 32 adjective reprezentând o trecere în revistă a unor caracteristici pozitive şi negative. Utilizarea unei astfel de liste îşi are originea în practica şi ideile lui C. Rogers. Sincer vorbind, lista nu este un test; ea nu conţine răspunsuri bune sau greşite, ci doar informaţii despre felul în care vă vedeţi dvs înşivă. Citiţi adjectivele notate mai jos. Plasaţi un X în coloana intitulată „Cum sunt în prezent, în dreptul fiecărui cuvânt care, după părerea dvs, exprimă o trăsătură ce vă caracterizează. Apoi, fără a privi semnele pe care le-aţi făcut, recitiţi lista. De această dată însemnaţi cu 0 în coloana întitulată „Cum aş dori să fiu” fiecare cuvânt care exprimă însuşirea pe care aţi dori să o aveţi dacă aţi putea fi o persoană ideală.

Fişa de răspuns

Metodica: „Autoaprecierea imaginii de sine”
Numele, prenumele _____ Vârsta_____ Clasa_____
Instituţia _____ Data realizării_____

	Cum sunt în prezent (X)	**Cum aș dori să fiu (0)**		**Cum sunt în prezent (X)**	**Cum aș dori să fiu (0)**
Emotiv			Atrăgător		
Vesel			Interiorizat		
Impresionabil			Rezervat		
Invidios			Fragil		
Plin de umor			Sincer		
Energic			Relaxat		
Independent			Sensibil		
Politicos			Puternic		
Prietenos			Loial		
Liniştit			Cinic		
Ambițios			Impulsiv		
Iscusit			Comod		

Interesant			Apatic		
Sigur			Inteligent		
Cinstit			Entuziast		
Maleabil			Politicos		

Interpretarea rezultatelor:

Cantitativ: Pentru a afla scorul fiecărui elev, acordaţi un punct pentru fiecare adjectiv notat în ambele coloane („Cum sunt în prezent" şi „Cum aş dori să fiu"), respectiv cu zero puncte pentru cele care în ambele coloane nu au primit nici un semn. Dacă un adjectiv este notat doar în una din coloane, el nu primeşte nici un punct. Pentru obţinerea notei totale, faceţi suma punctelor.

Calitativ: Examinarea imaginii de sine prin acest procedeu nu presupune scoruri precise. Vă propunem ipoteza că existenţa unui acord de cel puţin 75% (un punctaj de cel puţin 24) sugerează un nivel rezonabil al confortului psihic pe care îl are subiectul. Dar nu este exclus ca, deşi având o notă mare, inexistenţa unui acord asupra unor calităţi considerate de el importante să provoace sentimente puternice de frustrare, după cum o notă mică să-i asigure un echilibru psihic rezonabil, ceea ce înseamnă că a învăţat să accepte aşa cum este, mai mult sau mai puţin departe de modelul ideal la care aspiră.

Test pentru autoaprecierea voinţei (după E. Rudenski)

Scop: determinarea nivelului autoaprecierii voinţei;

Materiale: fişa de răspuns, stilou;

Instrucţiuni: răspunde-ţi, vă rog, cât mai sincer la întrebările care urmează prin „da", „nu ştiu" sau „nu".

1. Sunteţi în stare fără eforturi deosebite să duceţi până la capăt o activitate, care nu vă este interesantă, necătând la faptul că aveţi posibilitatea s-o întrerupeţi şi mai apoi să reveniţi ?
2. Depăşiţi fără eforturi deosebite rezistenţa internă atunci când aveţi de efectuat ceva neplăcut pentru dvs.?
3. În caz că nimeriţi într-o situaţie de conflict, sunteţi în stare să vă luaţi în mâini ca să priviţi realist şi obiectiv situaţia?
4. Dacă vă este indicată o dietă, veţi fi capabil să depăşiţi toate ispitele culinare?
5. Veţi găsi puteri să vă sculaţi dimineaţa mai devreme ca de obicei, după cum aţi planificat de cu seară?
6. Rămâneţi la locul unei întâmplări pentru a depune mărturie?
7. Răspundeţi repede la scrisori ?
8. Dacă vizita dentistului vă provoacă frică, veţi reuşi fără dificultăţi să depăşiţi această emoţie şi să nu vă schimbaţi intenţia în ultimul moment ?
9. Veţi consuma un medicament extrem de neplăcut, la recomandarea insistentă a medicului ?
10. Veţi îndeplini o promisiune pripită, chiar dacă îndeplinirea ei vă va aduce multă bătaie de cap, cu alte cuvinte vă ţineţi de cuvânt ?
11. Fără îndoieli vă deplasaţi într-un oraş străin?
12. Respectaţi cu stricteţe regimul zilei: ora deşteptării, ora mesei, pregătirea temelor etc.?
13. Nu vă place să aveţi datorii la bibliotecă ?
14. Cea mai interesantă emisiune televizată nu vă va impune să amânaţi executarea unei activităţi urgente şi importante ?
15. Veţi reuşi să întrerupeţi cearta şi să muţiţi, chiar dacă vă par foarte usturătoare cuvintele "inamicului"?

Prelucrarea rezultatelor:

La cele 15 întrebări se va răspunde prin „da"(2 puncte), „nu ştiu"(1 punct), „nu"(0 puncte).

Interpretarea rezultatelor:

0-12 puncte relevă un grad scăzut al dezvoltării voinţei. Subiectul alege doar activităţi interesante şi lesne de îndeplinit chiar dacă acest fapt îi poate dăuna. Este indife-

rent faţă de obligaţiuni. Orice instrucţiune, obligaţiune o percepe ca o povară. Este posibilă existenţa egoismului. E necesară schimbarea atitudinii faţă de persoanele din jur şi modificarea unor trăsături de caracter.

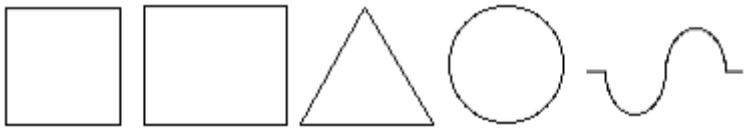
13-21 puncte denotă un grad mediu al dezvoltării voinţei. În cazul apariţiei unui obstacol acţionează pentru a-l depăşi. Însă dacă există posibilitate, alege calea de a-l ocoli. Se străduieşte să îndeplinească promisiunea. Cu greu, dar îndeplineşte munca neplăcută. Nu-şi asumă obligaţiuni suplimentare din propria iniţiativă. Este necesară exersarea voinţei.

22-30 puncte indică un grad înalt al dezvoltării voinţei. Persoană pe care te poţi bizui. Nu se sperie nici de însărcinările care-i înfricoşează pe alţii. Însă e nevoie de atras atenţia la aşa trăsături, precum flexibilitate, toleranţă, bunătate.

Testul simbolului

Care din următoarele figuri te reprezintă?

Alege 2 figuri care iţi plac mai mult (in ordinea preferinţelor). Nu te gândi prea mult, fă doar o alegere rapidă si uşoară.



Interpretare

Pătratul – un mediu confortabil si indicaţii clare de urmat; eşti conservator si îţi place ordinea; atunci cand ţi se da o misiune faci totul sa o duci la capat, chiar daca acţionezi singur.

Dreptunghiul – îţi place ordinea, dar o stabilesti cel mai bine în comunităţi, organizaţii; iţi plac regulile şi rezolvi problemele în mod sistematic.

Triunghiul – ai un scop precis; îţi place să planifici activităţile înainte; te motivează realizările; atunci cand rezolvi o problemă, tinzi să uiţi detaliile dar îţi faci un plan bine stabilit.

Cercul – eşti sociabil şi comunicativ; îţi place să iei in calcul detaliile iar comunicarea este o prioritate în stabilirea armoniei; atunci când rezolvi o problemă, mai întâi discuţi asupra ei.

Linia curbă – eşti creativ şi îţi plac lucrurile noi; te plicitiseşti repede, iar cand rezolvi ceva, vii cu idei geniale. Pătratul, dreptunghiul şi triunghiul sunt convergente – ţinta lor este ceva specific si finit iar modul de rezolvare a lucrurilor este logic şi sistematic; le poate lipsi creativitatea. Cercul şi linia curbă sunt divergente – sunt creativi, extrovertiţi şi intuitivi; nu depind de alţii.

Chestionar de studiere a egoismului
(Victor Bodo, Teste de personalitate, ed.2, Cluj-Napoca, 2005)

Scopul: Cercetarea nivelului de manifestare a egoismului

Instrucţiuni: „Vi se cere să răspundeţi, cât mai obiectiv, la întrebările ce urmează. La fiecare din ele există 3 variante de răspuns: „Da”, Nu”, „Nu sunt sigur”. Fiecare întrebare necesită onestitate maximă. Citiţi cu atenţie fiecare frază şi răspundeţi în cel mai scurt timp, marcând cu semnul „X” varianta care se apropie cel mai mult de punctul dvs. de vedere.

Chestionar

1. Mai întâi vă gândiţi la propria persoană şi abia apoi la ceilalţi?
2. Evitaţi să ţineţi cont de doleanţele celor din jur când luaţi o hotărâre?
3. Rar împărţiţi ceva cu cei din jur?
4. Consideraţi că ceilalţi sunt mai prejos decât dumneavoastră?
5. Cel mai important lucru pentru dumneavoastră este să vă satisfaceţi propriile plăceri?
6. Puţin vă pasă ce sunt ceilalţi?
7. Majoritatea banilor pe care îi aveţi îi utilizaţi pentru propria persoană?
8. Banii economisiţi, nu prea vă convine să-i cheltuiţi nici măcar cu cei foarte apropriaţi?
9 În general nu prea săriţi în ajutorul altora?
10. Participaţi la activităţi caritabile doar dacă sunteţi obligat?
11. Sunteţi în competiţie cu cei din jur?
12. Trebuie să câştigaţi din orice întotdeauna?
13. Ceilalţi vă reproşează că nu ştiţi să pierdeţi?
14. Faceţi ceva pentru ceilalţi numai dacă sunteţi răsplătit?
15. Într-o dispută verbală aveţi impresia că numai dumneavoastră aveţi dreptate?
16. Indiferent despre ce este vorba, nu sunteţi dispus să cedaţi?
17. Vă este greu să vă adaptaţi anturajului?
18. Aveţi tendinţa de a-i neglija pe cei din jur?
19. Vă eschivaţi de la greutăţi şi le lăsaţi pe seama altora?
20. Ceilalţi trebuie să renunţe la multe din cauza dumneavoastră?
21. Vi se reproşează des că sunteţi egoist?
22. Vi se reproşează des că sunteţi nerecunoscător?
23. Sunteţi foarte materialist?
24. Vă displace să auziţi că alţii au succes?
25. Vă simţiţi bine chiar dacă ceilalţi lucrează şi dumneavoastră staţi sau vă distraţi?
26. Evitaţi să simţiţi compasiune pentru cei care suferă?
27. Consideraţi că prea multă generozitate este o slăbiciune?
28. Sunteţi un om puţin sociabil?

29. În relaţii cu prietenii vă manifestaţi posesiv?
30. Dacă ceva nu vă interesează, înseamnă că nu are nici o importanţă?
31. De obicei, suferinţa celorlalţi vă lasă rece?
32. Minţiţi des ca să vă salvaţi pielea?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor:

Notaţi

cu -l punct răspunsurile afirmative,
cu +1 punct cele negative
cu 0 cele nesigure.

25-32 puncte: Sunteţi un om altruist, dotat cu mult bun simţ. Fiind generos din fire, de multe ori cădeţi pradă egoismului celor din jur.

17-24 puncte: În general evitaţi să fiţi egoist, dar de multe ori consideraţi că puţin egoism nu strică. La dumneavoastră echilibrul dintre egoism şi altruism înclină totuşi spre altruism, chiar dacă nu întotdeauna.

9-16 puncte: Sunteţi un om plin de contradicţii. Uneori sunteţi extrem de egoist, altă dată extrem de altruist. Dacă aţi fi mai constant, relaţiile cu cei din jur s-ar îmbunătăţi mult.

0-8: Doar foarte rar puteţi sa renunţaţi la egoismul acerb care vă caracterizează. Şi dacă faceţi acte de binefacere le faceţi de ochii lumii.

Fişa de răspuns
Chestionar de determinare a egoismului

Nume, prenume _____ **Vârsta** _____ **clasa** _____
Instituţia _____ **data realizării** _____

Nr. întreb.	Varianta de răspuns			Nr. întreb.	Varianta de răspuns			Nr. întreb.	Varianta de răspuns			Nr. întreb.	Varianta de răspuns		
	da	nu	?		da	nu	?		da	nu	?		da	nu	?
1				9				17				25			
2				10				18				26			
3				11				19				27			
4				12				20				28			
5				13				21				29			
6				14				22				30			
7				15				23				31			
8				16				24				32			

Numărul total de puncte _____
Interpretarea calitativă a rezultatelor: _____
_____
_____
_____

Punctaj negativ: Păreţi lipsit de orice umbră de omenie. Aveţi mari probleme în legătură cu integrarea în societate. Ar fi indicat să consultaţi psihologul.

Test. Autoevaluarea abilităţilor de comunicare
Sunteţi o persoană comunicativă? Adaptat de dr. Larisa Stog

1. Sunteţi invitat în vizită de către o persoană pe care nu o simpatizaţi. Acceptaţi invitaţia?
   a) Da.
   b) Numai în cazuri excepţionale.
   c) Nu.
2. Imaginaţi-vă că sunteţi în vizită. Alături de dvs. stă o persoană care nu este foarte simpatica. Cum vă veţi comporta?
   a) Nu-i acord atenţie.
   b) Voi răspunde foarte lapidar la întrebările persoanei respective.
   c) Voi încerca să întreţin cu ea o convorbire degajată.
3. Sunteţi la uşa apartamentului prietenului dvs. Înainte de a suna, auziţi că a început o ceartă în familie. Cum procedaţi?
   a) Voi suna totuşi la uşă.
   b) Voi aştepta să se termine cearta.
   c) Voi pleca.
4. Cum veţi proceda dacă vi se servesc mâncăruri care nu vă plac?
   a) Voi mânca.
   b) Voi spune gazdei că nu pot mânca.
   c) Voi invoca lipsa poftei de mâncare.
5. Ce tartină alegeţi de obicei?
   a) Pe cea mai atrăgătoare.
   b) Pe cea mai mică.,
   c) Pe cea din faţa mea.
6. Cum veţi proceda în cazul în care o discuţie trenează, devine apăsătoare?
   a) Voi aştepta până ce altcineva va propune o nouă temă de discuţie.
   b) Voi propune singur o altă temă.
7. Aveţi anumite neplăceri. Veţi povesti despre, ele cunoscuţilor dvs.?
   a) Bineînţeles.
   b) Numai prietenilor apropiaţi.
   c) Nu voi povesti nimănui.
8. Completaţi cu ceva informaţia auzită de la alţii?
   a) Da.
   b) Cu unele înfloriturі neesenţiale.
   c) Nu.
9. Aveţi cu dvs. fotografia prietenei (prietenului). O arătaţi celor din jur?
   a) Da.
   b) Uneori.
   c) Niciodată.
10. Cum procedaţi când nu sesizaţi poanta unei glume?
   a) Râd împreună cu ceilalţi.

b)Rămân serios.
c)Rog să mi se explice gluma.

11. Fiind în societate, simţiţi o durere de cap acută. Cum procedaţi?
    a)Rabd.
    b)Solicit o pastilă.
    c)Plec acasă.
12. Fiind în vizită, aflaţi că televiziunea începe o emisiune ce vă interesează foarte mult, dar ... numai pe dvs. Cum procedaţi?
    a)Rog gazda să deschidă televizorul.
    b)Mă retrag în altă cameră, pentru a nu-i stingheri pe ceilalţi.
    c)Renunţ la emisiune.
13. Fiind în vizită, când vă simţiţi mai bine?
    a)Când îi înveselesc pe alţii.
    b)Când alţii mă înveselesc.
14. Sunteţi capabil să decideţi în prealabil cât timp veţi rămâne în vizită?
    a)Nu.
    b)Uneori.
    c)Da.
15. Aţi fost intervievat.
    a)Sunteţi mulţumit dacă interviul a fost publicat.
    b)Sunteţi bucuros că s-a sfârşit şi aţi scăpat.
    c)Acest lucru nu v-a afectat deloc.
16. Sunteţi obiectiv faţă de persoanele antipatice dvs.?
    a)Bineînţeles.
    b)Numai ca excepţie.
    c)Nu m-am gândit.
17. Sunteţi de acord cu părerea altora, mai ales când contravine intereselor dvs.?
    a) Uneori.
    b) Numai dacă aceasta coincide cu părerea mea.
    c)Nu.
18. Când încetaţi cearta?
    a)Cât mai repede.
    b)Când aceasta nu mai are sens.
    c)După ce am convins oponentul.
19. Ştiţi pe de rost nişte versuri. Le recitaţi în societate?
    a)Cu plăcere.
    b)Dacă voi fi rugat.
    c)Niciodată.
20. Imaginaţi-vă că trăiţi în evul mediu. Sunteţi încarcerat/ă într-un turn. Aflaţi că alături e încarcerat duşmanul dvs. Când veţi începe să comunicaţi cu el?
    a)Cât mai repede.
    b)Când nu voi mai putea suporta singurătatea.
    c)Niciodată.
21. Aveţi obiceiul de-a întâmpina Anul Nou în centrul oraşului?

a) Da.
b)Nu.
c) De Revelion, de obicei, dorm.

Cotarea răspunsurilor

Nr. întrebării	a	b	c
1	**20**	**5**	**0**
2	**0**	**5**	**25**
3	**5**	**10**	**0**
4	**10**	**0**	**5**
5	**0**	**5**	**10**
6	**5**	**15**	**-**
7	**30**	**5**	**0**
8	**15**	**5**	**0**
9	**0**	**5**	**10**
10	**0**	**5**	**10**
11	**5**	**10**	**0**
12	**0**	**5**	**10**
13	**20**	**5**	**_**
14	**0**	**5**	**15**
15	**10**	**0**	**5**
16	**15**	**5**	**0**
17	**25**	**5**	**0**
18	**0**	**5**	**10**
19	**0**	**5**	**10**
20	**20**	**5**	**0**
21	**5**	**0**	**10**

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut

între 280 şi 300 de puncte:

Se pare că n-aţi citit atent întrebările sau n-aţi răspuns sincer la unele din ele. Mai încercaţi încă o dată.

între 200 şi 280 de puncte:

Puteţi fi mulţumit de dvs. Vă, petreceţi cu plăcere timpul liber printre oameni şi în orice societate sunteţi binevenit. Aveţi o minte ageră, sunteţi un bun povestitor şi interlocutor.

între 100 şi 200 de puncte:

Atitudinea dvs. faţă de viaţa socială nu e tocmai uşor de determinat pe de o parte, aveţi o serie de calităţi caracteristice unui om agreabil, pe de altă parte, alte calităţi ce contravin primelor; Nu întotdeauna e uşor să vă acomodaţi anturajului, dar în general, puteţi fi mulţumit de dvs. În ambianţa oamenilor simpatici dvs. trăiţi clipe plăcute.

între 50 şi 100 de puncte:

Trebuie să recunoaşteţi că, de obicei, preferaţi să fiţi singur sau între prietenii apropiaţi, în astfel de situaţii vă simţiţi cu mult mai confortabil decât într-un grup heterogen. Vă puteţi consola: multe dintre personalităţile culturii şi civilizaţiei au făcut parte din această categorie de oameni.

între 0 şi 50 de puncte:

Sunteţi o fire închisă, evitaţi societatea. Recomandarea e să vă dezvoltați abilitățile de comunicare, este spre folosul dvs.

Test pentru determinarea competenţelor pedagogice (adaptat de P.Mureșan)

Răspundeți sincer şi obiectiv. Încercaţi rezolvarea tuturor celor 10 sarcini propuse în maxim 10 minute .

Pentru aceasta este suficient să puneţi semnul + lângă răspunsul pe care-l consideraţi adecvat în fiecare coloană.

Nr.	Situaţia şi întrebarea	Varianta A	Varianta B	Varianta C
1	În timp ce expuneaţi aspectul cel mai interesant al lecţiei observaţi că 3 elevi nu sunt atenţi. Cum procedaţi?	Caut să confer explicaţiilor un caracter mai interesant	Mă prefac că nu-i observ şi-mi continui explicaţiile.	Mă opresc şi le spun: Fiţi atenţi!
2	Abia aţi intrat în clasă, elevii vă salută şi îi invitaţi să se aşeze. Ce faceţi în continuare?	Verific prezenţa şi încep să expun un procedeu de captare a interesului şi atenţiei pentru o nouă lecţie.	Deschid registrul, fac prezenţa şi verific riguros modul în care şi-au rezolvat temele pentru acasă.	Fac prezenţa şi examinez oral 5-6 elevi care nu au note.
3	Aţi reuşit în primele 5 min. să provocaţi interesul tuturor elevilor pentru învăţarea unui nou conţinut. Ce faceţi după asta?	Enunţ clar pentru înţelesul elevilor obiectivele prioritare pe care le vom urmări împreună.	Le dau sarcini de muncă şi îi las în pace să lucreze.	Încep predarea noului curs.
4	În timpul rezolvării unei sarcini de lucru, un elev care are un ritm mai lent de lucru, renunţă la activitate, declarând deschis că nu poate soluţiona. Ce faceţi?	Îl ajut să o rezolve lucrând împreună cu el.	Îl îndemn să se străduiască mai mult.	Îi dau de înţeles că nu toate muştele fac miere.
5	Aţi aplicat un test formativ. Ce faceţi imediat?	Corectez testul astfel încât elevii să poată afla imediat rezultatele.	Strâng lucrările elevilor le examinez sumar şi în funcţie de	Insist asupra importanţei disciplinei şi atrag atenţia că voi corecta

			rezultate, le dau teme diferenţiate pentru acasă.	testul cu maximă severitate.
6	La sfârşitul unei activităţi didactice, doi elevi vă cer permisiunea să facă următoarea observaţie, deşi dumneavoastră i-aţi anunţat că vor deveni capabili să realizeze anumite sarcini de lucru, din cele 5 amintite ei nu pot realiza decât trei. Cum procedaţi?	Îi solicit să participe la un program de recuperare.	Le dau teme şi exerciţii pentru acasă care să-i ajute să depăşească obstacolele.	Le atrag atenţia că fără străduinţă din partea lor, nu este posibil nici un progres.
7	În urma verificării temelor de acasă, descoperiţi că elevul A, nu şi-a îndeplinit sarcina. Vă amintiţi că A, nu a realizat sarcina pe acasă nici la lecţia precedentă. Cum procedaţi?	Încerc să identific motivul pentru care nu-şi realizează temele. Dacă nu reuşesc, îl solicit să facă un lucru individual la temele predate.	Îi atrag atenţia că este pentru ultima oară când îl mai iert şi la lecţia viitoare îl verific primul foarte amănunţit.	Este clar că am de a face cu un leneş. Îi aplic un doi în registru şi anunţ administraţiei despre aceasta.
8	Aveţi de realizat prima dumneavoastră lecţie cu elevii. Ce faceţi înainte de orice?	Fac cunoştinţă cu clasa. Le expun cât mai atractiv frumuseţea disciplinei pe care o predau sau ce m-a determinat să mă specializez în domeniu şi îi anunţ că la ora următoare vor susţine un test de verificare a cunoştinţelor. Indic apoi obiectivele şi temele din care va fi construit testul.	Verific oral sau scris cât de bine se descurcă în domeniu şi apoi le expun exigenţele mele în legătură cu disciplina pe care o vor studia.	Mă prezint, le expun exigenţele mele faţă de pregătirea lor şi le explic în special modul meu de a nota.
9	Este ultima lecţie pe care o predaţi la	Alcătuiesc o listă de probleme deose-	Atrag atenţia asupra im-	Insist asupra necesităţii de

	această clasă înainte de vacanţă. Ce recomandaţi elevilor în legătură cu disciplina pe care aţi predat-o?	bite, fascinante de viitor ale domeniului încă nestudiate. Propun o bibliografie pentru studiul individual.	portanţei domeniului şi recomand spre studiu nişte cărţi interesante.	a nu neglija domeniul apoi închei mediile generale şi urez tuturor vacanţă plăcută.
10	Un profesor care predă la grupa în care sunteţi diriginte, vă atrage atenţia că elevul A lipseşte sistematic de la orele sale. Ce faceţi în primul rând?	Încerc să aflu motivele pentru care elevul absentează la orele colegului meu.	Iau imediat legătura cu familia/ administraţia, recomandând să se ia atitudine.	Îi sugerez colegului să-i scadă nota.
Total				

Interpretarea rezultatelor:

Majoritate A: Dovediţi o competenţă pedagogică practică bună. Este posibil chiar să fiţi în posesia unor calităţi native de pedagog care vă vor permite să progresaţi foarte uşor în continuare.

Majoritate B: Dovediţi un comportament pedagogic nesigur. Aveţi nevoie să urmaţi nişte traininguri pentru a vă informa mai bine şi a vă îmbunătăţi competenţele pedagogice.

Majoritate C: Aveţi o conduită pedagogică magistrocentristă, autoritară de natură să inhibe pe cei care învaţă şi să-i determine să vă evite. Ineficienţa metodelor pe care le folosiţi poate fi cauza neîmplinirilor dumneavoastră profesionale. Deşi aruncaţi vina pe elevi în legătură cu nereuşitele, ea vă aparţine în întregime. Este recomandabil să vă revizuiţi întreaga concepţie metodico-didactică.

Test pentru determinarea tipului de comportament dominant

Cât de adevărate sunt următoarele afirmaţii ca descrieri ale comportamentului Dvs.? Notaţi în rubrica din dreapta cifra care reprezintă răspunsul Dvs. pentru fiecare afirmaţie corespunzător grilei:

1 – niciodată adevărat **3 – deseori adevărat**

2 – uneori adevărat **4 – întotdeauna adevărat**

1	Atunci când munca mea este lăudată, răspund cu mai multă modestie decât simt în realitate.	
2	Dacă oamenii sunt nepoliticoşi, voi fi şi eu.	
3	Ceilalţi oameni consideră că sunt interesant(ă).	
4	Mi se pare dificil să vorbesc cu un grup de necunoscuţi.	
5	Nu mă deranjează că folosesc cuvinte usturătoare când asta mă ajută să-mi demonstrez punctul de vedere.	
6	Spun şefului dacă ceva nu-mi convine în aranjarea programului de lucru.	
7	Dacă ceilalţi mă întrerup atunci când vorbesc, sufăr în tăcere.	
8	Când cineva îmi critică munca/activitatea, găsesc o modalitate să-l pun la punct .	
9	Pot să-mi exprim mândria pentru ceea ce am făcut, fără a fi însă lăudăros.	
10	Cred că oamenii profită de mine.	
11	Spun oamenilor ceea ce-şi doresc să audă, dacă asta ajută să obţin ce vreau.	
12	Nu-mi este greu să cer ajutor cuiva.	
13	Împrumut lucrurile mele celorlalţi, chiar dacă nu doresc să o fac.	
14	Câştig în contradicţii pentru că ştiu să domin discuţia.	
15	Pot să-mi exprim sentimentele mele adevărate în faţa cuiva la care ţin cu adevărat.	
16	Când sunt nervos pe alţii, prefer să-mi reţin emoţiile, în loc să le exprim.	
17	Când critic acţiunea cuiva, persoana respectivă mă înfurie.	
18	Cred că pot să-mi apăr drepturile mele.	

Scorul P

Adunaţi răspunsurile la afirmaţiile: 1, 4, 7, 10, 13, 16

Total _____

Scorul Ag.

Adunaţi răspunsurile la afirmaţiile: 2, 5, 8, 11, 14, 17.

Total _____

Scorul A.

Adunaţi răspunsurile la afirmaţiile: 3, 6, 9, 12, 15, 18.

Total _____

Indicaţii: *Scorul cel mai înalt denotă prezenţa preponderentă a comportamentului respectiv. Scorul cel mai mic indică prezenţa rară a acestui tip de comportament.*

Test de evaluare a nivelului de inteligenţă emoţională

(realizat de prof. univ. dr. Paula Constantinescu-Stoleru)

Se sugerează să se parcurgă „testul" sub formă de situaţii posibile care pot fi imaginate, ca fiind propriile împrejurări de viaţă. Trebuie să se aleagă una din variantele de răspuns (A sau B) care corespunde cel mai bine felului dumneavoastră de a vă comporta în situaţii similare.

1. Vă simţiţi obosit şi parcă „epuizat". Într-o astfel de situaţie, de obicei spuneţi:
   A. n-am niciodată timp să mă relaxez;
   B. momentan, mă simt obosit deoarece săptămâna aceasta am fost foarte ocupat;
2. Unii dintre colegii dvs. v-au supărat tare cu problemele lor. Vă spuneţi în gând:
   A. aşa sunt ei: „generează probleme tot timpul";
   B. au o fire mai dificilă şi de aceea sunt parcă „puşi pe scandal".
3. Un coleg sau partener v-a deranjat cu vorbe supărătoare. Vă gândiţi:
   A. vorbeşte întotdeauna fără să se sinchisească de alţii;
   B. are probabil nişte probleme personale mai deosebite şi de aceea m-a abordat mai dur.
4. S-a întâmplat că aţi stropit cu noroi pe cineva în timp ce treceaţi cu maşina. Îi spuneţi:
   A. n-ar fi trebuit să stai la marginea trotuarului;
   B. vă opriţi şi îi cereţi scuze;
5. Un prieten sau o persoană apropiată din familie pierde trenul din vina dvs. Îi spuneţi:
   A. n-ar fi trebuit să mă aştepţi;
   B. am avut probleme speciale şi a trebuit să plec mai devreme;
6. Într-o dimineaţă, înainte de plecarea la serviciu, soţia (soţul) nu vă îmbrăţişează. Vă gândiţi:
   A. e supărat(ă) pentru că nu am fost amabil(ă) cu el(ea) aseară;
   B. probabil are astăzi o stare sufletească mai deosebită şi a plecat grăbit la întâlnirea mai specială de care era preocupat(ă);
7. Şeful dvs. vă pune la îndoială sinceritatea. Vă ziceţi în gând:
   A. aşa e el; suspectează pe toată lumea;
   B. probabil că are un stres emoţional mai special generat de anumite situaţii personale;
8. Soţia (soţul) vă reproşează că nu mai sunteţi tandru, drăgăstos (afectuoasă) cu ea (el). Vă spuneţi:
   A. nu face nimic pentru ca să fiu altfel;
   B. momentan nu am avut dispoziţia necesară pentru a-mi manifesta tandreţea;

9. Copilul dvs. vă face necazuri în ultimele zile nedorind să se ducă la programul şcolar. Vă gândiţi:

A. am un copil leneş;

B. probabil că în ultima vreme are unele probleme cu colegii la şcoală sau anumite trăiri emoţionale pe care trebuie să le înţelegem;

10. Soţia (soţul) vă pune la îndoială fidelitatea. Vă spuneţi în gând:

A. E geloasă (gelos) pe toată lumea;

B. Probabil am provocat-o (l-am provocat) prin comportamentul meu;

11. O colegă de serviciu manifestă stări emoţionale neobişnuite: izbucneşte în plâns. Vă spuneţi:

A. face aceasta ca să atragă atenţia;

B. probabil are nişte probleme personale mai speciale;

12. Cea mai frumoasă scrisoare de dragoste este:

A. cea pe care n-am expediat-o niciodată;

B. prima pe care am primit-o;

13. Şeful vă face observaţii dure.

A. îi zic şi eu ce am de zis mai dur;

B. aştept să se calmeze sau ies din birou;

14. În geanta dvs. există:

A. doar lucrurile utile, necesare (chei, documente);

B. Şi unele lucruri cu semnificaţii personale (“talisman”, o iconiţă sau o fotografie a unei persoane dragi);

15. Marea iubire.

A. este de obicei o iluzie

B. se clădeşte sufleteşte prin experienţele pozitive ale celor doi, zi de zi.

Evaluarea şi interpretarea rezultatelor.

Număraţi la câte întrebări aţi răspuns cu varianta A şi la câte cu varianta B. Comparaţi cele două însumări obţinute.

Dacă domină răspunsurile **A**, există “riscul” să aveţi mai puţine disponibilităţi psihologice specifice inteligenţei emoţionale.

Dacă, dimpotrivă, aveţi mai multe răspunsuri **B.** aceasta poate însemna că aveţi şansa de a dispune de mai multe dintre virtuţile psihologice proprii pentru inteligenţa emoţională. Aceasta înseamnă că aveţi calităţile necesare pentru conştientizarea trăirilor emoţionale proprii, dar şi ale celorlalţi, pentru comunicare afectivă empatică; pentru a vă exprima adecvat emoţiile, dar şi pentru a recepta în mod adecvat mesajele emoţionale legate de trăirile sau situaţiile celorlalţi; aveţi puterea de a vă transpune în situaţiile celorlalţi şi de a le aborda în mod adecvat cu tactul psihologic necesar.

CUPRINS

INTRODUCERE 3

Subiectul 1. GENEZA CONCEPTULUI DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ ŞI TENDINŢE ALE DEZVOLTĂRII 6

Subiectul 2. PROFILUL CONSILIERULUI PSIHOPEDAGOG 20

Subiectul 3. MODELE DE STRUCTURĂ A PROCESULUI DE CONSILIERE 35

Subiectul 4. ABORDĂRI GENERALE ALE CONSILIERII 45

Subiectul 5. STRATEGII SI METODE DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ 56

Subiectul 6. CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ A ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT 71

TEMATICA ORIENTATIVĂ A PROIECTELOR ŞI TEZELOR DE LICENŢĂ . 83

BIBLIOGRAFIE 84

ANEXE 88

PASCARU-GONCEAR VALERIA

CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ

Suport de curs

Redactare: *Sergiu Vladîca*
Machetare computerizată: *Tatiana Capliuc*

Bun de tipar *13.02.2024.* Formatul *70×100 1/12*
Coli de tipar *9,8.* Coli editoriale *6,2.*
Comanda *2.* Tirajul *50 ex.*

Centrul Editorial-Poligrafic al USM
str. Al.Mateevici, 60, Chişinău, MD-2009
e-mail: cep1usm@mail.ru; usmcep@mail.ru