



Cjrae

Centrul Județean de
Resurse și Asistență Educatională Satu Mare

PROGRAM DE PREVENȚIE A TULBURĂRILOR EMOȚIONALE

„De vorbă cu noi înșine”

- nivel liceal -

ARGUMENT:

Problemele cu care se confruntă tinerii în contextul socio-economic actual (plecarea părinților la muncă în străinătate, timpul redus petrecut cu familia, divorțul părinților, problemele financiare, lipsa unei perspective clare asupra viitorului profesional) constituie adevărați factori de stres pentru aceștia.

Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpânesc bine propriile emoții și care abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că este vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise care determină reușita în diverse arii de activitate.

Riscurile pe care le implică slaba dezvoltare a competențelor emoționale sunt numeroase (tulburări emoționale, tulburări de comportament, tulburări alimentare, performanțe școlare scăzute, risc crescut pentru consum de alcool, tutun, droguri, implicarea în relații sexuale riscante, suicid).

De aceea, considerăm că este util să ajutăm tinerii să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a face față situațiilor stresante.

SCOP:

Prevenirea comportamentului suicidar în rândul elevilor și dezvoltarea unor atitudini pozitive față de sine, ca persoană unică și valoroasă;

OBIECTIVE:

O1 - dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală și de management al situațiilor critice;

O2 - modificarea cognițiilor iraționale;

O3 - formarea unor atitudini pozitive față de sine, de alții și viață.

GRUP ȚINTĂ : *elevii claselor IX-XII*

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: *martie - iunie*

ACTIVITĂȚI:

SEDINTA 1

1. Prezentarea temei programului de prevenție, a necesității realizării lui și a scopului acestuia.

Se distribuie elevilor *Chestionarul emoțiilor (anexa 1)* pe care trebuie să o completeze fiecare elev, în vederea evaluării gradului de vulnerabilitate pentru probleme psiho – comportamentale.

- 10 min.

2. *Spargerea gheții*: Enumerați câte două „**URCUȘURI ȘI COBORÂȘURI**” din viața personală.

- 2 min.

3. Se împarte clasa pe grupe de câte 4-5 elevi. Fiecare grupă realizează timp de 5 minute o listă cu comportamente de risc din viața de adolescent. Se vor inventaria și ierarhiza aceste comportamente în funcție de gravitate, având la bază principiul **IREVERSIBILITĂȚII** faptelor.

- 15 min. (5 min. munca pe grupe +10 min. prezentare și ierarhizare)

(Sugestie pentru profesori/consilieri: Discuțiile vor fi ghidate astfel încât elevii să conștientizeze gravitatea comportamentului suicidar - cu toate că nu are o frecvență ridicată, dar gravitatea faptei este dată de reversibilitatea acesteia. Vom rămâne centrați pe parcursul celor patru întâlniri (chiar dacă nu pe plan principal) pe discutarea problemei suicidului.

Putem aborda primele trei comportamente de risc, identificate în ordinea ierarhiei realizate de elevi sub coordonarea profesorului consilier.)

4. Pe o foaie de flip-chart se prezintă modelul ABC . La secțiunea A (evenimentul activator) va fi trecut un eveniment / o situație (anexa 2). Pe baza discuțiilor frontale vom identifica împreună cu elevii, emoțiile și comportamentele aferente situației. Acestea vor fi trecute în coloana C. Apoi va fi luată fiecare emoție în parte și se vor identifica gândurile care o pot declanșa. Astfel se face legătura între emoții și cogniții. Pentru a înțelege mai bine această legătură vom afișa planșa „Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și declanșează comportamentele” (anexa 3)

Pornind de la gândurile notate în tabel se va evidenția faptul că în aceeași situație unele persoane pot gândi rațional, iar altele irațional. Se va realiza această dihotomizare frontal, punându-se accentul pe gândurile iraționale și emoțiile disfuncționale.

- 12 min.

5. Elevii primesc ca sarcină (în diade) să identifice credințele iraționale și emoțiile disfuncționale aferente pentru un comportament de risc (își aleg un comportament din cele găsite la ex.3)

- 8 min. (4 min. în diade+ 4 min. discuții)

6. Evaluarea activității:

Exercițiu de autorefecție: Care a fost beneficiul personal în urma orei ? / Cu ce s-au ales fiecare dintre ei în urma discuțiilor purtate ? / Ce au aflat nou despre ei ? etc.

- 3min.

SEDINTA 2

1. Spargerea gheții:

Se trasează o linie lungă pe podea. Un capăt va fi polul emoțiilor pozitive, iar celalalt capăt polul emoțiilor negative. Se citesc elevilor câteva propoziții referitoare la unele evenimente posibile. Șase voluntari vor lua o poziție pe axa emoțiilor pentru a demonstra reacția lor emoțională față de evenimentele respective. Situațiile sunt următoarele:

- Începând de săptămâna viitoare vei avea o nouă dirigintă.
- Ai primit nota 4 la lucrarea de la matematică.
- Părinții te lasă doar în week-end la calculator.
- Părinții ți-au cumpărat telefonul pe care l-ai dorit.
- Te-ai certat cu prietenul / prietena ta.

Se discută cu elevii observatori următoarele aspecte:

- S-au poziționat mai mulți elevi de-a lungul liniei în același loc ?

- Deși situația a fost aceeași pentru toți voluntarii, ei au reacționat diferit. Din ce cauză s-a întâmplat acest lucru ? (oamenii gândesc diferit, se raportează diferit la același eveniment etc.)

Se cere voluntarilor să exprime gândurile care li s-au activat în situațiile citite / prezentate și apoi să exprime cum le-au influențat acest lucru emoțiile (consolidându-se legătura gând - emoție)

- 10 min.

3. După aceasta, le cerem să selecteze evenimentul /situația care îi deranjează cel mai mult și să-l scrie pe linia de sub prima față tristă de pe fișa dată (anexa 4). Se cere elevilor să scrie pe câte un dreptunghi din hârtie albastră gândurile pe care le au despre această situație (ex. sunt prost, nu sunt bun de nimic, alții vor

râde de mine, trebuie să, nu pot trăi fără....., este groaznic, etc.). Un elev voluntar va veni în fața clasei cu dreptunghiul completat – „dreptunghiul cognițiilor” și va fi ajutat să-și dispute fiecare gând (ex: De ce spui că ești prost doar pentru că ai luat o notă mică ?, De unde știi că ceilalți vor râde?, Crezi că nu poți suporta dacă mama te ceartă ?). Elevii vor face la fel pentru următoarea față, identificând evenimente/situații deranjante și trecând cognițiile iraționale pe dreptunghiul cognițiilor, iar disputarea lor, pe verso-ul fișei. La finalul activității, pentru ca elevii să conștientizeze că pot scăpa de sentimentele de tristețe / neplăcute - prin identificarea și disputarea credințelor iraționale -, îi vom pune să-și rupă dreptunghiul albastru.

- 20 min.

4. Exercițiul „Controlarea propriilor emoții”

Se împart elevii pe grupe de 4-5 și li se dă ca sarcină să evalueze cine deține controlul în ceea ce privesc emoțiile în situațiile descrise în fișă. (anexa 5) Se dau câte 3 situații la o grupă și apoi se discută frontal (comparativ).

Li se explică elevilor că adesea îi acuzăm pe ceilalți pentru sentimentele noastre. Cu toate că este important să fii sensibil la problemele altora, este mult mai important ca oamenii să învețe să recunoască cine este responsabilul unei probleme.

Se analizează produsele activității în grupe, structurându-se discuția pe următoarele aspecte:

- Cine este responsabil pentru fiecare situație ?
- Sunt situații pentru care a fost mai greu să acceptați responsabilitatea, comparativ cu alte cazuri ?
- Ce presupune acceptarea responsabilității pentru o emoție ? (tu ești responsabil pentru emoțiile tale, nu ceilalți, prin urmare tu trebuie să acționezi)

- 10 min.

5. Exercițiu de reflecție: Se solicită elevilor să reflecteze la două gânduri negative pe care le-au avut în acea săptămână și apoi să le substituie cu câte unul pozitiv. Se notează pe câte un post-it gândurile pozitive și li se cere elevilor să lipească post it-urile pe „Copacul gândurilor pozitive” (desenat pe tablă sau o coală de flip chart)

- 7 min.

6. Evaluarea activității: Li se cere elevilor să se poziționeze pe axa emoțiilor în funcție de starea pe care au resimțit-o în timpul activității.

- 3 min.

SEDINTA 3

1. Spargerea gheții

Se distribuie elevilor o fișă cu benzi desenate (anexa 6) și li se solicită ca în diade să identifice gânduri negative și evenimente activatoare. Se analizează la nivel frontal. - **5 min.**

2. Se împart elevii în grupe, astfel încât în fiecare grupă să fie câte 5-6 elevi.

Se împart grupelor următoarele cazuri (câte un caz pe grupă):

- a.) Părinții lui Mihai au hotărât să divorțeze. Ei se ceartă acum pentru custodia copilului și fiecare dintre ei încearcă să-l convingă pe copil ca i-ar fi mai bine cu el. Mihai este din ce în ce mai abătut, stă tot mai retras și a început să ia note mici la școală. A încercat să îi spună tatălui că are o stare groaznică, dar acesta i-a spus că o să îi treacă. Profesorii îl ceartă că a scăzut la învățătură și că nu mai este atent la ore. Mihai își evită prietenii.
- b.) Elenei i-au plecat părinții în străinătate în urmă cu doi ani. Ea este elevă în clasa a IX-a. A fost lăsată în grija bunicii din partea mamei. În urmă cu o lună bunica a suferit un infarct, a fost spitalizată 3 săptămâni (timp în care Elena a rămas singură). De o săptămână bunica a revenit acasă și o soră de-a ei vine zilnic să le gătească. Restul responsabilităților (curățenie, spălatul vaselor și a hainelor, cumpărături, plata facturilor etc.) au rămas în sarcina Elenei. Fata este foarte tristă, are tulburări de somn, plânge ușor nu a povestit nimănui problemele ei.

Se solicită elevilor să analizeze și să noteze idei privind următoarele aspecte:

- Care ar fi posibilele riscuri / pericole pentru copilul în cauză ?
- Care sunt persoanele care ar putea sprijini copilul în cauză și în ce mod / direcții ?

Se discută rezultatele muncii pe grupe și se sintetizează informațiile prin următoarele idei:

- Fiecare problemă are o rezolvare.
- Este important să cerem ajutor.
- Este important să identificăm în jurul nostru persoane care ne pot ajuta.
- Fiecare ar trebui să se implice atunci când cineva cunoscut nouă are o problemă.. - **20 min.**

3. Se cere elevilor ca, în aceleași grupe, să creeze un joc de rol corespunzător situațiilor de mai sus, în care problema să se rezolve într-un mod favorabil pentru copilul în cauză. Fiecare elev din grupă va trebui să interpreteze un rol. - **15 min.**

4. Se împarte elevilor câte o fișă, iar sarcina este de a alege dintr-o listă 5 evenimente asupra cărora să reflecteze sub raportul implicațiilor pe care acestea le-ar putea avea asupra comportamentului.(anexa 7). Se analizează ideile câtorva elevi. - **8 min.**

5. **Evaluarea activității:** Se așează elevii într-un cerc și li se dă ca sarcină să transmită un mesaj pozitiv colegului din dreapta. - **2 min.**

SEDINTA 4

1. **Spargerea gheții:** Elevii vor primi o fișă de lucru (anexa 8) care reprezintă o palmă ce susține un ou personificat (elevul). Degetele palmei vor reprezenta persoanele de suport din viața lor, care îi influențează în mod pozitiv. Se prezintă câteva exemple. - **5 min.**

2. Exercițiul „Acceptarea emoțiilor dureroase”

Se împart elevii în grupuri de câte 4 elevi și li se distribuie articole decupate din ziare în care se sugerează modalități prin care oamenii fac față emoțiilor dureroase. Li se cere elevilor să discute referitor la emoțiile dureroase implicate precum și cu privire la modalitățile în care au făcut față indivizii implicați. Acestora li se adaugă și propuneri de soluții personale de-ale elevilor.

În plen se pun elevilor următoarele întrebări:

- Considerați că anumite metode de adaptare sunt mai bune sau mai eficiente decât altele ? De ce ?
- Considerați că majoritatea oamenilor utilizează o gamă variată de metode de adaptare sau se limitează doar la câteva ?
- Care metode au funcționat cel mai bine în cazul vostru ? - **15 min.**

3. Exercițiul „Confruntarea cu depresia”

Se face brainstorming pe termenul „depresie”.

Se distribuie elevilor o fișă de lucru (anexa 9) și li se cere ca individual să stabilească dacă ei consideră că afirmațiile sunt adevărate sau false.

Se discută răspunsurile date și se concluzionează că toți itemii sunt adevărați. Se pun următoarele întrebări:

- A fost greu să identificați semnele depresiei ?
- Există și alte caracteristici pe care le puteți adăuga listei ?
- Cum puteți face față depresiei ?

Apoi, în diade constituite din elevi care relaționează bine se caută răspunsuri la următoarele întrebări:

- Te-ai simțit vreodată deprimat ?
- Ai fost în stare să identifici simptome în propria situație ?
- Ai avut în jur persoane care Ți s-au părut deprimat ?

- Ce ai făcut pentru ele ?

Se accentuează ideea că este important să recurgem la modalitățile sănătoase de adaptare la situațiile critice.

- 15 min.

4. **Evaluarea impactului proiectului:** Se distribuie elevilor o fișă pe care vor nota: *Ce au învățat nou în cadrul programului? Ce știau deja? Ce ar mai vrea să aple?* (anexa 10)

De asemenea, fiecare elev va primi *Chestionarul emoțiilor* (anexa 1) în vederea reevaluării nivelului de vulnerabilitate pentru probleme psiho - comportamentale. **- 15 min.**

Anexa 1

Chestionarul emoțiilor

	Niciodată	Rareori	Deseori	Întotdeauna
1. În prezent mă supără lucruri care nu mă supărau până acum	0	1	2	3
2. Nu am poftă de mâncare	0	1	2	3
3. Simt că nu pot să ies din starea asta chiar dacă mă ajută familia sau prietenii	0	1	2	3
4. Simt că valorez mai puțin decât alți oameni	0	1	2	3
5. Mi-e greu să mă concentrez	0	1	2	3
6. Sunt deprimat	0	1	2	3
7. Simt că tot ce fac îmi solicită mult efort	0	1	2	3
8. Am speranța pentru un viitor mai bun	3	2	1	0
9. Simt ca viața mea a fost un eșec	0	1	2	3
10. Am senzația de frică	0	1	2	3
11. Pot să dorm bine	3	2	1	0
12. Sunt fericit	3	2	1	0
13. Nu am chef de vorbă	0	1	2	3
14. Mă simt singur	0	1	2	3
15. Oamenii sunt neprietenoși cu mine	0	1	2	3
16. Imi place să savurez viața	3	2	1	0
17. Am crize de plâns	0	1	2	3
18. Sunt supărat	0	1	2	3
19. Simt că oamenii nu mă agreează	0	1	2	3
20. Simt că nu mai pot continua așa	0	1	2	3
	Totalul tău este: _____			

0 – 10 – lipsa simptomelor de depresie

10- 20 – apariția unor simptome ușoare

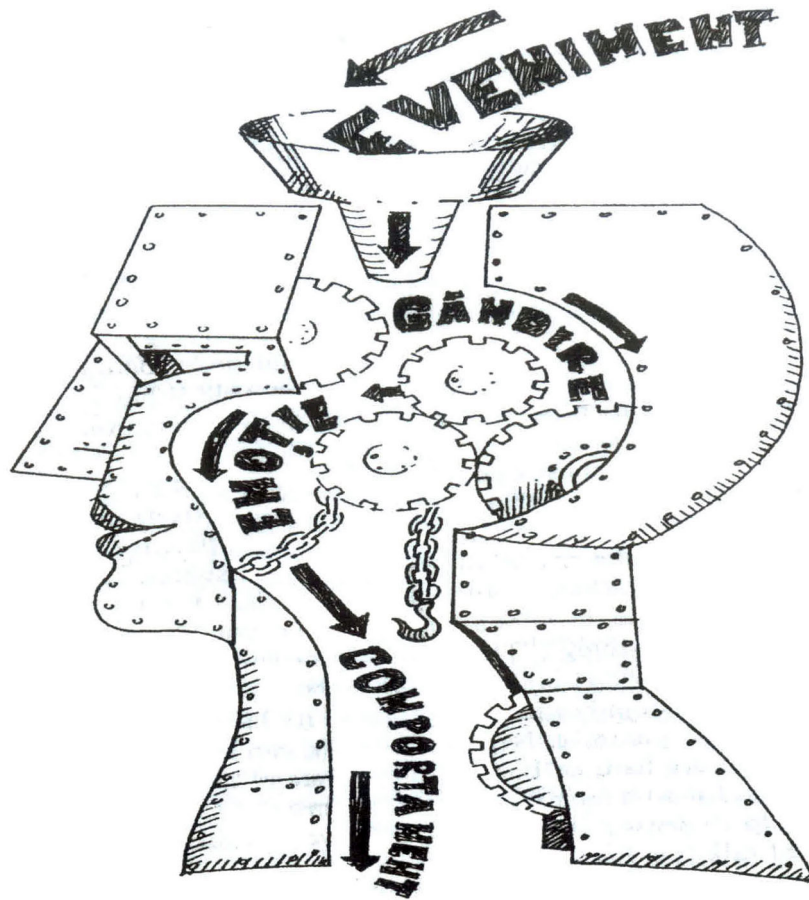
20-40 – simptome semnificative ale unei tulburări

40-60 – tulburare depresivă

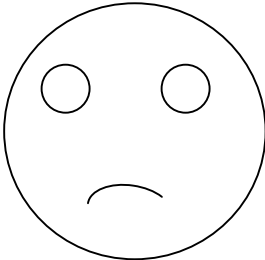
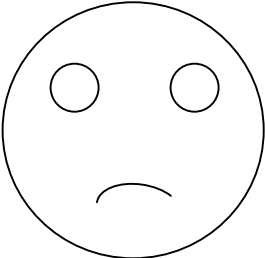
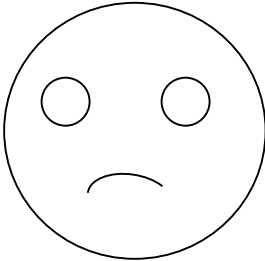
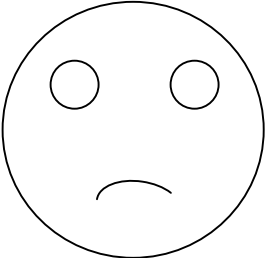
Anexa 2

Evenimentul (A)	Gândurile (B)	Comportamentul/Emoțiile (C)
De trei săptămâni iau note mai mici, unele mult mai mici decât aveam înainte și mami mă ceartă în fiecare zi pentru asta.	-	-

Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și comportamentele



Fete triste



„Controlarea propriilor emoții”

1. Iei o notă slabă la o teză și îl acuzi pe profesor deoarece ești supărat de acest lucru.
2. Refuzi să te întâlnești cu cineva și auzi ulterior că acea persoană a ieșit în oraș, s-a îmbătat și a fost tristă.
3. Părinții nu te lasă să stai afară la fel de mult ca și pe alți prieteni din cercul tău, ceea ce te supără foarte mult.
4. Prietenii te încurajează să iei câteva înghițituri de alcool, iar când ajungi acasă părinții își dau seama și te pedepsesc, motiv pentru care te înfurii de-a dreptul.
5. Un coleg de clasă te roagă să îi spui răspunsurile la un test însă îl refuzi, iar colegul se supără foarte tare.
6. Ai ieșit cu o persoană destul de mult timp însă la un moment dat simți că vrei să pui capăt relației, ceea ce și faci. A doua zi însă afli că acea persoană a încercat să se sinucidă.

Încercuiește gândurile negative din desenele alăturate.

Care este evenimentul activator? (Evenimentul activator este acela care se întâmplă *înainte* de gând.)

BLOOM COUNTY

Berke Breathed

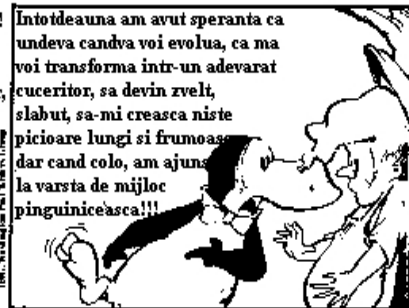


Opus se plimba prin padure si fredona un hit celebru de-al lui Justin Timberlake, in momentul in care a avut o revelatie. Crudul adevar i s-a ivit in minte.



Vai, dar care este problema!!!

Dintr-o data mi-a venit in minte!! Revelatia socanta a faptului ca nu voi deveni niciodata mai frumos decat sunt acum, si sincer, nu sunt prea frumos!!!



Intotdeauna am avut speranta ca undeva candva voi evolua, ca ma voi transforma intr-un adevarat cuceritor, sa devin zvelt, slabut, sa-mi creasca niste picioare lungi si frumoase dar cand colo, am ajuns la varsta de mijloc pinguiniceasca!!!



Din punct de vedere al evolutiei, am ajuns in varful muntelui, care e de fapt doar cat un musuroi de furnici!!!!!!

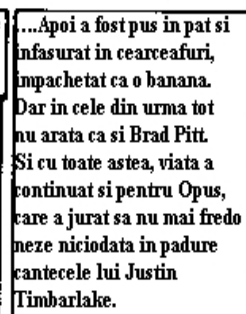
Vai de capul meu, sa cheme cineva o ambulanta!!!!!!



Cineva a chemat ambulanta si l-au dus acasa pe Opus cel isteric si extrem de ingrijorat cu privire la viitorul sau



6 cutii de lotiune de infrumusetare au fost aduse degrabă și turnate în capul pacientului.



....Apoi a fost pus in pat si infasurat in cearceafuri, mpachetat ca o banana. Dar in cele din urma tot nu arata ca si Brad Pitt. Si cu toate astea, viata a continuat si pentru Opus, care a jurat sa nu mai fredoneze niciodata in padure cantecele lui Justin Timbarlake.



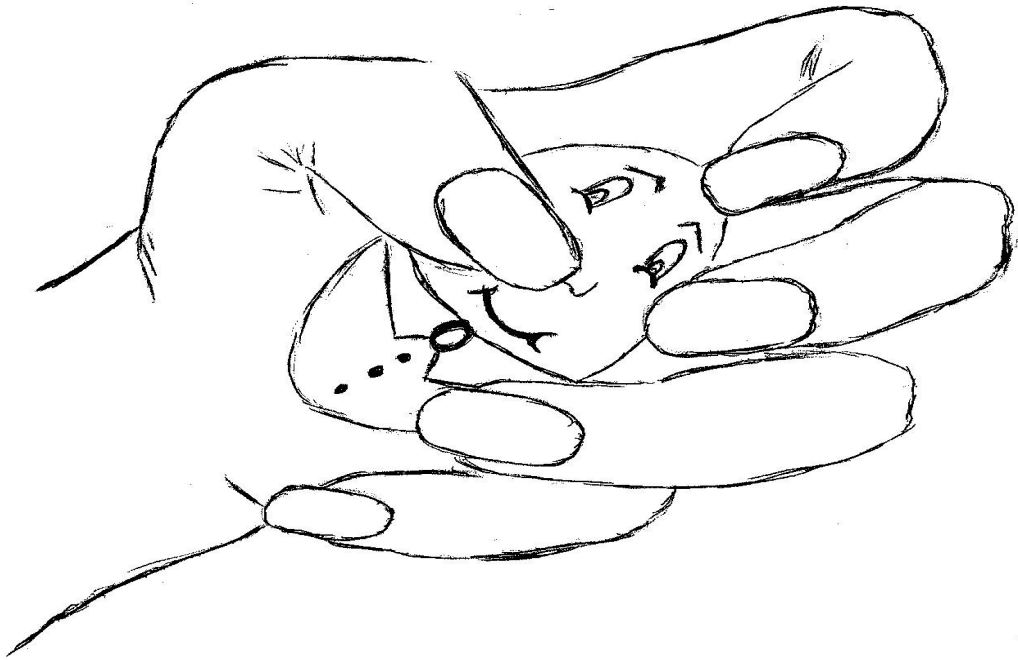
EVENIMENTE MAJORE DE VIAȚĂ

<i>Evenimente majore de viata</i>	<i>Cum iti vor afecta comportamentul ?</i>
1.	
2.	
3	
4	
5	

Câteva evenimente majore de viață:

1. Absolvirea
2. Deces în familie
3. Concediere
4. Căsătorie
5. Îmbolnăvirea unui membru al familiei
6. Venirea pe lume a unui copil
7. Mutarea mai departe
8. Abandonarea școlii
9. Boală gravă
10. Arest
11. Accident auto
12. Despărțire
13. Divorțul părinților
14. Victima unei infracțiuni
15. Decesul unui prieten

8



„Confruntarea cu depresia”

Răspundeți la următoarele întrebări cu adevărat (A) sau fals (F).

- ___ 1. Schimbările în comportamentul alimentar și de somn pot fi semne ale depresiei.
- ___ 2. Dacă ești plictisit, este semn că poate ești deprimat.
- ___ 3. Atunci când ești deprimat, te simți în general lipsit de speranță.
- ___ 4. Când ești deprimat, tinzi să-ți eviți prietenii și cunoscuții.
- ___ 5. O schimbare bruscă și negativă a notelor poate semnala depresia.
- ___ 6. A fi exagerat de auto-critic este un semn de depresie.
- ___ 7. Vizionarea prea îndelungată a televizorului sau lenea și letargia pot semnala depresia.
- ___ 8. Șofatul cu viteză prea mare sau implicarea în activități foarte periculoase semnaleză depresia.
- ___ 9. Discutarea despre suicid, prea des, indică depresie.

Anexa 10

Reflectați la următoarele aspecte:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu această ocazie?

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum.

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli.

Reflectați la următoarele aspecte:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu această ocazie?

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum.

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli.

Reflectați la următoarele aspecte:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu această ocazie?

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli

-
-
-

