

PSIHOLOGIE

școlară

- De la inteligența generală la inteligența multiplă
 - Presiunea performanței
- Abuzul emoțional și fizic obstacol major în dezvoltarea stimei de sine



CUPRINS

ADRESA REDACTIEI:

Tîrgu – Mureș, str. dr. Victor Babeș, nr. 11

E-mail: office@cjraems.ro

www.cjraems.ro

Tel.:0265211246, 0745/315-332

REDACTOR ȘEF:

Adrian Moldovan

COLABORATORI:

Cerghedi Adriana, Moldovan Adrian, Ștef Ioan, Kinga Bőjte, Iliosa Daniela-Ana, Muica Otto, Iosif Luminița, Lung Corina, Cătinean Lăcrămioara, Lichințeanu Aura, Biró-Szász Eniko, Belegan Crenguța, Nichiforiuc Carmen

CORECTOR:

Nichiforiuc Carmen

PSIHLOGIE școlară

ISSN 2248-3853

EDUCAȚIE ȘI CERCETARE

3



- Inteligența emoțională pilon de bază în dezvoltarea personalității copilului
- De la inteligența generală la inteligența multiplă
- Studiul privind sondarea opțiunilor școlare
- Programe derulate la Liceul Tehnologic ” Vasile Netea” din Deda
- ”Petrece timp cu copilul tău”!

SĂNĂTATE MENTALĂ

14



- Abuzul emoțional și fizic obstacol major în dezvoltarea stimei de sine
- De la neputința învățată la mijloace de autoajutor
- Dezvoltarea abilităților emoționale prin folosirea basmului terapeutic
- Presiunea performanței

LECȚII DE VIAȚĂ

22



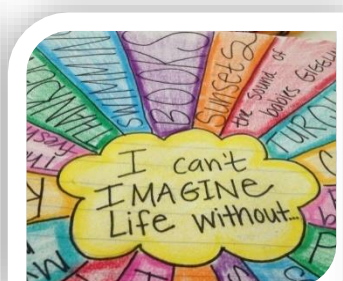
- ” Dă-mi timp”!
- Dilema unui maidanez

ȘCOALA PĂRINȚILOR

25



- Calculatorul cu bune și rele!
- Divorțul și câteva efecte ale sale asupra copiilor din familiile despărțite
- Psihologul virtual





Inteligența emoțională pilon de bază în dezvoltarea personalității copilului

Prof. Psih. **Daniela-Ana Ilioasa**

Din nefericire, se constată adesea faptul că programele școlare sau demersul educațional familial neglijează dezvoltarea emoțională a copiilor, supralicitând unilateral pregătirea lor academică sau dezvoltarea unor deprinderi de muncă.

Sistemul educațional general pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale- scris, citit, socotit- toate acestea fiind caracteristice funcționalității emisferei stângi (dominată de raționalitate), ignorând importanța educării deopotrivă a facultăților emisferei drepte (sediul imaginației, al orientării spațiale, decodării muzicii, nuanțelor, ritmului, sursa intuiției, a creativității). Atât în mediul familial, cât și în context școlar, mult prea adesea copiii, elevii sunt privați chiar și de o minimă alfabetizare emoțională, copiii și adulții de mai târziu devenind dezarmați în confruntarea efectivă cu realitatea, fiind prea puțin pregătiți să relaționeze eficient și armonios cu semenii, să-și gestioneze emoțiile sau să facă față adaptat și matur solicitărilor complexe pe care le întâlnesc de-a lungul vieții.

O întrebare la care nu sunt sigură că putem răspunde foarte ușor este: oare avem o imagine suficient de clară asupra a ceea ce va înseamna societatea peste un deceniu, asupra tendințelor sociale, familiale și cele ce privesc piața muncii, meseriile viitorului cu tot ceea ce ele ar solicita de la individ? Într-o lume în care schimbările se petrec rapid, necesitatea ca educatorii să fie dinamici, activi, permanent informați și responsabili este mai pregnantă ca niciodată. Rolul educației în dezvoltarea unor cetățeni ce în primul rând să fie flexibili, adaptați, capabili să comunice eficient, să lucreze în echipe multidisciplinare, să fie dispuși să învețe mereu lucruri noi, este acum unanim recunoscut. În contextul actual, cariera didactică, dar și paradigma educațională familială trec printr-o perioadă de multiple transformări, marea lor majoritate fiind determinate de necesitatea armonizării sistemului de învățământ cu cerințele mondiale ale pieței muncii, în contextul redefinirii paradigmei educaționale, politice, sociale și economice. Devine necesară implementarea unor programe de învățare

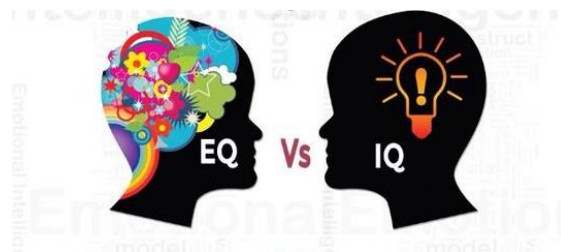
activă prin translatarea scopului educațional de la „a învăța pentru a ști” la a învăța pentru a face”, informația devenind în acest fel un suport necesar pentru formarea de competențe pragmatic, adaptate necesităților reale ale vieții, ale societății actuale, mult diferită față de cea de acum 10 ani, de pildă.

Educația individualizată necesară motivării elevilor pentru învățarea școlară, pornind de la principiul că fiecare individ este dator să-și urmeze înzestrarea sa proprie, să-și împlinească potențialul, cere o pregătire psihopedagogică specifică a profesorilor antrenați într-un proces atât de sensibil. Acest proces presupune cunoșterea atât a caracteristicilor personale sau culturale ale elevilor cu care profesorii, educatorii interacționează, dar și a stilul de învățare sau deschiderea către anumite nișe ce presupun acele zone pentru care individul poate să devină cel mai util celorlalți.

Se impune așadar o nouă viziune în privința a ceea ce grădinița și mai apoi, școala pot face pentru a asigura o formare plurivalentă, a copiilor, atât din punct de vedere academic cât și socio-emoțional.

Inteligența emoțională, înțelesă ca o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative, este domeniul ce suscită atenția diverselor studii actuale de socio-psihopedagogia succesului. Se pare că există numeroși elevi geniali a căror performanță pe durata școlarizării depășește sensibil reușitele colegilor lor, dar care nu reușesc mai apoi să își valorifice potențialul, eșuând, adesea în plan profesional; prestațiile lor la locul de muncă sunt adesea afectate de lipsa deprinderilor practice și mai ales a celor sociale, de comunicare sau adaptare la grup, echipă. Pe de altă parte, nu puține sunt persoanele care, deși modest dotate intelectual, dovedesc o bună adaptare socială la o mare varietate de contexte, fiind considerați populari, plăcuți, reușind cu ajutorul unei rețele de prieteni/cunoscuți să

rezolve ușor diverse probleme. Desigur, nu trebuie omis faptul că în cele două medii, educațional și social, problemele cu care ne confruntăm sunt calitativ diferite. Mediul educațional ne aduce în prim plan necesitatea rezolvării de probleme bine definite, adică probleme pentru care, de regulă, există un singur răspuns corect; prin contrast, problemele vieții cotidiene sunt slab definite, ceea ce permite abordarea lor din mai multe perspective, iar pentru ele nu există niciodată o soluție perfectă, ci eventuale căi de abordare, unele mai potrivite sau adecvate decât altele. Intuiția, inventivitatea inovația atât de necesare în situații diferite de viață, pălesc în fața unui set de reguli și deprinderi de muncă bine exersate, dar ce oferă soluții limitate și adesea neadecvate.



Există, desigur, mai multe definiții pentru „intelența emoțională”, sintagmă foarte vehiculată în ultimul deceniu. Într-o primă accepțiune (Salovey & Mayer, 1990), termenul se referă la *abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune*. În anii 1980 Howard Gardner face diferența între inteligența intrapersonală, referindu-se la abilitatea de a recunoaște și a eticheta propriile emoții și inteligența interpersonală, cu referire la competența de a înțelege emoțiile și intențiile celorlalți. O definiție ceva mai recentă propusă de Daniel Goleman (1995), prin conținutul și accentele sale, se dovedește a fi mai adecvată. Conform acestuia, *intelența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul*

și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională.

Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpînesc bine emoțiile și care decriptează și abordează ca și atitudine eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că e vorba de relații sentimentale, fie că vorbim despre respectarea regulilor nescrise ce determină reușita în diverse arii de activitate.

Ca atare, cei ce posedă capacități emoționale mai bine dezvoltate au reale șanse de a deveni eficienți și mulțumiți în viață, deoarece își pot gestiona mai bine și chiar potența abilitățile mintale ce le susțin productivitatea. În schimb, cei cu mai puține abilități de control al emoțiilor, de înțelegere și gestionarea adecvată a resurselor afective sunt expuși în primul rând la nenumărate conflicte interne, ajungând astfel să-și submineze propriul potențial. Cercetările din ultima vreme acceptă alături de IQ (coeficientul de inteligență) și EQ (coeficientul emoțional). Aceștia se află într-o relație de interdependență, fiind incompleți și ineficienți unul fără celalalt. EQ ridicat face să trăim

intens ceea ce ni se întâmplă și să ne cunoaștem mai bine pe noi și pe ceilalți. Mai mult, dacă IQ este oarecum limitat de premisele genetice, EQ este infinit ca posibilități de dezvoltare și de creștere.

Dacă acceptăm că viața presupune depășirea cu succes a unor situații problematice variate și mereu surprinzătoare, atunci avem nevoie și de o educație pe măsură, dinamică și adaptată caracteristicilor individului, astfel încât acesta să devină capabil ca în anumite situații să se adapteze rapid, aproape instinctiv ("limbic") situațiilor neprevăzute și schimbătoare.

Iată așadar cât de justificat ar fi ca în educație să se investească resurse importante care să aducă elevul în situația de a-și dezvolta abilitățile de exprimare și decriptare a mesajelor emoționale, de a dobândi autocontrol emoțional în situații de viață critice sau de cumpănă.

Am întâlni mai frecvent adulți sensibili și empatici, capabili să ofere sprijin emoțional și să coopereze, să gestioneze situațiile conflictuale, să depășească limitele egoismului, barierele rigide, prejudecățile și interesele meschine, trăind în bună înțelegere, construind împreună.





De la inteligența generală la inteligența multiplă

Prof.psih. **Carmen Nichiforiuc**

Ce este inteligența? Cum se formează ea? Cu toții suntem curioși de nivelul de inteligență personală; Au fost numeroase încercări de a defini, demonstra și explica această latură a personalității umane, dar iată că Teoria Inteligențelor Multiple (TIM) a lui H.Gardner este o inteligență democratică care încearcă să respecte individualitatea umană. TIM consideră că INTELIGENT este și un copil care are rezultate academice ridicate la matematică, literatură, științele naturii dar și un copil cu performanțe ridicate la sport, muzică, sau un copil care reușește să armonizeze relațiile dintre membrii grupului și este empatic.

”Suntem inteligenți dar în moduri diferite” iar TIM demonstrează acest fapt.

Dacă până la Gardner inteligența era predominant unidimensională (predomina factorul G- inteligența generală), sau bidimensională (lingvistică și logico-matematică), începînd cu Gardner inteligența devine multidimensională, multiplă, chiar democratică; astfel este demonstrat faptul că copiii cu succese academice excepționale (olimpici, premianți) nu prezintă și succese sociale, iar copiii cu rezultate academice chiar mediocre s-au dovedit a fi adevărate minți scilicitoare într-un domeniu specific (Mozart, Tesla, Einstein). Nu este suficient să fim buni ”la ceva”, chiar talentați, dacă nu avem

capacitatea să valorizăm aceste disponibilități, să "le scoatem în lume", toate acestea vor rămâne necunoscute.

Gardner propune nouă tipuri de inteligențe: inteligența lingvistică, logico-matematică, spațială, naturalistă, kinestezică, muzicală, intrapersonală, interpersonală, existențială; toți indivizii normali, posedă aceste inteligențe într-o anumită măsură, rezultând o combinație unică, specifică personalității fiecăruia.

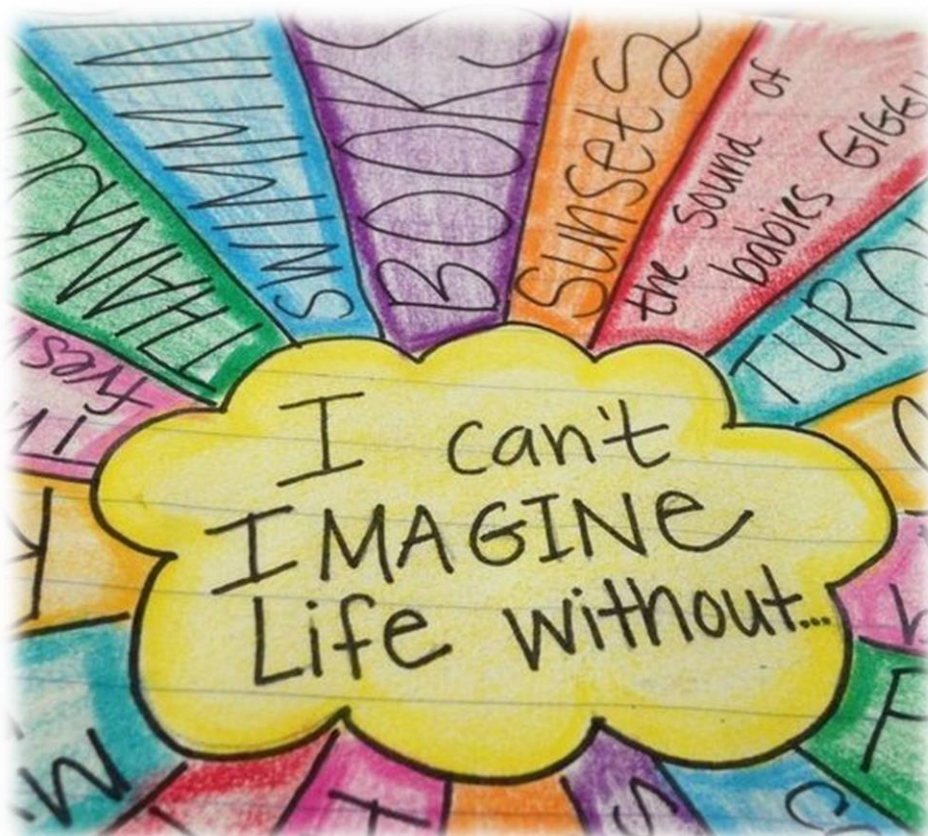
Acestea se definesc după anumite criterii, precum: fiecare inteligența are un cod specific (verbal, muzical, spațial, etc); o zonă de proiecție relativ bine delimitată din punct de vedere neurologic (exp. Zona Broca pentru limbaj); un nucleu operator, adică un sistem de operații specific (exp. nucleul inteligenței muzicale constă în a avea ureche muzicală); un caracter cvasiuniversal, adică este întâlnită în toate culturile, la toți oamenii în proporții variate.

Toate aceste criterii demonstrează că TIM este cea mai pertinentă și plauzibilă teorie asupra inteligenței, putând să explice în mod concret modul de formare, dezvoltare și funcționare a inteligenței.

Deci nu există răspunsuri rele sau bune, ci răspunsuri diferite în raport cu o anumită activitate, în funcție de modul de percepție și procesare a informației și în funcție de aria corticală cea mai activată.

Și de ce să nu valorizăm aspectele pozitive a fiecărui individ? Iar educația să fie individualizată în funcție de caracteristicile individuale, de aceste tipuri de inteligență? Fără această educație individualizată, un copil cu inteligență muzicală, va trăi sentimente de ineficiență în raport cu majoritatea materiilor care favorizează funcționarea emisferei stângi a creierului –corespunzătoare gândirii rațional-logice, iar în cazul său predomină emisfera dreaptă, corespunzătoare creativității și activităților artistice.

Ce ar fi fost să nu-l avem pe Enescu sau Grigorescu? Și cine știe câți alții ca ei s-au pierdut pe drumul lung al educației?



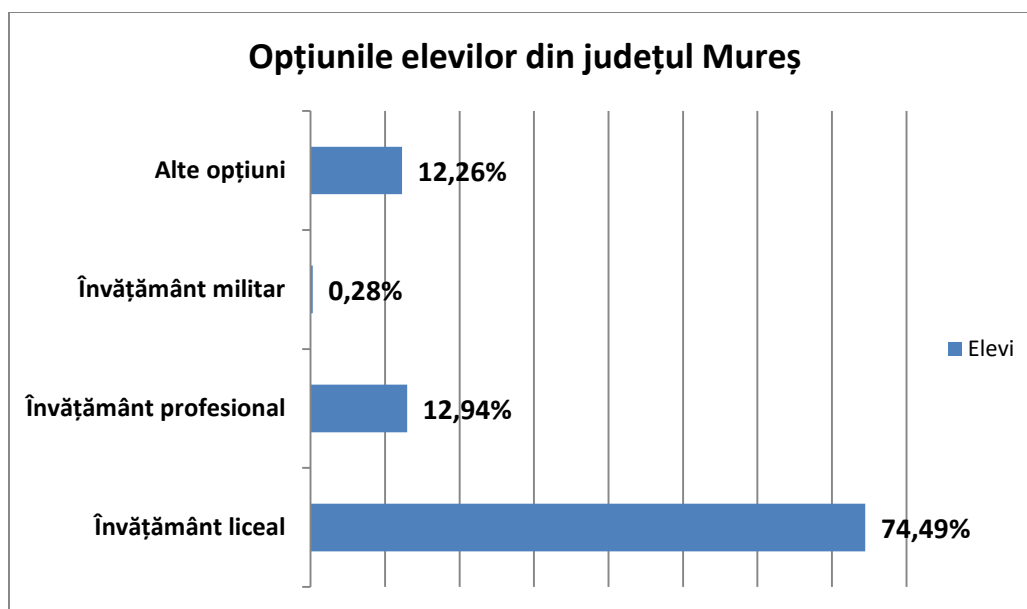
Studiul privind sondarea opțiunilor școlare

Prpf.psih. **Adriana Cerghedi**

Din dorința de a oferi o imagine cât mai clară și corectă asupra tendințelor în ceea ce privește orientarea școlară, Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș a realizat în luna noiembrie 2015 un studiu în rândul elevilor din clasele a VIII-a din județul Mureș. Acest studiu are drept scop informarea elevilor și a părinților asupra opțiunilor școlare și constituie un sprijin în fundamentarea proiectului planului de școlarizare pentru anul următor.

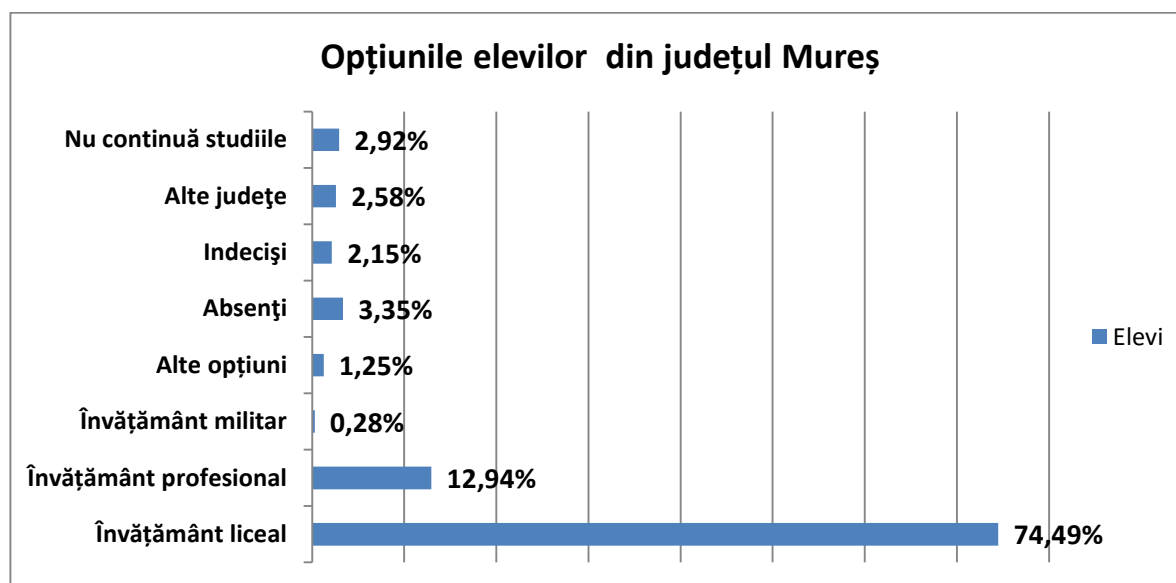
Chestionarul pe care s-a bazat studiul a fost aplicat la cei 5192 elevii din clasele a VIII a înscriși în unitățile de învățământ din județul Mureș.

În ceea ce privește opțiunile celor 5192 elevi din județul Mureș, un procent de 74,49% elevi și-au exprimat opțiunea pentru învățământ liceal, un procent de 12,94% elevi pentru învățământul profesional, iar procent de 12,26% elevi este pentru alte specializări decât cele existente în anul școlar precedent la unitățile și specializări din afara județului .



Dintre cei 637 elevii reprezentând un procent de 12,26% avem următoarea statistică: un număr de 134 elevi respectiv 2,58% optează pentru o specializare din afara județului Mureș, 174

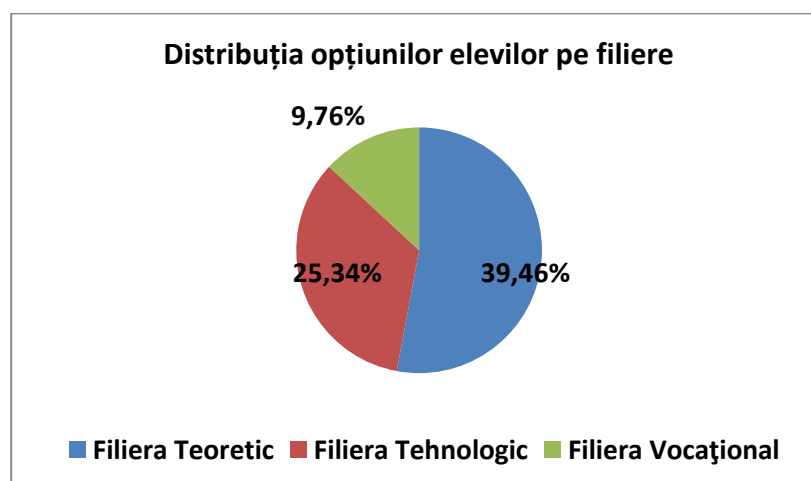
elevii, respectiv 3,35% sunt absenți la sondaj; 112 dintre elevi investigați, respectiv 2,15 % sunt indeciși; și 152 dintre elevi, respectiv procent de 2,92 % nu doresc să-și continue studiile.



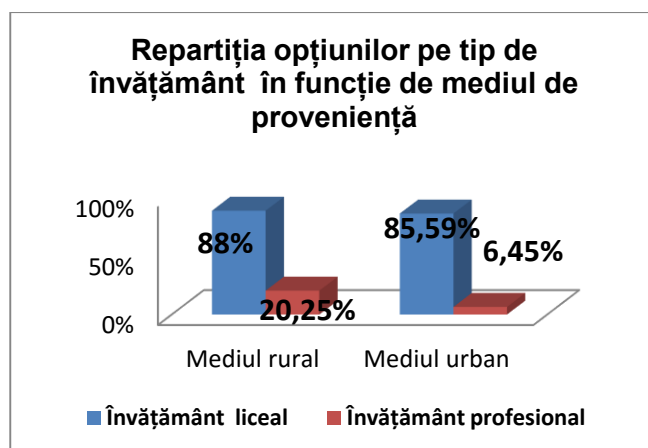
Cea mai mare pondere privind opțiunile școlare ale elevilor din județul nostru o are filiera teoretică—39,46 % din totalul de opțiuni, urmată de filiera tehnologică—25,34% și cea vocațională—9,76%.

Faptul că filiera teoretică a liceelor captează elevi în procent de 39,46 % semnifică importanța pe care o acordă elevii pregătirii teoretice, dar și conștientizarea importanței unei pregătiri temeinice pentru cei care doresc să-și continue studiile într-o formă de învățământ superior.

În același timp proporția mare de 25,34% de elevi captată de filiera tehnologică a liceelor semnifică importanța pe care o acordă elevii obținerii unei specializări la sfârșitul anilor de studiu, care să îi ajute să facă față mai ușor pe piața muncii.



Un procent mai mare, 85,59 % dintre elevi din mediul urban, respectiv 85,59% de elevi din mediul rural optează învățământul liceal, în timp ce proporțiile se inversează pentru învățământul profesional: 6,45 % dintre elevi din mediul urban și 20,25% dintre elevii din mediul rural optează pentru învățământul profesional.



Opțiunile numeroase ale elevilor din mediul rural de 88% și mediul urban pentru învățământul liceal semnifică importanța pe care o acordă elevii pregătirii teoretice, dar și conștientizarea importanței unei pregătiri temeinice.



Programe derulate la Liceul Tehnologic " Vasile Netea" din Deda

Prof. psih. **Aura Claudia Lichințeanu**

Programul „Stop sclaviei valorilor umane!” are ca scop prevenirea traficului de ființe umane, fiind adresat atât părinților cât și elevilor din clasele VII-XII. Participanții la program au fost informați cu privire la persoanele implicate în racolarea victimelor, modalități de racolare, profilul persoanelor vulnerabile precum și scopul traficului. La câteva activități am avut onoarea să o avem alături pe d-na comisar Zaharia Cristina de la Inspectoratul de Poliție Județean Mureș, care a prezentat elevilor factorii de risc și vulnerabilitatea față de traficul de persoane. Programele „Sunt mare, merg la școală!” și „Trec la gimnaziu!”, au ca scop prevenirea problemelor de adaptare școlară, fiind adresate atât părinților cât și elevilor din clasa a IV-a. În acest sens sunt oferite modalități de cunoaștere a nivelului de dezvoltare a copiilor corespunzător etapei de vârstă, și strategii de rezolvare a unor dificultăți ce pot apărea în relaționarea cu copiii.

Plecarea la muncă în străinătate presupune schimbări în viața membrilor familiei, unele dintre ele afectând familia în sens negativ. Programul „Suflete între frontiere” este adresat copiilor și părinților, iar principalul obiectiv vizează informarea părinților și conștientizarea lor asupra riscurilor la care pot fi supuși copiii. De asemenea, elevii participă la diverse activități ce au ca scop



dezvoltarea încrederii și stimei de sine, fiind încurajată independența și participarea la activități extrașcolare.

Proiectul educativ „Încercarea moarte are!”, se adresează elevilor din clasele IV-XII, având ca scop prevenirea și combaterea consumului de droguri. Elevii au fost informați cu privire la legislația în domeniul drogurilor și la efectele consumului de droguri pe multiple planuri: psihic, fizic și social. De asemenea, s-a evidențiat rolul influenței grupului în conturarea comportamentelor de risc, cât și implicarea altor factori, cum ar fi de exemplu: curiozitatea, impresia rezolvării problemelor și formarea unei imagini sociale pozitive. În cea de-a doua parte a programului am pus accent pe formarea unor valori și atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos precum și dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor. Elevii au participat la concursul de desene organizat de Agenția Națională Antidrog, la care eleva Danciu Luciana a obținut locul I, nivel național.

Întrucât, conform statisticilor, România are cea mai mare rată de sarcini la adolescente din Uniunea Europeană, de trei ori mai mare față de media europeană, am inițiat un program de prevenire a sarcinilor precoce în rândul adolescentelor. Pentru derularea acestui program am colaborat cu Fundația Mater din Tg. Mureș și Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen din Sibiu.

„Cariera mea, încotro!” este un program de orientare școlară și profesională adresat în exclusivitate adolescenților care doresc să urmeze o carieră medicală. În acest sens avem un parteneriat cu Centrul Medico-Social din comună, unde sub îndrumarea d-nei doctor Carmen Buhnă, elevii descoperă tainele meseriei

de medic precum și elemente de prim ajutor, ca de exemplu: manevra de resuscitare cardio-pulmonară, manevra Heimlich, intervenție primară în caz de electrocutare, înțepătură de căpușă, scorpion, viperă, etc.

Urmărind activitatea și comportamentul elevilor în condiții de evaluare, am observat dificultățile pe care aceștia le întâmpinau atunci când trebuiau să prezinte un proiect sau activitatea grupului din care făceau parte. În acest sens, din dorința de a sprijini elevii care prezintă o anxietate ridicată la evaluare, am derulat în școală un program de dezvoltare a inteligenței emoționale în scopul diminuării anxietății.





”Petrece timp cu copilul tău”!

Prof. psih **Carmen Nichiforiuc**

Campania ”16 zile de activism împotriva violenței”, desfășurată în perioada 25 noiembrie-10 decembrie 2016, este o campanie internațională inițiată în 1991 de Center for Women's Global Leadership, cu scopul de a elimina toate formele de violență. Aceste date nu au fost alese întâmplător ci au o semnificație importantă la nivel mondial; astfel ziua de 25 noiembrie este Ziua Internațională Împotriva Violenței Asupra Femeii iar ziua de 10 decembrie, este o zi memorabilă, căci la 10 decembrie 1948, Adunarea Generală a O.N.U. a adoptat și proclamat Declarația universală a drepturilor omului. Spicuiind câteva articole din această declarație, observăm importanța acestui act

istoric: Articolul 1, care prevede ”Toate ființele umane se nasc libere și egale în demnitate și în drepturi. Ele sunt înzestrate cu rațiune și conștiință și trebuie să se comporte unele față de celelalte în spiritul fraternității”; Articolul 3, care prevede că ”Orice ființă umană are dreptul la viață, la libertate și la securitatea sa” și Articolul 5 care prevede că ”Nimeni nu va fi supus la tortură, nici la pedepse sau tratamente crude, inumane sau degradante”.

Județul Mureș este implicat în această campanie prin intermediul celor mai importante instituții sociale, medicale, educaționale, de prevenire a criminalității precum: Institutul Est European de Sănătate a

Reproducerii, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Inspectoratul Școlar Județean Mureș, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Mureș, Inspectoratului de Poliție Județean Mureș, Salvați Copiii Mureș și susținută de Prefectura Mureș, Consiliul Județean Mureș și Primăria Târgu Mureș.

Plecând de la aceste premise, Campania "16 zile de activism împotriva violenței", militează pentru prevenirea violenței în familie și a abuzului asupra copilului, implicând întreaga comunitate mureșeană. În urma discuțiilor cu copiii din anii anteriori, s-a încercat identificarea nevoilor reale ale acestora, iar răspunsul lor a venit ca un semnal de alarmă: ei au dorit și își doresc ca părinții lor să petreacă mai mult timp cu ei, astfel mesajul campaniei a fost "Petrece timp cu copilul tău", iar simbolul care i-a legat pe toți împreună a fost Nasturele.

În această campanie, CJRAE Mureș a desfășurat prin intermediul a 52 de profesori psihologi activități specifice, implicând direct peste 1100 de elevi, aproximativ 130 de părinți și aproximativ 20 cadre didactice, însă numărul beneficiarilor a fost mult mai mare, și

anume peste 1200 elevi, aproximativ 680 părinți și 140 cadre didactice. Activitățile desfășurate de profesorii psihologi împreună cu elevii și părinții au fost diverse, astfel s-au desfășurat lectorate cu părinții, seară de film la care au participat elevii și părinții, activități de informare și conștientizare a caracteristicilor, cauzelor și consecințelor abuzului fizic și psihic asupra copilului, s-a discutat despre familie și rolul ei, despre emoții, sentimente, s-au depănat amintiri frumoase legate de familie, s-a vorbit despre relația părinte-adolescent, despre nevoile acestora, despre optimizarea relației părinte-copil, s-a discutat despre violența în familie, în școală; elevii au propus jocuri în care să se implice și părinții; s-au realizat afișe, pliante, s-au scris mesaje către părinți, s-au confecționat obiecte decorative, bijuterii și ecusoane folosindu-se Nasturele simbolul Campaniei "Petrece timp cu copilul tău", simbol care leagă familia, părinții și copiii.

Părinții schimbă lumea cu fiecare copil pe care îl cresc, iar fiecare strop de iubire pe care îl dedică educației lor, face din lumea aceasta o lume mai bună. Și ce înseamnă să fi părinte, dacă nu o iubire infinită?





Abuzul emoțional și fizic obstacol major în dezvoltarea stimei de sine

Prof.psih. **Eniko Biro-Szasz**

Abuzul poate fi definit din mai multe puncte de vedere. Din punct de vedere **general** abuzul este încălcarea legalității, fapte ilegale; **juridic** abuzul e încălcarea normelor legale care apără relațiile sociale ce asigură o bună creștere și dezvoltarea psiho-fizică; **medical** abuzul e o acțiune sau interacțiune, care orientată asupra copilului afectează sănătatea cu consecințe negative temporare sau permanente; **psihologic** abuzul înseamnă un comportament agresiv sau necorespunzător îndreptat asupra copilului sau a cuiva care se află într-o situație inferioară sau fără apărare și are ca rezultat consecințe fizice sau emoționale.

Formele abuzului:

Abuzul fizic reprezintă folosirea forței fizice asupra copilului și supunerea la munci dificile care depășesc posibilitățile acestuia, având ca rezultat vătămarea integrității sale;

Forme: palmuirea, mușcăturile, arsurile, alopecia traumatică, răni provocate asupra

ochilor, bătaia, sufocarea deliberată, otrăvirea, scuturarea;

Abuzul emoțional constă într-un comportament inadecvat al adultului cu efecte negative asupra persoanei-copilului;

Abuzul psihologic se referă la izolarea forțată a copilului, neacordarea suportului emoțional, terorizarea, refuzul de a ajuta copilul la solicitările lui, umilirea, exploatarea;

Forme: rejectarea sau respingerea, izolarea, terorizarea, ignorarea, coruperea, ostilitate și critica extremă, respingerea afectivă, lipsa de atenție, inconsecvența, amenințarea cu abandonul, stressul, fraudă, exploatarea, neglijarea existenței unei responsabilități emoționale, umilirea, manipularea psihologică, stabilirea unor standarde nerealiste.

Efectele abuzului asupra copilului

0-3ani: lipsa abilităților limbajului, dezvoltare motorie lentă, coșmaruri, comportament periculos, teama nedefinită;

4-8ani: începerea verbalizării a mâniei, agresivitate, plictiseală, absenteism, fuga de acasă, neliniște excesivă, simptome fizice, întâzieri în dezvoltarea motorie și a limbajului;

9-13ani: luptă, lovește, rănește animale, depresie, consum de substanțe, găști, absenteism, comportament antisocial, minciuni; Din punct de vedere **fizic** abuzurile pot determina răni grave, probleme medicale serioase, handicapuri sau moartea, din punct de vedere **psihologic**, atunci când adulții abuzează copiii, aceștia își formează anumite atitudini negative despre lume, aceasta devenind pentru ei amenințătoare. Copiii devin anxioși labili emoțional, cu dificultăți de exprimare și control emoțional.

Consecințele abuzului asupra copilului

Imagine de sine scăzută: copiii cred că adulții întotdeauna au dreptate. Ei pot rămâne cu impresia că au fost tratați astfel din cauză că au fost răi și au meritat să fie abuzați.

Probleme în dezvoltarea emoțională: pe parcursul vieții, cel care a suferit un abuz, simte că este dificil să își exprime emoțiile, sau să înțeleagă sentimentele altora.

Probleme de relaționare: o parte dintre cei care au fost abuzați, tind să devină și ei abuzatori, căutând persoane pe care pot domina, copiii abuzați nu vor avea încredere în adulți dezvoltând tulburări de relaționare.

Coșmaruri: retrăirea traumei în timpul somnului, poate fi o caracteristică frecventă.

Simptome somatice: dureri de cap, dureri abdominale, vărsături, starea de somnolență, rău, tulburări respiratorii.

Semne ale abuzului la copii:

Contuzii, vânătăi, oase rupte, tăieturi sau cicatrice, arsuri, păr lipsă. Copilul sau părintele explică aceste semne ca fiind niște accidente.

Comportamentul copilului este un semnal de alarmă; astfel dacă s-a produs o schimbare bruscă în ultimul timp; copilul are un comportament de evitare, retragere, temeri de a merge acasă, oboseală, lipsa capacității de concentrare atunci putem vorbi de abuz asupra copilului. Familiile în care apare abuzul au probleme maritale, financiare, ocupaționale, dificultăți de relaționare, de comunicare.

Alte caracteristici care cresc incidența abuzului sunt sărăcia, șomajul, părinții care la rândul lor au fost abuzați, stresul familial.

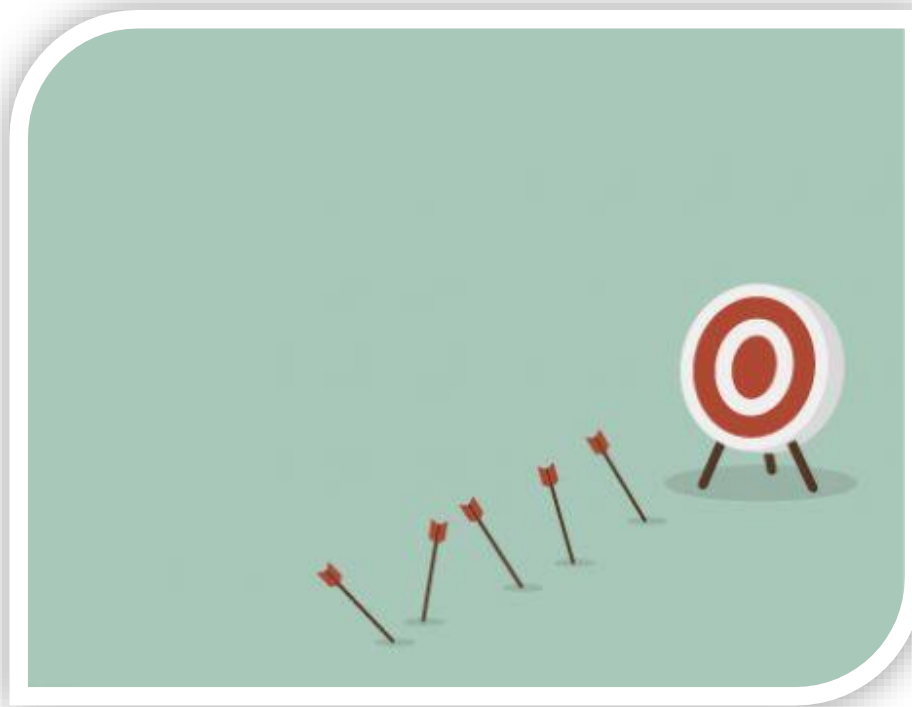
Neglijența, izolarea, ignorarea terorizarea copilului are ca și consecințe tulburări emoționale, comportamentale, scăderea stimei de sine, instabilitate emoțională, performanțe școlare scăzute, depresie

Principiile prevenției abuzului emoțional:

Ascultarea activă a copilului, perceperea copilului ca o persoană valoroasă, oferirea de sprijin, asumarea unor responsabilități și decizii personale, evitarea etichetărilor, a criticilor adresate persoanei, a judecării, validarea emoțională dezvoltarea stimei de sine, învățarea modului de a face față situațiilor de



stres.



De la neputința învățată la mijloace de autoajutor

Prof.psih. **Adrian Moldovan**

"A fi în iad, înseamnă a fi în derivă. A fi în rai, înseamnă a fi la cârmă."- George Bernard Shaw

Neputința învățată descrie o viziune pesimistă asupra capacității noastre de a controla ce ni se întâmplă, în timp ce, la polul opus, optimismul învățat indică o interpretare mai flexibilă și productivă asupra obstacolelor firești din viață.

Un model de interpretare a neputinței învățate. Într-unul dintre experimentele clasice ale psihologiei, Martin Seligman a arătat că neputința poate fi învățată. Un grup de câini a fost plasat într-o cameră despărțită de un zid peste care trebuiau să sară atunci când în partea lor de cameră era introdus un șoc electric; în felul acesta ajungeau într-o

parte a camerei în care erau feriți de șocuri. Ei au învățat repede să facă asta și au repetat mișcarea ori de câte ori a fost nevoie să se protejeze. Experimentul a continuat și cu alți câini care au fost plasați într-o încăpere în care, orice făceau, nu puteau să controleze șocul electric și trebuiau să suporte durerea. Ulterior, când acești câini au fost plasați în camera în care puteau să sară peste zidul despărțitor pentru a se feri de șoc, surpriză, aceștia stăteau pe loc, așa cum fuseseră obișnuiți în situațiile anterioare. După eșecuri repetate, ei au învățat că nu pot face nimic pentru a schimba situația în care se află, deși ar fi putut.

La fel ca în experimentul lui Seligman, nereușitele noastre repetate sau ale celor din jurul nostru- ale familiei, ale comunității, ale

societății- ar putea fi un factor care a modelat încrederea în ceea ce putem controla. În continuare, în ce planuri ale experienței personale se poate vedea această neputință dobândită? Poate este vorba de sănătatea mea și sentimentul că acest aspect scapă controlului meu. Sau despre neîncrederea în capacitatea mea de a reuși în plan profesional și financiar. În relațiile cu persoanele din jurul meu. Nu în ultimul rând, poate apărea neîncrederea în sensul propriei vieți, a puterii noastre de a-l descoperi și îmbrățișa.

Antidotul. Deși datele prezentate par a atrage atenția asupra anatomiei unei nereușite, ele oferă și încurajarea. Obstacolul întâlnit de câini este, în fond, mai puțin sarcina în sine cât felul în care o abordează. Pentru plăcerea imaginației, putem gândi un scenariu în care

unul dintre ei, cumva, *ar persista și încerca* să depășească obstacolul și în noua situație, indiferent de câte eșecuri a avut anterior, chiar dacă nu mai "crede" că poate reuși. Un fel de "e mai bine decât să nu fac nimic", o "încăpățânare sănătoasă". Cu alte cuvinte, *a rămâne în acțiune, în mișcare, a face lucrurile pe care încă pot să le fac*. Popasul este bun, atât timp cât reprezintă o regrupare și nu devine un stil de viață. Această concepție asupra mișcării este regăsită în multe afirmații populare: "orice ar fi, nu te da bătut", "speranța moare ultima", "nu se știe niciodată de unde sare iepurele". O afirmare și întărire a speranței. Așadar, de la neputința învățată la persistența învățată, de la neîncredere în atingerea scopului la încredere în cultivarea unui stil care nu garantează, dar *ar putea* aduce, cândva, reușita.





Dezvoltarea abilităților emoționale prin folosirea basmului terapeutic

Prof. psih. Lăcrămioara Cătinean

Sentimentele sunt cele mai puternice resurse cu care este înzestrată ființa umană. Pentru a putea fi explorate aceste resurse astfel încât să ne ajute să întemeiem relații trainice, să împăcăm armonios nevoile noastre cu nevoile celor din jur și să ne asigure succesul în tot ceea ce facem, ele trebuie foarte bine cunoscute și conștientizate.

Fără o conștientizare a emoțiilor și a sentimentelor nu vom putea reuși în viață și nu vom putea avea relații armonioase.

Inteligența sentimentelor presupune capacitatea de a conștientiza ceea ce simțim, empatie, controlul impulsurilor, rezolvarea conflictelor, recunoașterea sentimentelor proprii dar și a celorlalți, împărtășirea și transformarea lor și identificarea cauzelor care le-au generat. Vârsta copilăriei este foarte importantă pentru formarea și consolidarea abilităților emoționale însă ea poate fi îmbunătățită și la vârsta adultă. Cunoscându-se rolul adaptativ al afectivității, s-a constatat că

persoanele ce dețin abilități emoționale adecvate pot face mai bine față problemelor existențiale chiar dacă nu sunt foarte înzestrate din punct de vedere intelectual pe când cei cu un coeficient intelectual mai înalt nu întotdeauna se descurcă în viața de zi cu zi.

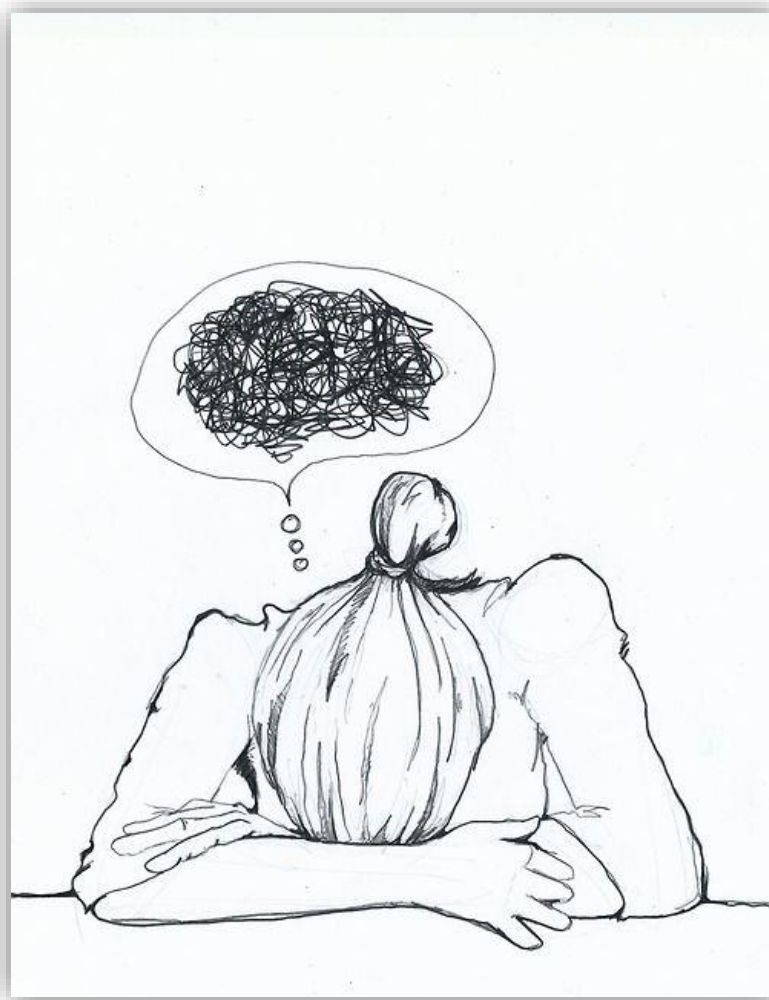
Un mod eficient pentru dezvoltarea abilităților emoționale la copii este și folosirea metaforei, a basmului terapeutic. Fiind fascinați de povești, copii sunt mult mai receptivi la mesajul, modelele și valorile pe care acestea le transmit decât atunci când anumite lucruri li se comunică în mod direct și moralizator. Prin folosirea metaforei în terapia copilului, acesta primește suport emoțional, își înțelege sentimentele și problemele, își rezolvă conflictele, încercând noi soluții la probleme vechi. Empatizând cu personajele și identificându-se cu ele, copilul se responsabilizează în a-și activa forțele lăuntrice.

Povestea îl îndrumă înlăuntrul său spre a se explora și a-și descoperi resursele personale și abilitățile adecvate spre a face față problemelor și experiențelor existențiale.

Metaforele crează resurse personale, facilitează noi experiențe de învățare la nivelele cognitiv, emoțional și comportamental. Poveștile pot anticipa experiențe pe care copilul încă nu le-a întâlnit, oferă modele comportamentale, valori, soluții, iar efectul lor nu poate fi anulat nicicând, schimbând pentru totdeauna ceva în structura personalității fiecăruia dintre noi.

În toate culturile s-au scris povești, legende, parabole, ele fiind metode eficiente și favorite pentru a-i educa pe tineri pentru a li se inocula valori, pentru a descrie moduri de relaționare cu alții și pentru a împărtăși lecțiile importante ale vieții.





Presiunea performanței

Prof.psih. **Luminița Iosif**

Elevii devin mai conștienți de sine în comparație cu ceilalți în context școlar, când sfera socială a oricărui copil se lărgeste. Această conștiență de sine devine adesea o sursă de anxietate, pe măsură ce tinerii se străduiesc să aibă o mai bună performanță, din nevoia de recunoaștere și apreciere din partea colegilor.

Frica de evaluarea făcută de ceilalți antrenează frecvent anxietatea de performanță. O bună parte dintre elevi se simt constrânși să ia note foarte bune. Presiunea legată de performanță și competiție poate fi întărită neintenționat de către părinți sau profesori. Presupunerea tinerilor că adulții se așteaptă la mari performanțe din partea lor determină stabilirea unor standarde nerezonabil de înalte.

Consecințele rezidă în probleme comportamentale precum procrastinare, perfecționism, cu realizarea a foarte multe exerciții suplimentar din teama de eșec, focalizarea pe detalii, fără a diferenția între ceea ce este important și ce nu, dificultăți în stabilirea priorităților, munca pe ultima sută de metri, concurența cu cei de aceeași vârstă sau cu frații, ferirea de a răspunde chiar dacă știu răspunsul, evitarea implicării în sarcină și a situațiilor în care s-ar afla în centrul atenției din teama de a nu face greșeli, ocolirea privirii celorlalți din lipsa de încredere în sine, izbucnirea în plâns.

Răspunsul somatic la anxietate este specific fiecărui copil și poate include transpirații reci

ale palmelor, tremur al extremităților, înroșirea feței, dureri de stomac sau de cap, respirație agitată, bătăi accelerate ale inimii, încordări musculare ale umerilor, senzația de nod în gât. Mai rar, anxietatea de performanță poate fi trăită atât de dramatic încât tânărul experimentează neliniștea, atacurile de panică asociate cu percepția de sufocare, de pierdere a controlului sau chiar senzația de moarte iminentă. Prețul emoțional plătit pentru atingerea performanței și a perfecțiunii include rușine, vinovăție, jenă, disconfort, invidie, furie, îngrijorare în legătură cu posibile eșecuri. Aceste manifestări sunt persistente, însă elevii pot să nu recunoască faptul că teama lor este excesivă sau nejustificată. Ei se judecă singuri, asemeni celui mai necruțător critic: „Nu pot suporta să nu fac ceva perfect sau când munca mea nu este la fel de bună ca a altcuiva”, „Dacă greșesc sunt

incompetent”, „Trebuie neapărat să câștig”, „Trebuie să am succes în activitățile importante și în relații, altfel sunt un ratat”, „Cred că n-am făcut impresie bună și colegii râd de mine”, „Nu-s destul de deștept, poate că ceilalți sunt mai buni decât mine”, „M-aș putea face iar de râs în fața colegilor”.

Schemele cognitive formate în urma experiențelor de viață prin observare sau modelare comportamentală (utilizarea recompenselor și pedepselor) ocupă un loc central în instalarea și menținerea anxietății de evaluare prin distorsionarea procesării de informații.

Cadrele didactice pot identifica și îndruma elevii cu astfel de manifestări către psihologul școlar și-i pot încuraja spre acceptarea necondiționată a propriei persoane, valoroasă prin ea însăși, indiferent de performanță.





Dă-mi timp!

Prof.psih. **Corina Lung**

Nu este vorba de cantitate ci de valoare! Cunoscut autor a numeroase cărți de psihologie motivațională și dezvoltare personală Jim Rohn spunea: „Valoarea ta este media celor cinci oameni cu care îți petreci majoritatea timpului”.

Conștienți de importanța și valoarea timpului nostru reușim oare să fim multumiți de felul în care îl drămuim pentru noi, pentru cei dragi, pentru colegi, pentru necunoscuți? Știm să hotărâm înțelept când ”să-l dăm și când să-l luăm?” Sigur! am învățat să-l programăm, mergem la traininguri, iar tehnologia este aliatul nostru de încredere în planificarea lui; agendele noastre electronice ne cunosc viața mai bine decât noi înșine și totuși nu avem mai mult timp! Încercăm să-l controlăm, să-l adaptăm și totuși nu de puține ori spunem: ”Dacă aș mai avea măcar puțin timp la dispoziție?” Am scris biblioteci despre el, am încercat ”să-l cuprindem”, am speculat filosofii nenumărate, i-am dat nume, noi ființe finite, el infinit! Avem impresia că noi îl dăm și noi îl luăm, dar oare nouă cine ni-l măsoară? Credem în el, îl considerăm prețios și totuși zi de zi, cine este el pentru noi și noi pentru el? Dacă am

măsura timpul în emoții, experiențe, dedicare? Stă în puterea noastră să punem preț și valoare pe ce simțim și nu doar să planificăm rațional și matematic. Depinde de noi să știm cine suntem și să înțelegem că nu suntem doar rațiune ci și emoție, să înțelegem că valoarea timpului o dă fiecare,adică noi!

Timpul valoros din viața noastră nu este secunda, minutul, ora, luna ci emoția, trăirea, experiența. Același autor Jim Rohn spunea că dacă nu poți crea mai mult timp, ceea ce poți crea însă este valoarea timpului. Avem nevoie de timp să creștem, să înțelegem, să credem, să iubim, să iertăm. Da! Dar să nu uităm că timpul suntem noi și că există o mare diferență de valoare între a exista și a trăi, așa că merită să ne facem timp!





Dilema unui maidanez

Prof.psih. **Kinga Bőjte**

”Crenvuști” era un maidanez cunoscut, care de când e lumea, trăia pe străzi. Era dimineață iar el se simtea deja deusolat- chiar dacă era un câine inteligent și iscusit la minte-datorită veștilor pe care le-au transmis prietenii de pe ulițele comunei Cozia.

- Sincer, nu știu ce să mai cred - se gândea- toți câinii care se respectă au Facebook.

- Mamă ce ma fac?! Nu am un telefon mobil de ultimul răcnet, dar de unde să mai fac rost și de o tabletă?

În momentul acela nu se mai gândi ca nu are ce mânca, nici unde să doarmă, ci avea un singur scop: să fie în rând cu lumea, să-și facă Facebook cu orice preț. Avea nevoie de o plimbare ca să-și limpezească gândurile. Ideea de a deveni mai popular a început să-l săcăie și mai tare.

Ajungând în centrul comunei, a dat peste Vasile, un câine lup temut de toți, despre care știa ca are tabletă de ultima generație.

- Salut Vasile!- încearcă să-l abordeze Crenvuști

- Salut! - veni răspunsul scurt de la o înălțime amețitoare.

- Vasile, așa că tu ai Facebook? - îl întreabă Crenvuști

- Dar ce întrebare e asta? Normal că am, tu ce crezi?! - lătră Vasile cu indignare. Orice câine normal și cunoscut este prezent pe Facebook!

- Auzi?...- continuă Crenvuști- pot să te rog, să-mi faci și mie unul?

- Dar cine ești tu, de vrei să ai pagină de Facebook, maidanez mic și nenorocit! - urlă Vasile cât îl țineau corzile. Ești sărac și cu pretenții! Extraordinar, câtă impertinență! Crenvuști se simțea totalmente nimicit, nu mai știa cine e cu adevărat, frică parcă l-a paralizat. Timpul parcă s-a oprit.

Seara, când se odihnea sub Bradul Uriăș al satului, avea un gust amar în gură, chiar dacă toata ziua s-a delectat cu delicatessuri de pe strazile comunei. "Nu am Facebook, deci nu exist!" –medita, "Dacă nu voi mai fi popular, cine voi fi?"

Dintr-o dată apar pe lângă el Haiduc, ciobanescul mioritic, despre care se zvonea că trăiește o adevărată viață haiducească, nu este pe nicăieri, totuși este peste tot, toată lumea îl cunoaște de prin poveștile pe care le spune celor cu care se întâlnește în drumul lui:

- Haiduc! Tu nu obosești niciodată? - întrebă Crenvuști.

- Nu, de ce? - se miră mioriticul.

- Să tot cutreieri lumea și să vorbești într-una - veni răspunsul. Nu-i mai ușor să ai Facebook? Haiduc a încrăenit, s-a uitat la maidanez și îi spuse:

- Crenvuști, nu știu ce ai în cap, dar eu nu știu engleză, nici nu mă interesează, iar habar nu am despre ce bolborosești acum. Mă bucur că te văd și pot să mă odihnesc aici, cu tine, în seara asta! Asta contează pentru mine! și-a adormit instantaneu.

Acum chiar nu mai știa ce să creadă maidanezul debusolat, îl vedea foarte fericit pe prietenul lui, mai în vârstă, prin viața pe care o duce și lumea pe care o cunoaște. Oare de ce? Poate pur și simplu pentru că Haiduc simte și gândește, apără și luptă...pentru ca e un câine adevărat, cu prieteni adevărați. Și cu acest ultim gând se sprijini de Haiduc, trecând pe tărîmul viselor.





Calculatorul cu bune și rele!

Prof. psih. **Ioan Ștef**

Diversi specialiști din mai multe țări, au studiat efectele jocurilor pe calculator și a timpului petrecut în fața acestuia și au ajuns la concluzia că utilizarea excesivă, fără vreun control din partea adulților, poate avea consecințe negative.

Astfel, copiii care petrec mai mult de trei ore în fața aparatului riscă să devină supraponderali. O poziție incomodă în fața tastaturii, menținută ore în șir, poate afecta ținuta copilului, iar privitul ecranului îi poate mări dioptriile. Adolescenții care petrec prea mult timp pe rețelele de socializare, intrând în legătură cu necunoscuți, au trecut prin etape de deprimare și singurătate, ca să nu mai vorbim că riscă să divulge prea multe informații unor persoane rău intenționate. Cei care se dedică jocurilor violente vor avea manifestări de agresivitate. Pe lângă efectele negative, studiile arată și consecințe pozitive ale folosirii calculatorului de

către copii. Evident, principalul avantaj este acela că învață în joacă, să stăpânească un instrument fără de care viața lui de viitor adult va fi de neconceput. În plus, manevrarea tastaturii perfecționează coordonarea mâinilor și accelerează viteza de reacție a copilului. Programele interesante și educative îi oferă copilului posibilitatea să exploreze lumea și să creeze opere originale. Folosirea e-mail-ului și a rețelelor de socializare sporește abilitățile de comunicare ale copilului. De asemenea, jocurile pe calculator ajung subiecte predilecte de conversație între copii, ele contribuind astfel la stabilirea unor relații interpersonale, iar atunci când se joacă în rețea, cei mai buni vor primi, evident, aprecieri. S-a mai constatat că acei copii care au dificultăți de învățare își îmbunătățesc performanțele școlare cu ajutorul calculatorului.

Computerul poate fi nu doar un mijloc de lucru, dar și un mijloc de distracție controlată pentru copiii noștri. Soluțiile sunt multiple, însă toate pleacă de la premisa că vrem să-i facem un program echilibrat copilului. Noi suntem cei răspunzători pentru cea mai mare parte a programului de viață pe care-l au copiii noștri și tot noi va trebui să stabilim cât timp îl lăsăm să aloce zilnic jocului și cât lucrului pe calculator. Soluțiile sunt multiple, însă toate pleacă de la premisa că dorim să-i facem un program echilibrat copilului care poate include următoarele:

- Alege momentul potrivit - atunci când atenția lui este orientată către tine - și explică-i de ce este nociv pentru el să petreacă atâtea ore stând pe scaun, cu ochii lipiți de ecranul monitorului.
- Nu te lăsa descurajat(ă) de reacția lui, evident negativă. Anunță-l că, de-acum înainte, va avea

un program de folosire a calculatorului, care este menit să-l protejeze de toate acele efecte nocive despre care tocmai i-ai vorbit.

- Stabilește cu el intervalele orare și negociază până când vei obține exact acel număr de ore cu care ești de acord. Este important ca tu să ai posibilitatea să verifici dacă respectă programul, iar el să știe foarte bine acest lucru.
- Spune-i ce consecințe va avea de suportat pentru orice încălcare a celor convenite împreună. Desigur, nu există rețete universal valabile, însă, dacă ai hotărât să-i creezi copilului tău un program echilibrat de viață, fii ferm(ă) și nu te abate de la cele stabilite.

Pentru ca el să accepte mai ușor cele impuse de tine (fiindcă așa va percepe condițiile tale), oferă-i alternative pentru timpul astfel eliberat de calculator: câteva ore pe săptămâna într-o sală de sport, o excursie, o întâlnire cu prietenii.





Divorțul și câteva efecte ale sale asupra copiilor din familiile despărțite

Prof.psih. **Otto Muica**

Divorțul este o despărțire, o ruptură, o separare a doi oameni căsătoriți, este întreruperea pe cale juridică a căsătoriei devenită inaptă pentru îndeplinirea funcțiilor sale.

Cauzele și consecințele divorțului sunt foarte diferite, studierea lor realizându-se prin metode sociologice. Din perspectiva demografică o consecință nefavorabilă este creșterea numărului de familii cu un singur părinte.

Divorțul este un proces, care începe prin luarea hotărârii de a divorța și ține până la obișnuirea cu alte metode de conviețuire, până la restructurarea bazei sociologice a individului (cu sau fără copil). Din punct de vedere psihologic procesul începe mult mai devreme și se desfășoară pe mai multe

planuri. Intențiile de despărțire nu se referă atât la divorț cât mai ales împotriva relației de căsătorie. Acestea presupun existența unor alternative în imaginația cuplului.

Disconfortul psihic din stadiul incipient divorțului își are una din cauze în frica de a enunța divorțul atunci când unul dintre soți simte că nu mai este capabil de a rezolva problemele ivite în viața de cuplu, pentru că nu le consideră eficiente sau necesare.

Terapia familială este o soluție salvatoare dar de cele mai multe ori nu se apelează la ea. Decizia de divorț se formează prin eșecurile înregistrate și prin insoluțiile conviețuirii. După enunțarea intenției de divorț, începe „criza divorțului”.

Apariția crizei nu duce neapărat la divorț, ea poate fi constructivă păstrând cuplul prin

restructurarea relației, formând un alt tip de conviețuire precum „*căsnicia conservată*”. O formă a acesteia este căsnicia „*cojii goale*” în care problemele nu sunt rezolvate tocmai pentru a nu se ajunge la conflicte, acest mod lipsind însă de conținut viața de familie. Cu timpul acest tip de relație își schimbă punctul focal, nu mai există pentru ceea ce a fost înființată.

Un alt tip de căsnicie conservată este „*războiul continuu*” când soții sunt în conflict continuu, și în locul rezolvării conflictelor se învinovătesc reciproc. În acest caz conceptul de divorț este refuzat dar ei rămân împreună complăcându-se cu situația de „*război*”.

Divorțul se desfășoară pe mai multe planuri; în plan emoțional prin îndepărtarea emoțională de celălalt, restructurarea relației părinte-copil și schimbarea sistemului de relații sociale restrânse ale individului.

Divorțul și copiii

De cele mai multe ori copii trăiesc divorțul ca pe o *traumă*, o *pierdere*. Familia reprezintă pentru ei o bază ce conferă stabilitate și siguranță în dezvoltarea lor. Copiii de vârstă mică tolerează greu schimbări în mediul lor psihosocial, acestea având de cele mai multe ori un impact negativ asupra dezvoltării lor. Ei nu pot influența situațiile cu asemenea anvergură.

Relația părinților oferă un pattern de bază copiilor, care afectează modul viitor de relaționare cu alții și dezvoltarea lor. Existența sau inexistența sentimentului de „*părăsire*” este de maximă importanță în viața lor.

În procesul de dezvoltare a stimei de sine a copiilor cel mai mare rol îl au părinții. Ceea ce aude copilul referitor la propria sa persoană de la părinții lui, acceptă și asimilează fără control în structura lui cognitivă. Luând în

considerare aceste fenomene în contextul de față este de imaginat efectul divorțului asupra dezvoltării stimei de sine a copilului. Copilul asistând la o relație tensionată, în continuu conflictuală a părinților lui, devine tot mai *confuz*.

Părintele „pradă”: deseori se întâmplă ca după divorț unul dintre soți încearcă să găsească în copil un partener, un aliat, certându-l deseori de față cu el pe celălalt părinte. În astfel de situații copilul capătă rolul de „*instrument*” *folosit la denigrarea celuilalt*. Părintele respectiv nu este capabil să realizeze cât de dăunătoare este această situație pentru copil, solicitându-l în probleme care țin de relația de cuplu a părinților. Astfel se poate crea o *tulburare de rol a copilului*. Toate aceste efecte depind desigur de vârsta copilului în cauză și de conținutul emoțional al sistemului de roluri față de părinții lui.

Părintele care se plânge are ca scop distrugerea statutului de părinte al celuilalt, prin privarea de afecțiunea și respectul copilului său. Astfel copilul este folosit ca o *armă cu care părintele se răzbună pe partenerul său*.

Aceste manifestări *pot transforma sfera convingerilor sentimentale a copilului, întărind ideea distrugerii relațiilor afective dacă comportamentul nu este conform așteptărilor lui*.



Lipsa unui părinte: majoritatea divorțurilor au loc în primii 10 ani de căsnicie. Copii de vârstă fragedă căzuți pradă acestor fenomene de regulă rămân cu un singur părinte, de cele mai multe ori cu mama lor, astfel crescând fără un model de părinte de sex opus, în acest caz tată.

Copiii care cresc în astfel de familii nu asimilează paternurile necesare ambelor sexe, drept urmare când ajung la vârsta pubertății, în perioada moratoriilor își fabrică prejudecăți deformatate care măresc semnificativ riscul dezvoltării unor tulburări de comportament. Copiii acestor familii au în majoritatea cazurilor probleme comportamentale de tip deviant, conflicte de performanță, se implică în relații care devin foarte labile, devin ușor influențabili de către ceilalți.

Din generație în generație la întrebarea dacă și copiii familiilor divorțate vor avea la rândul lor o predispoziție pentru divorț se pot da mai

multe răspunsuri, dar care au o valoare mai mult teoretică. Din punct de vedere statistic răspunsul este pozitiv. Dar totodată foarte multe persoane care provin din familii stabile recurg la divorț. În majoritatea situațiilor încep relațiile cu o bază motivațională bine fondată, fiindcă vreau să procedez exact invers de cum au procedat părinții lor, știind că astfel de situații rareori sunt constructive (doar atunci când divorțul nu este înțeleș ca un ultim resort ci ca un mod de rezolvare de probleme și este îndeplinit rațional și de comun acord, astfel crescând și sentimentul de competență generală).

Numărul cazurilor de divorț este în creștere iar cel al căsătoriilor în scădere.

Divorțul este inevitabil în multe situații, în toate acestea însă copiii sunt afectați din cauza dezechilibrului creat în viața de familie.





Psihologul virtual

Psihoterapeut **Belegan Crenguța**

Față în față cu problematica actuală, în așa zisul secol al vitezei în care timpul s-a contractat extrem față de câte ne propunem sau avem de făcut, consilierea psihologică pică în derizoriu. Cine să aibă timp și pentru așa ceva? Avem deja prea puțin timp pentru noi și familie. Poate de multe ori simțim că în fața ușii, la intrarea în casă, după o zi obositoare de lucru de 10-12 ore, parcă întreaga energie rămasă devine și mai puțină. Ne este greu, în puținele ore rămase, să ieșim de pe pilot automat și să intrăm în rolul de părinte, soț, soție. Am avea nevoie de o gestionare mai bună a emoțiilor, de dezvoltare personală sau doar de câteva modele comportamentale specifice, de sfaturi despre cum să facem mai bine față în anumite situații, sau am avea nevoie să discutăm cu cineva care a mai trecut prin ceea ce trecem noi, dar nu, noi nu avem timp pentru lucruri relativ minore și atunci continuăm să ne târâm. Incidențe

personale de zi cu zi mai greu de gestionat, schimbări din viața noastră care ne dau puțin câte puțin peste cap, copii sau adolescenți dificili care au devenit mai de neînțeles decât altădată și câte și mai câte probleme, aparent minore, cărăm de pe o zi pe alta până ne trezim la pensie când realizăm că viața a trecut de-a valma peste noi. Ne pare rău și am dori să facem totul altfel dar nu știm cum.

Știm că putem apela la un coach personal, sau la o consiliere psihologică și mai accesibilă financiar, dar simțim că nu mai avem timp și pentru așa ceva. Și totuși cursuri de parenting, de time management, cursuri despre ce înseamnă asertivitatea și la ce ne folosește etc., se pot face și în mediul virtual, mediu în care poți apela la un specialist fără să te deplasezi la cabinet, la cabinetul din orașul tău sau din oricare alt oraș. Important este să vrei să îți

optimizezi, îmbunătățești felul de a trăi cu tine, cu ceilalți, să poți deveni cine dorești alături de tine și cei dragi.

Nu este nevoie decât de un dispozitiv smart gen tabletă, telefon, laptop care să-ți permită o aplicație-Skype, FB/Messenger, Whatsapp, prin

care să te conectezi cu specialistul, aplicații prin care problemelor tale specifice li se pot găsi explicații, soluții și oportunități de dezvoltare personală care pe viitor să te protejeze și să-ți ofere timp pentru tine și familie. Să-ți ofere viață în adevăratul sens al cuvântului!

