

PSIHOLOGIA

școlară



Revista Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș

Anul IV, Numărul 2

ADRESA REDACTIEI:

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

E-mail: office@cjraems.ro

www.cjraems.ro

Tel.:0265211246, 0745/315-332

REDACTOR:

Ilioasa Daniela

Design,

Fábián Csaba

Poze:internet

PSIHOLOGIE școlară

ISSN 2248-3853

EDUCAȚIE ȘI CERCETARE

3

- ❖ Profesii pe cale de dispariție (!?)
- ❖ Întârzierile de vorbire la copii: un simptom sau o etapă?
- ❖ Dezvoltarea limbajului prin povești, muzică și ritmicitate
- ❖ Terapia logopedică prin povești

ȘCOALA PĂRINȚILOR

12

- ❖ Când, cum și cât recurgem la time-out în educația copilului nostru?
- ❖ Comunicarea părinte-copil

PROGRAME

17

- ❖ Program de prevenire a suicidului – SOS
- ❖ Cum am marcat săptămâna luptei împotriva traficului de persoane
- ❖ Efectele psihologice ale folosirii tobelor africane
- ❖ Drumming Circle pentru copii cu deficiențe senzoriale și neuro-motorii

SĂNĂTATE MENTALĂ

15

- ❖ Mecanismele neurobiologice și psihologice ale adicției
- ❖ Psihologi și psihiatri...

LECȚII DE VIAȚĂ

25

- ❖ Hitler, subiect de analiză psihologică și personaj de roman
- ❖ Furia ne face slabi



Profesii pe cale de dispariție (!?)

Moldovan Adrian, psiholog CJRAE Mures

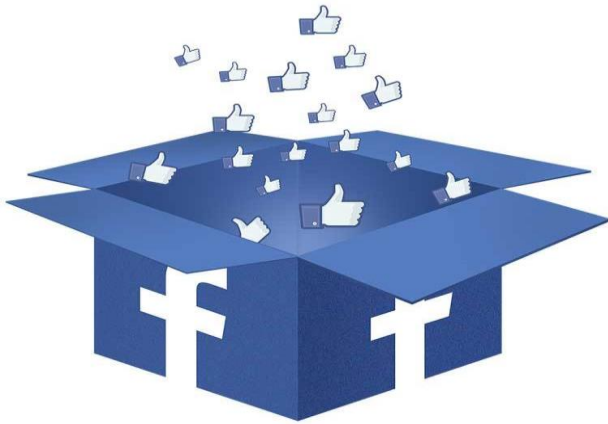
În septembrie 2013 este publicat studiul cercetătorilor de la Oxford, Carl Benedikt Frey și Michael A. Osborne, intitulat "Viitorul profesiilor". În acest studiu, cercetătorii au încercat să analizeze probabilitatea pentru înlocuirea omului, în diferite profesii, de către algoritmi computerizați, în următorii 20 de ani. Aceștia apreciază că 47% din profesiile din SUA sunt supuse acestui risc, într-o foarte mare măsură. Conform autorilor, există o probabilitate de 98% ca arbitrii din sport să fie înlocuiți de algoritmi computerizați, 97% pentru casieri, 94% pentru ospătari, Ghizii turistici, 91%, brutarii, 89%. Asistenții veterinari, 86%, marinarii, 83%, salvamarii, 67% și așa mai departe (Yuval N. Harari, Homo Deus, pag. 379-380).

Deși studiul urmărește viitorul profesiilor din SUA, predicțiile sale pot fi un prilej de reflecție și pentru noi. Și, în condițiile în care piața muncii

se schimbă cu o viteză uluitoare, ne întrebăm pentru ce fel de profesii îi pregătim pe elevii care în anii 2030-2040 vor fi adulți integrați profesional. Care sunt abilitățile necesare unui mediu profesional atât de dinamic? Modelul tradițional de împărțire a vieții, o perioadă de învățare, urmată de o perioadă de muncă, ar putea fi depășit curând și *singurul mod în care oamenii ar putea rămâne în joc va fi prin capacitatea de a învăța pe tot parcursul vieții și de a se reinventa în mod repetat. Mulți, dacă nu cei mai mulți oameni, nu vor putea face asta* (Yuval N. Harari, Homo Deus, pag. 381).



Profesia de psiholog. Studiul lui [Wu Youyou](#), [Michal Kosinski](#) și [David Stillwell](#) indică performanțe mai bune ale unui program computerizat (în baza analizei tiparului de "like-uri" de pe Facebook), în formularea de judecăți despre personalitatea participanților la studiu, în comparație cu predicțiile prietenilor acestora de pe Facebook.



Algoritmii computerizați necesită 10, 70, 150 sau 300 like-uri pentru a depăși un coleg, prieten, membru al familiei sau chiar partener de viață în emiterea unor judecăți despre personalitatea subiecților participanți. Performanțe ca aceasta și altele asemănătoare ale algoritmilor computerizați, au implicații uriașe în sfera socială, politică și economică. În calitatea noastră de

psihologi, aceste evoluții ne îndeamnă să ne întrebăm cu privire la probabilitatea de înlocuire a omului în multe ramuri ale profesiei noastre- într-un viitor nu foarte îndepărtat- la fel ca în profesiile mai sus amintite, sau, excluzând riscul acesta (poate prea optimistă variantă), în ce fel vom reuși să integrăm noile tehnologii în practica noastră.



Resurse bibliografice:

1. Yuval N. Harari, Homo Deus- A Brief History of Tomorrow, Penguin Random House Uk, 2017
2. <http://www.pnas.org/content/112/4/1036.full>
Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans





Întârzierile de vorbire la copii: un simptom sau o etapă?

(recenzie la cartea: Late-Talking Children. A Symptom or a Stage?)

Angela Pop, profesor logoped, CJRAE Mureș

Stephen M. Camarata, specialist în dezvoltarea copilului, psihiatrie și științele vorbirii, a publicat această carte cu câțiva ani în urmă, în 2014. Scopul principal al cărții, precizat de autor, este de a oferi părinților care au copii cu întârzieri de vorbire informații și sprijin, un fel de ghid pentru a se orienta atunci când caută cea mai potrivită abordare pentru diagnosticul, tratamentul și integrarea școlară și socială a acestor copii.

Adresându-se în primul rând părinților, dar fiind utilă și psihologilor, pediatriilor și pedagogilor, cartea reprezintă un amestec de experiență personală, observație clinică și studiu științific. Stephen M. Camarata precizează în prefață care sunt cele două aspecte ale propriei experiențe care l-au condus la scrierea cărții: mai întâi, faptul că el însuși a fost un copil cu întârziere de vorbire, mama sa povestindu-i despre stresul prin care a trecut până când el a început să vorbească; apoi, propria experiență de părinte al unui copil cu întârziere în dezvoltarea vorbirii care a fost etichetat în mod greșit ca având o dizabilitate intelectuală. A ajuns astfel să își dea seama că părinții acestor copii au nevoie informații care să îi ajute în parcurgerea labirintului de diagnostice și opțiuni de tratament, evitând erorile și abordările controversate, nedovedite sau chiar potențial dăunătoare.

Late-Talking Children

A Symptom or a Stage?



Stephen M. Camarata

unabridged • read by Dana Hickox



Dar ceea ce recomandă această carte ca fiind deosebit de utilă este nu doar experiența din propria copilărie și cea de părinte a autorului, ci mai ales experiența sa profesională, de logoped și cercetător științific cu mai mult de 30 de ani de practică terapeutică, numeroase articole, precum și două cărți publicate (cea de față fiind prima).

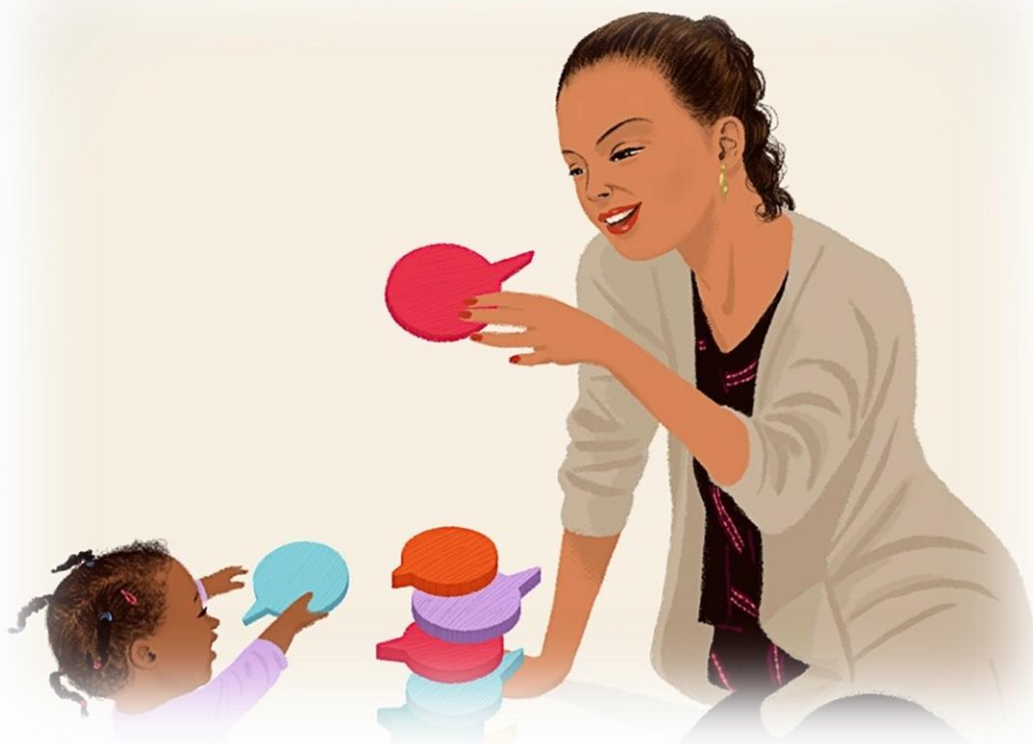
Autorul pornește de la sublinierea importanței pe care o are diferențierea între cele două situații care pot să apară în cazul întârzierilor în dezvoltarea vorbirii: aceste întârzieri pot fi doar o etapă în dezvoltarea copilului, sau pot fi simptome ale unor probleme mai profunde și de durată (autism, dizabilități intelectuale, alte probleme medicale). Pe parcursul celor zece capitole ale cărții, problematica abordată se referă la o serie de aspecte legate de întârzierile de vorbire: caracteristicile acestor copii; autismul; lecții ale autismului (șarlatani, cauze false și remedii îndoielnice); sindromul Einstein; diagnostice și pericole; serviciile timpurii din copilărie și serviciile de educație specială (acestea din urmă se referă la serviciile oferite de sistemul medical și școlar american). Autorul ilustrează

adesea aspectele discutate prin descrierea unor cazuri concrete întâlnite în practica clinică proprie, în cadrul programelor de cercetare clinică desfășurate la centrul medical universitar unde activează (Universitatea Vanderbilt, Nashville, SUA). Fiecare capitol se încheie cu o serie de recomandări pentru părinți, autorul oferind îndrumări referitoare la ce pot să facă aceștia pentru copiii lor în legătură cu aspectul discutat în capitolul respectiv.

Stephen M. Camarata pledează în această carte pentru o cât mai bună informare a părinților, dar și a specialiștilor care se ocupă de copiii cu întârzieri de vorbire, precum și pentru implicarea activă a părinților și considerarea acestora ca parteneri pe parcursul întregului proces care începe cu diagnosticarea copiilor și continuă cu terapia și încadrarea școlară adecvată a acestora.

Titlul original: Late-Talking Children. A Symptom or a Stage?, Massachusetts Institute of Technology, 2014 (traducere din engleză de Radu Filip)

Autor: Stephen M. Camarata, București, Editura Trei, 2016





Dezvoltarea limbajului prin povești, muzică și ritmicitate

Ramona Karola Kovacs, logoped

CJRAE Mureș, localitatea Sighișoara.

Încă din primele interacțiuni pe care le are mama cu copilul putem spune că dezvoltarea limbajului se realizează într-un mod natural, vorbirea, mișcarea și muzica reprezentând o metodă de bază a educației muzicale ritmice. Prin vorbire, copiii își dezvoltă vocea prin imitarea unor mișcări și articularea sunetelor. Prin sunetele jucăușe emise zilnic, laringele, corzile vocale, respirația și întreg sistemul motric se dezvoltă. Din studiile realizate în domeniul psihologiei copilului, reiese faptul că experiențele acumulate în primul an de viață contribuie la dezvoltarea continuă a mișcărilor. Prin experiențele proprii, fiecare copil încearcă să înțeleagă mediul înconjurător.

Orice achiziție, de la cea mai simplă la cea mai complexă, este concepută ca un răspuns la stimulii exteriori. Pentru formarea unor noi deprinderi trebuie să existe o relație între o succesiune de mișcări și un scop care poate duce la satisfacerea unor trebuințe. Primele răspunsuri ale abilităților primare ale copilului sunt fixarea privirii și apoi atingerea obiectului urmărit. În aceste momente poate apărea comunicarea dintre mamă și copil întărind sentimentul de siguranță și conștientizarea stării de bine.

La baza intervențiilor logopedice un aspect important îi revine programului de intervenție timpurie, unde în urma unei evaluări se pot pune

bazele unui plan terapeutic care va ține cont de corelația dintre limbaj și celelalte arii de dezvoltare neuropsihice.

Baza de învățare a unei limbi o reprezintă relațiile foarte strânse. Copilul învață limba într-un mod natural, aceasta constituind un mijloc de comunicare, făcându-și cunoscute nevoile și interacționând cu ceilalți copii. Creând un mediu optim de învățare a limbii, este important să observăm că și copilul participă emoțional, astfel putem ajunge la concluzia că învățarea unei limbi poate avea succes doar în cazul în care copilul e interesat de tema respectivă. Un aspect important îl reprezintă emoțiile care apar în timpul activităților ludice, în care comunicarea se poate realiza natural.



Jocul are la bază vocea, corpul și sunetele care pot oferi copilului o stare de bine contribuind la o dezvoltare sănătoasă a acestuia. Jocul este o modalitate eficientă de transmitere și însușire a

unor abilități, deprinderi și cunoștințe necesare etapelor de dezvoltare ale copilului. Efectele benefice ale jocului se pot observa din transferul la nivel ludic al cunoștințelor care trebuie asimilate la vârste mici ajutând în acest fel la dezvoltarea tuturor ariilor implicate în învățare.

Percepțiile senzoriale și emoțiile pot oferi copiilor bucuria de a descoperi, experimenta și înțelege mediul înconjurător. Cu ajutorul poveștilor, a muzicii, a ritmicii, copiii învață să devină conștienți de propriile sentimente.

Prin crearea unui mediu stimulant de învățare a limbii se poate capta foarte ușor atenția copiilor cu ajutorul muzicii, mișcării și unor materiale didactice. Comunicarea non-verbală cu instrumente muzicale, cu gesturi ale corpului, precum baterea din palme, tropăitul picioarelor, pot fi activități pe care le regăsim în spectrul terapiei limbajului având un impact pozitiv asupra dezvoltării limbajului.



Materialul didactic și timpul dedicat jocurilor este deosebit de important, ajutând copilul să se definească în cadrul propriilor mișcări unde pot face cunoștință cu emoțiile care pot apărea în procesul de învățare. Cu ajutorul poveștilor, a muzicii, a poeziei, atenția, văzul, auzul, sistemul vestibular și kinetic pot fi activate și stimulate.

Percepția lucrurilor se poate realiza cu ajutorul jocurilor care îl ajută pe copil să se dezvolte. Copiii vor percepe diferit senzațiile pe care le au mâinile când lovesc sau scutură un instrument, auzul și văzul fiind activate.

Copiii, prin activitățile propuse pot trăi conexiunea care se formează între mișcare, muzică

și voce, aici putându-se observa relația care se poate crea în acțiunea mâinilor sau a degetelor susținute de voce și cântec sau poezie, care sunt transmise sistemului motric datorate materialelor didactice utilizate sau a activităților propuse.

La copii putem observa că mișcarea este însoțită de diferite sunete. Ei pot lălai, bâzâi sau imita diverse sunete în ritmul lor în timp ce se joacă, sar, se răsucesc, merg sau bat din palme. În activitatea logopedică toate mișcările copiilor pot fi însoțite de diferite sunete, mai ales în primele interacțiuni când se încearcă emiterea de onomatopee, asocierea sunetelor cu diferite mișcări pot produce copilului o stare de bine mai ales dacă acestea sunt predate într-o manieră ludică. Repetiția și exercițiul stimulează direct competențele de vorbire ale copiilor și pot susține emiterea primelor sunete urmate de silabe, cuvinte și propoziții.

Muzica, poveștile și limba au câteva caracteristici identice, printre ele regăsim melodia, ritmul, accentul, articularea, tempo-ul și dinamica. Privind toate acestea la un nivel primar atât muzica, poveștile și limba se pot învăța doar prin ascultare și imitare. Prin utilizarea acestora s-a constatat cum copiii reacționează fascinați la auzul sunetelor, a cântecelor și poveștilor. Ei pot cânta în mod spontan folosindu-și cu o incredibilă tenacitate mișcările. Cu ajutorul mișcărilor copiii simt la nivel perceptiv parametri muzicali: repede-încet, tare-în șoaptă. Dezvoltând capacitatea de ascultare și memorare a unei secvențe ritmice copilul poate ajunge să îl înțeleagă și să îl reproducă ritmul fără dificultăți.

În educarea ritmului mersului, exercițiile de cadențare a pașilor sunt îndrăgite de copii, aceștia executând pași cadențați după ritmul indus de bătăile unei tobe. În aceste momente auzul, vederea, memoria auditivă și vizuală sunt procese implicate în educarea ritmului. Secvența de învățare a ritmului devine amuzantă când înmănăm copilului toba iar el trebuie să reproducă singur mișcărilor executate cu ajutorul terapeutului sau împletim acțiunea de muzică ritmată cu cântece și poezii.

Cu ajutorul poveștilor putem dezvolta capacitatea copiilor de a dezvolta mișcările de

coordonare ale limbii într-un mod plăcut, dezvoltând în același timp capacitatea de ascultare și înțelegere a mesajului transmis și pregătirea sunetelor pentru articulare într-o manieră ludică. (a se consulta articolul Mausgeschichte zur Verbesserung der Mundmotorik). Poveștile pot fi folosite când motivația pentru schimbare este scăzută, când intervine plictiseala sau terapia se întinde pe o perioadă mai lungă de timp. Practic putem recurge la aceste povești când dorim să destindem atmosfera dacă simțim copilul suprasolicitat, fiind o activitate amuzantă și benefică în sensul însușirii unor deprinderi necesare dezvoltării limbajului.

La nivelul social, copiii își pot dezvolta concentrarea, ascultarea, atenția auditivă capacitatea de comunicare, își îmbunătățesc stima de sine, respectând regulile grupului și relaționarea cu ceilalți. Cu ajutorul jocurilor de mișcare ei învață să relaționeze cu ceilalți. Ei își pot dezvolta toleranța unii față de ceilalți, pot învăța să se asculte reciproc, pot dezvolta capacitatea de a dăruia mai departe, o jucărie, un instrument, pot învăța să adune lucrurile după ce activitatea s-a încheiat.

Pe tot parcursul acestui proces terapeutic o contribuție importantă le revine părinților. Aceștia vor participa activ, susținând copilul să aibă încredere în propriile forțe. Prin participarea acestora în cadrul orelor de logopedie se poate observa cum interacțiunea pasivă sau activă a copiilor în relația cu părinții pot apărea primele forme de comunicare. În cadrul cerințelor se poate dezvolta capacitatea de utilizare corectă a pronumelui EU și TU, astfel copiii familiarizându-se cu moduri corecte de comunicare în interacțiunile zilnice pe care le au cu părinții. Atât prin fapte cât și prin manipularea materialelor didactice și observarea celorlalți se poate învăța despre regulile de bază ale comunicării.

Diversitatea membrilor grupei, a caracterelor individuale și activităților susțin și îmbogățesc exprimarea verbală și non-verbală.

Studiile psihologice și neurobiologice ne demonstrează cum muzica, mișcarea, poveștile, cântecele, rimele, jocurile de rol au o funcție de învățare a limbii. Ele deschizând porți către

învățare, având legătură cu diversificarea simțurilor și a acțiunii.

Poveștile, cântecele însoțite de mișcare sunt foarte eficiente în învățarea unei limbi. Ele dezvoltă capacitatea de a dezvolta gândirea secvențială, capacitatea de ascultare și înțelegere a mesajului transmis, dezvoltând memoria auditiv-vizuală și kinestezică mai ales dacă sunt însoțite de emoții pozitive care pot face învățarea unei limbi mult mai ușoară dacă este predată într-o manieră ludică.



În acest articol am încercat să demonstrez rolul pe care îl avem ca îndrumători în coordonarea activităților de joc desfășurate în cadrul orelor de terapie limbajului având menirea de a reprezenta un exemplu de încredere în sine și suport ce poate fi transmis părinților dar și copiilor care sunt fini observatori, noi reprezentând un model după care aceștia se orientează.

Bibliografie

- Deeg, E., *Teddybär, kommt tanz mit mir – Rhythmik für Kleinkinder Praxisishandbuch*, Editura Schuh Verlag, Gärtringen, 2012
- Hirler, S., *Sprachförderung durch Rhythmik und Musik*, Editura Herder, Freiburg im Breisgau 2015
- Petruț-Barbu, G., *Copilul și motricitatea Program de educare neuromotorie*, Editura Mega Cluj-Napoca 2008

https://www.borken.de/fileadmin/daten/mandante_n/kreisstadt/PDF-Dokumente/FB_51/Geschichten_Sprachfoerderung.pdf



Fiecare rățușcă are un nume. Oare pe care o cheamă RARA?
Dar RORO? (RERE, RIRI, RURU, RARI, RARO)



Terapia logopedică prin povești

Marcela Pop, logoped,
C.L.I. Școala Gimnazială, Nr. 7

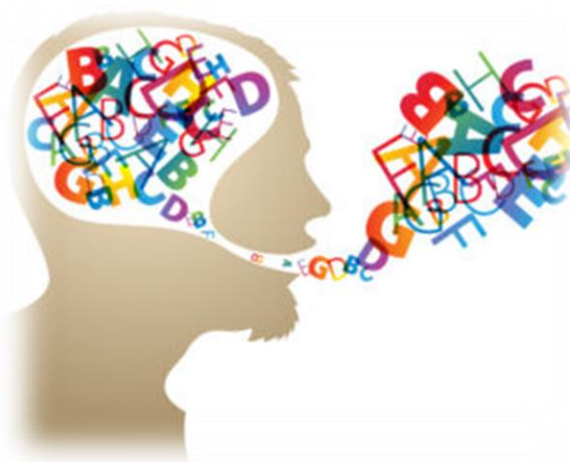
Comunicăm, colaborăm, asimilăm experiențe, trăim bucurii, sperăm, ne mobilizăm și depășim dificultăți, trăim bucuria de a fi împreună cu ceilalți, trecem peste obstacole și mergem mai departe pentru a fi mai buni, mai eficienți, mai fericiți și asta pentru că dispunem de limbaj, de comunicare și nu numai....

Fiecare are un stil propriu de comunicare dar pentru a se putea exprima are nevoie de limbaj și nu de puține ori și în special la copii se întâmplă ca limbajul să fie afectat de diverse cauze, ceea ce atrage după sine repercursiuni negative atât în viața relațională cât și în structura de personalitate a acestuia.

Terapia logopedică este centrată în special asupra copiilor deoarece dezvoltarea limbajului este unul dintre aspectele esențiale ale dezvoltării acestora, însă ea nu se limitează doar la corectarea tulburărilor de limbaj ci vizează și dezvoltarea armonioasă a comunicării. Acest lucru se realizează prin diverse metode, una dintre acestea fiind și terapia prin povești, care s-a dovedit a fi o abordare eficientă, deoarece reușește să diminueze sau chiar să înlăture tulburările de pronunție și bocajele din comunicare.

Povestea terapeutică îl motivează pe copil pentru schimbare, îi transmite valori morale, îl determină să accepte mai ușor sprijin din exterior, îl ajută să-și reducă agresivitatea sau timiditatea și mai presus de toate îl ajută să-și crească încrederea în forțele proprii. Cu ajutorul poveștilor intrăm în lumea basmelor, acolo unde totul este posibil și ușor pentru că atunci când sunt trecute în cuvinte sentimentele încep să vorbească.

O astfel de poveste este și cea scrisă de Francoise Dejong-Estienne în cartea „Grădinarii limbajului”, folosită în terapia logopedică, pe care am să o redau în continuare.



SENSUL DIN MIEZUL CUVINTELOR

-fragment-

A fost odată, există încă și va exista mereu, o frumoasă grădină înflorită, care se numește „Grădina limbajului„. Acolo se întâlneau toți copiii care se spune, vorbeau în felul lor sau care nu vorbeau deloc din diferite motive, ce-i pe care nu-i înțelegea nimeni, cei care își încurcau limba vorbind, cei care își rețineau vocea sau cei care se chinuiau să scrie sau să citească.....și totii ceilalți copii care doreau să o viziteze.

Acești copii veneau în grădină împreună cu părinții lor. Unora le era teamă, alții erau surzătorii și plini de încredere iar alții erau mult prea timizi. - Ce voiau toți de la ei, se întrebau? Oare nu aveau dreptul să vorbească așa cum o făceau ?

De fapt nu era prea importanta starea în care venea fiecare copil aici, grădina era atât de plăcută și de primitoare și imediat ce-i treceau pragul, se simțeau atât de bine încât își uitau frica sau timiditatea și nu mai vroiau să o părăsească. O voce călduroasă îi spunea fiecăruia :

-Intră în grădina limbajului, tu esti aici chiar la tine acasă, este chiar grădina ta, poți să rămâi aici să te joci, s-o îngrijești; dacă vrei poți avea aici mica ta grădina pe care poți s-o întreți după bunul tău plac, doar să-i respecti pe ceilalți. Si vocea continua:

-Este o grădină care iubește fantezia și creativitatea, dar căreia îi place de asemenea și ordinea și curățenia. Nu vrea să fie murdărită cu hârtii de la bomboane, cotoare vechi de măr sau coji de banane, vrea să aibă un spațiu liber și curat pentru circulație. Pentru a nu te rătăci în ea, grădina are regulamentul său propriu și un cod format din sunete, care nu este deloc lipsit de importanță. Vei

putea să-l înveți, învățându-l vei fi cu atât mai liber să te miști prin toate cărările ei pentru ca să te bucuri de tot ce se află aici fără riscul de a te rătăci.

Aici există straturi, alei, arbori, flori, păsări, fluturi dar există și fântâna vocii, care murmură jucându-se cu sunetele și cuvintele ce ies din gura copiilor. În interiorul ei se mai găseau și piețe circulare și bulevarde care le permiteau să se plimbe împreună sau să stea de vorba, să-și intersecteze drumurile.... Pe undeva prin preajmă se afla și pavilionul de expoziții care prezenta publicului toate cuvintele din codul grădinii. În sfârșit se aflau acolo și straturile citirii și scrierii, unde se cultivau literele care se puneau mai apoi în ghivece cu etichete, pentru a se face din ele buchete de propoziții.

Odata vizita încheiată, copiii erau invitați să stea pe o terasă suspendată deasupra grădinii. Acolo, ei ascultau povești, răsfoiau cărți, se jucau, desenau și discutau despre vizita în grădina limbajului. Li se servea fiecăruia suc proaspăt de fructe din pomul ales.

Mai târziu sosea ora plecării. Ei se hotărâu împreună cu părinții lor dacă mai doreau să o viziteze și să se numere printre prietenii grădinii. În acest caz, ar fi avut fiecare stratul lui de grădină și ar fi învățat împreună cu grădinarul cum să-l întrețină, să-l cultive, să-l mărească, înfrumusețând astfel grădina și bucurându-se împreună de ea.

Acest fel de grădină există, există de asemenea și grădinari și grădinărițe care-i așteaptă bucuroșe copiii care o să-i viziteze. Ei se numesc, Grădinarii limbajului.

Surse bibliografice: Francoise Dejong Estienne, „Grădinarii limbajului„,Ed.Univ. Louvain-la-Neuve





Când, cum și cât recurgem la time-out în educația copilului nostru?

Loredana Moldovan, psiholog CJRAE Mures

Una dintre metodele disciplinării pozitive, al cărei scop principal este formarea și dezvoltarea responsabilității și autocontrolului copilului, este și aceea a time-outului sau a pauzei. Cei mai mulți dintre părinți o utilizează sub denumirea de “metoda colțului” cu rezultate mai mult sau mai puțin eficiente în funcție de corectitudinea aplicării ei.

De ce utilizăm metoda time-out (pauza, colțul)?

Pentru că îi asigură copilului răgazul de timp de care are nevoie pentru a face trecerea de la un comportament negativ la unul pozitiv. Copiii, ca de altfel și adulții, au nevoie de timp pentru a reuși să redobândească controlul asupra propriilor stări emoționale și comportamente.

Când aplicăm metoda time-out?

De obicei, această metodă este rezervată comportamentelor disruptive în care copilul își pierde controlul și devine agresiv, opoziționist, încalcă demonstrativ limitele impuse de părinte. Time-outul nu este menit a fi un act de cruzime ori de răzbunare al adultului asupra copilului ci un mod prin care cel mic învață disciplina, autocontrolul și responsabilitatea propriilor acțiuni. Tocmai pentru a nu cădea în extrema negativă a acestei metode este recomandat ca părintele să își fixeze 2-3 comportamente pentru

care va folosi time-outul (de ex. “copilul lovește adultul sau alți copii”, “aruncă cu jucării, țipă, etc)



Care sunt pașii metodei?

Pentru început părinții vor alege un loc potrivit pentru aplicarea pauzei, respectiv un loc lipsit de stimuli plăcuți cum ar fi jucăriile, tv-ul, calculatorul, și în care poate fi ușor supravegheat de către părinte. Un astfel de loc ar putea fi holul, un colț din bucătărie ori din camera de zi. Înainte de a folosi metoda, părinții îi vor vorbi copilului despre ea pe un ton calm, prietenos, nu în forma unei amenințări care nu va face decât să accentueze refuzul copilului (de ex. “atunci când vei mai arunca cu jucării vei lua o pauză pentru a te liniști”). Este recomandat ca la început părinții să parcurgă cei trei pași înainte de a pune copilul să ia o pauză:

1. comunicați-i cerința și așteptați 5 secunde (joacă-te fără să arunci cu jucării)
2. avertizați-l și așteptați 5 secunde (dacă nu te oprești vei lua o pauză)
3. pauza

Dacă comportamentul nepotrivit dispare la pasul 1 sau 2 pauza nu va fi folosită, iar părintele își poate arăta mulțumirea că cerința a fost îndeplinită. De îndată însă ce s-a ajuns la pasul 3, părintele va pune copilul în time-out indiferent de promisiunile făcute de acesta ori revolta, reproșurile pe care i le adresează copilul. Dacă părintele va ceda la aceste șantaje ale copilului metoda va fi compromisă întrucât copilul va ști că are puterea necesară pentru a i se sustrage. Atitudinea fermă, dar calmă a părintelui este singura opțiune a acestuia pentru a-l asigura pe copil că lucrurile sunt cât se poate de serioase dar și pentru a-i oferi un model cu privire la comportamentul pe care îl așteptăm de la el (în zadar vom cere copilului să se liniștească țipând la el).

Cât timp va sta copilul în time-out?

Regula după care stabilim durata de timp a pauzei este 1-2 minute pe an de vârstă, respectiv unui copil de 4 ani i se va cere să stea maxim 8 minute în time-out. În acest sens, pentru a fi cât mai obiectivi se poate folosi un cronometru plasat în așa fel încât să poată fi observat și de către copil.

În cazul în care copilul se ridică și pleacă înainte de scurgerea timpului, va fi așezat înapoi și cronometrul resetat pentru aceeași durată de timp.

Este posibil ca la început copilul să petreacă mai mult timp în time-out decât ne-am propus dar asta numai pentru că el testează limitele stabilite de adult.



Pe toată durata pauzei părintele va supraveghea discret copilul, fără a vorbi cu acesta (comunicarea verbală este un mod prin care copilul primește atenție pozitivă iar pauza presupune retragerea acestui tip de atenție pentru o durată scurtă de timp).

De îndată ce pauza s-a încheiat îi vom cere copilului să ne repete motivul pentru care a stat în time-out și îi vom da ocazia să își repare greșeala (de ex să adune jucăriile pe care le-a aruncat).

Nu trebuie să uităm că pauza s-a încheiat și în ceea ce îl privește pe părinte, care deși dezamăgit ori supărat de comportamentul copilului, din acel moment va reîncepe să comunice cu copilul, să îi acorde atenție și să încurajeze prin laude comportamentele pozitive ale acestuia.

Time
Out!





Comunicarea părinte-copil

Marcela Pop, logoped
C.L.I. Școala Gimn. Nr. 7

„Nu tot ce intenționăm reușim să spunem, nu tot ce spunem se aude, nu tot ce se aude se și înțelege, iar ceea ce se înțelege nu depinde de noi ce devine.,, (L. Șoitu)

Despre relația dintre părinți și copii, despre felul în care aceștia comunică între ei, s-a scris foarte mult și s-au realizat multe cercetări în ultima vreme. Se știe deja, că părinții reprezintă primul model social de influențare a copiilor și că aceștia contribuie la formarea concepției despre viață, a modelului de comportare și de relaționare a copiilor.

Copilul are nevoie de un climat familial echilibrat în care să se simtă în siguranță și de o comunicare eficientă cu părinții săi. Acest lucru este posibil dacă aceștia din urmă sunt atenți la nevoile copilului, se preocupă de educația lui, dacă dau dovadă de înțelegere, sunt afectuoși și calmi și participă la evenimentele importante din viața lui.

Totodată, este necesar ca părinții să fie fermi, să stabilească limite și să nu lase copilul să facă tot ceea ce vrea, aspecte care pot fi îndeplinite printr-o comunicare adecvată părinte-copil.

Ca orice altă relație, relația părinte-copil este una complexă, care începe să se construiască încă din primele zile de viață ale copilului și care impune foarte multe condiții- iubire, răbdare, dăruire, înțelegere, atenție, dragoste și nu în ultimul rând o comunicare bună.

Pentru dezvoltarea armonioasă a personalității copilului și pentru dezvoltarea unei relații adecvate și a unei comunicări eficiente între părinte și copil, pe lângă satisfacerea nevoilor de bază ale copilului, foarte importante sunt și nevoile emoționale ale acestuia și anume:

– **respectul**: chiar dacă este doar un copil, el are nevoie de respectul și de valorizarea celorlați, ca orice alt individ. Respectarea copilului înseamnă

oferirea de alternative, explicarea motivelor care impun un comportament sau altul, libertatea de exprimare și de a lua decizii precum și încurajarea și responsabilizare lui;

– **sinceritatea**: copiii au nevoie de a cunoaște oamenii și de a avea încredere în ei, cu atât mai mult în părinții lor. Minciunile sau adevărul spus pe jumătate nu fac altceva decât să-i facă să fie confuzi și să-și dezvolte un stil de comunicare bazat pe minciună și nesinceritate;



– **acceptarea**: copilul are nevoie să fie acceptat și valorizat de părinții săi indiferent de succesul sau insuccesul acțiunilor sale, lucru care se poate realiza atât prin încurajări verbale cât și prin încurajări nonverbale. Copilul trebuie să știe că este iubit pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce face sau pentru ce ar dori părinții lui să fie;

– **dragostea**: un copil are nevoie de dragostea părinților săi tot timpul adică atât în momentele fericite cât și în cele triste. Părintele își poate exprima dragostea față de copil atât verbal, cât și nonverbal – îmbrățișări, strângeri de mână, mângâieri etc. Alternarea comportamentelor de manifestare a dragostei cu cele de neglijare, de

indiferență sau cu cele agresive, îl pot face pe copil să nu mai aibă încredere în părinții săi, să-i evite, să-i mintă sau, mai rău, să-i respingă;



– **răbdarea**: unui copil nu i se poate cere ceva ”aici și acum”, ci are nevoie de timp și de explicații pentru a se putea adapta unui comportament sau altul solicitat de adult. Cei mai mulți părinți se așteaptă și doresc ca, odată ce au cerut un anumit lucru copilului lor, acesta să-l realizeze imediat fără a lua în considerare faptul că, mai întâi, copilul are nevoie să înțeleagă de ce este necesar să facă acel lucru;

– **timpul**: copilul are nevoie de compania și atenția părinților săi. Nu se poate construi o relație între părinte și copil atâta timp cât părintele nu are timp pentru copilul său, este la serviciu mai toată ziua sau are alte priorități atunci când este acasă. El are nevoie să petreacă timp de calitate cu părinții, să fie ascultat și înțeles de aceștia.



De cele mai multe ori, părinții sunt foarte interesați de aspectul financiar, muncesc mult, uneori toată ziua, motivați de gândul: ”copilului meu să nu-i lipsească nimic!” și, ca atare, nu mai au când să construiască o relație cu copilul lor, nu mai au când să discute cu el și să-l asculte, să-l cunoască și să-l facă să aibă încredere în el și în ei. Copilul își vede din ce în ce mai puțin părintele, este singur majoritatea timpului sau cu buna, dacă este mai mic, sau își petrece toată ziua în compania calculatorului sau a prietenilor, dacă este mai mare.



Un aspect care ține de comunicarea defectuoasă dintre părinte și copil este acela că, în discuțiile avute cu copiii lor, părinții vorbesc foarte mult despre sentimentele lor, despre modul în care s-au simțit într-o anumită situație, despre ”suferința”, ”rușinea” sau ”indispoziția” pe care le-a creat-o un anumit comportament al copiilor lor sau o anumită acțiune, pierzând din vedere faptul

că și aceștia au sentimente și emoții și că, poate, și pentru ei acele acțiuni au fost dificile, rușinoase sau dureroase.

Părinții nu trebuie să uite că și copiii pot avea momente de neliniște, de îngrijorare, de nesiguranță sau de tristețe, de neîncredere în propriile puteri sau de incertitudine, în astfel de momente fiind cu atât mai important ca ei să fie lângă copiii lor, să-i sprijine, să aibă încredere în ei, să-i asculte și să-i încurajeze. .



O comunicare profundă și adevărată cu copiii, ne duce la mintea și mai ales la sufletul lor, ajutându-i pe aceștia să înțeleagă lumea din jurul lor, să comunice bine cu semenii, să se facă înțeleși, exprimându-și gânduri, stări, sentimente, opinii și să simtă că ceea ce au de spus este ascultat și înțeles de părinte.





Program de prevenire a suicidului – SOS („Signs of Suicide Program”)

Echipele CJAPP Mureș

Introducere

Mai multe programe destinate prevenirii suicidului au fost aplicate în mediul școlar, dar puține dintre acestea au fost testate în privința eficienței lor cu metode de evaluare riguroase. Una dintre excepții este reprezentată de SOS- „Programul semne ale suicidului” („Signs of Suicide Program”)

Scopul acestui program este de a reduce incidența suicidului în rândul adolescenților. Este un program aplicat în mediul școlar și combină strategii educative care urmăresc creșterea gradului de conștientizare a problematicii suicidului cu un test de identificare a depresiei și a factorilor de risc asociați comportamentului suicidal.

Metoda

Un număr de 2100 de elevi din 5 licee au fost desemnați aleator pentru intervenție sau pentru a face parte din grupurile de control. A fost folosit un chestionar care se autoadministrează (Columbia Depression Scale) ca variabilă dependentă. Rezultatele au indicat o rată semnificativ mai scăzută de tentative de suicid, o mai bună cunoaștere și atitudini mai adaptative legate de depresie și suicid la elevii din grupurile de

intervenție comparativ cu cei din grupurile de control.

Intervențiile

Programul SOS încorporează două strategii de prevenire a suicidului: autoevaluarea și educația.

- ❖ **Componenta de autoevaluare.** Scala de depresie Columbia (CDS) a fost administrată participanților. Chestionarul include itemi care evaluează ideea suicidară, cunoștințe și atitudini despre depresie și suicid și comportamente de căutare a ajutorului. Folosind această metodă de autoevaluare, elevii au putut să-și evalueze propriile simptome depresive și gândurile suicidare.
- ❖ **Componenta de educație.** Elevii au fost ajutați să înțeleagă că suicidul nu este un răspuns tipic sau normal la stres și supărare. Au fost învățați să recunoască semnele suicidului și depresiei, dar și pașii necesari pentru a răspunde la aceste semne.

Materialele educative au inclus și un material video – Friends for Life: Preventing Teen Suicide (Prietenii pe viață)

Prevenirea suicidului în rândul adolescenților) - și un manual. *Materialul video cuprindea identificarea semnelor ideății suicidare și ale depresiei, recomandând moduri de a relaționa cu cineva care prezintă aceste semne.*

Mai mult, elevii au fost învățați să pună aceste informații în aplicare, după cum urmează:

1. Recunoaște semnele ideății suicidare prezente la alții și ia-le în serios.
2. Ajută persoana să înțeleagă că îți pasă de ea și că vrei să ajuți.
3. Vorbește despre asta cu un adult responsabil.

Adițional acestor intervenții, postere și pliante au fost distribuite prin școală pentru a promova conștientizarea generală și coeziunea în cadrul școlii.

Reflecție

Acest program este unic, *în sensul în care este printre puținele care au avut ca rezultat o reducere a tentativelor de suicid (în baza autoraportărilor) demonstrate prin folosirea unui design experimental.* Intervențiile folosite sunt, în mod evident, compatibile cu cultura școlară și cu rolul consilierului școlar. Strategia permite atingerea unui grup mare de elevi și este relativ ușor de aplicat. *Un beneficiu este și acela că tinerii sunt învățați să-și sprijine colegii care prezintă semnele mai sus discutate.*

Ca pentru orice studiu, cercetări suplimentare sunt necesare, în sensul în care eficiența acestuia poate sau nu să fie aceeași și în alte contexte școlare. Rezultatele prezentului studiu ajung doar până la un punct –o perioadă de follow-up de trei luni. Astfel cei ce aplică acest program sunt încurajați să monitorizeze impactul, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Material preluat și tradus din: Parsons, D., R., „Counseling Strategies That Work! Evidence-Based Interventions For School Counselors”, Pearson Education, Inc., 2007.





Cum am marcat săptămâna luptei împotriva traficului de persoane

Laura Filip, psiholog CJRAE Mureș

În perioada 17–23 octombrie 2017, Agenția Națională împotriva Traficului de Persoane (ANITP) a implementat campania națională Săptămâna prevenirii traficului de persoane, pentru al șaselea an consecutiv, dedicată marcării Zilei Europene de luptă împotriva traficului de persoane.

În cadrul campaniei “Săptămâna luptei împotriva traficului de persoane”, elevii claselor a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a din Liceul Teoretic Joseph Haltrich din Sighișoara au participat alături de ceilalți elevi din județ și din țară la activități de informare și prevenire destinate publicului larg și categoriilor vulnerabile activități de informare și prevenire destinate publicului larg și categoriilor vulnerabile.

Astfel, acești elevi au putut afla despre lupta împotriva traficului de persoane, în cadrul ședințelor inter-instituționale județene anti-trafic. Pentru că România continuă să rămână pe primul loc ca țară-sursă a traficului de persoane, cetățenii noștri fiind victime în țară și în străinătate și noi ne-am alăturat acestui demers.

Timp de o săptămână elevii unor clase au confecționat afișe cu mesaje de atenționare și de exprimare a revoltei dar și a dorinței de „mai bine”, „mai sigur”, au postat alături de cadrele didactice

aceste afișe pe holurile liceului și a școlii gimnaziale arondate liceului și au realizat un filmuleț cu care au participat la mesajul unitar al liceelor și școlilor din întreaga țară. Au popularizat în întreaga cetate sighișoreană numărul unic care poate fi accesat de fiecare persoană aflată în situația critică de a fi luată captivă și traficată. Acest număr este 0800.800.678. Au aflat și au transmis prin mesajele lor faptul că pe primul loc în lista exploatărilor este exploatarea sexuală urmată de exploatarea prin muncă și exploatarea prin cerșetorie, iar faptul că zeci de mureșeni ajung să fie consiliați în fiecare an de psihologi din cauza traumelor fizice și psihice cu care rămân după ce au căzut în capcanele traficantilor de carne vie este o certitudine.

“Săptămâna luptei împotriva traficului de persoane”, marcarea Zilei Europene de luptă împotriva traficului de persoane a fost și este un exercițiu de creștere a gradului de conștientizare a populației asupra riscului acestui fenomen.

Rămâne să înțelegem fiecare că mediul propice de racolare a acestor victime este internetul, mai ales site-urile de socializare. Ca atare, educatorii, profesorii și părinții sunt primii chemați să ghideze alegerile copiilor, ale tinerilor.





Efectele psihologice ale folosirii tobelor africane

ACACIA MPOFO KITATA LUKIBADIKU,
Muzico-terapeut, instructor de percuție

În calitate de muzico-terapeut și facilitator în utilizarea terapeutică a tobelor, am fost invitat de redactorii revistei de psihologie școlară să scriu despre efectele psihologice ale cântatului la tobe. Experiența mea cu diferite grupuri este sintetizată de spusele unui terapeut ocupațional care, după participarea la o sesiune de utilizare a tobelor, afirma: "Aceste sesiuni acționează ca o forță unificatoare, conectând oameni din diferite grupuri sociale și medii profesionale, diferite vârste și nivele de nevoi suportive."

Experiența cântatului la tobe oferă disciplină și structură, într-un mediu distractiv. Participanții interacționează social, într-un context structurat și controlat, fără perioade "goale", care sunt de obicei scânteia pentru conflicte. Consider

că vibrația și ritmul fac restul (conform și cercetărilor), activând anumite căi neuronale, cu rezultate pozitive în durata de concentrare a atenției.

Am observat că, după sesiunile de utilizare a tobelor, participanții doresc să se exprime și verbal. Eliberarea energiei negative și "inhalarea" energiei pozitive au adus calmul interior și echilibru emoțional pentru o perioadă mai lungă.

De asemenea, sentimentul de încredere și de realizare, distragerea atenției de la durerea emoțională, dar și un somn mai bun au fost menționate de participanți. Pe lângă cele descrise, există un impact deosebit în privința comunicării, motivației și problemelor comportamentale ale participanților.

Drumming Circle pentru copii cu deficiențe senzoriale și neuro-motorii



**DRUMMING
CIRCLE**

pentru copii cu
deficiențe senzoriale
și neuromotorii

Asociația
**PSY
SERENITAS**
egyesület

FUNDAȚIA
PENTRU
COMUNITATE

MOL
Program pentru
sănătatea copiilor

Centrul
Județean de
Resurse și
Asistență
Educațională
Mureș

Asociația
PSY SERENITAS
egyesület

mail psy.serenitas@gmail.com
telefon 0724090248

Proiect finanțat prin Programul MOL pentru Sănătatea Copiilor

Cu sprijinul:
Centrul Școlar pentru
Educație Incluzivă Nr.1

Asociația Psy Serenitas anunță demararea proiectului „*Drumming Circle pentru copii cu deficiențe senzoriale și neuro-motorii*”, proiect finanțat de Fundația pentru Comunitate și Mol România prin Programul pentru Sănătatea Copiilor.

Proiectul se desfășoară în perioada ianuarie-august 2018 și va fi implementat în parteneriat cu Centrul Județean de Resurse și Asistență Psihopedagogică Mureș și Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă nr. 1.

Prin activitățile prevăzute, inițiatorii și-au propus asistarea și sprijinirea copiilor cu deficiențe senzoriale și neuromotorii, optimizarea integrării sociale și creșterea stimei de sine la acești copii, prin dezvoltarea și implementarea unui program terapeutic complex: sesiuni de *drumming circle* și sesiuni active outdoor.

Terapia privind integrarea senzorială a acestor copii are rolul de a crea un echilibru între sistemul nervos central și cel periferic. Una din formele de intervenție în jurul căreia se construiește acest proiect este terapia socio-emoțională a copiilor prin *drumming circle*. *Drumming circle* aduce aproape experiența muzicală, terapeutică și socială, participanții putând crea ritmuri, se mișcă, dansează folosind diverse instrumente

convenționale și neconvenționale. Sesiunile de Drum Circle vor fi folosite pentru a scădea nivelul de tensiune emoțională de peste zi, controlul stresului, reducerea anxietății. Cu timpul, prin parcurgerea împreună cu participanții a tuturor sesiunilor, atât de *drumming circle* cât și de sesiuni outdoor se formează contextul dezvoltării unei relații de acceptare, colaborare și cooperare în grup, se dă un sens comunității ce devine grup de suport în dezvoltarea social-relațională și emoțională a copiilor.

Grupul țintă este format din 2 grupe de câte 15 copii de categorii de vârstă diferite ce vor beneficia de un program terapeutic complex de 20 de ședințe/grupă de *drumming circle* și 20 de ședințe de activități outdoor/team-building.

Echipa de proiect:

Lazslo Bocskay
Daniela Iliosca
Loredana Moldovan

Mecanismele neurobiologice și psihologice ale adicției

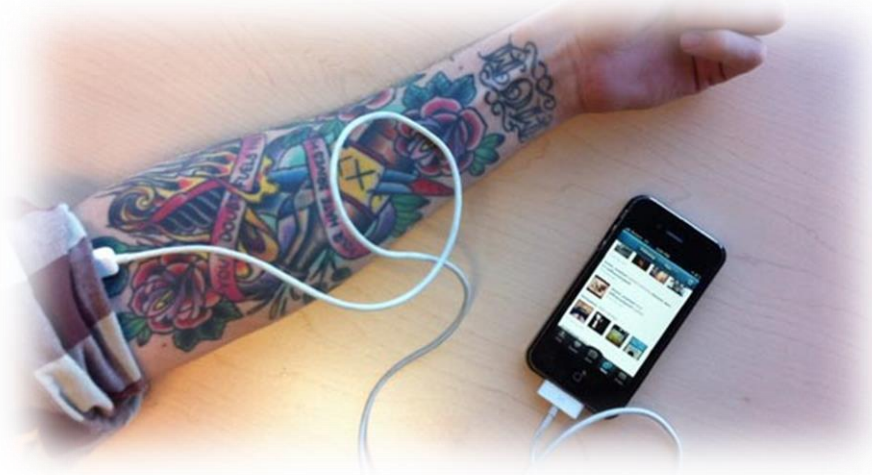
Cristian Zoltai, medic psihiatru

Comportamentul adictiv este considerat de mulți specialiști ca o formă de manifestare a depresiei. Indiferent de forma pe care o ia, adicția, ea denotă de fapt o depresie subiacentă, reprezentând în esență eforturile pacientului de a-și regăsi echilibrul psihic anterior declanșării bolii. Pacientul se amăgește că obiectul adicției îl va ajuta să evite stările de angoasă, anxietate, melancolia, stima de sine scăzută, autoulcubilizarea. Dar tocmai obiectul adicției îl face să se cufunde mai adânc în depresie, pentru că, deși la început oferă o așa zisă alinare, în timp dependența care se stabilește, încetul cu încetul, îl “subjugă” și, în plus, adâncește depresia. Și asta pentru că adicția are mecanisme neurobiologice și psihologice bine determinate, indiferent de obiectul adicției sau de vârsta la care comportamentul adictiv apare. Aici trebuie menționat faptul că există două faze ale dependenței la același individ: dependența psihologică și dependența fizică.

Mecanismele adicției sunt strâns legate de funcționarea mai multor circuite, care se pare că au cale comună finală în nucleul accumbens (“circuitele recompensei”). Principalul neurotransmițător implicat în aceste circuite este Dopamina, substanța care mediază experimentarea

plăcerii. Conexiunile nucleului accumbens sunt multiple, atât cu zona subcorticală (cortexul limbic, hipocamp, hipotalamusul lateral, pallidum ventral, aria tegmentară ventrală), cât și cu cea corticală, în special cu cortexul prefrontal. Această din urma conexiune este foarte importantă, întrucât conferă comportamentului adictiv caracterul de “comportament învățat”. Astfel, la un individ cu adicție, conștiința faptului că va participa la o reuniune de orice tip unde se servește alcool spre exemplu, poate constitui pentru el motiv al reînceperii consumului. Și asta pentru că, fiind un comportament învățat, la aflarea veștii se declanșează craving-ul (căutarea compulsivă a drogului în vederea obținerii și administrării), chiar în absența fizică a drogului la momentul aflării veștii. Craving-ul este rezultatul neuroadaptării antrenate de consumul repetat al substanței, care este posibil datorită fenomenului de neuroplasticitate cerebrală. Intensitatea activității cerebrale în circuitele implicate în memorarea și recurența senzației de plăcere crește de fiecare dată cu fiecare doză administrată.

Consecutiv, comportamentul de consum devine imperativ, iar cantitatea substanței de consum crește de fiecare dată, ceea ce duce în final, la dependență.





Psihologi și psihiatri...

De vorbă cu domnul doctor **Grigore-Florin Cojocnean**, medic specialist psihiatru

Interviu realizat de **Cosmina Andreuț**, psiholog, C JRAE Mureș

A.C.: Eu, pacientul, cum știu de cine am nevoie: de un psiholog sau de un psihiatru?

G.F.C.: Aș începe prin a face câteva precizări legate de aceste profesii. Atât psihologul, cât și psihiatrul tratează oamenii cu probleme de sănătate mintală, dar există deosebiri. Psihiatrul este un medic care după absolvirea facultății de medicină, a făcut și o specializare, prin rezidențiat, într-una din ramurile medicinei, și anume, psihiatria. Psihiatrul tratează folosind în primul rând medicamente dar se folosește și de abilitățile sale de comunicare și de înțelegere a oamenilor aflați în suferință. Psihologul este cel care a absolvit facultatea de psihologie. Ulterior absolvenții de psihologie mai fac fie un masterat într-unul din domeniile aplicative ale psihologiei cum ar fi psihologie organizațională, psihologia muncii, psihologie clinică, fie o formare într-o formă sau alta de psihoterapie.

Dacă ne referim la psihoterapeut, acesta poate fi medic sau/și psiholog și deține o formare profesională separată într-o formă sau alta de psihoterapie, cum ar fi cea de familie, existențială, cognitiv-comportamentală și așa mai departe. Există tulburări psihice care intră în special, în competența psihologului, altele care intră în competența psihiatrului și aici mă refer la tulburările psihice grave sau la unele care îi privesc pe amândoi. Deoarece pacientului îi e greu să-și cuantifice severitatea simptomelor, părerea mea este că se poate adresa fie psihiatrului, fie psihologului, urmând ca după o evaluare corespunzătoare, profesionistul în sănătate mintală să decidă dacă poate rezolva singur problema pacientului, dacă are nevoie de ajutor sau dacă

problema nu este de competența lui. Psihiatrul și psihologul nu sunt competitori, din contră se completează reciproc în tratamentul pacienților.

A.C.: Aflat în prezența unui grup de adolescenți, care ar fi primele două diferențe, pe care le-ați preciza, între un psiholog și un psihiatru?

G.F.C.: Înafara a ceea ce am răspuns la întrebarea anterioară, sincer eu nu cred că există nici o diferență în relaționarea unui psihiatru sau a unui psiholog cu grupul de adolescenți. Iar dacă ar fi o diferență, asta ar fi legată de trăsăturile de personalitate, de abilitățile de comunicare, de afinitățile fiecăruia și nici de cum datorită profesiei.

A.C.: Există momente în care fie psihologul, fie psihiatrul, din exces de zel, anulează rolul unuia sau altuia. Cum ar trebui să explicăm pacienților astfel de situații?

G.F.C.: Cu siguranță există, și asta ține de profesionalismul fiecărui specialist și de capacitatea lor de a-și aprecia obiectiv competențele și poate, din dorința de a fi el „salvatorul”. Când pacientul ajunge la psihiatru, părerea mea este că trebuie să ne axăm în principal pe tratamentul pacientului și nu pe

denigrarea imaginii celui alt specialist. Un sfat pentru pacienți ar fi să întrebe psihiatrul sau psihologul, după caz, dacă nu e necesară colaborarea cu alt specialist sau dacă lucrurile trenează și simptomele nu se remit, să ceară și o a doua opinie.

A.C.: Când considerați că un psiholog sau un psihiatru ar trebui să facă apel unul la celălalt?

G.F.C.: Când ajutorul oferit de fiecare dintre aceștia nu este suficient pentru a satisface nevoile pacientului. Personal consider că nu există nici o afecțiune din spectrul sănătății mintale, în care de-a lungul evoluției bolii, psihologul să nu aibă un rol important. Psihiatria și psihologia sunt două specialități care se completează reciproc și o bună colaborare dintre psihiatru și psiholog duce la un mai bun management al cazului.

A.C.: Care este opinia dvs în legătură cu activitățile de educație pentru sănătatea mentală derulate de psihologii școlari, denumiți în prezent profesori în centre și cabinete de asistență psihopedagogică?

G.F.C.: Consider că așa cum medicul de familie se află în prima linie în asistența medicală, prin analogie, psihologul școlar se află în prima linie în serviciile de sănătate mintală. Activitățile de informare și prevenție desfășurate de psihologii școlari pot contribui la o dezvoltare psihică armonioasă a

copiilor noștri. Prin natura profesiei lor, psihologii școlari reușesc să transmit mesaje cu un impact puternic asupra copiilor și adolescenților.

A.C.: În calitate de psihiatru ați făcut recomandări tinerilor pacienți către psihologul școlii? Care a fost feedback-ul din partea pacienților, în urma întâlnirilor cu acesta?

G.F.C.: Sunt psihiatru de adulți și nu am competențe de tratament pentru persoanele sub optsprezece ani. Asta nu înseamnă că nu am recomandat a se apela la ajutorul psihologilor școlari când problemele expuse de pacienții mei implicau și copiii acestora.

A.C.: Cum ați descrie câteva puncte comune psihologului și psihiatrului?

G.F.C.: Ambii lucrează în domeniul sănătății mintale și obiectivul fiecăruia dintre specialiști este starea de bine a pacientului, fără a omite că în munca lor sunt esențiale capacitățile de comunicare, de empatie, ascultare activă, de susținere și suport.

”Psihologii și psihiatri au datoria doar de a înlătura blocajele mentale care împiedică manifestarea energiilor benefice.” ([Joseph Murphy, Puterea Extraordinară a subconștientului tău](#))





Hitler, subiect de analiză psihologică și personaj de roman

Daniela-Ana Ilioasa, psiholog CJRAE Mureș,
Col. Naț. "Al. Papiu Ilarian"

În anul 1943 William Donovan, directorul Oficiului Serviciilor Strategice (precursorul CIA) s-a adresat lui Walter Langer, psiholog la Universitatea Harvard, solicitându-i să construiască un profil psihologic al dictatorului Adolf Hitler. În ciuda rezervei sale privind validitatea științifică a unor concluzii, dată fiind inconsistența datelor pe care urma să se bazeze analiza sa, Langer a acceptat această provocare fără precedent, formând o echipă de biografi, psihologi și cercetători științifici. Langer și echipa sa de cercetare au avut doar cinci luni la dispoziție să contureze concluziile lor, timp în care au intervievat informatori cheie care l-au cunoscut pe Hitler personal și au reușit să conceapă peste 1000 de pagini realizând un document cunoscut sub numele de Cartea sursă a lui Hitler. Un material de acum clasic în istoria psihologiei, raportul lui Langer asupra personalității lui Adolf Hitler nu numai că a reprezentat multă vreme documentul cel mai plauzibil al analizei psihologice la momentul respectiv, dar a servit și ca puternică bază de date științifice pentru inițierea și dezvoltarea unei noi discipline academice privind profilul liderului politic. Langer a declarat în timpul unui interviu BBC :

"Trebuie să înțelegem liderii cu care ne confruntăm - nu putem pur și simplu, să

descurajăm inițiativele considerate nefaste ale unui lider pe care nu-l înțelegem, să procedăm așa cum am facut-o cu Hitler, să-l subestimăm sau să-l stigmatizăm pe unul ca el, pe Stalin sau Saddam Hussein. E mult mai important să înțelegem cum au ajuns aceste personalități să se manifeste în acel fel, ce le-a împins să ia acele decizii. "

E interesant de asemenea de știut că poate cel mai faimos studiu psihologic asupra profilului de personalitate al lui Hitler a fost făcut de Henry A. Murray, fost director al Clinicii de Psihologie atașată U. Harvard, la cererea americanilor încă în timpul războiului. Astfel Dr. Murray a adus primele detalii privind vârstele fragede ale liderului german. Deși există foarte puține informații despre copilăria lui Hitler, se pare totuși că acesta a avut un atașament aparte față de mama sa și de asemenea că ar fi fost un copil bolnav și fragil. Tatăl său a fost descris ca fiind "tiranic" și abuziv din punct de vedere fizic și emoțional. Potrivit psihanalistului Michael Stone, tatăl lui Hitler l-a bătut în mod obișnuit pe Adolf și pe fratele său mai mare cu biciul. Se pare că tânărul Adolf era abuzat frecvent de tatăl său și se confrunta evident cu o situație pe care nu o putea controla efectiv, dar cu care încerca să lupte ascunzându-și, reprimându-și emoțiile, încercând să reziste cu stoicism, refuzând să se arate slab, dorind să nu se plângă pentru a nu

da satisfacție tatălui abuzator. Stone mai sugerează că ura lui Hitler pentru tatăl său a alimentat ura față de evrei, care, după ce tatăl său a murit atunci când Adolf avea doar paisprezece ani, a servit ca țap ispășitor pentru furia sa reziduală. Ceea ce e cert este că narcisismul patologic se dezvoltă ca o apărare compensatorie împotriva unor răni sufletești dureroase, pe fondul sentimentelor acute de inferioritate.

Cum s-au dezvoltat în adâncurile personalității sale tendințele distructive, cum au evoluat megalomania, grandoarea binecunoscute? De unde pe de altă parte neîncrederea, timiditatea, teama de oameni și paradoxal, capacitatea de a electriza masele prin discursuri cu valoare hipnotică? Ar fi avut tânărul Adolf înclinații artistice, ce probleme avea de fapt în relaționarea cu femeile din viața lui... dar mai ales cum ar fi putut să devină adultul Adolf Hitler dacă circumstanțele erau altele, dacă întâlnirea lui cu primii reprezentanți ai psihanalizei ar fi dus la identificarea problemelor care-l bântuiau și mai ales la luarea deciziei de a se lupta cu sine, pentru sine. Cine ar fi putut deveni și ce fel de viață ar fi avut dacă ar fi învățat să iubească, acceptând să fie iubit ?

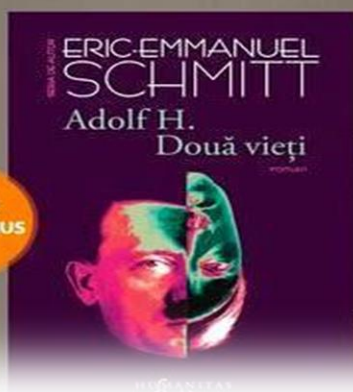
În romanul său „**Adolf H. Două vieți**“ Eric Emmanuel Schmitt construiește două biografii alternative și paralele, una foarte bine documentată, cu accente de maxim realism și dramatism la cele mai înalte cote, dând viață personajului Hitler mort în 1945 în Berlinul distrus de război, cealaltă, plăsmuită, intuită, crescând dintr-o măiestrie artistică, psihologică, cu accente socio-politice, morale și spirituale, spunând povestea lui Adolf H., un pictor care, după război

devine unul din simpatizanții avangardei suprarealiste, având o cu totul altă traiectorie în viață. Cartea are o postfață la fel de seducătoare ca și romanul, ce cuprinde jurnalul autorului din perioada în care a făcut documentarea și a dat viață romanului printr-un lung și intim proces de creație. Schmitt își exprimă angoasa, frământările, îndoielile, conflictul cu sine și ceilalți, uneori chinul și oroarea pe care le-a încercat pe tot parcursul drumului pe care s-a angajat, reușind să contureze într-o formă atât de vie, de inspirată, de dinamică și dramatică viața unei personalități terifiante, atât de controversată în istoria omenirii.

Eric-Emmanuel Schmitt este dramaturg, romancier, prozator și regizor francez. Experiențele lui de viață transpar în romanele sale, tinerețea fiindu-i marcată de puternice transformări spirituale. El însuși declară: "*Am avut acest noroc. Am intrat în deșert ateu și am ieșit credincios*". Absolvent al Școlii Normale Superioare din Paris, doctor în filosofie, afirmă faptul că filosofia l-a salvat, determinându-l să fie el însuși și să se simtă liber. Amintește adesea faptul că într-o zi mama lui l-a dus la teatru asistând astfel la o punere în scenă a lui Cyrano de Bergerac, cu Jean Marais. Copilul de atunci este mișcat până la lacrimi, la început este jenat că plânge, dar privește și constată că mulți alți spectatori sunt la fel de impresionați, învățând că e firesc să-ți manifesti, să-ți comunici trăirile, să le împărtășești cu ceilalți.

Despre viață, iubire, muzică, prietenie și alte teme esențiale putem să învățăm mai multe, lăsându-ne seduși de scriitura lui Éric-Emmanuel Schmitt, autor tradus în peste 50 de limbi fiind și unul dintre dramaturgii francezi cei mai citați și mai jucați în lume.

LIBRĂRIA
HUMANITAS
de la Clujmăgure
Bulevardul Regina Elisabeta nr. 36





Furia ne face slabi

Luminița Iosif, psiholog școlar, clinician și psihoterapeut

Furia, ura, ostilitatea, ca și reacții emoționale nesănătoase au o intensitate ridicată, întunecă judecata elevilor, capacitatea lor de a găsi soluții la probleme și interferează cu abilitatea de a-și atinge scopurile. Apar adesea în contextul unei toleranțe scăzute la frustrări, tinerii considerând că „nu suport asta”, sau a unor pretenții absolutiste, „trebuie să am ceea ce vreau”, „ceilalți trebuie să mă trateze așa cum vreau,” în defavoarea exprimării în termeni de preferințe.

Situațiile de viață stresante sau persoanele din anturajul elevilor nu sunt cauza furiei acestora, cum distorsionat aceștia ar crede. Conform Terapiei rațional emotive și comportamentale (REBT), percepția personală, adică interpretarea pe care o dăm evenimentelor neplăcute determină starea emoțională pe care o avem. Persoane diferite, experiențind aceeași situație de viață pot reacționa variat, pot fi diferit afectate în funcție de modul în care privesc lucrurile. Astfel, consecințele emoționale adaptative ar fi: iritarea, nemulțumirea, dezamăgirea, care nu interferează cu abilitatea copilului de a-și atinge scopurile, sunt consistente cu realitatea, moderate ca și intensitate

și chiar mobilizează elevul și-l motivează pentru schimbare.

Pentru că furia conduce lesne la violență fizică sau verbală este important ca elevii să-și dezvolte abilități de a identifica convingerile iraționale care alimentează flăcările furiei și să-și potolească intensitatea furiei, înlocuind aceste gânduri care “frig”, cu interpretări alternative, raționale, de relaxare și detașare. Tehnica poate lua forma unui jurnal, în care elevul notează data, situația (contextul) care i-a provocat emoția neplăcută și evaluează intensitatea furiei, surprinzând apoi gândurile explozive, care-l pun pe jar (Friedberg, McClure & Garcia, 2013). Acestea pot fi reprezentate simbolic printr-o văpaie, o explozie, sau orice alt simbol ales de elev, prin prisma creativității sale. Următoarea coloană a jurnalului este alocată gândului relaxant, de răcorire, care ar putea fi reprezentat simbolic printr-un cub de gheață (gheața stinge focul), o înghețată, un om de zăpadă, etc., iar ultima coloană vizează noul sentiment, copilul reevaluând intensitatea furiei. Pe o scală de la 1 la 10, 1 înseamnă foarte scăzută, iar 10 foarte intensă.

Astfel, furia poate să fie mult redusă în intensitate, sau chiar poate fi înlocuită cu frustrare, iritate, nemulțumire (emoții negative, însă adaptative).



Exemplu: Situația –Sora mai mică schimbă canalul TV; Nivelul furiei: 7-8; Gândul exploziv – văpaia: „Nu-i corect. Nu are dreptul. Trebuie să fie așa cum vreau eu. O s-o lovesc și o să-i vorbesc urât”.; Gândul relaxant – de răcorire: „Nu mă ajută dacă o lovesc. Pot înrăutăți situația. Este mai mică decât mine. Pot să aleg să merg în cealaltă cameră la TV. Și canalul ei este interesant”; Noul sentiment: supărare, nivel 4-5.

Exemplu: Situația –Prietenii m-au lăsat la greu; Nivelul furiei: 9; Gândul exploziv – văpaia: „Nu sunt destul de bun pentru ei. O să mă răzbun”.; Gândul relaxant – de răcorire: „Răzbunarea nu este o soluție. Nu schimbă situația. Acum știu că nu-mi

sunt prieteni adevărați. Pot să aleg alt anturaj și să-mi fac alți prieteni”.; Noul sentiment: frustrare, supărare, nivel 4-5.

La început împreună cu consilierul școlar, sau cu părintele, ulterior singur, elevul formulează gânduri opuse (se folosesc cuvintele copilului), care să le răcorească pe cele încinse. Copiii trebuie încurajați să ofere mai multe formule de coping. O rezervă mai mare de gânduri alternative îi oferă copilului o posibilitate mai mare de a face față situațiilor dificile. Elevii pot folosi cartonașe cu gânduri adaptative și pot purta la ei o listă cu gânduri „de schimb”, pe care să se bazeze în momentele „încinse” din viața lor.

Bibliografie:

Friedberg, R.D., McClure, J.M., & Garcia J. H. (2013). Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți: instrumente pentru optimizarea practicii clinice. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Vernon Ann (2002). Ce, cum, când în terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie. Cluj-Napoca Editura RTS

