



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 – „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.2 „Prevenirea și corectarea părăsirii timpurii a școlii”

Titlul proiectului „**Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care**

provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de părăsire timpurie a școlii”

Contract POSDRU/91/2.2/S/59988

CURS FORMARE

“PĂRINȚI RAȚIONALI”



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de părăsire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

1. Introducere

Cu ce vă poate ajuta acest curs de formare?

Prin natura sa, „meseria” de părinte presupune uneori un nivel ridicat de stres. Studiile din literatura de specialitate arată că expunerea de lungă durată la stres are o serie de consecințe negative asupra oamenilor, inclusiv a părinților, și crește posibilitatea dezvoltării unor probleme psihologice. Problemele economice ale familiei, boala copilului sau a unui alt membru al familiei, problemele de comportament, anumite întârzieri în dezvoltare sau alte trasee atipice de dezvoltare ale copilului, sunt doar câteva exemple de stresori care se asociază deseori cu probleme emoționale și comportamentele în rândul părinților.

Stresul parental, care apare ca urmare a încercărilor părintelui de a se adapta la solicitările acestui rol, pare să fie diferit de alte tipuri de stres (cum ar fi cel legat de locul de muncă). Mai mult, stresul legat de rolul de părinte pare să aibă cel mai mare impact asupra dezvoltării psiho-sociale a copilului, în comparație cu alte tipuri de solicitări cotidiene cu care se confruntă părinții (Deater-Deckard, 2004). Problemele emoționale și comportamentale ale părinților, dezvoltate pe fondul solicitărilor rolului de părinte dar și a altor surse de stres, pot avea consecințe negative asupra dezvoltării copiilor. Copii părinților care se confruntă cu astfel de probleme vor avea un risc mai mare de a dezvolta la rândul lor probleme psihologice (de ex. anxietate, depresie) la vârstă timpurie sau, mai târziu, în adolescență și de a înregistra performanțe academice mai scăzute (Anderson & Hammen, 1993; Langrock, Compas, Keller, Merchant, & Copeland, 2002). În același timp, dificultățile psihologice ale părinților pot să aibă un impact negativ asupra propriilor relații sociale



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

și profesionale. Așadar, problemele psihologice ale părinților pot genera astfel un cerc vicios, propagându-se pe mai multe niveluri și afectând și alți membri ai familiei și comunitatea în general.

Așa cum am precizat mai sus, una din cauzele majore pentru stresul parental sunt comportamentele problematice ale copiilor. Totodată, aceste probleme ale copiilor sunt de multe ori cel puțin parțial cauzate de strategiile pe care le folosesc părinții în a-și crește copilul. Pedepsele foarte violente, sau lipsa pedepselor pot fi deopotrivă cauze ale problemelor psihologice și comportamentale ale copiilor. Pe termen lung, problemele de comportament necontrolate tind să se asocieze cu rezultate academice slabe și chiar cu comportament sau personalitate delicventă (Tremblay et al., 1992). Pentru a facilita întreruperea acestui cerc vicios, în care părinții nu știu cum să controleze comportamentele problematice ale copiilor, acestea din urmă devenind surse de stres pentru părinți, vom aborda în acest curs de formare și principiile de management al comportamentelor problematice ale acestora.

De aceea, dobândirea unor abilități de a face față cu succes solicitărilor cotidiene și mai ales celor legate de rolul de părinte poate avea beneficii mari asupra sănătății mentale a părinților, a calității vieții acestora, dar și a copiilor și a performanței lor școlare. Sinteza rezultatelor mai multor studii arată faptul că programele de formare similare acestuia, în care se dezvoltă abilitățile părinților de „adulți eficienți” în a face față stresorilor și a face managementul emoțiilor și comportamentelor disruptive ale copiilor, au cele mai mari beneficii și contribuie semnificativ la promovarea sănătății mentale a acestora (Barlow, Smailagic, Huband, Roloff, & Bennett, 2012; Layzer, Goodson, Bernstein, & Price, 2001). Programe cu o durată similară și ținând aceleași abilități ale părinților de a face managementul unor comportamente problematice ale copiilor s-au dovedit a fi eficiente în a-și atinge scopul (Joachim, Sanders, & Turner). Astfel, acest curs de



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

formare are ca obiectiv general dezvoltarea unor astfel de abilități cu rol protectiv pentru sănătatea mentală a părinților, copiilor și performanța academică a acestora din urmă.

Formarea unor abilități de adaptarea emoțională eficientă la situațiile negative, și managementul comportamentelor problematice ale copiilor va facilita reducerea vulnerabilității psihologice a părinților la stresori care apar în viața de zi cu zi, amortizând astfel consecințele negative ale stresului, precum și dezvoltarea mentală sănătoasă a copiilor și performanța lor școlară, respectiv, va reduce riscul părăsirii timpurii a școlii datorat problemelor de comportament sau a celor ce țin de climatul familial.

ATENȚIE! Abilitățile de auto-control al emoțiilor și managementul comportamentelor problematice ale copiilor dezvoltate prin acest modul vizează prevenția problemelor emoționale și comportamentale ale părinților și copiilor și facilitează cunoașterea și dezvoltarea personală. Acest program însă nu are rol de tratament și în situația în care considerați că dumneavoastră sau copilul dumneavoastră manifestați semnele unor astfel de probleme, este necesar să consultați un specialist în sănătate mentală. Solicitați informații echipei de implementare a proiectului care vă poate ajuta în acest sens.

Fundamentarea cursului de formare

Pentru a realiza formarea unor abilități cheie, cursul acesta are la bază date din literatura de specialitate care arată care sunt componentele eficiente în intervențiile de sănătate mintală pentru părinți și copii. Acest curs de formare va fi astfel fundamentat pe principiile terapiei rațional-emotive și comportamentale (REBT; Ellis, 1962) și ale educației rațional-emotive și



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

comportamentale (EREC; Ellis & Bernard, 2000). Teoria rațional-emoțională susține că putem modifica comportamentele sau emoțiile negative nesănătoase / disfuncționale care apar ca răspuns la un anumit eveniment (de ex. pierderea slujbei) în unele funcționale, modificând gândurile și credințele individului despre eveniment. În cele mai multe cazuri, nu avem un control asupra lucrurilor care ni se întâmplă, dar putem exercita un control asupra credințelor noastre despre aceste lucruri.

Conform teoriei REBT, susținută de numeroase studii empirice, există două tipuri de credințe: cele iraționale (care sunt ilogice, nu concordă cu realitatea și nu ne ajută sau chiar ne blochează în realizarea scopurilor) și cele raționale (logice, concordante cu realitatea și care ne ajută să ne realizăm scopurile) (David, 2006). Confrunțați cu același eveniment (de ex. pierderea slujbei), indivizii vor dezvolta emoții și comportamente diferite în funcție de modul în care gândesc referitor la eveniment. Astfel, dacă au credințe iraționale, vor dezvolta emoții și comportamente dezadaptative (de ex. vor simți depresie și nu vor încerca să găsească o nouă slujbă). Dacă în schimb au credințe raționale, vor avea emoții funcționale, chiar dacă tot negative (de ex. tristețe) și comportamente adaptative (de ex. căutarea unei noi slujbe). EREC urmărește promovarea modului de gândire rațional ca bază pentru susținerea unor emoții și comportamente funcționale, care să nu devină precursori pentru probleme de sănătate mintală. Am ales să utilizăm acest cadru paradigmatic, deoarece aplicarea lui are susținere empirică în literatura de specialitate (Gonzales et al., 2004).

Folosind cadrul teoretic și strategiile descrise în studiile asupra aplicării REBT în cazul programelor de dezvoltare a abilităților de a fi un părinte eficient, acest curs de formare va include strategii cognitive și comportamentale pentru dezvoltarea de emoții funcționale și comportamente



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

adaptative. De asemenea, cursul va include și modalități de rezolvare a problemelor practice cu care se pot confrunta părinții.

De asemenea, pornind de la aceeași teorie REBT asupra dezvoltării sănătoase a copiilor, cursul de formare va prezenta o serie de modalități și tehnici prin care părinții pot (1) modela un stil de gândire rațional al copiilor și (2) pot face managementul comportamentelor problematice pe care aceștia le manifestă în contexte diverse.

Obiectivele generale ale formării

Acest curs de formare are ca obiectiv general dezvoltarea unor abilități cu rol protectiv pentru sănătatea mentală a părinților și copiilor. Formarea unor astfel de abilități (de ex. adaptarea emoțională eficientă la situațiile negative, rezolvarea de probleme) va avea rolul de a reduce vulnerabilitatea psihologică la stresorii care apar în viața de zi cu zi, amortizând astfel consecințele negative ale stresului. De asemenea, prin dezvoltarea unor abilități de modelare a stilului de gândire al copiilor și management al comportamentelor problematice ale acestora, urmărim prevenția problemelor emoționale și comportamentale ale copiilor și reducerea riscului de abandon școlar timpuriu.

Obiectivele specifice

Obiectivele specifice ale programului de formare pentru părinți vizează:

- Dezvoltarea unor strategii de auto-control al problemelor emoționale;
- Reducerea emoțiilor disfuncționale și dezvoltarea emoțiilor funcționale;
- Dobândirea unor tehnici și metode de modelare a unui stil de gândire rațional al copiilor;



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

- Dezvoltarea unor abilități de management al comportamentelor problematice ale copiilor;
- Formarea unor abilități de rezolvare a problemelor practice;
- Formarea unor abilități sociale.

Acknowledgment:

Acest curs are la bază o serie de materiale de specialitate deja publicate și care au fost selectate pe baza susținerii științifice pentru teoria și exercițiile prezentate. Astfel, conținutul Capitolele 2 și 4 urmează abordarea aceluiași tematici din David (2006) "Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale", iar Capitolul 3 urmează abordarea prezentată în Döpfner, Schürmann și Lehmkuhl (2006) "Copilul hiperactiv și încăpățânat".



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

2. Modelul ABC cognitiv sau „Cum să facem față emoțiilor care nu ne ajută”

2.1. Cum apar emoțiile?

O concepție larg împărtășită cu privire la emoțiile pe care le trăim în viața de zi cu zi, fie ele pozitive sau negative, este aceea că acestea ne sunt cauzate de lucrurile care ni se întâmplă.

De exemplu, dacă am pățit „o nenorocire”, asta mă va face să mă simt supărat, deprimat, abătut sau foarte trist, pe când dacă am o realizare sau dacă mi se întâmplă ceva bun, asta mă va face să mă simt bucuros sau fericit. Studiile de psihologie arată însă că lucrurile nu stau deloc așa (Beck, 1976; Ellis, 1962).

Să luăm exemplul unei mame care se confruntă într-o zi oarecare cu comportamentele foarte obraznice ale copilului său. Dacă ne imaginăm cum s-ar putea simți respectiva mamă, putem realiza că aceeași situație (comportamentul copilului) ar putea duce la emoții foarte diferite: ar putea fi furioasă (pe copil sau pe ea însăși pentru că „ea l-a crescut așa”), foarte dezamăgită, tristă sau dimpotrivă, ar putea să fie foarte amuzată de una din „isprăvile micului rebel”. Acest exemplu simplu, ne arată faptul că, persoane diferite sau chiar aceeași persoană ar putea resimți emoții foarte diferite în situații foarte asemănătoare.

Atunci, cum apar de fapt emoțiile noastre? Cercetările în domeniul psihologiei au arătat în repetate rânduri faptul că, modul în care ne simțim (emoțiile pe care le trăim) nu depinde de lucrurile care ni se întâmplă, ci de felul în care noi interpretăm evenimentele din viața noastră (David, 2006). Aceste interpretări poartă numele de *gânduri*, *evaluări* sau *cogniții*.

Astfel, în fața comportamentului obraznic al copilului, o mamă ar putea să gândească faptul că: „copilul meu trebuie să fie ascultător și nu pot suporta să se întâmple altfel” sau „trebuie să îl fac



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

pe copilul meu să mă asculte, altfel înseamnă că sunt o mamă slabă, iar acesta este un lucru groaznic”. Fiecare dintre aceste moduri de a interpreta aceeași situație îl va face pe părinte să trăiască emoții diferite (în exemplele de sus, probabil furie, respectiv deprimare). Ce ne mai spun studiile de psihologie, este faptul că, anumite gânduri sunt mai sănătoase sau ne ajută mai mult decât altele pentru că ne fac să trăim emoții mai sănătoase sau care nu ne împiedică să ne îndeplinim obiectivele pe care ni le propunem. Pentru a putea utiliza aceste informații și a învăța cum putem să utilizăm gândurile și interpretările în folosul nostru, vom descrie în continuare „Modelul ABC cognitiv”.

Exercițiul 1.

Faceți o listă cu câteva situații legate de copilul dumneavoastră sau legate de familie în care ați simțit emoții negative intense (de ex. furie, deprimare, anxietate). Descrieți pe scurt situația și emoția pe care ați simțit-o. V-ați putea gândi la alte persoane sau să va imaginați cum s-ar putea simți altcineva de o manieră diferită de a dumneavoastră în aceeași situație?

2.2. Modelul ABC cognitiv

Acest model, care este elementul cheie în cadrul abordării psihoterapeutice numită terapie cognitiv-comportamentală, a fost construit pentru a ajuta acele persoane care se confruntă cu probleme emoționale cum sunt depresia și anxietatea, dar este și un instrument foarte util pentru auto-cunoaștere și dezvoltare personală, precum și pentru prevenirea dezvoltării unor probleme psihologice (emoționale sau comportamentale).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro

Modelul ABC cognitiv (pentru o prezentare detaliată vezi David, 2006), prezentat schematic în *Figura 1*, descrie tocmai faptul că, evenimentele activatoare (A), adică acele situații cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi, sunt interpretate și evaluate prin prisma credințelor noastre, a modului în care gândim despre aceste evenimente (B), iar acestea din urmă generează consecințele (C) care pot fi emoționale (tristețe, deprimare, bucurie, etc.), comportamentale sau fiziologice (de ex. bătăi accelerate ale inimii, transpirație etc.).



Figura 1. Modelul ABC cognitiv, adaptat după David (2006).

Dacă gândurile noastre față de evenimente sunt nesănătoase, atunci și consecințele lor vor fi nesănătoase (de exemplu: devenim depresivi sau evităm problemele pe care ar trebui să le rezolvăm). Un gând este nesănătos, dacă acesta nu este susținut din punct de vedere logic (modul de gândi față de o situație nu are consistență logică), empiric (nu avem dovezi care să susțină valoarea de adevăr a modului în care gândim) sau este lipsit de pragmatism (nu ne ajută cu nimic dacă gândim într-un anumit fel despre un eveniment). Gândurile care nu întrunesc unul sau mai multe dintre aceste criterii se numesc gânduri „iraționale”.

Să luăm un exemplu: „dacă nu reușesc să îmi păstrez locul de muncă, înseamnă că sunt o persoană lipsită de valoare”. Un astfel de mod de a gândi este incorect formulat din punct de vedere



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

logic, întrucât a pierde sau a păstra un loc de muncă s-ar putea datora unei multitudini de alți factori care nu țin de noi (de ex. postul pe care îl ocup eu, chiar dacă îmi îndeplinesc responsabilitățile, nu mai este necesar în noua structură a companiei) și în plus, extragem o concluzie generală pe baza unui singur exemplu (întreaga mea valoare ca persoană depinde de un singur loc de muncă). Același gând nu este susținut nici din punct de vedere empiric, întrucât nu ia în considerare alte exemple de situații prin care am trecut și care dovedesc tocmai contrariul (că sunt o persoană capabilă). Nu în ultimul rând, același gând este unul care îmi va provoca mult stres și tensiune, ceea ce nu mă va ajuta să mobilizez resursele de care dispun pentru a ieși din impas și a-mi căuta un alt job (deci este lipsit și de valoare pragmatică / nu mă ajută).

Folosind aceleași criterii, cel logic, empiric și pragmatic, putem defini un gând ca fiind rațional atunci când acesta respectă criteriile logicii, când este susținut empiric și când acesta generează consecințe adaptative. Plecând de la exemplul de mai sus, gândul: „mi-aș dori foarte mult să îmi păstrez locul de muncă, dar dacă nu îl voi păstra pot să accept asta, e neplăcut și nu spune despre mine că sunt o persoană lipsită de valoare” este o alternativă rațională a aceluia gând.

Interpretarea evenimentelor se face în mai multe etape, prin trei tipuri de procese mentale (cognitive). În prima etapă, ne formulăm o descriere mentală a evenimentelor care se petrec în jurul nostru („copilul meu a luat o notă mică la școală”). În această fază, informația este pur descriptivă și lipsită de interpretări personale. Urmează apoi inferențele, care constituie semnificațiile sau implicațiile pe care le asociem evenimentelor după etapa descrierii („dacă copilul meu a luat o notă mică înseamnă că nu se descurcă la școală și nu o să se realizeze în viață”). Ultima fază constă în evaluarea descrierilor și a inferențelor prin prisma valenței (este un eveniment pozitiv sau negativ), a relevanței personale (e ceva important sau neimportant pentru mine) și a capacității noastre de a



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

face față („copilul meu trebuie să învețe bine și să se realizeze profesional și este groaznic dacă nu se întâmplă așa, iar eu sunt o mamă rea”).

Procesele cognitive descrise mai sus, se desfășoară de obicei cu o viteză foarte mare, într-o manieră automată și nu tot timpul suntem conștienți de ele, situație în care acestea poartă numele de „gânduri automate”. Prin exerciții de auto-observare și auto-monitorizare ele pot deveni însă conștiente și accesibile, ceea ce face posibilă modificarea lor de așa manieră încât putem să înlocuim gândurile nesănătoase / iraționale cu gânduri sănătoase / raționale care să genereze consecințe adaptative (emoții și comportamente care ne ajută în situațiile cu care ne confruntăm).

Exercițiul 2.

Pornind de la lista de situații și emoții negative intense pe care ați realizat-o la exercițiul anterior, încercați să va amintiți ce ați gândit în situațiile respective astfel încât ați simțit acele emoții? Puteți identifica ce gânduri iraționale ați avut în acele momente?

Dintre toate procesele cognitive descrise mai sus, descrierile și inferențele vor conduce la apariția unei emoții numai dacă acestea sunt evaluate. Astfel, evaluările sunt o condiție necesară pentru generarea emoțiilor, iar modul în care acestea sunt formulate (într-o manieră rațională sau irațională), va conduce la emoții care ne ajută în situațiile cu care ne confruntăm sau dimpotrivă care îngreunează adaptarea noastră în aceste situații (emoții dezadaptative). Descrierile și inferențele pot fi și ele analizate prin prisma criteriilor raționalității și iraționalității descrise mai sus, dar ele singure nu pot genera emoții. Pot genera în schimb comportamente adaptative sau dezadaptative (Ellis, 1962).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Pe baza studiilor și a practicii extensive, au fost identificate și clasificate evaluările iraționale care conduc la emoții dezadaptative. Aceste evaluări sunt prezentate sintetic și exemplificate în *Tabelul 1*, alături de emoțiile dezadaptative pe care le generează.

Evaluarea irațională	Descriere	Exemplificare	Emoții dezadaptative pe care le generează
Trebuie absolutist	Se referă la tendința de a ne formula așteptările cu privire la evenimentele din viața noastră în termeni absoluți	„Trebuie cu necesitate să fiu o mamă perfectă” „Trebuie cu necesitate să reușesc în tot ceea ce îmi propun”	Element central al gândirii iraționale, se asociază cu alte evaluări iraționale pentru a genera emoții dezadaptative
Catastrofare	Se referă la interpretarea evenimentelor negative ca fiind cel mai grav lucru care ni se poate întâmpla	„E groaznic dacă nu mă ascultă copilul meu” „E groaznic dacă nu reușesc în toate lucrurile pe care mi le propun”	Anxietate Panică Groază
Toleranță scăzută la frustrare	Describe interpretarea situațiilor negative ca fiind imposibil de suportat	„Nu suport să nu fiu ascultată de copiii mei” „E insuportabil să nu reușesc în lucrurile pe care mi le propun”	Furie Mânie
Evaluare globală negativă	Se referă la interpretarea eșecurilor și a comportamentelor negative ca reflectându-se asupra întregii persoane și totodată ignorarea reușitelor sau comportamentele pozitive	„Dacă copilul meu nu mă ascultă înseamnă că sunt o mamă proastă” „Sunt o persoană slabă pentru că nu am reușit în ceea ce mi-am propus”	Deprimare Depresie Deznădejde Vinovăție

Tabelul 1. Prezentare sintetică a evaluărilor iraționale și a emoțiilor dezadaptative pe care acestea le generează.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Gândurile iraționale se grupează de obicei având pe „trebuie cu necesitate” ca și element central și pe celelalte ca și consecințe ale neîmplinirii așteptărilor formulate într-o manieră absolutistă (de ex. „trebuie cu necesitate să fiu iubit de copilul meu, nu aș putea suporta și ar fi groaznic dacă copilul meu nu m-ar iubi, iar asta ar spune despre mine că sunt un părinte incapabil”). „Trebuie absolutist” nu este specific unor anumite emoții, ci împreună cu celelalte evaluări iraționale conduce la generarea emoțiilor dezadaptative specifice. Celelalte principale tipuri de credințe iraționale sunt: catastrofare – se referă la interpretarea evenimentelor negative ca fiind cele mai rele lucruri care ni se puteau întâmpla sau o exagerare a gravității acestora; toleranța scăzută la frustrare – se referă la interpretarea situațiilor neplăcute ca fiind insuportabile; și evaluarea globală a propriei persoane sau a altora – se referă la evaluarea per ansamblu, a întregii noastre persoane sau a celor din jurul nostru, cu un atribut negativ global, pe baza unui număr mic de exemple și scăpând din vedere evaluarea specifică a comportamentului (de ex. evaluarea globală a unei persoane ca fiind impulsivă vs. evaluarea specifică a comportamentului impulsiv pe care l-a manifestat într-un anumit context).

2.3. Modificarea emoțiilor dezadaptative în emoții adaptative

După ce avem o imagine mai clară asupra modului în care apar emoțiile noastre, ne putem întreba: „cum putem să ne modificăm emoțiile pe care le trăim, astfel încât să ne simțim mai bine și să ne atingem obiectivele?” Răspunsul este evident: modificând procesele care duc la apariția lor, adică încercând să modificăm evenimentele de viață sau modul în care noi gândim despre ele (mai ales la nivelul evaluărilor făcute descrierilor și inferențelor generate pornind de la evenimente). De multe ori, situațiile de viață sunt greu de modificat, dacă nu imposibil (de ex. în cazul pierderii unei



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

persoane dragi), motiv pentru care ne vom concentra în continuare pe acele modalități prin care putem aduce schimbări în modul în care gândim astfel încât să trăim emoții mai sănătoase și mai adaptative. Veți găsi descrise în una din secțiunile următoare ale suportului de curs și câteva strategii eficiente de rezolvare a problemelor concrete de viață.

Modelul ABC cognitiv și teoria cognitiv-comportamentală (Beck, 1976; Ellis, 1962) legată de rolul cauzal al proceselor cognitive în apariția emoțiilor, au permis dezvoltarea unor tehnici eficiente de modificare a gândurilor iraționale și de a le înlocui cu alternative raționale astfel încât să trăim emoții adaptative chiar și în situațiile negative de viață.

Este important de precizat faptul că, prin alternative raționale nu înțelegem neapărat alternative pozitive ale interpretărilor pe care le facem evenimentelor de viață. Utilizarea tehnicilor de modificare a proceselor cognitive nu are ca scop modificarea emoțiilor negative în emoții pozitive.

Ar fi probabil imposibil ca într-o situație cum este pierderea unei persoane dragi sau pierderea locului de muncă care ne asigură traiul, să reușim să ne simțim fericiți și ar fi irațional să încercăm să facem lucrul acesta. Ce putem face însă și este de dorit, este ca emoțiile resimțite să fie unele negative, dar adaptative, pentru a ne ajuta să facem față provocărilor generate de situația nedorită: în exemplele de mai sus, ar fi bine să fim foarte triști sau foarte nemulțumiți, dar nu depresivi sau deznădăjduiți. În *Tabelul 3* sunt descrise și exemplificate variantele raționale ale evaluărilor prezentate anterior, precum și emoțiile adaptative generate de acestea.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

2.3.1. Identificarea gândurilor iraționale

Primul pas îl constituie identificarea acelor gânduri care generează emoțiile dezadaptative. Așa cum am precizat anterior, de cele mai multe ori, aceste gânduri sunt automate, însă monitorizându-le, ele vor deveni conștiente și vor putea astfel să fie modificate. Pentru a le monitoriza vom avea în vedere modelul ABC cognitiv. Astfel, cea mai bună modalitate este ca ori de câte ori simțim o emoție dezadaptativă (deprimare, anxietate, furie, etc.) să identificăm care sunt caracteristicile situației care par să ne genereze acea emoție (de ex. „șeful țipă la mine”). După identificarea emoției și a situației, vom încerca să exprimăm verbal sau să notăm pe o foaie de hârtie, care sunt acele gânduri care ne vin în minte și prin care noi interpretăm situația respectivă (de ex. „nu suport ca cineva să țipe la mine”). Acesta reprezintă un exercițiu de monitorizare (similar cu exercițiile 1 și 2 de mai sus) în care pe o foaie de hârtie avem trei coloane în care să scriem: situația, gândurile și emoția resimțită (după modelul ABC cognitiv; vezi Fișa 1 – Formular de auto-monitorizare).

Dacă din diverse motive nu reușim să facem monitorizarea chiar atunci când ne aflăm într-o anumită situație, putem face ulterior un exercițiu de imaginație acasă. Cu ochii închiși, stând într-o poziție comodă, încercăm să ne imaginăm situația prin care am trecut și cum ne-am simțit. Atunci când trăim aceeași emoție, identificăm cu o mai mare ușurință gândurile care ne vin în minte în situația respectivă și le putem nota apoi în fișa de monitorizare.

Vom descrie în continuare demersul de înlocuire a gândurilor iraționale cu alternativele raționale în trei pași simpli.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Exercițiul 3.

Comparați gândurile pe care le-ați găsit dumneavoastră ca fiind disfuncționale / iraționale la exercițiul anterior cu cele prezentate în Tabelul 1. Ați reușit să identificați evaluările? Dacă nu, încercați acum să găsiți care sunt evaluările care au stat în spatele emoțiilor pe care le-ați trăit în acele situații.

2.3.2. Disputarea gândurilor iraționale

În acest pas, după ce am identificat gândurile, încercăm să investigăm caracterul rațional sau irațional al acestora și să reducem credibilitatea gândurilor iraționale. Această etapă presupune formularea de întrebări care să vizeze caracterul logic, empiric și pragmatic al interpretărilor pe care le dăm evenimentelor.

De exemplu, atunci când șeful țipă la mine mă gândesc la faptul că: „trebuie ca toate persoanele să mă aprecieze și să mă respecte, altfel este groaznic și spune despre mine că sunt o persoană lipsită de valoare”. Aceasta interpretare mă face să fiu deprimat sau anxios.

Putem să chestionăm acest mod de gândire prin întrebări de tipul: „unde scrie că toată lumea trebuie să te respecte?”; „cum ai dedus tu că toată lumea trebuie să te respecte, dacă tu îi respecti pe ei?” (pentru a identifica erorile în deducția logică); „dacă nu te place o persoană, asta înseamnă că ești o persoană lipsită de valoare?”; „dacă te gândești la alte situații dificile prin care ai trecut, această situație mai este la fel de groaznică cum ți se pare acum? „nu există și lucruri mult mai rele care ți se puteau întâmpla?” (pentru a identifica lipsa dovezilor empirice); „te ajută să gândești așa dacă asta te deprimă?” (pentru a adresa lipsa de pragmatism a gândirii iraționale). În funcție de



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

aspectul abordat în restructurare, vorbim despre restructurare logică, empirică sau pragmatică (David, 2006).

Astfel de întrebări sunt tehnici generale care pot viza orice conținut al gândurilor iraționale. Pentru anumite conținuturi putem folosi strategii mai specifice. De exemplu, pentru catastrofare și toleranța scăzută la frustrare ne putem întreba cât de groaznică sau insuportabilă este situația cu care ne confruntăm și să o cotăm pe o scală de la 1 la 10: „când șeful țipă la mine mă simt atât de groaznic încât aș zice nota 9 sau chiar foarte aproape de 10.” Putem apoi adopta o perspectivă mai generală asupra lumii și a celor din jurul nostru și să ne gândim ce alte lucruri grele și greu de suportat trăiesc semenii de-ai noștri, dar care le fac totuși față. Un exemplu ușor de imaginat este cel al persoanelor care suferă de o condiție medicală gravă (cum este stadiul terminal de cancer). Apoi, probabil și mai gravă am considera că este situația unui copil cu o astfel de condiție. Acum, având aceste imagini în minte, ne putem întreba: „cât de gravă sau insuportabilă este situația în care mă aflu?”. Marea majoritate a oamenilor va conștientiza în acest moment faptul că evaluarea pe care o fac situației este una exagerată și nejustificată, iar evaluarea intensității pe care o vor face pe aceeași scală de la 1 la 10 se va reduce.

O schimbare de perspectivă o putem obține explorând ce alte lucruri groaznice și insuportabile ni se pot întâmpla. Oricât de gravă ar fi situația în care ne aflăm, există cu siguranță alte lucruri față de care situația prezentă este mai suportabilă și mai puțin gravă (de exemplu: a muri într-un accident poate fi mai puțin grav decât a muri având dureri foarte puternice).

Tipul de restructurare	Exemple de întrebări care se pot folosi în restructurarea gândurilor iraționale
------------------------	---



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Logică	Unde scrie că așa trebuie să stea lucrurile? Ți se pare logic ca ceilalți să se poarte așa cum îți dorești tu chiar dacă nici tu nu le împlinești lor așteptările?
Empirică	Pe ce dovezi te bazezi când spui că așa trebuie să se comporte, așa cum îți dorești tu? Pe ce te bazezi când spui că acesta este cel mai urât lucru care ți se poate întâmpla?
Pragmatică	Te ajută în ceea ce ți-ai propus să te gândești că ești o persoană lipsită de valoare? Te ajută să îți tot repeți cât de insuportabilă este această situație pentru tine?

Tabelul 2. Întrebări folosite pentru a restructura gândurile iraționale.

Exercițiul 4.

Identificați în Tabelul 2 ce fel de gânduri iraționale vizează fiecare dintre întrebările date ca exemplu pentru restructurare.

Exercițiul 5.

Pornind de la gândurile iraționale apărute în situațiile pe care ați lucrat în exercițiile 1-3, încercați să formulați câte o întrebare din fiecare tip de restructurare care să adreseze fiecare din aceste gânduri.

2.3.3. Înlocuirea gândurilor iraționale cu alternative raționale

În cel de-al treilea și ultimul pas, vom încerca să înlocuim gândurile iraționale cu alternative raționale pe care le vom formula respectând aceleași criterii: logice, empirice și pragmatice. În plus, o condiție importantă pentru ca aceste alternative să fie cu adevărat utile, este ca ele să fie credibile. Putem exersa și formula mai multe variante alternative, până în momentul în care reușim să identificăm una cu adevărat credibilă.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

„Trebuie absolutist” va fi înlocuit cu formularea dorințelor în termeni preferențiali, deoarece trebuie să înțelegem că nu este obligatoriu ca ceva să se întâmple doar pentru că noi ne dorim acest lucru. De exemplu, „trebuie să obțin noul loc de muncă” ar putea fi înlocuit cu: „îmi doresc foarte mult să obțin acel post, dar înțeleg că acest lucru nu trebuie neapărat să se și întâmple”.

În ceea ce privește catastrofarea, rațional este să înțelegem că oricât de gravă / negativă este o situație, ea nu poate fi interpretată ca cel mai rău lucru care se poate întâmpla. De exemplu, „e groaznic că nu mi-am putut îndeplini activitățile pe care mi le-am propus astăzi” ar putea fi înlocuit cu următoarea formulare: „este neplăcut faptul că nu mi-am îndeplinit activitățile pe care mi le-am propus, dar asta nu este cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla”. Toleranța scăzută la frustrare va fi înlocuită cu toleranța crescută la frustrare (de ex. „nu pot să suport” va fi înlocuit cu „îmi este greu, dar pot să suport”), iar evaluarea globală va fi înlocuită cu acceptarea necondiționată (de ex. „sunt un părinte incapabil” va fi înlocuit cu „am greșit când nu i-am explicat copilului meu cum să vorbească cu musafirii, dar asta nu înseamnă că sunt un părinte rău”).

Evaluare rațională	Descriere	Exemplificare	Emoții adaptative pe care le generează
Formularea preferențială a dorințelor	Se referă la exprimarea propriilor dorințe în condițiile înțelegerii faptului că a dori ceva nu presupune că acel ceva se va și întâmpla	„Îmi doresc foarte mult să fiu ascultată de copii, dar înțeleg că nu e obligatoriu ca acest lucru să se și întâmple”	Element central al raționalității, în asocierie cu celelalte evaluări raționale conduce la emoții adaptative



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Evaluare rațională	Descriere	Exemplificare	Emoții adaptative pe care le generează
Non-catastrofare	Interpretare realistă a gravității evenimentelor cu care ne confruntăm	„E un lucru rău faptul că nu sunt ascultat de copiii mei, dar nu este un lucru groaznic” „E neplăcut să nu reușesc în lucrurile pe care mi le propun, dar nu este cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla”	Îngrijorare Neliniște
Toleranță crescută la frustrare	Se referă la faptul că recunoaștem că anumite lucruri sunt neplăcute, dar sunt în același timp suportabile	„Pot să suport faptul că unii copii nu mă ascultă” „E neplăcut să nu reușesc în unele lucruri pe care mi le propun, dar pot suporta o astfel de situație”	Nemulțumire față de alte persoane sau viață
Acceptare necondiționată și evaluare contextuală	Acceptarea necondiționată a propriei persoane pentru simplu fapt că suntem oameni, iar eșecurile sunt comportamente contextuale care pot fi îmbunătățite	„Mă accept pe mine așa cum sunt chiar dacă uneori nu reușesc în ceea ce îmi propun”	Supărare Tristețe Păreră de rău

Tabelul 3. Prezentare sintetică a evaluărilor raționale și a emoțiilor adaptative pe care le generează.

Odată ce avem aceste alternative raționale, le putem nota pe o a patra coloană în aceeași fișă de monitorizare și vom începe să le utilizăm în acele situații pe care în mod normal obișnuim să le interpretăm prin prisma gândurilor iraționale care generează emoții nesănătoase. La început, acest proces va fi unul auto-impus în care ne formulăm conștient și voluntar varianta rațională, dar prin exerciții repetate de disputare a gândurilor iraționale și identificare a unor alternative raționale, acestea din urmă se vor automatiza și vor lua treptat locul gândurilor nesănătoase. Putem astfel să ne pregătim pentru situațiile stresante care știm că urmează și printr-un exercițiu de imaginație să



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

identificăm gândurile iraționale pe care le-am avea în mod obișnuit în fața unor evenimente asemănătoare, să le disputăm și să pregătim variantele raționale pe care le vom putea utiliza la momentul respectiv.

Etapile parcurse pentru modificarea emoțiilor disfuncționale în emoții funcționale:

1. Monitorizarea situațiilor și a emoțiilor disfuncționale;
2. Identificarea gândurilor iraționale;
3. Disputarea gândurilor iraționale;
4. Restructurarea acestora și înlocuirea cu variante raționale.

Figura 2. Etapele modificării emoțiilor disfuncționale în emoții funcționale.

Exercițiul 6.

Identificați o situație (alta decât cele de până acum) în care ați trăit o emoție disfuncțională.

Treceți prin etapele modificării acelei emoții într-una funcțională folosind Fișa 2 – Modelul ABC cognitiv.

2.4. Stilul parental eficient și credințele din spatele acestuia

Pe baza lucrului cu familiile și a studiilor științifice, au fost identificate cele mai problematice credințe nesănătoase / iraționale ale părinților care stau în spatele unor moduri de relaționare deficitare cu copiii lor și care îi predispun pe aceștia din urmă să dezvolte probleme emoționale și / sau comportamentele atât la vârsta copilăriei cât și mai târziu în adolescență și în viața adultă. Astfel de credințe nesănătoase / iraționale sunt: „am o capacitate redusă de a-mi controla emoțiile când lucrurile merg rău acasă”, ceea ce stă la baza emoțiilor negative parentale

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

generale; și „copilul meu trebuie să se poarte întotdeauna așa cum îi cer”, ceea ce stă la baza furiei parentale. O altă greșeală pe care o fac deseori părinții atunci când copilul greșește sub un aspect sau altul, este faptul că îi transmit acestuia o evaluare globală negativă a întregii persoane, în loc de o evaluare specifică asupra comportamentului („ești incapabil să faci lucrurile cum trebuie”; Joyce, 2007).

Astfel de credințe au efecte negative asupra părintelui, prin emoțiile pe care le resimt, dar și asupra copilului, care la rândul lui simte o emoție negativă foarte intensă. Ceea ce este poate mai problematic este faptul că pe termen lung, prin mesajul pe care îl comunică, părinții modelează un mod de a gândi nesănătos / irațional și în cazul copiilor, care se va perpetua și poate va face și mai complicată relaționarea viitoare cu părinții.

Pornind de la credințe nesănătoase / iraționale centrale ale părinților legate de copii, și care generează un anumit mod de interacțiune cu aceștia, specialiștii au identificat trei stiluri parentale generale, dintre care două sunt negative (în sensul că au consecințe negative asupra copilului și relației) și unul pozitiv. Aceste stiluri parentale iau în considerare și modul în care părinții stabilesc regulile și modul în care reacționează atunci când copii nu împlinesc așteptările lor. Cele trei stiluri parentale sunt:

Stilul parental ferm și non-blând. Părintele care are un astfel de stil parental solicită obediența absolută a copilului (ca în exemplul de mai sus, credința irațională centrală este „copiii mei trebuie să se comporte așa cum îmi doresc”), dublată de atacarea stimei de sine și a personalității copilului, centrarea relației pe greșelile acestuia, strictete și evitarea oferirii de laude. Acești părinți tind să stabilească reguli foarte rigide și nu permit niciodată copiilor să conteste autoritatea lor.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Stilul parental blând și non-ferm. Acești părinți tind să manifeste multă afecțiune și dragoste, dar nu emit solicitări și nu stabilesc reguli stricte sau nu solicită respectarea acestora. Credințele din spatele acestui stil parental descriu dorința lor de a nu-și frustra copilul (de ex. „copilul meu trebuie să fie fericit / să nu fie frustrat”) sau descriu o vinovăție pe care o inferează părinții față de copii („eu sunt responsabil de toate problemele copilului și nu am ce să fac altfel”).

Stilul parental pozitiv pe care l-am anticipat mai sus, care presupune practici adecvate pentru creșterea copilului, este *stilul parental ferm și blând*. Părinții care au un astfel de stil discută cu copilul ce înseamnă un comportament inacceptabil, blamează dacă este cazul comportamentul copilului, dar nu persoana lui, stabilesc limitele acceptabile și consecințe clare pentru depășirea acestora, nu pedepsesc din cauza furiei, aplică o constrângere rezonabilă pentru învățarea auto-disciplinei și amânarea recompenselor. De asemenea, acești părinți oferă laude și își arată afecțiunea copilului.

Exercițiul 7.

Gândiți-vă la modul de relaționare cu copilul dumneavoastră din ultima săptămână. Care este stilul parental pe care l-ați adoptat cel mai frecvent? Care sunt credințele raționale sau iraționale din spatele acestuia? Dacă este cazul, luați fiecare credință irațională și lucrați pe restructurarea acesteia după modelul ABC cognitiv prezentat mai sus. După ce ați făcut acest lucru, urmăriți în zilele următoare dacă apare o schimbare în modul de relaționare cu copilul.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

2.5. Modelarea gândirii sănătoase la copii

Pentru o dezvoltare mentală sănătoasă este important ca părinții să aibă în vedere cultivarea unui stil de gândire rațional pentru copiii lor. Stilul de gândire rațional, exersat încă din copilărie are un rol de prevenție a tulburărilor emoționale și comportamentale, crește calitatea vieții copiilor și facilitează performanța lor școlară. În această secțiune vom descrie câțiva pași de bază pe care părinții ar putea să îi urmeze pentru cultivarea unui stil de gândire rațional, vom oferi câteva sugestii legate de modul în care să facă acest lucru și câteva exemple de activități pe care aceștia le-ar putea face cu școlarii pentru a promova un stil de gândire rațional al acestora (pentru mai multe detalii vezi Joyce, 2007).

Este important de avut în vedere că aceste recomandări au un rol de prevenție. Dacă considerați că în cazul copilului dumneavoastră există deja anumite probleme emoționale sau comportamentale, apăsați la un specialist în sănătatea mentală. Recomandările de mai jos nu pot avea rol de intervenție sau tratament.

1. Monitorizați propriile reacții la evenimentele de viață și restructurați propriile interpretări iraționale pe care copilul le-ar putea adopta. Nu de puține ori se întâmplă ca prin discuțiile pe care le au părinții sau reacțiile acestora la evenimente, copilul să fie martor la afișarea unui mod de a gândi irațional al părinților. De exemplu, unul din părinți spune că există riscul să-și piardă locul de muncă iar celălalt răspunde la auzul acestei informații: „Ar fi groaznic să se întâmple asta! Nu știu ce o să ne facem!”, alături poate de plânsul sau alte reacții care să exprime anxietatea sau furia. De aceea, ca și părinte, este important să investiți în propria dezvoltare personală prin care să adoptați un stil rațional de a gândi care să fie preluat ca model de către copil.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

2. Pentru a dezvolta capacitatea copilului de a-și gestiona emoțiile, este important ca acesta să *identifice emoțiile* și să facă distincția între emoțiile care îl ajută și care nu îl ajută. La o vârstă mai mică, chiar și la școală, copilul nu face diferențe foarte fine între diferite stări emoționale și intensitatea acestora (de ex. copilul ar putea folosi o etichetă, „supărat” pentru o gamă largă de emoții). De aceea, când vedeți că este perturbat, întrebați-l ce emoție trăiește și cât de intensă este. Validați stările sale emoționale și explicați-i că e normal să se simtă uneori așa, la fel cum fac toți oamenii. De asemenea, puteți folosi personajele din filme, desene animate sau cărți pentru a antrena capacitatea lui de a identifica emoțiile, de data aceasta pe cele exprimate de personaje. Ajutați-l să facă diferența între emoțiile care îl ajută și cele care nu (de ex. furie vs. nemulțumire; deprimare vs. tristețe) folosind propriile lui emoții sau ale aceluiași personaje ca și exemple.

3. *Identificarea gândurilor nesănătoase și evidențierea relației dintre gânduri și emoții.*

Chiar dacă modul în care un copil interpretează evenimentele este mult mai simplu decât cel al unui adult, îl puteți ajuta să identifice gândurile pe care le are și scoateți în evidență relația dintre aceste gânduri și modul în care el se simte. Puteți face acest lucru prin întrebări simple (de ex. „la ce te gândești acum când ești furios pe colegii tăi”; „cum ai gândit atunci când ai fost nemulțumit, dar nu erai furios pe ei”). Înțelegerea relației dintre gânduri și emoții este esențială pentru a-l ajuta să-și controleze emoțiile, schimbând modul în care el interpretează evenimentele care îl deranjează.

4. *Oferiți copilului alternative raționale de a gândi despre evenimentele negative.* Chiar

dacă copilul nu va spune că trebuie cu necesitate să se întâmple un anumit lucru, altfel este groaznic, puteți identifica gândurile nefolositoare pe care le are exprimate în limbajul său (de ex. „vreau neapărat să iau 10 la toate lucrările de control”, „e foarte foarte rău dacă doamna spune că am greșit”). O dată identificate gândurile nefolositoare ale copilului, probabil că un demers de



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

restructurare, așa cum am discutat mai sus, folosind tehnicile logice, empirice și pragmatice, ar putea să fie puțin peste mână pentru dumneavoastră ca părinți. Ce puteți face însă este să îi oferiți alternative raționale la gândurile nefolositoare pe care le are („ai putea să te gândești că vrei să iei 10, dar înțelegi că nu tot timpul se poate și chiar dacă e neplăcut, nu e atât de rău”).

5. *Oferiți modele de gândire rațională.* Cel mai la îndemână model sunteți chiar dumneavoastră și puteți folosi gândirea cu voce tare pentru a-i ilustra copilului cum poate interpreta de o manieră care să-l ajute diferite evenimente cu care vă confrunțați dumneavoastră. De exemplu: „Mă simțeam furioasă pentru că mă gândeam că cei de la serviciu nu mă ascultă, dar apoi mi-am dat seama că ceilalți nu trebui să facă mereu cum vreau eu și că e suportabilă situația. Acum mă simt ne mulțumită, dar pot să mă joc cu tine și să mă bucur de asta”. Puteți desigur să oferiți și alte modele din viața reală (frați, rude, etc.) dar și din poveștile sau desenele animate pe care el le urmărește. Puteți sugera cu ușurință, atunci când îi citiți o poveste, cum personajul principal, gândind de o manieră flexibilă, rațională, a trecut cu bine peste toate greutățile și a reușit la final să biruiască.

6. *Recompensați momentele în care copilul dă dovadă de o un mod de a gândi rațional.* Dacă ați exersat constat modul de gândire rațional, urmând pașii de mai sus, veți observă că după o vreme și copilul va începe să adopte acest stil în anumite situații. Atunci când observați acest lucru, recompensați copilul pentru a întări folosirea gândirii raționale. O recompensă nu trebuie să fie neapărat o jucărie, ci poate fi o simplă laudă (rațională!) prin care copilul să înțeleagă că vă bucurați că a adoptat un mod de gândire sănătos.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Exercițiul 8.

Gândiți-vă la ultima lună de zile și încercați să identificați acele situații în care ați oferit prin ceea ce ați spus și modul în care ați reacționat exemple de gândire irațională în fața copilului dumneavoastră. Lucrați cu ajutorul modelului ABC cognitiv și identificați gândurile raționale care v-ar ajuta în acele situații. Vă va fi mai ușor pe viitor când vă confrunțați cu situații similare să schimbați interpretarea și să oferiți un altfel de model de gândire pentru copilul dumneavoastră.

Exercițiul 9.

Identificați ce modele din viața reală sau dintre personajele animate ori din poveștile îndrăgite de copilul dumneavoastră oferă exemple de gândire rațională. Ce fel de credințe raționale promovează fiecare? Folosiți aceste persoane sau personaje pentru a modela stilul de gândire al copilului, folosindu-le ca exemplu în situațiile în care copilul trăiește emoții care nu îl ajută să-și îndeplinească cu succes activitățile.

Pași în promovarea gândirii sănătoase a copilului:

1. Monitorizați propriile reacții la evenimentele de viață și restructurați propriile interpretări iraționale pe care copilul le-ar putea adopta;
2. Ajutați copilul să identifice emoțiile pe care le trăiește și diferențiați între cele sănătoase și cele nesănătoase;
3. Identificați gândurile nesănătoase și evidențiați relația dintre gânduri și emoții;
4. Oferiți copilului alternative raționale de a gândi despre evenimentele negative;
5. Oferiți modele de gândire rațională;
6. Recompensați momentele în care copilul dă dovadă de un mod de a gândi rațional

Figura 3. Pașii recomandați pentru promovarea gândirii raționale a copilului.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Citirea sau discutarea unor povești ca prilej pentru promovarea unui mod de gândire rațional

1. Identificați o poveste / un basm care prezintă personaje ce adoptă un stil de gândire rațional (de ex. „Capra cu trei iezi” de Creangă sau „Micul prinț” de Exubery)
2. Citiți copilului sau lăsați-l pe el să citească povestea și discutați apoi cu el pe baza acesteia.
3. Solicitați copilului să identifice emoțiile pe care le-au resimțit personajele principale în momentele cheie ale poveștii.
4. Identificați cu el care ar fi putut fi modul de a gândi al personajelor pentru a depăși situațiile problematice.
5. În cazul gândurilor raționale ale personajelor, discutați cu copilul care ar putea fi situațiile din viața lui în care ar putea gândi și el într-o manieră similară și cum l-ar putea ajuta acest lucru.

Activitatea 1. Discutarea unei povești pentru modelarea unui stil de gândire rațional.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

3. Modelul ABC comportamental sau “Cum să abordăm comportamentele disruptive ale copiilor noștri”

Orice părinte se confruntă zilnic cu situații dificile pe care trebuie să le rezolve și, deși de multe ori o face cu succes, există situații în care soluția se lasă așteptată.

Iată câteva exemple: băiețelul de patru ani al familiei refuză să meargă dimineața la grădiniță, în timp ce fratele lui mai mare insistă să meargă îmbrăcat în costum de „Spiderman”; fetița aflată în clasa I nu acordă suficientă atenție sarcinilor primite pentru acasă și necesită o supraveghere permanentă; cei trei copiii ai familiei se ceartă constant asupra jocurilor pe care trebuie să le împartă. Situațiile dificile pot deveni însă mult mai complexe, părinții trebuind de multe ori să se confrunte cu probleme de care se simt depășiți (de ex. agresivitate, comportament disruptiv în public, etc.).

Câteodată strategiile aplicate funcționează, ceea ce ne face să fim mulțumiți de ele, în alte cazuri însă, aceleași strategii dau greș, fără un motiv aparent. Astfel încât, orice părinte are nevoie de creativitate în interacțiunea cu copilul său, cât și de toleranță față de frustrările inerente acestei interacțiuni.

Adesea, nouă ca adulți, propriul comportament ne dă bătăi de cap: cura de slăbire este aproape de fiecare dată un eșec, deși ne propunem să nu ne mai enervăm când copiii sfidează regulile, furia revine cu aceeași consecvență ca și comportamentul copilului sau deși știm că ne-ar face bine o jumătate de oră de mișcare fizică zilnic, întotdeauna se găsește ceva mai important de



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

făcut în acea jumătate de oră. Concluzia este de multe ori exprimată printr-o etichetă de genul: “nu am voință”.

Etichetarea nu ne ajută, dimpotrivă, ne face să atribuim cauza comportamentului unor factori stabili, nemodificabili și în consecință, renunțăm să mai testăm alte tehnici de modificare a acestuia. Dincolo de trăsăturile de personalitate, comportamentul este într-o mai mare măsură sub controlul unor factori, care odată identificați, reprezintă cheia spre modificarea acestuia.

Pentru a identifica factorii responsabili de producerea și menținerea unui comportament, este utilizat *modelul ABC comportamental*, model care pornește de la modelul comportamental original dezvoltat de Skinner (1974) și care a fost îmbogățit în dezvoltările sale ulterioare cu elemente de prelucrare informațională, cum ar fi expectanțele (de ex. înainte de a iniția un comportament, cum ar fi 20 de minute de exercițiu fizic în fiecare seară, pot să mă aștept să am șanse mari să slăbesc în scurt timp sau pot să mă aștept să obțin rezultate foarte greu și după un timp îndelungat, ambele tipuri de expectanțe influențând în mod diferit comportamentul ce urmează să fie inițiat).

Analiza funcțională a unui comportament prin prisma modelului ABC comportamental, are ca obiectiv stabilirea factorilor care determină un comportament și a consecințelor acestuia. Analiza funcțională ne ajută să răspundem la două întrebări: (1) “în funcție de ce anume variază un comportament?” și (2) “ce consecințe produce acel comportament?”.

Exercițiul 10.

Întocmiți o listă a comportamentelor problematice manifestate de copilul dumneavoastră, așa cum vă vin în minte acum (utilizați pentru acest exercițiu Fișa 7).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Să luăm exemplul prezentat anterior: băiețelul de 4 ani al familiei refuză sistematic să meargă la grădiniță. Cu mari eforturi și nenumărate promisiuni părinții reușesc să îl convingă aproape mereu să se răzgândească, însă această schimbare durează doar până a doua zi. Comportamentul copilului rămâne neschimbat și familia trece prin situații supărătoare zilnic. *Analiza funcțională a acestui comportament poate conduce la identificarea unei soluții eficiente pe termen lung, plecând de la premisa că orice comportament are anumite antecedente și consecințe ce sunt relevante în procesul de modificare a acestuia.*

Antecedentele sunt reprezentate de evenimentele externe (apariția unui stimul relevant în mediu – o persoană, o acțiune, o imagine) sau interne (o modificare a unui indicator fiziologic – accelerarea bătăilor inimii) care precedă un comportament, precum și de prelucrări informaționale. Cele mai importante prelucrări informaționale implicate în generarea comportamentelor sunt: (1) cunoștințele procedurale (cum se face comportamentul respectiv), (2) autoeficacitatea sau măsura în care am încredere că pot să îl generez, (3) expectanțele sau așteptările legate de realizarea comportamentului.

Un comportament odată produs, va fi menținut sau întrerupt prin consecințele sale.

Consecințele urmează unui comportament și includ: întăririle (care duc la creșterea probabilității de apariție a unui comportament) și pedepsele (care conduc la descreșterea probabilității de apariție a unui comportament).

Analiza funcțională a unui comportament problematic manifestat de copilul dumneavoastră vă poate ajuta să înțelegeți mai bine și să faceți un management mai bun al acestuia. Pașii prin care este necesar să treceți în acest proces sunt următorii:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

1. *Descrieți cât mai concret comportamentul problematic al copilului, limitându-vă la un anumit context, acest fapt contribuind la o modificare ulterioară a lui mai ușoară (vă poate fi de folos să puneți aceste lucruri în scris, pentru o imagine cât mai clară a problemei cu care vă confrunțați). Folosiți termeni măsurabili, observabili și specifici, referindu-vă la frecvența comportamentului, durata și intensitatea sa. Nu folosiți etichete sau expresii generale (de ex. „Andrei este obraznic, neascultător, agresiv”). În mod corect, descrierea ar trebui să aibă forma următoare, spre exemplu: „Andrei țipă la fratele său de fiecare dată când petrec timp împreună acasă”.*
2. *Descrieți situațiile în care apare comportamentul problematic și posibili factori care ar putea controla comportamentul în aceste contexte. Dacă spre exemplu, comportamentul apare în situația A, dar nu și în situația B, înseamnă că există anumiți factori în situația A care controlează comportamentul în cauză (de ex. „Andrei țipă la fratele său atunci când acesta vrea să îi ia una dintre jucării”).*

Exercițiul 11.

Reveniți la lista de comportamente problematice pe care ați construit-o și alegeți unul dintre ele. Descrierea făcută de dumneavoastră respectă indicațiile de mai sus? Dacă nu, reformulați astfel încât descrierea să se apropie de exemplele prezentate (utilizați și pentru acest exercițiu Fișa 7).

3. *Identificați antecedentele și consecințele asociate comportamentului problematic. Gândiți-vă și la cum reacționați dumneavoastră față de acest comportament și dacă există anumite*



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

consecințe pozitive pentru cel mic (de ex. țipând la fratele său și refuzând să îi dea jucăria se joacă mai mult timp cu ea, până când interveniți dumneavoastră).

4. Pentru o și mai bună înțelegere a comportamentului problematic, încercați să *identificați ce funcție îndeplinește* el pentru copilul dumneavoastră: evitare (de ex. când este pus în sarcini dificile, cere să meargă la baie); obținerea atenției (de ex. nu respectă regulile și astfel vă captează atenția); obținerea unei recompense (de ex. în magazin, se trânteste pe jos și țipă când refuzați să îi cumpărați ciocolată). Același comportament poate avea funcții diferite pentru copii diferiți sau pentru același copil în contexte diferite.

Exercițiul 12.

Încercați să stabiliți antecedentele și consecințele comportamentului pe care l-ați ales. V-ar putea ajuta să răspundeți la următoarele întrebări: pentru antecedente – Ce se întâmplă înainte ca acest comportament să apară? Ce ar putea gândi copilul meu atunci?; pentru consecințe – Ce se întâmplă imediat după acest comportament? Ce fac eu atunci când copilul meu are acest comportament problematic? Folosiți Fișa 8 pentru a realiza acest exercițiu.

5. *Descrieți cum ar trebui să arate comportamentul neproblematic în aceeași situație. De fiecare dată când veți încerca să interveniți asupra unui comportament problematic al copilului dumneavoastră, va fi necesar să vă readuceți aminte că nu este suficient să îndepărtăm un comportament, ci odată cu aceasta trebuie să oferim o alternativă. Comportamentul dezirabil descris ca alternativă va fi incompatibil cu cel problematic, îi va aduce beneficii copilul (de ex. recompense) și va fi adaptativ (util pentru dezvoltarea sa*



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

viitoare). Pentru exemplul descris de noi, comportamentul neproblematic ar putea fi descris astfel: „Andrei va fi învățat să facă un schimb avantajos (pentru ambele părți) de jucării cu fratele său , rezultatul fiind că Andrei își va împărți jucăriile cu fratele său”.

6. *Stabiliți împreună cu copilul dumneavoastră o recompensă imediată pentru situația în care va manifesta comportamentul neproblematic. De asemenea, este indicat să folosiți un sistem de recompense simbolice (puncte, buline, jetoane), pe care îl veți găsi descris mai jos.*

Exercițiul 13.

Construiți alternativa dezirabilă a comportamentului problematic pe care l-ați ales. Nu uitați: aceasta trebuie să fie incompatibilă cu comportamentul problematic, trebuie să îi aducă beneficii copilului și să îi fie utilă! Completați în continuare în Fișa 8.

Iată un exemplu complet de analiză a unui comportament problematic și posibilități de modificare a acestuia:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro

Comportament țintă: Andrei refuză să meargă la grădiniță, în fiecare dimineată;

Contextul în care apare comportamentul: acasă, când toată familia se pregătește de plecare;

Antecedente: părinții îl grăbesc, deoarece sunt pe cale să întârzie la serviciu;

Consecințe: pe termen scurt – părinții îi promet ca vor merge în parc după-amiază și se vor juca cu mașinuțele electrice; pe termen lung – părinții îi promet mereu că vor face ceea ce își dorește el când vine de la grădiniță, astfel încât Andrei primește întotdeauna ce își dorește;

Funcția comportamentului: obținerea atenției părinților; obținerea unei recompense.

Figura 4. Exemplu de analiză funcțională a unui comportament.

Iată și procesul de modificare a acestui comportament:

Modificarea antecedentelor:

- introduceți o regulă nouă în familie, care trebuie respectată de toți membrii: "în zilele de școală, părinții și copiii vor fi la ora 7.30 dimineata, la masă, spălați și îmbrăcați". Pentru fiecare zi în care un membru al familiei va respecta regula, el va primi o bulină roșie aferentă zilei din calendarul familiei. La 5 buline roșii adunate, el va primi o recompensă;

Modificări la nivelul consecințelor:

- familia nu va mai ieși în parc, în zilele în care Andrei refuză să meargă la grădiniță;

Introducerea unui comportament alternativ:

- Andrei este învățat să facă singur o acțiune din toaleta lui obișnuită de dimineată, astfel încât să facă parte activă din pregătirile de dimineată ale familiei.

Figura 5. Exemplu de modificare a unui comportament cu unul alternativ.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Exercițiul 14.

Încercați să identificați o strategie de a modifica antecedentele (descrise în Fișa 8), ce preced comportamentul problematic ales de dumneavoastră. Descrieți cum veți aplica strategia folosind Fișa 9.

În continuare, vom prezenta detaliat câteva strategii de modificare a unui comportament, pe care le puteți realiza și dumneavoastră. Chiar dacă nu va fi simplu la început sau nu veți observa îmbunătățiri imediate, încercați să nu vă descurajați. Este normal să faceți greșeli la început, să nu puteți respecta mereu sistemul de reguli sau recompense stabilite în familie. Acestea însă vor fi situații din care veți învăța cum să procedați mai bine mai departe.

Pentru început, vom descrie *strategii de creștere a frecvenței unui comportament dezirabil*, pe care îl așteptăm de la copilul nostru.

I. Modificarea antecedentelor

a. prin realizarea de modificări în spațiul fizic

De exemplu: vă confrunțați cu probleme în ceea ce privește realizarea sarcinilor primite de la școală pentru a fi realizate acasă. Această activitate necesită rugăminți din partea dumneavoastră și o supraveghere permanentă. Când nu este supravegheat, copilul lasă planșa de desen deoparte, spre exemplu, și începe să se joace. Comportamentul dezirabil pe care îl așteptați este ca el să își realizeze sarcinile cu atenție, fără a necesita în permanență îndemnul dumneavoastră.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Ceea ce puteți face este să separați în mod clar spațiul de joacă de cel de lucru (Döpfner, Schürmann, & Frölich, 2007): masa de lucru este folosită doar pentru lucru, nu și pentru joacă. De asemenea, puteți desemna o cameră ca și spațiu de lucru și atârna pe ușă o tăbliță: “Ora de teme, vă rugăm să nu deranjați!”. Aceeași strategie este valabilă și pentru desemnarea unui spațiu specific jocului, folosind de această dată tăblița cu: “E vremea jocului acum!”. Ca și regulă generală, sarcinile pentru acasă trebuie realizate mereu în spațiul anume destinat lor și, pe cât posibil, în același interval orar. Aceasta va reprezenta o regulă pentru copil, urmată în mod firesc de un sistem de recompensare.

b. prin dezvoltarea cunoștințelor procedurale

De exemplu, dacă copilul depășește constant marginile, atunci când scrie, în primă fază se poate realiza un contur din bandă adezivă astfel încât să prevină depășirea marginilor. Treptat, acest ajutor va fi înlăturat.

c. prin dezvoltarea autoeficacității și a expectanțelor

De exemplu, dacă copilul refuză să rezolve probleme de matematică pentru că nu crede că le poate rezolva, i se vor da la început probleme mai ușoare astfel încât să le poată rezolva cu ușor și cu succes și să aibă un răspuns rapid și pozitiv legat de performanța proprie.

Exercițiul 15.

Comparați strategia găsită de dumneavoastră pentru modificarea antecedentelor de la exercițiul 14 cu cele prezentate mai sus. Adăugați îmbunătățiri, dacă este cazul, și identificați o a doua strategie pe care ați putea-o folosi să încurajați comportamentul dezirabil (descrie în Fișa 8).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

II. Modificarea consecințelor

a. întărirea pozitivă / recompensa

Recompensa este orice stimul care atunci când este prezentat imediat după un comportament va crește frecvența aceluși comportament (exemplu: lauda, o steluță sau orice altă recompensă simbolică, o activitate preferată, etc.). Dacă dorim să folosim recompensele în mod corect și eficient, este necesar să urmăm o serie de recomandări practice:

- i. recompensele trebuie să fie individualizate și stabilite în funcție de preferințele fiecărui copil.

Exercițiul 16.

Puteți stabili împreună cu copilul d-voastră o "listă de recompense", la care veți apela de fiecare dată când veți dori să îi încurajați un anumit comportament. Această listă ar trebui să conțină cât mai multe lucruri pe care copilul dumneavoastră le apreciază. Recompensele foarte costisitoare nu vor fi incluse și este de preferat să adăugați și alte lucruri aflate în afară domeniului material, cum ar fi anumite activități sau privilegii (de ex. să aibă mai mulți prieteni în vizită, să i se citească sau să se joace cu părinții, să rămână treaz mai mult decât de obicei, să i se gătească mâncarea lui preferată, să meargă la un anumit spațiu de joacă, în parc, etc.).

- ii. Orice sistem de recompensare trebuie reevaluat periodic, pentru a vedea dacă încă funcționează sau dacă nu cumva copilul nu mai este atras de vechile recompense și nu mai este motivat să depună efort pentru a le obține.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

iii. Recompensele naturale, în care recompensa decurge în mod firesc din comportamentul copilului, sunt cele mai puternice.

De exemplu, acumularea de jetoane (puncte, buline, steluțe, etc.) reprezintă o formă de întărire pozitivă care presupune tranzacționarea unor jetoane pe comportamente cu valoare de recompensă și este o tehnică utilă atunci când recompensa nu este disponibilă pe moment (de ex. doar în weekend putem merge la grădina zoologică). De asemenea, este o tehnică valoroasă și pentru că învață copilul să amâne recompensa și să o înlocuiască pe termen scurt cu o valoare simbolică.

În primă fază, adultul negociază împreună cu copilul o listă de recompense și în funcție de mărimea valorii motivaționale a fiecăreia, i se atribuie un anumit număr de jetoane care pot fi câștigate de către copil prin realizarea unor comportamente dezirabile. Se stabilește apoi comportamentul pe care dorim să lucrăm și în funcție de dificultatea acestuia, i se atribuie o valoare exprimată în număr de jetoane. În mod tipic, jetoanele sunt colecționate într-un borcan sau sunt lipite pe un carton, dar orice altă metodă este bună dacă reprezintă o atracție pentru copil. Pentru o eficiență cât mai crescută a acestei strategii, este necesară urmărirea unor reguli de aplicare (Döpfner et al., 2007):

1. Regulile acumulării de jetoane trebuie să se afle într-un loc cât mai vizibil; la fel și cartonul / borcanul pe / în care sunt colecționate jetoanele. Este de preferat să stabiliți acest loc împreună, deoarece mulți copii ar putea fi stânjeniți de vizibilitatea acestuia (de ex. atunci când vin prieteni ai familiei în vizită).
2. Atunci când vă confrunțați cu o situație problematică / un comportament problematic, amintiți-i copilului de acumularea de jetoane și încurajați-l. De asemenea, spuneți-i care este



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

comportamentul pentru care va primi un jeton (comportamentul opus celui problematic, manifestat în momentul respectiv).

3. Oferiți recompensa (jetonul) imediat după realizarea comportamentului dezirabil pe care îl urmăriți! Felicități-l pentru reușita lui și arătați-i că sunteți bucuros! Dacă totuși nu reușește să facă comportamentul dezirabil, explicați-i calm, având o atitudine neutră, de ce nu va primi jetonul și încurajați-l să încerce în continuare. Dacă folosiți un carton pentru lipirea jetoanelor, trageți o linie acolo unde ar fi trebuit să fie acesta!
4. La sfârșitul fiecărei zile discutați despre cum decurge acumularea de jetoane, felicități-l pentru reușite și încurajați-l, dacă acestea nu au fost atât de frecvente.
5. Jetoanele odată câștigate, nu pot fi retrase! Chiar dacă copilul dumneavoastră se comportă neadecvat în cursul unei zile, nu îi puteți retrage jetoanele. Planul de acumulare de jetoane este construit special pentru anumite comportamente și nu pentru toate situațiile problematice cu care vă veți confrunta.
6. Transformați jetoanele în recompense! Copilul va putea alege singur ce recompensă dorește în schimbul punctelor obținute. Este foarte important să îi oferiți recompensa copilului, dacă acesta a adunat numărul necesar de jetoane. Nerealizarea acestui lucru va anula principiul ce stă la baza întregului sistem și va aduce cu sine scăderea încrederii copilului în d-voastră.

Alte tehnici de creștere a frecvenței unui comportament dezirabil sunt:

b. întărirea negativă

Aceasta se referă la faptul că un comportament crește pentru că el previne apariția unui alt comportament (de ex. un copil va evita să mănânce în fața televizorului dacă de fiecare dată părinții îi vor opri televizorul în momentul în care îl observă mâncând).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

c. *tehnica modelării*

Comportamentul dezirabil este încurajat prin observarea acestuia și a consecințelor sale pozitive la un alt copil, într-un film sau benzi de desene animate.

d. *tehnica Premack*

Aceasta presupune implicarea într-o activitate de mare frecvență este condiționată de executarea prealabilă a uneia cu frecvență redusă. Prima activitate devine întărire pentru cea din urmă (de ex. copilul va avea voie să iasă la joacă, doar după ce își strânge jucăriile; copilul va avea voie să urmărească benzi de desene animate, doar după ce își termină temele).

În ceea ce privește *strategiile de reducere a frecvenței unui comportament problematic*, există și aici câteva aspecte pe care este indicat să le aveți în vedere. Îndepărtarea unui astfel de comportament se realizează prin eliminarea oricărei întărituri a comportamentului (de ex. ignorarea conduce la îndepărtarea comportamentului de sfidare a regulilor, atunci când acest comportament are funcție de atragere a atenției). În paralel cu îndepărtarea comportamentului problematic este necesară, așa cum spuneam și mai sus, întărirea comportamentului dezirabil, alternativ.

Exercițiul 17.

Recitiți consecințele comportamentului problematic descris de dumneavoastră în Fișa 8. Identificați printre acestea întărituri ale comportamentului problematic (ex. copilul este recompensat pentru comportamentul său prin faptul că primește atenție din partea dumneavoastră sau prin primirea unor privilegii suplimentare dacă încetează pe moment să îl mai facă).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Pe de altă parte, pedeapsa constă în asocierea comportamentului problematic cu o consecință negativă. La fel ca și în cazul recompenselor, consecințele negative care decurg în mod natural din comportamentul copilului sunt cele mai puternice. Descriem mai jos diferite variante ale consecințelor negative naturale și cum le puteți aplica (Döpfner et al., 2007):

Compensarea - dacă copilul d-voastră tocmai a dărâmat castelul construit de fratele său, el va trebui să compenseze situația provocată. Astfel, el va reconstrui castelul dărâmat. Este indicat să facă acest lucru singur, dar dacă va refuza, puteți interveni pentru a-l ajuta, arătându-i ce are de făcut.

e. excluderea din situație

Dacă copilul manifestă un comportament problematic, într-o anumită situație, puteți să îl excludeți, pentru scurt timp, din situația respectivă (de ex. poate părăsi camera în care se juca cu fratele său, atunci când nu respectă regulile sau poate fi exclus din joc). Dacă veți dori să utilizați această strategie, asigurați-vă că ați stabilit acest lucru de la începutul jocului sau situației în care vă veți afla. De asemenea, pentru a fi eficientă, excluderea trebuie trăită de copil ca fiind neplăcută. Nu este necesar să fie îndelungată și copilul poate reveni în situație/joc, dacă consideră că va putea respecta de acum înainte regulile.

f. retragerea întăririi și a privilegiilor legate de comportamentul problematic pe care îl manifestă copilul d-voastră

Dacă copilul nu își strânge jucăriile, acestea vor fi depozitate într-un loc la care el nu are acces pentru o anumită perioadă de timp; dacă refuză să meargă la masă, nu va primi desert, etc.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Exercițiul 18.

Alegeți una din consecințele negative de mai sus (pe care o considerați adecvată comportamentului problematic ales de d-voastră) și descrieți aplicarea ei cu ajutorul Fișei 10.

Pentru ca pedeapsa să își atingă scopul pe care vi l-ați propus, există câteva reguli de aplicare, pe care vi le vom descrie în cele ce urmează:

1. Consecințele negative ale unui comportament problematic trebuie aplicate imediat. Eficiența lor va fi cu atât mai crescută, cu cât vor fi aplicate mai aproape în timp de comportamentul problematic. Dacă situația nu vă permite să aplicați imediat consecința negativă, asigurați-vă că ați menționat consecința pe moment, pentru a o aplica apoi ulterior.
2. Copilul dumneavoastră va trebui să știe mereu care este comportamentul problematic pentru care este aplicată consecința negativă.
3. Înainte de a aplica o consecință negativă, puteți folosi un avertisment, oferindu-i astfel ocazia copilului de a-și revizui comportamentul.
4. Atunci când aplicați o consecință negativă, asigurați-vă că o faceți pe un ton calm. Dacă veți face acest lucru, eficiența ei va crește.
5. Este necesar să aveți o atitudine constantă față de aplicarea consecințelor negative atunci când copilul manifestă comportamente problematice. Aceasta este o condiție fără de care copilul nu va putea învăța care este diferența între comportamentele problematice și cele dezirabile.

O consecință negativă frecvent folosită în diferite medii educaționale este *pauza*, metodă care implică separarea copilului pentru o perioadă scurtă de timp de mediul în care comportamentul



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

problematic s-a produs, cu scopul de a penaliza comportamentul și de a-l scoate de sub influența unor alți factori ce l-ar putea menține.

Este o metodă pe care o puteți aplica în cazul situațiilor mai problematice, cum ar fi accesele de furie sau lipsa unui răspuns atunci când i se cere să întrerupă un comportament foarte deranjant. Este necesar să alegeți un spațiu anume în casă, potrivit pentru pauză, în sensul că acesta trebuie să fie mai puțin interesant, neutru (în nici un caz întunecat), fără posibile pericole pentru copil (Döpfner et al., 2007).

Puteți utiliza una din camerele casei dumneavoastră, cu condiția ca ea să respecte cele de mai sus. Dacă nici una nu este adecvată, puteți folosi un scaun despre care copilul să știe că reprezintă locul lui pentru pauză. Foarte important, nu folosiți trimiterea la culcare a copilului ca și pauză, deoarece va asocia apoi patul cu pedeapsa și va avea probleme în a adormi.

Dacă veți opta pentru folosirea scaunului, acesta va trebui să fie departe de orice factor de distragere a atenției (de ex. jucării, televizor) și într-un spațiu în care să îl puteți supraveghea. Unii părinți folosesc un loc în bucătărie sau pe holul casei, alții folosesc un colț al camerei de zi.

Un alt aspect important în folosirea acestei metode este stabilirea duratei. De obicei se calculează 1-2 minute pentru fiecare an împlinit al copilului și atunci, spre exemplu, pentru un copil de 8 ani, pauza va dura între 8 și 16 minute. Puteți să aplicați durata minimă atunci când comportamentul problematic nu este atât de intens și durata maximă atunci când este foarte disruptiv.

Explicați-i copilului dumneavoastră că de acum înainte, pentru anumite comportamente (pe care i le veți descrie detaliat) va trebui să meargă în locul special desemnat pauzei, unde va petrece



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

perioada de timp stabilită de dumneavoastră și pe care i-o veți comunica. Pauza va lua sfârșit doar dacă va sta liniștit pe parcursul ei.

Pe parcursul pauzei nu trebuie să interacționați în nici un fel cu copilul (nimeni nu are voie să vorbească cu el pe perioada pauzei). Pauza se va încheia doar după ce a trecut perioada de timp destinată ei și copilul a stat liniștit cel puțin un minut, chiar dacă acest lucru înseamnă ca va petrece o perioadă mai lungă de timp (de ex. o oră) agitându-se, protestând sau țipând. Stabiliți împreună care este semnalul pentru încheierea pauzei (Döpfner et al., 2007).

Tehnicile prezentate pe parcursul acestui material pot fi adaptate cu ușurință la situațiile particulare cu care vă confrunțați. Este esențial în acest proces să definiți pentru copilul dumneavoastră regulile pe care vă așteptați să le respecte, să îi comunicați aceste lucruri în mod clar, calm și concret și să vă mențineți atitudinea constantă în aplicarea atât a recompenselor, cât și a pedepselor.

Exercițiul 19 (recapitulativ).

Alegeți un alt comportament problematic din lista stabilită inițial (vezi exercițiul 10) și rezolvați exercițiile 11-15 și 17-18 folosind acest comportament ca exemplu. Succes!

Fișa 7. Lista comportamentelor problematice:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lista comportamentelor problematice, după reformulare:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Fișa 8.

Descrierea comportamentului problematic (menționați și situațiile în care apare, frecvența, intensitatea lui, etc.)

Care sunt antecedentele comportamentului problematic? *(Ce se întâmplă înainte ca acest comportament să apară? Ce ar putea gândi copilul meu atunci?)*

Care sunt consecințele comportamentului problematic? *(Ce se întâmplă imediat după acest comportament? Ce fac eu atunci când copilul meu are acest comportament problematic?)*

Descrierea comportamentului dezirabil (opus celui problematic)



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

4. Rezolvarea de probleme si antrenamentul asertiv

În această secțiune vom descrie două tehnici pe care le-ați putea folosi, ca părinte, pentru a depăși probleme concrete de viață cu care vă confrunțați, fie că este vorba de copilul, familia, sau viața profesională. Dacă ne gândim la modelul ABC cognitiv, aici ne vom referi la cum puteți rezolva sau depăși „A-urile”, adică acele evenimente activatoare, sau stresori care vă pun probleme. În secțiunea privind controlul emoțiilor am discutat cum puteți gândi legat de aceste evenimente pentru a trăi emoții sănătoase, care să vă ajute, indiferent dacă probleme practice pot sau nu să fie depășite. Acum, știind că puteți face față solicitărilor emoționale, vom lucra asupra modului în care puteți depăși acele probleme, care prin natura lor, pot fi rezolvate.

4.1. Rezolvarea de probleme

Procedura rezolvării de probleme este definită ca un proces de tip cognitiv și comportamental prin intermediul căruia un individ încearcă să identifice sau să descopere soluții utile pentru probleme apărute în viața de zi cu zi. Ea este concepută ca și un proces conștient, rațional și orientat către îndeplinirea unui scop: rezolvarea problemei; găsirea unei soluții și îndepărtarea disconfortului emoțional asociat acesteia. Rezolvarea de probleme nu se rezumă la a fi o strategie de trecere peste o situație negativă sau ignorarea acesteia, ci implică înțelegerea, evaluarea și adaptarea la această situație.

Procedura rezolvării de probleme poate fi folosită în majoritatea situațiilor negative cu care ne confruntăm: probleme financiare, probleme emoționale, comportamentale sau legate de sănătatea



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

noastră fizică, precum și probleme de relaționare cu cei din jurul nostru (certuri în familie, la serviciu, etc.).

Înainte de a prezenta pașii rezolvării de probleme este necesar să definim ce este o problemă, respectiv ce este o soluție. *Problema reprezintă o stare de discrepanță între situația actuală (cea în care ne aflăm) și situația ideală (cea în care ne dorim să fim).* Mai exact, o problemă este orice situație de viață sau sarcină (prezentă sau anticipată) ce solicită un răspuns eficient pentru a atinge un scop sau a rezolva un conflict, în condițiile în care individul nu dispune pe moment de nici un astfel de răspuns. Sursele unei probleme se pot afla în mediul înconjurător (solicitări determinate de locul de muncă, așteptările celorlalți referitoare la comportamentul nostru, etc.) sau în interiorul individului (de ex. expectanțe referitoare la sine, țeluri sau angajamente).

În general, în rezolvarea problemelor întâmpinăm obstacole ce țin fie de natura situației (noutatea acesteia, ambiguitatea, etc.), fie de resursele noastre personale (de ex. avem o problemă cu punctualitatea, dar nu avem aptitudini formate pentru un bun management al timpului astfel încât să ne putem rezolva problema). Complexitatea problemelor de care ne lovim poate varia de la probleme cu caracter singular (de ex. punctualitate deficitară) până la probleme cu caracter permanent (de ex. confruntarea cu o boală cronică).

În ceea ce privește *soluția*, ea se referă la rezultatul procesului de rezolvare a problemei și reprezintă un set de răspunsuri comportamentale aplicate situației problematice specifice. Caracterul eficient al unei soluții este dat de capacitatea acesteia de a atinge scopul procedurii de rezolvare de probleme (modificarea situației problematice în sens pozitiv, reducerea stresului emoțional asociat acesteia, impulsivitatea stării de bine a individului), alături de atragerea altor consecințe pozitive (de ex. ajung întotdeauna la timp la întâlniri, ceea ce l-a făcut pe șeful meu să își



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

modifice în bine comportamentul față de mine) și minimalizarea celor negative (de ex. punctualitate deficitară atrăgând lipsă de respect din partea colegilor și a șefului).

În continuare vom prezenta etapele procedurii de rezolvare de probleme (pentru detalii vezi David, 2006):

1. *Identificarea problemei* – această este etapa în care identificăm / definim problema cu care ne confruntăm. După cum bine știm, definirea clară și concisă a problemei ne va ajuta în rezolvarea ei ulterioară, fiindu-ne mai ușor să identificăm posibile soluții. Acest lucru se întâmplă deoarece, în urma stabilirii clare a situației în care ne aflăm (de ex. în cazul punctualității deficitare, este important să identificăm circumstanțe în care aceasta se manifestă) și respectiv a situației în care vrem să ajungem (de ex. respectarea orelor stabilite pentru întâlniri, ședințe, etc.), ne putem orienta mai ușor către locul în care să căutăm soluțiile.
2. *Stabilirea scopurilor* – în cadrul acestei etape răspundem la următoarele întrebări: „Unde vreau să ajung?”; „Cum îmi doresc să stea lucrurile?”.
3. *Generarea soluțiilor alternative* – “Ce pot face pentru a-mi atinge scopurile?”. Aceasta este etapa în care vom genera în mod necritic un număr de soluții (notăm toate soluțiile ce ne vin în minte, chiar și acelea pe care ne gândim din start să le respingem), ținând cont ulterior de ce resurse avem disponibile și de punctele noastre tari. Vom analiza apoi aceste soluții și le vom păstra pe acelea ce pot fi implementate în mod real (știm să facem ceea ce ne-am propus, ne așteptăm să rezulte consecințe pozitive și credem că putem pune în practică soluția respectivă).



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

4. *Considerarea consecințelor* – “Ce se va întâmpla dacă voi face asta?”. În această etapă sunt discutate costurile și beneficiile fiecăreia dintre soluțiile stabilite în etapa anterioară. Sunt luate în considerare dificultățile ce ar putea apărea în implementarea fiecăreia dintre soluțiile luate în considerare și se stabilesc strategii de depășire a acestor dificultăți.
5. *Decizia pentru cea mai bună soluție* – în urma etapei anterioare, în funcție de costurile și beneficiile fiecăreia dintre soluții, acestea vor fi ierarhizate (pornind de la soluția considerată a fi cea mai plauzibilă, până la cea mai puțin probabilă să rezolve problema).
6. *Implementarea* – în cadrul acestei etape putem începe prin realizarea unui plan pentru implementarea soluției cotate cel mai bine, plan ce ar trebui să răspundă la întrebările: “Cum?”, “Unde?”, “Când?”, “Cu cine?”, “Cum voi ști cât de bine a funcționat?”. Odată realizat acest plan trecem la implementarea efectivă a soluției, fără să uităm de dificultățile anticipate la punctul 4.
7. *Evaluarea* – în cadrul acestei etape vom evalua cât de bine a funcționat soluția implementată. Dacă totul decurge bine și problema este rezolvată, ne-am atins scopul; dacă nu, vom trece la implementarea celei de-a doua soluții din ierarhia stabilită la punctul 5. În cazul în care nici una dintre soluții nu va aduce rezolvarea problemei, vom relua întregul proces, cu accent pe etapa de stabilire a mai multor soluții și de pregătire a implementării lor (de exemplu: „ce dificultăți am putea întâlni?”, „cum le depășim?”).

Etapale	Întrebările pe care ar trebui să mi le pun în fiecare etapă
1. Identificarea problemei	Care este problema?



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Etapele	Întrebările pe care ar trebui să mi le pun în fiecare etapă
2. Stabilirea scopurilor	Ce vreau să obțin? Cum ar fi dacă problema nu ar exista?
3. Generarea soluțiilor alternative	Ce pot face pentru a-mi atinge scopurile?
4. Considerarea consecințelor	Ce se va întâmpla dacă voi face asta?
5. Decizia pentru cea mai bună soluție	-
6. Implementarea	Cum? Unde? Când? Cu cine? Cum voi ști cât de bine a funcționat?
7. Evaluarea	-

Tabelul 4 . Etapele rezolvării de probleme și întrebările specifice fiecăreia dintre etape.

Exercițiul 20.

Faceți o listă de 2-3 probleme practice (a căror rezolvare depinde de acțiunile dumneavoastră; de ex. faptul că se închide compania la care lucrați probabil nu depinde foarte mult de acțiunile dumneavoastră, dar găsirea unui nou loc de muncă da) pe care ați dori să le rezolvați în viitorul apropiat. Parcurgeți fiecare dintre ele, urmând demersul descris mai sus până la realizarea planului de implementare.

4.2. Antrenamentul asertiv

Antrenamentul asertiv reprezintă o tehnică de intervenție la nivelul abilităților de relaționare interpersonală și este folosit atunci când îmbunătățirea acestor abilități poate schimba o situație



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

negativă externă (de ex. neînțelegeri la serviciu cu colegii și șeful). Capacitatea de a fi asertiv se referă la a-ți cunoaște drepturile și a ți le cere, respectând în același timp drepturile celorlalți.

Dacă privim comportamentul uman pe un continuum, la cele două extremități vom avea comportamentul pasiv, respectiv cel agresiv, iar în centru (ca și punct de echilibru) găsim comportamentul asertiv. Pasivitatea se referă fie la a nu-ți cunoaște drepturile (și prin urmare nu încerci să ți le ceri), fie la a-ți cunoaște drepturile, dar a nu avea curaj să ți le ceri. Agresivitatea se manifestă printr-un comportament ce urmărește respectarea propriilor drepturi, dar fără a ține cont de respectarea drepturilor celorlalți.

Prin urmare, comportamentul asertiv reprezintă alternativa valorizată din punct de vedere social, dar în același timp reprezintă și o condiție pentru dezvoltarea unor relații interpersonale funcționale. Tehnica antrenamentului asertiv are următoarele etape (David, 2006):

1. *Observarea interacțiunilor cu ceilalți* – această etapă constă în observarea propriului comportament în interacțiunile cu ceilalți. Iată o serie de întrebări pe care le puteți folosi ca și ghid de observație: „Există situații în care ar trebui să vă comportați mai asertiv?”; „Aveți uneori opinii și sentimente pe care le ascundeți deoarece vă este teamă de ceea ce s-ar întâmpla dacă le-ați exprima?”; „Vi se întâmplă uneori să vă lăsați calmul la o parte și să vă manifestați agresiv față de ceilalți?”. Pentru o mai bună automonitorizare puteți să folosiți un jurnal în care să notați situațiile în care v-ați comportat agresiv, cele în care ați dat dovadă de timiditate sau asertivitate.
2. *Stabilirea situațiilor în care ar fi mai util să fim asertivi* – putem include aici toate acele situații când am simțit că suntem presați de cei din jurul nostru să facem anumite lucruri (de ex. să rezolvăm o situație la serviciu care nu făcea parte din responsabilitățile noastre), când



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

nu am spus ce gândeam și apoi ne-am autocriticat pentru acest lucru, când am fost mai politicoși decât era necesar sau când am fost mult prea serviabili decât ar fi cerut-o situația. De asemenea, putem include situațiile în care am fost agresivi cu cei din jurul nostru (de ex. am țipat la un coleg/prieten, etc.) sau pe cele în care nu le-am respectat drepturile (de ex. nu am ascultat opinia cuiva, am luat o decizie fără să ne consultăm cu cei direct implicați).

3. *Stabilirea caracteristicilor comportamentului asertiv în baza unui eveniment personal* – în cadrul acestei etape ne vom folosi de un incident din trecutul nostru (de ex. cearta cu un coleg), pe care vom încerca să ni-l imaginăm în cele mai mici detalii („Ce am spus eu?”; „Ce a spus el?”; „Cum m-am simțit pe moment?”; „Cum m-am simțit după încheierea incidentului?”). În *Tabelul 5* vom descrie indicatorii pe care îi putem folosi pentru a analiza retroactiv propriul comportament.

Indicatorii comportamentului asertiv	Descrierea indicatorilor
contactul vizual	Stabilirea contactului vizual într-un mod direct, fără să fie invaziv, ține de manifestarea unui comportament asertiv; privirea în pământ poate însemna pasivitate, în timp ce o privire ostilă poate arăta agresivitate;
gestica	Gestica trebuie să reflecte în mod eficient mesajul pe care îl transmitem; gesturile dezordonate pot sugera nervozitate, în timp ce anumite gesturi repetitive pot sugera timiditatea (de ex. frecarea mâinilor);
postura corpului	este de preferat poziția frontală (suntem orientați către cei cu care vorbim), postura verticală a capului (de ex. nu ne vom uita în jos în timp ce vorbim) și o distanță potrivită față de cei cărora ne adresăm (nu ne dorim să invadăm spațiul personal al unei persoane, dar nici să ne poziționăm, în mod defensiv, foarte departe de ea);
volumul și tonul vocii	Credibilitatea noastră crește atunci când păstrăm un volum normal pentru o conversație și un ton hotărât;
fluența vorbirii	mesajul pe care îl transmitem trebuie să fie exprimat clar și rar;
timpul scurs între producerea incidentului analizat și apariția reacției noastre	Acest indicator se referă la cât timp lăsăm să treacă între producerea unui eveniment ce ne deranjează și manifestarea reacției noastre la adresa acestuia; spontaneitatea este o trăsătură de dorit, însă sunt situații în care este util să așteptăm un anumit timp pentru a ne exprima opinia (de ex. dacă partenerul nostru face o afirmație eronată în public, este indicat să nu îl corectăm pe loc, ci ulterior, în particular; similar, atunci când simțim că cineva ne înfurie, este mai util să îi dăm un răspuns peste câteva minute și nu în acel moment);



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRUFondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Indicatorii comportamentului asertiv	Descrierea indicatorilor
conținutul mesajului	Vom analiza dacă conținutul mesajului nostru a fost asertiv, agresiv sau pasiv;
credibilitatea mesajului	lata care sunt caracteristicile unui mesaj credibil (adevărat sau fals): conține cât mai multe detalii fizice, cât mai multă implicare emoțională care se referă atât la conținutul evenimentelor povestite, cât și la emoțiile resimțite de povestitor în cursul povestirii și poate fi verificabil; dacă dorim să transmitem un mesaj critic, acesta trebuie să fie impersonal (nu facem din situația respectivă o problemă personală), constructiv (oferim posibile soluții) și precedat de mesaje pozitive (de exemplu: „este util și bine organizat ceea ce ai lucrat astăzi”; „ar fi bine să luăm în considerare și câteva aspecte care este posibil să-ți fi scăpat...”).

Tabelul 5 . Indicatorii comportamentului asertiv și descrierea acestora.

4. *Observarea comportamentului asertiv la ceilalți* – în cadrul acestei etape ne interesează să comparăm comportamentul nostru cu cel al unei persoane asertive în ceea ce privește consecințele sau modalitățile de abordare verbală și non-verbală a unor situații, care pentru noi sunt dificile.
5. *Construirea unei liste de comportamente asertive, folositoare în diverse situații* – ne folosim de această strategie pentru a încerca să ne creștem sentimentul de autoeficacitate în legătură cu anumite situații inconfortabile pentru noi.
6. *Exersarea în imaginar a comportamentelor incluse în lista de la punctul 5* – vom încerca să ne concentrăm pe consecințele acestor comportamente și pe selectarea acelor situații în care să le aplicăm. În final, este necesar să ne axăm pe un anumit comportament sau pe o combinație de comportamente, pe care să-l / să o exersăm în imaginar, până când suntem convinși că va funcționa și în realitate.
7. *Practicarea comportamentului ales prin intermediul jocului de rol* – este util să practicăm jocul de rol împreună cu altcineva (de ex. un prieten sau partenerul de viață poate juca rolul colegului cu care nu reușim să ne înțelegem la serviciu) care ne poate oferi feedback – am



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

fost sau nu asertivi. În urma jocului de rol, putem modifica acele părți ale comportamentului stabilit ce nu ni se par adecvate și putem face o comparație cu caracteristicile comportamentului asertiv stabilite în etapa 3.

8. *Exersarea etapelor 6 și 7* – exersarea în mod repetat în imaginar și în cadrul jocului de rol a comportamentului stabilit de noi, până în momentul în care simțim că am construit o manieră asertivă de interacțiune cu ceilalți.
9. *Utilizarea comportamentului ales într-o situație din viața reală* – chiar dacă acest lucru va fi însoțit de o oarecare anxietate, este normal să se întâmple așa. Dacă nu ne simțim încă pregătiți pentru acest pas, vom trece din nou prin etapele 4 – 7.
10. *Analiza rezultatelor implementării comportamentului* – ne vom concentra asupra aspectelor verbale și non-verbale ale comportamentului nostru, ce anume din el a arătat asertivitate, dacă au fost și elemente de agresivitate sau pasivitate. De asemenea, ne interesează consecințele comportamentului nostru (de ex. care a fost reacția celorlalți) și cum ne-am simțit înainte, în timpul și după realizarea lui.
11. *Pregătirea expectanțelor* – este important să știm că procesul de învățare a modalității optime de exprimare a propriei noastre personalități, cât și cel al dezvoltării abilităților de relaționare eficientă cu ceilalți, este unul continuu și nelipsit de dificultăți. Așadar, ne vom aștepta la rezultate pozitive în urma antrenamentului asertiv, însă vom înțelege că acestea se vor menține și multiplica doar prin exercițiu constant.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emoțională și socială armonioasă a copiilor preșcolari care provin din medii dezavantajate în scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a școlii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Bibliografie

- Anderson, C. A., & Hammen, C. L. (1993). Psychosocial outcomes of children of unipolar depressed, bipolar, medically ill, and normal women: a longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(3), 448-454.
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V., & Bennett, C. (2012). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Cochrane Database Systematic Review*, 6, CD002020.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- David, D. (2006). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași: Polirom.
- Döpfner, M., Schürmann, S., Frölich, J. (2007). *Treatment program for children with hyperactive and oppositional problem behavior (THOP)*. Beltz: Psychologie Verlagsunion.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (2007). *Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală în Tulburările Copiilor și Adolescenților: Teorie Practică și Cercetare*. Cluj-Napoca: Editura RTS.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational Emotive Therapy With Children and Adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
- Joyce, M. R. (2007). O Abordare Developmentală, Rațional-Emotivă și Comportamentală în Colaborare cu Părinții. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.). *Terapia Rațional-Emotivă și*



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Comportamentală în Tulburările Copiilor și Adolescenților: Teorie Practică și Cercetare
(pp. 177-212). Cluj-Napoca: Editura RTS.

Langrock, A. M., Compas, B. E., Keller, G., Merchant, M. J., & Copeland, M. E. (2002). Coping With the Stress of Parental Depression: Parents' Reports of Children's Coping, Emotional, and Behavioral Problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 31*(3), 312-324.

Layzer, J. I., Goodson, B. D., Bernstein, L., & Price, C. (2001). National Evaluation of Family Support Programs. Final Report Volume A: The Meta-Analysis. Retrieved from: http://www.acf.dhhs.gov/programs/core/pubs_reports/famsup/fa_m_sup_vol_a.pdf.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York, NY: Vintage Books.

Tremblay, R. E., Masse, B., Perron, D., Leblanc, M., Schwartzman, A. E., & Ledingham, J. E. (1992). Early disruptive behavior, poor school achievement, delinquent behavior, and delinquent personality: longitudinal analyses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*(1), 64-72.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Informații suplimentare și date de contact

Materiale suplimentare legate de acest curs, fișe de lucru, resurse video, trimiteri către alte instituții naționale și internaționale care se ocupă de promovarea sănătății mentale în general sau specific a părinților și copiilor, pot fi accesate pe site-ul proiectului prin care a fost finanțat acest curs, anume: <http://www.dezvoltareemotionala.ro/>.

Pentru a ne contacta, vă rugăm să folosiți formularul de contact de pe site sau să ne scrieți un email la adresa stefan.simona@dezvoltareemotionala.ro. Telefonic, putem fi contactați la numărul (+ 4)0264-434-141, Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie, Universitatea Babeș-Bolyai.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

Titlul proiectului: „Dezvoltarea emotionala si sociala armonioasa a copiilor prescolari care provin din medii dezavantajate in scopul prevenirii fenomenului de parasire timpurie a scolii”, contract POSDRU/91/2.2/S/59988.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: sebastianpintea@psychology.ro