



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

“EDUCATORI RAȚIONALI”



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: alindavid@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

CADRU TEORETIC

Utilitatea formării

Prin natura meseriei, cadrele didactice pot fi supuse unui nivel de stres ridicat. Studiile din literatura de specialitate arată că expunerea de lungă durată la stres are o serie de consecințe negative asupra educatorilor/profesorilor referitoare la dezvoltarea unor probleme psihologice. Studii realizate asupra acestei categorii de populații au arătat că profesorii raportează un nivel de distres psihologic semnificativ mai crescut decât populația generală (Finlay și Jones, 1986). De asemenea, alte studii au arătat că, în general, cadrele didactice au un risc mai mare de a dezvolta tulburări anxioase de-a lungul vieții (Bauer și colab., 2006).

Așadar, cadrele didactice sunt o categorie vulnerabilă la a dezvolta probleme de sănătate mintală, existând o nevoie stringentă de a interveni în scopul prevenției și/sau ameliorării acestor probleme. Acest lucru se poate realiza prin dezvoltarea unor abilitati cu rol protectiv pentru sanatatea mentala a cadrelor didactice (Bernard, 2008).

Dobândirea unor astfel de abilitați este cu atât mai relevantă cu cât activitatea cadrelor didactice se află într-un cerc de interdependențe care include preșcolarii, părinții și alți membri ai sistemului educațional. Așadar, reacțiile deficitare la stres ale cadrelor didactice le pot afecta pe de o parte, calitatea propriei vieți, iar pe de altă parte, activitatea la clasă și relaționarea cu preșcolarii și cu părinții acestora.

În același timp, dificultățile psihologice ale cadrelor didactice pot să aibă un impact negativ asupra propriilor relații sociale și profesionale.



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: alindavid@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

Așadar, problemele psihologice care pot să apară la această categorie profesională pot genera un cerc vicios, propagându-se pe mai multe niveluri și afectând diferiți membri ai comunității.

Mai mult, un alt beneficiu al formării unor astfel de abilități ține de poziția cheie pe care cadrele didactice o au sistemului educațional. Studii de tip review al unui număr mare de cercetări realizate pe scară largă au arătat că programele de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale care sunt focalizate pe educația cadrelor didactice au un impact mai mare asupra elevilor acestora decât cele care sunt focalizate direct pe elevi (Durlak, 1995). Preșcolarii învață foarte mult prin modelare de la cadrele didactice și, în acest mod, pot prelua atât emoții și comportamente disfuncționale, cât și corespondentele lor funcționale.

Asadar, exista o nevoie stringenta de a forma abilitati cu rol protectiv pentru sanatatea mentala a cadrelor didactice, acest lucru avand multiple beneficii.

Acest curs de formare are ca obiectiv general dezvoltarea unor astfel de abilități cu rol protectiv pentru sănătatea mentală a cadrelor didactice.

Formarea unor astfel de abilități (de exemplu, adaptarea emoțională eficientă la situațiile negative apărute la clasă) va avea rolul de a reduce vulnerabilitatea psihologică la stresorii care apar în munca de zi cu zi, amortizând astfel consecințele negative ale stresului.



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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

Fundamentarea cursului de formare

Pentru a realiza astfel formarea unor abilități cheie, cursurile de formare se realizează pe baza datelor din literatura de specialitate privind componentele care sunt eficiente în intervențiile de sănătate mintală pentru cadrele didactice.

Acest curs de formare va fi astfel fundamentat pe principiile **educației rațional-emoțive și comportamentale (EREC)**. EREC se bazează pe principiile abordării terapeutice rațional-emoțive introduse de Ellis (1973). Aceasta susține că putem modifica comportamentele sau emoțiile negative disfuncționale care apar ca răspuns la un anumit eveniment (de exemplu: 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 (David, 2006), 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). Confrunțați cu același eveniment (de exemplu: 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 exemplu: 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 exemplu: tristețe) și comportamente adaptative (de exemplu: căutarea unei noi slujbe). EREC urmărește promovarea modului de gândire rațional la profesori ca bază pentru susținerea unor emoții și comportamente funcționale, care să nu devină precursori pentru probleme de sănătate mintală. Am



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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

ales să utilizăm acest cadru paradigmatic, deoarece aplicarea lui în cazul cadrelor didactice are susținere empirică în literatura de specialitate.

Bernard (2001) a realizat un studiu în care a arătat că gândirea irațională este relaționată cu problemele legate de stres la cadrele didactice. În cazul cadrelor didactice și a consilierilor școlari, Bernard (2000) introduce o formă a EREC cu numele de **consultanță rațional-emoțivă și comportamentală (CREC)** prin care se utilizează principiile rațional-emoțive pentru abordarea gândirii iraționale și a emoțiilor disfuncționale la cadrele didactice și consilieri școlari și pentru promovarea unui stil de gândire rațional și a emoțiilor funcționale.

Folosind cadrul teoretic și strategiile descrise în studiile asupra aplicării EREC și CREC în cazul profesorilor, acest curs de formare va include strategii cognitive și comportamentale pentru dezvoltarea de emoții funcționale și comportamente adaptative. De asemenea, cursul va include și modalități de rezolvare a problemelor practice cu care se pot confrunta cadrele didactice.

Cursul va include și exemple specifice de abordare a unor probleme, recomandări pentru cei care vor face intervenția, anticiparea unor dificultăți și situații delicate care pot apărea, precum și modalitățile practice prin care pot fi abordate.



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: alindavid@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

Obiectivul cursului de formare

Acest curs de formare are ca obiectiv general dezvoltarea unor abilități cu rol protectiv pentru sănătatea mentală a cadrelor didactice.

Formarea unor astfel de abilități (de exemplu: adaptarea emoțională eficientă la situațiile negative apărute la clasă) va avea rolul de a reduce vulnerabilitatea psihologică la stresorii care apar în munca de zi cu zi, amortizând astfel consecințele negative ale stresului.

Obiective specifice

Strategii de abordare a problemelor emoționale și comportamentale:

- Reducerea emoțiilor disfuncționale;
- Dezvoltarea emoțiilor funcționale;
- Reducerea comportamentelor dezadaptative;
- Dezvoltarea comportamentelor adaptative.

Strategii de abordare a problemelor practice:

- Formarea unor abilități de rezolvare a problemelor practice;
- Formarea unor abilități 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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

Planul cursului

- Introducerea conceptelor de abilități sociale și emoționale;
- Discutarea beneficiilor formării;
- Structurarea bazelor teoretice ale formării: Educația Rațional Emotivă și Comportamentală;
 - Strategii de abordare a problemelor emoționale și comportamentale:
 - Modelul ABC Cognitiv
 - Modelul ABC Comportamental
 - Strategii de abordare a problemelor practice:
 - Rezolvarea de probleme
- Aplicații practice a strategiilor discutate (grupe de lucru);
- Evaluare finală.



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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

Strategii cognitive și comportamentale

Modelul ABC cognitiv sau „Cum să ne reglăm emoțiile care nu ne ajută”

1. Procesul de generare al emoțiilor.

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, 1994).

Să luăm un *alt exemplu*, al unei educatoare care se confruntă într-o zi oarecare cu comportamentele foarte obraznice ale unuia dintre copiii din grupa cu care lucrează. Dacă ne imaginăm cum s-ar putea simți respectiva educatoare, putem realiza că aceeași situație (comportamentul copilului la clasă) ar putea duce la emoții foarte diferite: ar putea fi furioasă (pe copil sau pe părinții acestuia), foarte dezamăgită, tristă sau dimpotrivă, ar putea să fie foarte amuzată de una din „isprăvile” micului rebel. Iată, acest exemplu simplu, ne arată faptul că, persoane diferite sau chiar aceeași persoană ar putea resimți emoții foarte diferite în contexte foarte asemănătoare.

Atunci, cum sunt generate defapt 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 copilului obraznic, un educator ar putea să gândească faptul că: „toți copiii trebuie să fie ascultători și nu pot suporta să se întâmple altfel” sau „trebuie să îi fac pe toți copiii să mă asculte, altfel înseamnă că sunt o educatoare slabă, iar acesta este un lucru groaznic”. Fiecare dintre aceste moduri de a interpreta aceeași situație îl va face pe educator 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 / ne ajută mai mult decât altele pentru că ne fac



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: alindavid@psychology.ro

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 cognitiv¹”.

Acest model, construit pentru a ajuta acele persoane care se confruntă cu probleme emoționale cum sunt depresia și anxietatea, este și un instrument foarte util pentru auto-cunoaștere și dezvoltare personală, precum și pentru prevenirea dezvoltării unor probleme psihologice (emoționale sau comportamentale).

Modelul ABC cognitiv (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, comportamentale sau fiziologice (de exemplu: bătăi accelerate ale inimii, transpirație etc.) (vezi David, 2006 pentru mai multe detalii).

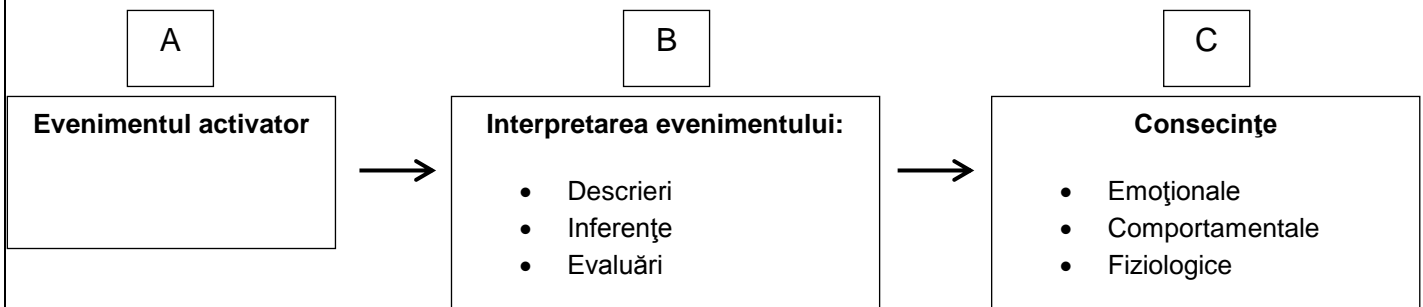


Figura 1. Modelul ABC cognitiv, adaptat după David (2006)

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

¹ Modelul ABC cognitiv este elementul cheie în cadrul abordării psihologice numită „Terapia cognitiv-comportamentală”, forma de tratament psihologic care s-a dovedit până acum a fi cea mai eficientă în tratarea majorității problemelor psihologice.





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

gandim intr-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 trec examenul acesta, înseamnă că sunt o persoană lipsită de valoare”. Un astfel de mod de a gândi este incorect formulat din punct de vedere logic, întrucât dacă nu trec un examen, asta s-ar putea datora unei multitudini de alți factori (de exemplu: poate corectarea lucrărilor nu este corectă) și în plus, extragem o concluzie generală pe baza unui singur exemplu. Același gând nu este susținut nici din punct de vedere empiric, întrucât nu ia în considerare alte examene pe care este posibil să le fi 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 înaintea examenului, ceea ce nu mă va ajuta să mobilizez resursele de care dispun pentru pregătirea acestuia (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.

De exemplu, gândul: „mi-aș dori foarte mult să trec examenul, iar dacă nu îl trec, înseamnă că nu m-am pregătit suficient, dar nu și faptul că sunt incapabil” este o alternativă rațională a celui prezentat mai sus în acest paragraf.

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 („Este ora 10 seara și soția nu a ajuns acasă”). 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 nu a ajuns până acum acasă, înseamnă că mă înșală”). 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 face față („este groaznic și nu pot să suport faptul că soția mea mă înșală”) (David, 2006).

Toate 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



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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

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).

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; 1994).

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.

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

Evaluare 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 absoluțiști	„Trebuie cu necesitate ca toți copiii să mă asculte” „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 sunt copii care nu mă ascultă” „E groaznic dacă nu reușesc în toate lucrurile pe care mi le propun”	Anxietate Panică Groază



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/59988Proiect 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: alindavid@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

Toleranță scăzută la frustrare	Descrie interpretarea situațiilor negative ca fiind imposibil de suportat	„Nu suport ca unii copii să nu mă asculte” „E insuportabil să nu reușesc în lucrurile pe care mi le propun”	Furie Mânie
Evaluare globală	Se referă la interpretarea eșecurilor și a comportamentelor negative ca reflectându-se asupra întregii persoane și totodată ignorarea reușitelor sau comportamentele pozitive	„Dacă unii copii nu mă ascultă înseamnă că sunt o educatoare proastă” „Sunt o persoană slabă pentru că nu am reușit în ceea ce mi-am propus”	Deprimare Depresie Deznădejde Vinovăție

Gândurile iraționale se combina 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 exemplu: „Trebuie cu necesitate ca toți părinții să mă considere competentă, altfel este groaznic, nu aș putea suporta o astfel de situație și asta ar spune despre mine că sunt o persoană lipsită de valoare”). „Trebuie absolutist” nu este specific unor anumite emoții, ci împreună cu celelalte evaluări iraționale conduce la generarea emoțiilor dezadaptative specifice.



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/59988Proiect 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: alindavid@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. 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 exemplu: în cazul pierderii unei 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 experimentem 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, 1994) 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.

De exemplu, 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 2 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 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: alindavid@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

Tabelul 2.1. Prezentare sintetică a evaluărilor raționale și a emoțiilor adaptative pe care le generează

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 asociere cu celelalte evaluări raționale conduce la emoții adaptative
Non-catastrofare	Interpretare realistă a gravității evenimentelor cu care ne confruntăm	„E rău dacă sunt copii care nu mă ascultă, 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	Să 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
Evaluarea 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 Părere de rău



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/59988Proiect cofinanțat din Fondul Social European
prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane
2007-2013

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

Facultatea de Psihologie si Stiintele Educatiei
Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

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

2.1. Identificarea gândurilor irrationale.

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 pare să ne genereze acea emoție (de exemplu: „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 exemplu: „nu suport ca cineva să țipe la mine”). Acesta reprezintă un exercițiu de monitorizare în care pe o foaie de hartie avem trei coloane în care să scriem: situația, gândurile și emoția resimțită (după modelul ABC cognitiv) (vezi Fișa 1).

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.

2.2. Disputarea gândurilor irrationale.

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.



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: alindavid@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

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 genul: „unde scrie că toată lumea trebuie să te respecte?”; „cum ai dedus tu că toată lumea trebuie să te respecte, chiar 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?”; „cât de gravă este această situație față de altele mult mai serioase care ți s-ar putea întâmpla?” (pentru a identifica lipsa dovezilor empirice); „te ajută să gândești așa dacă asta te deprimă și nu mai ești bun de nimic apoi?” (pentru a adresa lipsa de pragmatism a gândirii iraționale). În funcție de aspectul abordat în restructurare, vorbim despre restructurare logică, empirică sau pragmatic (David, 2003).

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 adopta după aceea o perspectivă mai generală asupra lumii și a celor din jurul nostru și să ne gândim ce alte lucruri groaznice și insuportabile trăiesc semenii de-ai noștri.

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 ca 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 cotarea 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).



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/59988Proiect 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: alindavid@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. Înlocuirea gândurilor irrationale cu alternative rationale.

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.

„Trebuie absolutist” va fi înlocuit cu formularea dorințelor în termeni preferențiali, deoarece trebuie să înțelegem că nu este obligatoriu ca acestea să se și 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”.

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 generau 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 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.



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: alindavid@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

Modelul ABC comportamental sau “Cum sa ne modificam comportamentele care nu ne ajuta”

Orice educator 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.

De exemplu: un copil de trei ani se urcă pe masă în toiul activității, un băiețel smulge mașinuța din mâna unui alt copil, o fetiță stă într-un colț și se joacă de una singură refuzând interacțiunea cu ceilalți, între timp un alt copil a început să plângă în tăcere pentru că a depășit conturul pe planșa de desen etc.

Câteodată tehnicile aplicate funcționează, ceea ce ne face să fim mulțumiți de ele, în alte cazuri însă, aceleași tehnici dau greș, situație în care fie copilul este etichetat drept încăpățânat sau necooperant, fie tehnica este declarată neeficientă și eliminată din repertoriul educativ.

Adesea, nouă ca adulți, comportamentul propriu ne dă bătăi de cap: cura de slăbire este aproape de fiecare dată un eșec; deși ne propunem să nu ne mai enervăm la grupă când copiii sfidează regulile, furia revine cu aceeași consecvență ca și comportamentul copilului și deși știm că ne-ar face bine o jumătate de oră de mișcare fizică zilnic, întotdeauna se găsește ceva mai important de 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 comportamentală. Dincolo de trăsăturile de personalitate, comportamentul este într-o mai mare măsură sub controlul unor factori, care odată identificați, reprezintă cheia spre modificarea comportamentului.

Pentru a identifica factorii responsabili de producerea și menținerea comportamentului, se utilizează **modelul ABC comportamental**, model care pornește de la modelul behaviorist original (Skinner, 1974) și care a fost îmbogățit în dezvoltările sale ulterioare cu elemente de prelucrare informațională, cum ar fi expectanțele (Albert Bandura și Julian Rotter).



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: alindavid@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

Modelul ABC-comportamental numit și analiza funcțională, are ca obiectiv stabilirea factorilor care determină un comportament și a consecințelor aceluși comportament. Analiza funcțională ne ajută să răspundem la două întrebări: a). “în funcție de ce anume variază un comportament?” și b). “ce consecințe produce acel comportament?”.

Antecedentele sunt reprezentate de evenimentele externe (apariția unui stimul relevant în mediul fizic) sau interne (o modificare a unui indicator fiziologic) 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 stins prin consecințele sale.

Consecințele sunt acei stimuli care urmează unui comportament incluzând: întăririle (care duc la creșterea probabilității de apariție a unui comportament) și pedepsele (care conduc la descreșterea probabilității de apariție a unui comportament) (David, 2006).



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: alindavid@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

Etapele analizei funcționale.

1. Definirea comportamentului trebuie să se realizeze în termeni măsurabili, observabili și specifici (identificarea frecvenței, a duratei și a intensității comportamentului). Este foarte important ca definiția să descrie un comportament și nu absența acestuia.
2. Analiza situației:
 - a) identificarea contextelor în care comportamentul țintă apare și circumscrierea unor potențiali factori care ar putea controla comportamentul în acele contexte. Dacă comportamentul țintă apare în situația A, dar nu și în situația B, înseamnă că există anumiți factori în situația A care controlează comportamentul în cauză;
 - b) identificarea antecedentelor comportamentului țintă;
 - c) identificarea consecințelor comportamentului țintă;
 - d) identificarea funcției potențiale a comportamentului pe baza analizei datelor observației anterioare.

Funcțiile comportamentului.

Acestea pot fi:

Senzorială: de exemplu, când este neliniștit, copilul se leagănă, ceea ce îi conferă o stimulare senzorială cu funcție de liniștire;

Evitare/evadare: de exemplu, când este pus în sarcini dificile, cere să meargă la baie;

Obținerea atenției: de exemplu, nu respectă regulile și astfel captează atenția colegilor și a educatoarei;



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: alindavid@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

Obținerea unei recompense: de exemplu, în magazin, se trânteste pe jos și țipă când părinții refuză să-i cumpere ciocolată.

Același comportament poate avea funcții diferite la copii diferiți sau la același copil în contexte diferite.

Identificarea unui comportament alternativ.

Accelerarea sau decelerarea unui comportament trebuie să fie însoțită de decelerarea, respectiv accelerarea comportamentului opus.

Comportamentul alternativ trebuie să aibă următoarele caracteristici:

- Să fie incompatibil cu comportamentul dezadaptativ;
- Sa aduca aceleași beneficii;
- Se fie adaptativ.

Exemplu de analiză funcțională a unui comportament dezadaptativ.

Comportament țintă: Andrei își lovește colegii;

Contextul în care apare comportamentul: la grădiniță, în ora de joc nestructurat;

Antecedent: extern-un băiețel se apropie și întinde mâna să-i ia mașinuța; intern-toleranță la frustrare redusă;

Consecință: pe termen scurt-Andrei rămâne cu mașinuța până când educatoarea vine și pune mașinuța cu pricina în dulap; pe termen lung-copiii le este frică să-i mai ceară sau să îi ia mașinuța, astfel încât Andrei se joacă cu cele mai frumoase mașini;

Funcția comportamentului: evitare a renunțării la mașinuța preferată;

Modificarea comportamentului

Modificarea antecedentelor: introduceți pauze frecvente în care copiii si-au planificat schimb de jucării, cu scop de creștere a toleranței la frustrarea generată de schimbul de jucării. Folosiți economia de jetoane pentru a recompensa fiecare schimb de jucării realizat fără agresiune; la 5 jetoane colecționate, Andrei va primi o recompensă;



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 si Stiintele Educatiei

Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca

Tel. /fax. 20-264-590064

E-mail: alindavid@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

Modificări la nivelul consecințelor: introducerea time-out-ului pentru câteva minute de fiecare dată când apare agresiunea, atât pentru copilul care a încercat să smulgă jucăria, cât și pentru Andrei care a lovit; retragerea accesului la jocul liber cu mașinuțe pe parcursul întregii zile.

Introducerea unui comportament alternativ: Andrei este învățat să facă un schimb avantajos de jucării în loc să lovească sau să vină să-i spună educatoarei dacă cineva încearcă să îi ia jucăria cu forța.

În continuare, vom prezenta câteva strategii de modificare a comportamentului:

Strategii de accelerare a comportamentului:

Prin modificarea antecedentelor:

a). prin operarea de modificări în spațiul fizic (de exemplu: la grădiniță se poate realiza o asociere între una dintre săli și joc liber, cealaltă sală fiind asociată cu activitățile la măsută care necesită atenție);

b). prin dezvoltarea cunoștințelor procedurale (de exemplu: dacă unul dintre copii depășește constant marginile, atunci când colorează, în primă fază se poate realiza un contur din bandă adezivă astfel încât să prevină depășirea marginilor și treptat, se va renunța la acest prompt);

c). prin dezvoltarea autoeficacității și a expectanțelor (de exemplu: dacă unul dintre copii refuză să coloreze pentru că nu crede că poate colora frumos, i se vor da forme de dimensiuni mici de colorat astfel încât să le poată colora cu atenție și să aibă un feedback rapid și pozitiv legat de performanța proprie).

Prin modificarea consecințelor:

a). Întărirea pozitivă 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 ieșire la Mc. Donalds etc.). Sugestii de oferire a recompenselor:

- Recompensele trebuie să fie individualizate și stabilite în funcție de preferințele fiecărui copil;
- Orice sistem de recompensare trebuie reexaminat la fiecare două săptămâni pentru a vedea dacă încă funcționează sau dacă nu cumva copilul s-a plictisit de recompensă și nu mai este motivat să muncească pentru a o obține; în acest caz, recompensa va fi schimbată;



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: alindavid@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

- Recompensele naturale, în care recompensa decurge în mod firesc din comportamentul copilului, sunt cele mai puternice (exemplu: dacă îți strângi jucăriile suficient de repede o să ai mai mult timp pentru următoarea activitate, vizionare de desene animate; dacă te îmbraci singur dimineața, mama o să aibă timp să prepare un mic dejun delicios).

De exemplu, economia de jetoane reprezintă o formă de întărire pozitivă care presupune tranzacționarea unor jetoane (steluțe, cercuri de carton) pe comportamente cu valoare de recompensă și este o tehnică utilă atunci când recompensa nu este disponibilă pe moment (doar în weekend putem merge la piscină). 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.

Alte tehnici de creștere a unui comportament dezirabil sunt:

- Întărirea negativă: un comportament crește pentru că el previne apariția unui alt comportament (de exemplu: 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).
- Tehnică modelării: comportamentul dezirabil este accelerat prin observarea acestuia și a consecințelor sale pozitive la un alt copil din grupă.
- Tehnică Premack: 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 exemplu: copilul va avea voie să iasă în curte, la leagăne, doar după ce își strânge jucăriile).

Strategii de decelerare a comportamentului:

- Extincția unui comportament indezirabil se realizează prin eliminarea oricărei întăriri a comportamentului (de exemplu: ignorarea conduce la extincția comportamentului de sfidare a



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: alindavid@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

regulilor când acest comportament are funcție de atragere a atenției). În paralel cu stingerea comportamentului indezirabil este întărit comportamentul dezirabil, alternativ.

b). Pedepșa constă în asocierea comportamentului indezirabil cu o consecință neplăcută.

Regulile de administrare a pedepsei sunt:

- să urmeze imediat comportamentului indezirabil;
- să se explice care este comportamentul indezirabil pentru care este aplicată pedeapsa;
- să nu fie fizică;
- să fie neplăcută pentru copil;
- să fie precedată de un avertisment;
- să fie administrată non-agresiv, calm;
- să fie dublată de întărirea unui comportament opus;
- să fie retrase alte întăriri pozitive care acționează asupra comportamentului țintă;

O pedeapsă frecvent folosită în diferite medii educaționale este time-outul, metodă care implică separarea copilului pentru o perioadă scurtă de timp de mediul în care comportamentul indezirabil s-a produs, cu scopul de a penaliza comportamentul și de a-l scoate de sub incidența altor factori de menținere. În alte situații, time-outul este utilizat pentru a permite copilului să se liniștească prin scoaterea sa din contextul care a declanșat emoția negativă. Este foarte important să nu folosiți același spațiu pentru a penaliza și pentru a facilita liniștirea, deoarece copilul va asocia spațiul cu pedeapsa și distresul său va crește în loc să scadă.

În concluzie, aceeași tehnică de modificare a comportamentului poate fi utilă atunci când conduce la retragerea beneficiilor comportamentului indezirabil și inutilă în condițiile în care beneficiile comportamentului nu sunt afectate de tehnica aplicată. Prin urmare, strategiile de modificare a comportamentului trebuie selectate în urma unei analize detaliate a comportamentului și a factorilor care îl controlează.



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: alindavid@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

Procedura rezolvarii de probleme si antrenamentul asertiv.

Atunci când situația în care ne aflăm cere o rezolvare practică, ce implică acțiunea noastră asupra circumstanțelor specifice acestei situații (modificarea și rezolvarea evenimentului activator de tip situație externă), putem folosi procedura rezolvării de probleme sau antrenamentul asertiv.

Procedura rezolvării de probleme este definită ca un proces de tip cognitiv-comportamental prin intermediul căruia un individ sau un grup 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, îndepărtarea disconfortului emoțional asociat acesteia), ce nu se rezumă la a fi o strategie de trecere peste o situație negativă, ci implică înțelegerea, evaluarea și adaptarea la această situație (D’Zurilla & Nezu, 2010).

Procedura rezolvării de probleme poate fi folosită în majoritatea situațiilor negative cu care ne confruntăm: probleme financiare, probleme emoționale, comportamentale sau legate de sănătatea noastră fizică, precum și probleme de relaționare cu cei din jurul nostrum (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, expectanțele celorlalți referitoare la comportamentul nostru etc) sau în interiorul individului (spre exemplu: expectanțe referitoare la sine, țeluri sau angajamente).



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 si Stiintele Educatiei

Str. M. Kogalniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca

Tel. /fax. 20-264-590064

E-mail: alindavid@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

În general, în rezolvarea problemelor întâmpinăm obstacole ce țin fie de natura situației (noutatea acesteia, ambiguitatea etc), fie de resursele noastre personale (de exemplu: 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 exemplu: punctualitate deficitară) până la probleme cu caracter permanent (de exemplu: 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 (Dobson et al., 2010). 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 distresului emoțional asociat acesteia, impulsivitatea stării de bine a individului), alături de atragerea altor consecințe pozitive (de exemplu: ajung întotdeauna la timp la întâlniri, ceea ce l-a făcut pe șeful meu să își modifice în bine comportamentul față de mine) și minimalizarea celor negative (de exemplu: punctualitate deficitară – lipsă de respect din partea colegilor și a șefului).

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

1. *Identificarea problemei* – aceasta 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 exemplu: punctualitate deficitară – exemple de circumstanțe în care aceasta se manifestă) și respectiv a situației în care vrem să ajungem (de exemplu: 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?”; „Ce urmează să fac?”.
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



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: alindavid@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

propus, ne așteptăm să rezulte consecințe pozitive și credem că putem pune în practică soluția respectivă).

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, 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?”).

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 negativă externă (eveniment activator extern – de exemplu: 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.



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: alindavid@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

Pasivitatea se referă fie la a nu-ți cunoaște drepturile (și prin urmare nu încerci să le ceri), fie la a-ți cunoaște drepturile, dar a nu avea curaj să 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.

Revenind la tehnica antrenamentului asertiv, aceasta 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?” (David, 2006). 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 exemplu: să rezolvăm o situație la serviciu care nu făcea parte din responsabilitățile noastre), când 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 exemplu: am țipat la un coleg/prieten etc) sau pe cele în care nu le-am respectat drepturile (de exemplu: 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 exemplu: 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



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: alindavid@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

după încheierea incidentului?”). În continuare ne vom folosi de o serie de indicatori pentru a ne evalua retroactiv comportamentul:

→ *contactul vizual* – stabilirea contactului vizual într-un mod direct, fără să fie invaziv; ține de manifestarea unui comportament asertiv. La fel, privirea în pământ poate însemna pasivitate, în timp ce o privire ostilă poate arăta agresivitate.

→ *gestica* – aceasta trebuie să reflecte în mod eficient mesajul pe care îl transmitem. Cunoaștem cu toții faptul că, gesturile dezordonate pot sugera nervozitate, în timp ce anumite gesturi repetitive pot sugera timiditatea (de exemplu: frecarea mâinilor).

→ *postura corpului* – este de preferat poziția frontală (suntem orientați către interlocutorii noștri), postura verticală a capului (de exemplu: 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.

→ *fluentea 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 exemplu: 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 din ce în ce mai tare, este mai util să îi dăm un răspuns peste câteva minute și nu în acel moment).

→ *conținutul mesajului* – vom analiza dacă conținutul mesajului nostru a fost asertiv, agresiv sau pasiv.

→ *credibilitatea mesajului* – iată 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



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: alindavid@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

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...”).

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, folosite în diverse situații* – ne folosim de această strategie pentru a încerca să ne creștem sentimentul de autoeficacitate în legătură cu anumite situații incomfortabile 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/sa 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 exemplu: un prieten poate juca rolul colegului cu care nu reușim să ne înțelegem la serviciu) care ne poate oferi feedback – am 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.



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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@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

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 exemplu: 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 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. Kogălniceanu nr 4, cam 6. 400091 Cluj-Napoca
Tel. /fax. 20-264-590064
E-mail: alindavid@psychology.ro