

Broșură Adolescenți

Autocunoaștere și Dezvoltare personală



Consilier școlar
Bondrea Georgiana Alexandra

Prezentare generală a temei abordate în broșură

Dicționarul explicativ al limbii române definește autocunoașterea ca fiind: "A-și cunoaște propria persoană ; a-și cunoaște propriul eu, propriile aspirații ". În psihologie conceptul de autocunoaștere se referă la acel proces de explorare și structurare a propriilor caracteristici (valori, credințe, motivații, aspirații, trăsături de personalitate, acceptări și respingeri din partea celorlalți, ce avem și ce ne lipsește, succese și eșecuri etc.). În urma acestui proces rezultă imaginea de sine. Este vorba cu alte cuvinte de 'felul cum se percepe individul, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raporturile cu ceilalți'. Imaginea de sine este rezultatul unui proces de autoevaluare a personalității și reprezintă 'totalitatea cerințelor, reprezentărilor, ideilor individului despre propria sa personalitate' (M.Zlate).

Adolescența este o perioadă caracterizată prin modificări considerabile atât în plan psihologic cât și în plan fizic. Probabil că și datorită numeroaselor modificări de ordin fiziologic apare inevitabil creșterea frecvenței activității de introspecție. Întrebarea "Cine sunt eu?" devine imperioasă. Însă pe lângă aceasta tot mai des apare și o alta: "Mă plac?". Nevoia de autocunoaștere este stringentă la această vârstă.

Funcționarea eficientă în mediul socio-profesional contemporan este facilitată de capacitatea de autocunoaștere și bineînțeles și de aceea de autoreglare eficientă. Dificultățile pe care le întâmpină adolescenții în încercarea de a face față solicitărilor mediului ridică în mod serios problema necesității achiziției de către elevi a unor strategii de autocunoaștere și dezvoltare personală. Astfel prin prezenta lucrare se încearcă a se oferi o perspectivă de ansamblu asupra principalelor elemente ale autocunoașterii: imaginea de sine, aptitudini și abilitati, sistemul motivațional, gânduri dar și soluții la gândurile dezadapative.

Detalierea categoriei de beneficiari căreia i se adresează broșura

Broșura se adresează în primul rând elevilor adolescenți și în al doilea rând părinților și profesorilor acestora.

Privind în literatura de specialitate se vorbește tot mai mult despre „ căutarea identității”. Adolescenții caută o identitate care să integreze elemente variate și de multe ori diferite și conflictuale ale sinelui. Erikson afirma că tinerii se zbat să dobândească o identitate care să le permită să fie parte integrantă a lumii adulte. De multe ori aceștia se simt asemenea unor „actori pe o scena” în lumina reflectoarelor și în ochii tuturor celor din jur, familiei, profesorilor, prietenilor. Conceptul de egocentrism adolescentin este acela care reflectă starea de supervizare sub care se simt tinerii. Nu este de mirare ca de multe ori se simt derutați sau confuzi.

Broșura prezintă vine în sprijinul elevilor prin informare asupra factorilor care contribuie la dezvoltarea personală și la autocunoaștere. Aceasta are menirea de a-i face pe tineri să cunoască mai bine schimbările prin care trec sau urmează să treacă, cunoscându-se din literatura de specialitate că sentimentul de controlabilitate duce la reacții emoționale mai puțin intense în cazul unor situații neplăcute sau dificile.

Materialul poate fi utilizat și de părinți, care printr-o mai bună informare vor putea fi mai receptivi la nevoile adolescentului, dar și mai intelegatori cu posibilele "moodness"(toane) ale tanarului.

De asemenea broșura vine și în sprijinul profesorilor sau dirigintilor care îl pot folosi ca material informativ sau ca punct de plecare pentru dezbateri, ore de dirigentie etc.

Scopul broșurii

Scopul acestei broșuri este acela de a informa adolescenții cu privire la diferite aspecte ale psihicului uman care pot fi neclare la această vârstă și de asemenea care sunt factorii cheie ce marchează o dezvoltare normală, armonioasă.



Obiectivele specifice sunt următoarele:

- să cunoască principalele modalități de definire ale eului
- să cunoască ce înseamnă stima de sine și să identifice atât importanța acesteia dar și să fie capabili să o evalueze
- să cunoască semnificația aptitudinilor și să încerce să identifice care sunt acestea
- să cunoască ce înseamnă motivația, care este rolul ei în performanță și cum pot să o mențină
- să cunoască consecințele gândurilor dezadaptative și înlocuirea lor cu gânduri adaptative

Brosura are avea 6 pagini A4, în fiecare dintre acestea se vor exemplifica și dezvolta obiectivele specifice precizate anterior. Brosurile pot fi folosite la o oră de dirigenție sau în cadrul unui workshop pe tema autocunoașterii sau pur și simplu distribuite în școli la elevii de clasele VIII-XII.

Atenția va fi îndreptată în principal pe oferirea de informații într-o manieră cât mai accesibilă dar deopotrivă utilă și exactă. De asemenea se dorește exemplificarea ideilor prin imagini sugestive dar și prin grafice.

Se încearcă urmărirea unei structuri cât mai simple, liniare, pentru sporirea autocunoașterii și de asemenea enumerarea și explicarea factorilor ce țin de personalitate și influențează dezvoltarea pe parcursul acestei etape.



Cine sunt eu? Ce știu despre mine? Ce aș vrea să știu despre mine?

Daca într-o zi s-ar inventa o oglinda magică ce ar putea să vadă în mintea fiecăruia dintre noi care credeți că ar fi răspunsul la întrebările de mai sus?

Fiecare dintre noi se vede într-un anumit fel, fiecare avem un nume, o varsta, o ocupație, o anumită infatisare fizică și anumite trăsături psihologice, avem preferințe și dorințe, învățăm și suntem interesați de anumite lucruri sau persoane, ne vedem într-un anumit fel și avem un anumit sistem de valori.

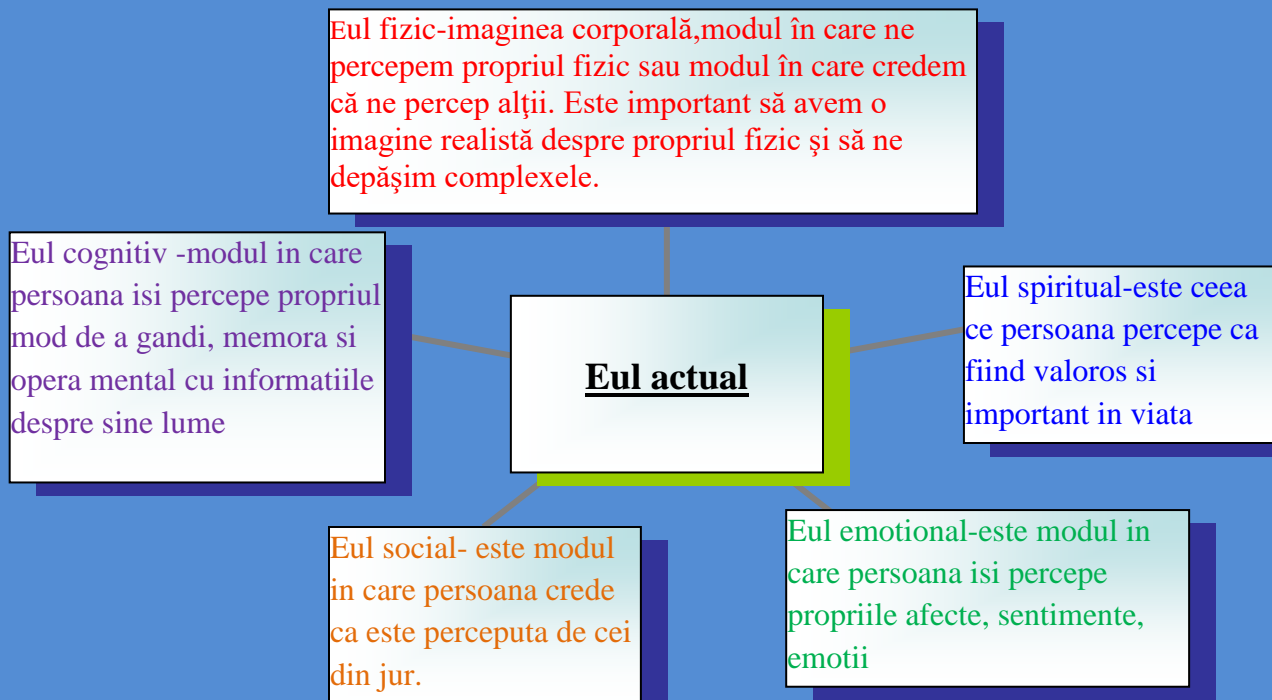


Imaginea de sine, adică Eul, este modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emotionale sociale și spirituale.

Eul Actual → este rezultatul experiențelor noastre, a cadrului socio-cultural în care ne ducem existența.

Eul Viitor → se exprimă prin nivelul de expectanță, adică nivelul la care este foarte probabil să ajungem, într-un timp dat, folosind resursele pe care le avem.

Eul Ideal → se exprimă prin nivelul de aspirație, adică nivelul la care ne-am dori să ajungem într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat. Acesta uneori poate fi atins, alteori nu.



Cum ma văd eu? Cum mă percep ceilalți?

În mod diferentiat fiecare dintre noi se vede într-un anumit fel. Credem că suntem buni în anumite domenii, că ne descurcăm mai bine în anumite situații și că ne-ar placea să facem ceva sau poate altceva. Felul în care ne vedem pe noi înșine poate să fie diferit de modul în care ne văd ceilalți. Cu toate acestea un rol important îl joacă „stima de sine”, aceasta este de fapt **„atitudinea pozitivă sau negativă a persoanei față de propria ființă și modul de a se simți capabil, important, valoros”**.

Persoanele cu o stimă de sine crescută reușesc să se implice în mai multe fără teama de eșec iar atunci când acesta apare îl iau ca pe o lecție din care au ceva de învățat. Nu se învinovătesc pentru lucrurile care nu le pot schimba și își asumă responsabilitatea propriilor greșeli. De cealaltă parte cei cu o stimă scăzută sunt ezitanți atunci când vine vorba de ceva nou, temători în forțele proprii. De cele mai multe ori teama lor este însă nejustificată iar în fața reușitei stau chiar ei înșiși.

Pentru a ne măsura stima de sine putem folosi diferite teste și măsurători. Una dintre acestea este scala Rosenberg, care se poate aplica în clasă și mai apoi se pot aranja în mod gradat rezultatele pentru a vedea nivelul stimei. Probabil că vom fi surprinși că unii colegi pe care îi considerăm buni la carte sau buni prieteni vor avea scoruri mici și dimpotrivă, alți colegi cu rezultate mai slabe la învățatură vor avea o stimă crescută de sine. De ce?

Modul în care noi înșine ne percepem este influențat de **experiența de viață** pe care o avem, de evenimentele prin care am trecut. De cealaltă parte ceilalți văd doar o particică din noi, suntem lângă ei doar în anumite momente și datorită modului în care ne comportăm în acele momente, a ceea ce spunem și facem, ceilalți își formează o imagine despre noi, care poate să fie definitivă sau se poate schimba.

Se utilizează **Scala Rosenberg a stimei de sine**, obținându-se răspunsuri de la fiecare elev pentru cei 10 itemi. Se convertesc în puncte astfel: » dezacord puternic — 0 puncte; - dezacord moderat - 1 punct; acord moderat - 2 puncte; acord puternic - 3 puncte.

Se adună punctele și se obțin scoruri finale care se ordonează începând cu cele mai mari. Se stabilesc trei intervale de evaluare: stimă de sine ridicată, stimă de sine medie, stimă de sine scăzută și se încearcă identificarea factorilor care contribuie la atingerea fiecărui nivel.

1. În general sunt satisfăcut de mine însumi
2. Câteodată mă gândesc că nu sunt bun de nimic
3. Cred totuși că am un număr de calități
4. Sunt capabil să fac lucrurile la fel de bine ca mulți din cei din jurul meu
5. Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru
6. Am certitudinea uneori că sunt inutil
7. Consider că sunt o persoană de încredere, cel puțin la fel ca ceilalți
8. Aș dori să pot avea mai mult respect pentru mine însumi
9. După tot ce mi se întâmplă, cred că sunt ghinionist
10. Am mereu o atitudine pozitivă față de mine.



Ce inseamna aptitudinea? Ce rol are motivatia?



Este cunoscut ca oamenii se diferentiaza intre ei prin rezultatul activitatii desfasurate. Unii sunt neintrecuti in ceea ce priveste forta fizica, altii in manuirea unor unelte, altii in folosirea unor instrumente muzicale, altii in confectionarea unor noi produse, etc. Aceste calitati atrag dupa sine atribuirea unor calificative celor care le poseda precum „inzestrare”, „maiestrie”, „dibacie”etc

Aptitudinile→ reprezinta potentialul unei persoane de a obtine performanta intr-un anumit domeniu.

Pe langa aptitudini pentru a face performanta intr-un anumit domeniu avem nevoie si de motivatie.

Motivatia este mecanismul autoreglator al personalitatii care orienteaza, energizeaza si declanseaza comportamentul.

Motivatia determina initierea unei activitati si persistenta in realizarea unei sarcini sau abandonarea ei, fiind unul dintre factori principali care influenteaza performanta.

In cele mai multe cazuri, motivatia pentru realizarea comportamentelor umane rezulta din interactiunea unor seturi complexe de motive.

Tipurile de motivatii sunt:

- nevoia de a **mentine echilibru de functionare fizica si psihica** (fiziologice, securitate, stima de sine)
- nevoia de a se **adapta la mediu** (exprimare, relationare, autocontrol, influenta asupra mediului)
- nevoia de **dezvoltare personala** (cunoastere, autonomie, competent, autorealizare)

Tehnici ce pot fi utilizate in optimizarea motivatiei pentru declansarea activitatii:

- Imageria dirijata- elevii trebuie sa-si imagineze ce si-ar dori pentru viitor si ce au nevoie pentru a ajunge acolo unde isi doresc
- Alegerea unui obiect simbol care sa reprezinte aspiratiile sale
- Aplicarea subiectelor predate la situatii personale-identificarea acelor aspect care se pot aplica la situatii curente pentru a creste atractivitatea informatiei
- Crearea unei situatii mentale motivationale



Ce inseamna sa gandesc dezadaptativ? Cum pot fi mai fericit?

Gandurile dezadaptative sunt acele credinte care genereaza si intretin ganduri disfunctionale, care nu ne ajuta, cum ar fi: invinovatirea excesiva, deprimarea, anxietatea, furia, gelozia, ura etc.



De regula acestea apar automat in situatii problematice si capteaza atentia fiecaruia, diminuand capacitatea acestuia de a se concentra pe aspecte ca: performanta proprie, comunicare eficienta cu ceilalti, producerea unui comportament adecvat situatiei, etc.

Contracararea acestor ganduri dezadaptative si totodata irrationale se poate face prin adoptarea unui stil de viata care sa includa „ingredientele fericirii”.



INGREDIENTELE UNEI VIEȚI FERICITE ȘI SĂNĂTOASE



Acceptarea de sine - Persoanele sănătoase aleg să se accepte pe ele însele în mod necondiționat, decât să se coteze sau să încerce să dovedească ceva despre propria persoană.

Asumarea riscurilor - Persoanele sănătoase emoțional aleg să își asume riscuri și au spirit de aventură în a încerca să facă ceea ce își doresc, fără să fie obraznice.

Toleranță crescută la frustrare - persoanele sănătoase recunosc că există doar două tipuri de probleme cu care se pot confrunța: cele în care pot face ceva și cele în care nu au ce face. Odată făcută această discriminare, scopul este de a modifica condițiile care pot fi schimbate și de a accepta pe cele care nu pot fi schimbate.

Asumarea responsabilității pentru stările emoționale proaste - Decât să-i învinovățească pe ceilalți, lumea sau destinul pentru starea lor, persoanele sănătoase emoțional își asumă în mare parte responsabilitatea pentru propriile gânduri, sentimente și comportamente.

Propriul interes - Persoanele sănătoase emoțional au tendința de a-și pune propriul interes, cel puțin ușor deasupra intereselor celorlalți. Se sacrifică în oarecare măsură pentru cei la care țin, dar nu în mod covârșitor și complet.

Interesul social - Multe persoane aleg să trăiască în grupuri sociale, iar pentru a face aceasta în mod cât mai plăcut și confortabil, se comportă moral, protejează drepturile celorlalți și îi ajută pe cei din comunitatea în care trăiesc.

Independența - este bine să colaborăm cu ceilalți, dar cel mai bine ar fi să ne asumăm principala responsabilitate pentru viețile noastre decât să cerem sau să avem prea multă nevoie de sprijinul, protecția sau dragostea celorlalți.

Toleranță - Este indicat să permiți oamenilor (propriei persoane și celorlalți) dreptul de a greși. Nu este firesc să preferi comportamente neplăcute, dar nu este necesar să te condamni pe tine sau pe ceilalți pentru că s-au comportat rău sau urât.



Flexibilitate- Indivizii sănătoși sunt persoane cu o gândire flexibilă - opusă regulilor rigide, invariante, perfecte, care reduc starea de bine sau de fericire.

Acceptarea necunoscutului (a nesiguranței) - Trăim într-o fascinantă lume a probabilului și a șansei; siguranța absolută probabil nu există. Persoanele sănătoase emoțional necesită într-o oarecare măsură ordinea, dar nu cer siguranța perfectă.

Angajamentul - Majoritatea oamenilor se simt mai fericiți atunci când sunt absorbiți total de ceva exterior lor. Cel puțin un interes creativ puternic și o implicare umană importantă par să ofere o structură pentru o existență zilnică fericită.

Acum ca ma cunosc mai bine si ma simt
mai bine, pot afla ce imi doresc cu
adevarat!