

Material pentru cadre didactice

Articol

Tehnici și strategii specifice în consilierea adolescenților

Consilier școlar prof. Lung Aniela

”Dacă îi dai unui om un pește, îi asiguri o masă, dacă-l înveți să pescuiască, el va putea să-și procure hrană pentru tot restul vieții”- proverb chinezesc.

Acest proverb reprezintă, în viziunea mea, esența și scopul procesului de consiliere. Astfel, prin intermediul unor tehnici și strategii specifice, consilierul îl ajută pe client - elevul, cadrul didactic sau părintele - să învețe anumite deprinderi, abilități de a face față și a-și rezolva problemele cu care se confruntă.

Luând în considerare aceste aspecte, în continuare vor fi prezentate câteva dintre tehnicile și strategiile utilizate în consilierea adolescenților.

Ceva ce nu poți spune despre mine doar dacă mă privești este una dintre activitățile utilizate cu succes în construirea relației cu adolescenții. Această strategie simplă aduce de multe ori informații utile și pornește de la premisa potrivit căreia de multe ori facem presupuneri despre alții și că sunt multe alte lucruri pe care alții nu le pot ști doar din exterior.

Consilierul începe prin a împărtăși anumite experiențe, de exemplu: ”Numai dacă te uiți la mine, nu știi că mie îmi place să dorm până târziu.” sau ” Numai dacă te uiți la mine, nu știi că mie îmi plac comediile”, apoi își invită clientul să facă la fel. Se procedează astfel timp de câteva minute, perioadă în care ”se sparge gheata”.

Propoziții incomplete... reprezintă una dintre activitățile utilizate în evaluarea problemei. Propozițiile de bază pot fi adaptate pentru toate nivelurile de vârstă și pot fi completate fie oral, fie în scris. Pentru că scopul utilizării unei astfel de strategii de evaluare este de a stimula discuția care să ofere consilierului mai multe informații despre clienți, nu este nevoie să se folosească mai mult de 8-10 propoziții. Dacă pe baza unor informații inițiale consilierii au o idee generală asupra problemei, aceștia pot elabora o serie de propoziții care să extragă mai multă specificitate cu privire la problemă. În cazul în care problema este neclară, se pot utiliza propoziții cu un caracter mai general.

De exemplu, dacă consilierul știe că problema este fobia școlară, următoarele propoziții pot oferi mai multe informații cu privire la experiențele adolescentului în cadrul școlii.

Când trebuie să merg la școală, mă simt.....

Când trebuie să merg la școală, mă gândesc că/la.....

Când trebuie să merg la școală, încerc să.....

Cele mai rele aspecte ale unei zile de școală pentru mine sunt.....

Cele mai bune aspecte ale unei zile de școală pentru mine sunt.....

Profesorii sunt.....

Când mă gândesc la mersul la școală, eu.....

Dacă ar fi să schimb ceva în ceea ce privește școala, eu.....

Dacă consilierul nu deține informații în prealabil despre problemă, următoarele propoziții pot furniza informații cu privire la mai multe domenii:

Prietenii mei sunt.....

Acasă mă simt.....

Părinții mei sunt....

Școala este.....

Mă pricep cel mai bine la.....

Nu sunt bun la.....

Ceea ce-mi place cel mai mult la viața mea de acum, este.....

Ce aș vrea cel mai mult să schimb la viața mea de acum, este.....

Există **două modele de evaluare** care ajută consilierul să cunoască subiectul dintr-o varietate de surse, incluzând părinții, profesorii, copilul etc. Un astfel de model este *BASIC ID*, dezvoltat de Lazarus. BASIC ID este acronim pentru: B-comportament, A- a afecta/emoții, S-senzație/performance, I- imagine de sine, C- cunoaștere/gânduri; I- relații interpersonale, D -stare de sănătate/considerații psihosociale.

Demersul de evaluare presupune adresarea unor întrebări care să furnizeze informații referitoare la cele 7 domenii.

-B- comportament : Ce anume ai dori să modifici ?, Ce ai dori să începi să faci ?, Ce ai dori să începi să nu mai faci ?, Care crezi că sunt punctele tale tari ?, Ce comportamente te împiedică să realizezi ceea ce îți dorești ?

-A- emoțiile/stările afective : Ce emoții trăiești mai des ?, Ce anume te face să plângi ?, Ce te face să râzi ?, Ce te face trist, supărat, furios etc ? Care sunt stările emoționale care îți creează probleme ?

-S- sensibilitate : Ai senzații neplăcute : dureri, amețeli, înțepături ?, Ce anume îți place sau nu îți place din ceea ce vezi, auzi, miroși, simți, guști ?

-Imaginea de sine: Cum te vezi pe tine însuși ?, Cum a dori să te vezi pe viitor ?

-C- gândurile : În ce măsură gândurile tale îți afectează stările emoționale ?, Care sunt principalele tale atitudini și convingeri ?, Cum îți afectează aceste convingeri modul de viață ?

-I- relații interpersonale: Cât de mult îți dorești să ai relații apropiate cu ceilalți ?, Ce aștepti de la persoanele semnificative din viața ta ?, Există unele relații cu alte persoane pe care ai dori să le modifici ?, Dacă da, ce fel de schimbări ai vrea să faci ?

-D- starea de sănătate: Îți faci griji în legătură cu starea ta de sănătate ?, Care sunt obiceiurile tale în ceea ce privește dieta, exercițiile fizice sau modul de petrecere al timpului liber ?

Cel de al doilea model este *HELPING* a fost dezvoltat de Keat. HELPING se referă la: H- sănătate, E- emoții, sentimente, L- învățătura, școală, P- oameni, relații personale, I- imaginație, interese, N- nevoia de a ști, a gândi, G- ghidarea acțiunilor, comportamentelor și consecințelor.

Interviurile. Interviul este o strategie utilizată atât în evaluare cât și în intervenție care îi permite copilului sau adolescentului să obțină informații pentru a-și extinde înțelegerea pe un anumit subiect. Poate fi utilizat pentru a ajuta adolescentul în a-și “normaliza” problema, într-un mod mai degrabă paradoxal.

De exemplu, adolescenții sunt predispuși spre a crede că părinții lor sunt cei mai stricți, demodați și cei mai zgârciți dintre toți oamenii pe care îi cunosc. Acest lucru creează deseori o barieră între adolescenți și părinții lor. Invitând adolescentul să elaboreze întrebări pentru interviu și să intervieveze părinții altor adolescenți, acesta își dă deseori seama că lucrurile nu stau așa de rău în ceea ce îl privește. Cheia este ca adolescentul să fie ajutat să își formuleze întrebările. Dacă adolescentul este cel care va realiza într-adevăr interviul, intervenția și-a atins scopul, deoarece interviul i-a oferit o altă perspectivă.

Jocul de roluri. La fel de eficient ca strategie de evaluare, cât și de intervenție, jocul de roluri permite adolescenților să repete abilități, să învețe comportamente noi, să joace diferite situații din viața lor, metaforic vorbind, (Kottman, 2001), să vadă situațiile din mai multe perspective, să aibă încredere și să își exprime emoțiile și sentimentele. Acesta poate “ajuta copiii să învețe despre cauză și efect și să experimenteze consecințele comportamentului lor într-un mediu de siguranță.” (Thompson, Rudolph, & Henderson, 2004, p. 248) Autorii au subliniat de asemenea faptul că jocul de roluri îi ajută pe copii și adolescenți să își dezvolte empatia și să își modifice viziunea egocentrică asupra lumii.

Pentru a structura jocul de roluri, consilierul îl poate invita pe adolescent să joace rolul său, în timp ce consilierul joacă celălalt rol semnificativ. Indicat este ca jocul de rol să fie desfășurat pornind de la o situație concretă din viața adolescentului. Un avantaj al acestei tehnici

constă în faptul că subiectul capătă deseori o nouă viziune și înțelegere asupra celuilalt, ceea ce facilitează comunicarea.

Dialogul cu scaunul gol. O variație a jocului de roluri este dialogul cu scaunul gol (Gladding 2005), care este o tehnică excelentă pentru a interveni în situațiile când adolescenții manifestă sentimentul de vină, indecizie, furie sau alte emoții dezadaptative. Exercițiul constă în: subiectul stă pe un scaun și poartă un dialog cu un scaun gol despre o anumită temă. (Gladding 2005) Când simte nevoia sau la sugestia consilierului, adolescentul se mută pe celălalt scaun și ”răspunde” primului scaun. O variațiune a acestei tehnici pentru copiii mai mici este dialogul cu un animal de pluș.

Tehnica scaunului gol este o tehnică ce implică mișcare și reprezintă un mod ilustrativ de a ajuta adolescenții să înțeleagă procesul de disputare. Se utilizează 2 scaune, unul este desemnat ca fiind scaunul irațional, iar celălalt ca fiind scaunul rațional. Mai întâi adolescentul este rugat să stea pe scaunul irațional și să verbalizeze gândurile pe care le are în legătură cu o situație problematică. Apoi i se cere să se mute pe scaunul rațional și să începe să-și dispute propriile convingeri iraționale.

Biblioterapia, folosirea literaturii în procesul de consiliere, îi poate ajuta pe copii și adolescenți să înțeleagă și să facă față conflictelor de dezvoltare precum și celor de situație. Potrivit lui J. T. Pardeck și Pardeck (1993), aceasta îi ajută de asemenea în explorarea gândurilor și sentimentelor personale relevante. Biblioterapia a fost folosită cu succes pentru o gamă largă de probleme, precum divorțul, promovarea dezvoltării de sine, conștiința carierei și schimbările de comportament (Gladding&Gladding, 1991), îmbunătățind relațiile interpersonale (J.T. Pardeck & Pardeck, 1993), precum și în cazuri de abuz și neglijență, adopție, boală și tratarea dezabilităților (Orton, 1997).

Ca exemple de literatură folosită în biblioterapie se pot enumera ficțiune, nonficțiune, poezie, cărți de auto-perfecționare, autobiografii sau povești. Gladding & Gladding (1991) au identificat două tipuri de biblioterapie: reactivă și interactivă. În formatul reactiv, clientului i se cere să citească anumite fragmente literare. Se presupune că, prin identificarea cu personajul, acesta va fi în stare să simtă emoții și să dobândească noi perspective și moduri de comportament. Modelul interactiv se bazează pe o discuție ghidată între consilier și client cu privire la literatură, într-un efort de a ajuta la integrarea gândurilor și sentimentelor clientului în legatură cu materialul.

O formă foarte eficientă de literatură este aceea de a pune clienții să citească povești adevărate, eseuri sau poezii scrise de alții de vârsta lor. Clienții se identifică repede cu acest fel de literatură. Exemple scrise de către adolescenți despre depresie, furie, anorexie, probleme cu părinții și despărțiri pot fi găsite în *The Passport Program* (Programul pasaport) (Vernon, 1998b, 1998c), *Catalogul Biblioterapiei pentru Copii (K-5)*, *Catalogul Activității cu pre-adolescenți (6-8)*, sau *Lucrul cu adolescenți (9-12)*, toate publicate pentru educatori, (www.any-book-in-print.com), catalogul *Playtime* al magazinului Self-Esteem (www.selfesteemshop.com), sau Baza de date Literatura Generală pentru Copii (www.childrenslit.com).

BIBLIOGRAFIE:

Vernon, A.,(2009), *Counseling Children & Adolescents*, Editura **Love** Pub Co; 4 edition

Vernon, A.,(2002),*What Works When with Children and Adolescents: A Handbook of Individual Counseling Techniques*, Editura Research Press

Vernon, A.,(2002),*Ce, cum, când în terapia copilului și adolescentului. Tehnici de consiliere și psihoterapie*, Editura **România Psychological Testing Services**

Catalogul Activității cu pre-adolescenți (6-8), sau Lucrul cu adolescenți pe site-ul www.any-book-in-print.com

Catalogul Playtime al magazinului Self-Esteem pe site-ul www.selfesteemshop.com