



Proiect de consiliere de grup

Intervenții în cazuri de comportamente violente

1. Data luării în evidență:
2. Definirea problemei: Comportament disruptiv care generează conflicte repetate în mediul școlar.
3. Descrierea problemei:
Relația cu colegii:
Relația cu profesorii:
4. Factori de formare și dezvoltare a problemei:
5. Planul de intervenție:
Obiectiv de lungă durată:

Recunoașterea, discutarea și modificarea comportamentelor disruptive care generează emoții negative și conflicte repetate în mediul școlar, creat pe baza evenimentului conflictual.

Nr. Crt.	Obiective specifice	Strategie de intervenție	Activități	Data
1	Stabilirea unei bune relații terapeutice; Identificarea, conceptualizarea problemei; Motivarea elevilor în vederea participării la programul de intervenție.	- ascultare activă; - identificarea problemelor emoționale și psihologice cu care se confruntă.	- exercițiul Câștiguri și pierderi;	
2	Stabilirea și definirea problemei; Identificarea factorului declanșator al problemei; Identificarea schimbărilor pe care le pot face; Conștientizarea strategiilor eficiente de management al problemelor.	- ascultare activă; - comunicare asertivă; - identificarea gândurilor iraționale care au condus la apariția problemei; - învățarea unor tehnici de exprimare a emoțiilor	- exercițiul Coala de lucru	

		negative și pozitive.		
3	Stabilirea motivației pentru schimbare; Motivarea nevoii existenței unei schimbări; Proiectarea schimbărilor ce trebuie să apară; Conștientizarea strategiilor eficiente de management al schimbărilor; Identificarea atitudinilor, a comportamentelor ce trebuie schimbate.	-identificarea trăsăturilor pozitive, a realizărilor de care este mândru elevul; -identificarea lucrurilor pe care dorește să le schimbe la propria persoană; -proiectarea în viitor (propunerea unui obiectiv pe termen scurt și a unui obiectiv pe termen lung).	-exerciții: Realizarea schimbărilor și Decizia schimbării.	
4	Motivarea unei sănătăți mentale, emoționale, spirituale și fizice; Stabilirea unor strategii de îmbunătățire a sănătății mentale, etc.; Identificarea lucrurilor care le poate face adolescenții ca să îmbunătățească sănătatea mintală etc.		Exercițiul-îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice	
5	Motivarea unei sănătăți mentale, emoționale, spirituale și fizice; Stabilirea unor strategii de îmbunătățire a sănătății mentale, etc.; Identificarea lucrurilor care le poate face adolescenții ca să îmbunătățească sănătatea mintală etc. Motivarea în schimbarea sentimentelor negative față de propria persoană; Proiectarea declarațiilor de autoafirmare.	-identificarea calităților personale; -învățarea unor tehnici de autovalorizare; -învățarea unor enunțuri care trebuie spuse pentru a comunica acceptarea necondiționată (autosugestii).	Exerciții: Declarații de autoafirmare; Creează-ți propriile afirmații.	
6	Definirea imaginii de sine; Identificarea diferențelor dintre imaginea de sine realistă și nerealistă;	-ascultarea activă, exemplificare, explicare, și	-exerciții: Completarea de fraze; -Valori.	

	Conștientizarea strategiilor eficiente de management al imaginii de sine; Identificarea propriilor valori.	identificarea diferențelor dintre imaginea de sine realistă și nerealistă.		
7	Stabilirea activităților de petrecere a timpului liber; Identificarea modalităților de organizare a timpului liber.	- identificarea modalităților de organizare a timpului liber.	-chestionare + concluzii	
8	Motivarea menținerii unei atitudini sănătoase Stabilirea motivației pentru menținerea unei atitudini sănătoase; Identificarea câștigurilor și pierderilor suferite în urma absenteismului.	-ascultarea activă, dezbatere, argumentări, încurajarea exprimării libere și sincere.	Exerciții:- menținerea unei atitudini sănătoase; - Câștiguri și pierderi.	
9	Identificarea principalelor schimbări;	-sumarizarea celor învățate.	- Identificarea progresului înregistrat	

6. Evaluarea eficienței intervenției:

Au fost consiliați și membrii ai familiilor elevilor cu privire la cunoașterea elevilor și a parcursului acestora școlar.

La sfârșitul programului rezultatele înregistrate au fost următoarele:

- număr mai mic de absențe,
- implicarea elevilor în demersul educativ;
- încrederea în forțele proprii.

Ședința 1 : Definirea problemelor

Intervenția centrată pe elevi

Obiective :

Stabilirea unei bune relații terapeutice;

Identificarea/ conceptualizarea problemei;

Motivarea elevilor în vederea participării la programul de intervenție;

Stabilirea obiectivelor intervenției

Desfășurarea ședinței :

Ne prezentăm, explicăm elevilor care este rolul nostru, apoi răspundem la toate întrebările acestora.

Stabilim împreună cu membrii grupului drepturile și obligațiile fiecărei părți și programul de consiliere pe ședințe.

Stabilirea obiectivelor intervenției – schimbările pe care dorește să le obțină

Exercițiul Câștiguri și pierderi

Gândește-te puțin la ce ai câștigat din

Petrece cel puțin atât timp reflectând și la ce ai pierdut. Fii sincer.

1.

2.

3.

4.

5.

Enumeră dedesubt câteva din câștigurile provenite din

1.

2.

3.

4.

5.

Enumeră dedesubt câteva din pierderile rezultate din.....

1.

2.

3.

4.

5.

Ședința 2 : Identificarea factorului declanșator al problemei

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Stabilirea si definirea problemei

Identificarea / conceptualizarea factorului declanșator al problemei

Identificarea lucruri specifice sau schimbări pe care le poți face care să împiedice acest declanșator al căderii de a-ți crea probleme în viitor.

Conștientizarea strategiilor eficiente și a celor ineficiente de management al problemelor

Desfășurarea ședinței :

Verificarea modului de îndeplinire a sarcinilor și discutarea dificultăților întâmpinate.

Exercițiul : Coala de lucru; încurajam adolescentul sa completeze fisa de lucru încercând totodată sa in facem sa conștientizeze problema pe care o are, intensitatea ei si ce a condus la apariția problemei.

Elevul va stabili o lista de lucruri care ar fi împiedicat apariția problemelor.

Împreuna cu adolescentul se încearcă a se descoperi strategii care ar fi dus la schimbarea modului de viață.

Adolescentul trebuie sa identifice persoanele din viața lui care ar trebui să știe de factorii declanșatori ai problemei.

Materiale : Fișa 3 - Exercițiul : Coala de lucru

Sarcina terapeutică : Adolescentul trebuie sa studieze fisa de lucru si sa găsească si alte schimbări si strategii decât cele completate în timpul ședinței.

Fișa 3

Coala de lucru

Alege o problemă, care este un declanșator major al comportamentului tău, și scrie-o mai jos:

B. Enumera câteva lucruri pe care le-ai făcut (sau care ți s-au întâmplat), care îți aduce la cunoștință ca acest declanșator este o problemă.

C. Enumeră lucruri specifice sau schimbări pe care le poți face care să împiedice acest declanșator al recăderii , de a-ți crea probleme în viitor.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

D. Începe imediat! Scrie o schimbare pe care o vei face imediat. Mai târziu scrie ce ai schimbat și povestește ce s-a întâmplat ca rezultat.

E. Enumeră oameni importanți în viața ta, cărora trebuie să li se spună că declanșatorul de recădere menționat la punctul A, este o problemă pentru tine. Dacă e posibil, notează ce ar trebui ei să facă, dacă te văd alunecând înapoi în moduri vechi de comportament.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ședința 3 : Decizia si realizarea schimbărilor

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Stabilirea motivației pentru schimbare

Motivarea nevoii de existență a unei schimbări în viața adolescentului.

Proiecta schimbărilor ce trebuie să apară în viața adolescentului.

Conștientizarea strategiilor eficiente și a celor ineficiente de management al schimbărilor

Identificarea atitudinilor, a comportamentelor dar și a pierderilor ce trebuie schimbate

Desfășurarea ședinței :

Verificarea modului de îndeplinire a sarcinilor și discutarea dificultăților întâmpinate.

Discutarea și dezbaterea nevoii de schimbare a ritmului de viață a beneficiilor schimbării.

Găsirea unei motivații pentru schimbare și stabilirea strategiilor de management al schimbării.(fișa numărul 4).

Explicăm elevilor faptul că pentru a avea un ritm de viață sănătos trebuie să existe schimbări în viața lui.

Împreună cu elevii completăm și în același timp dezbaterem fișa 5. Încurajăm adolescentul să facă o listă cu sentimentele, atitudinile și comportamentele ce trebuie schimbate pentru depășirea problemei și pentru un mediu de viață sănătos. Încurajăm elevul să conștientizeze pierderile, schimbările care au avut loc înainte apariției problemei dar și a existenței unor lucruri pe care copilul ar fi vrut să le schimbe întotdeauna, dar nu a apucat să le facă (fișa 5).

Materiale : Fișa 4 - Exercițiul : Realizarea schimbărilor

Fișa 5- Exercițiul: Decizia schimbării

Sarcina terapeutică : Elevul va continua acasă să analizeze și să completeze fișa de lucru 5.

Fișa 4

Realizarea schimbărilor

Te-ai saturat să tot auzi de necesitatea schimbărilor? De fapt schimbarea este o parte integrantă a vieții. S-a spus că singurul lucru neschimbat în viață este schimbarea. Toți oamenii găsesc schimbările grele! Asta, încă o dată cere schimbări – în sentimente, atitudini și comportamente.

Fișa 5

Decizia schimbării

În acest exercițiu se poate să decizi că ai nevoie reală să îți schimbi sentimentele de superioritate față de ceilalți. Ori poate că îți dai seama că e nevoie de schimbarea atitudinii de judecare a oamenilor, sau muncești excesiv și trebuie să te uiți la moduri de a schimba acest comportament. Gândește-te puțin la modificările necesare, înainte de a continua.

A.Fă o listă cu sentimentele pe care ai nevoie să le schimbi.

B.Fă o listă cu atitudinile ce trebuie schimbate.

C.Fă o listă cu comportamentele ce trebuie să le schimbi.

D.Fă o listă cu pierderile care le-ai avut înaintea căderii.

E.Sunt schimbări care au precedat căderea, și care acum revizuite, s-au dovedit nefaste pentru tine? Scrie-le mai jos.

F. Care sunt lucrurile pe care ai vrut să le schimbi întotdeauna, dar nu ai apucat să le faci?

Ședința 4 : Îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Motivarea existentei unei sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Stabilirea unor strategii de îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Identificarea/ conceptualizarea lucrurilor care le poate face adolescentul că să își îmbunătățească sănătatea mentală și emoțională.

Identificarea lucrurilor care le pot face ca să își îmbunătățească starea spirituală..

Identificarea lucrurilor pe care le pot face ca să își îmbunătățească sănătatea fizică.

Desfășurarea ședinței :

Verificarea realizării sarcinilor primite în ședința anterioară.

Discutarea dificultăților întâmpinate de către adolescent de la ultima ședință

Explicăm elevului ce înseamnă sănătate mentală, emoțională, spirituală și fizică; beneficiile care rezulta dintr-un stil de viață adecvat.

Prezentăm copilului importanța îmbunătățirii sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice pentru el. Încercăm să găsim strategii de îmbunătățire a stilului de viață, utilizând ca și material ajutător fișa de lucru numărul 6. În timpul lucrului la fișa 6 determinăm copilul să își facă un examen al stilului de viață anterior și prezent dar în același mod încercăm să îi inducem o motivare către schimbare și îmbunătățire. Elevul va fi sfătuit și sprijinit atât de consilier cât și de familie și prieteni pentru folosi activ sugestiile date în fișa de lucru numărul 6

Materiale : Fișa 6 - Exercițiul : Îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Sarcina terapeutică : Până la următoarea ședință elevul trebuie să găsească și alte metode de îmbunătățire a sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice, dar și să pună în practică sugestiile făcute în exercițiu.

Fișa 6

Îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Acest exercițiu te va ajuta să privești patru domenii importante din viața ta. Vei examina moduri de a îmbunătăți sănătatea mentală, emoțională, spirituală și fizică. Urmează câteva sugestii. Poți decide care sunt mai eficiente pentru tine. Verifica-le pe acelea pe care vrei să le folosești și adaugă cate ceva și de la tine.

A. Lucrurile care le pot face, că să îmi îmbunătățesc sănătatea mentală și emoțională.

1. o să cer cuiva o îmbrățișare astăzi.
2. o să îmi cer scuze când greșesc.
3. astăzi am să fac ceva ce îmi place.
4. am să împărtășesc cu un prieten un sentiment pozitiv.
5. am să laud pe cineva.
6. am să spun cuiva, ca îmi pasă de el sau ea.
7. încerc să mă relaxez, de câte ori mă simt tensionat.
8. am să uit de un resentiment, numai pentru astăzi.
9. am să exersezi niște autosugestii.
10. am să exersezi să spun nu, când trebuie să fac asta
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

B. Lucrurile care le pot face, ca să îmi îmbunătățesc starea spirituală.

1. am să încep și/sau termin ziua cu o rugăciune.
2. am să citesc din una sau mai multe cărți de meditație.
3. am să spun adevărul chiar dacă mă doare.
4. am să-mi scriu sentimentele despre spiritualitate.
5. am să fac ceva anonim ceva drăguț pentru cineva.
6. am să lucrez la Pasul Patru, sau mă angajez să parcurg Pasul Cinci.
7. am să ascult muzică bună.
8. am să încep un jurnal.
- 9.
- 10.
- 11.

- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

C. Lucruri pe care le pot face ca să îmi îmbunătățesc sănătatea fizică.

1. am să servesc trei mese echilibrate pe zi, la intervale regulate.
2. am să-mi las timp destul pentru dormit.
3. am să mă relaxez înainte de a adormi.
4. am să fac o plimbare.
5. am să îi spun doctorului că am o adicție.
6. am să mă înscriu la un club de sănătate (sau yoga).
7. am să fac pauze de odihna în timpul zilei.
8. am să mă dau cu bicicleta.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Motivarea existenței unei sănătăți mentale, emoționale, spirituale și fizice

Stabilirea unor strategii de îmbunătățirea sănătății mentale, emoționale, spirituale și fizice

Identificarea/ conceptualizarea lucrurilor care le poate face adolescentul că să își îmbunătățească sănătatea mentală și emoțională.

Identificarea lucrurilor care le pot face ca să își îmbunătățească starea spirituală..

Identificarea lucrurilor pe care le pot face ca să își îmbunătățească sănătatea fizică.

Motivarea în schimbarea sentimentelor negative fata de propria persoana

Proiectarea declarațiilor de autoafirmare.

Desfășurarea ședinței :

Verificarea realizării sarcinilor primite în ședința anterioară.

Discutarea dificultăților întâmpinate de către adolescent de la ultima ședință

Încurajăm elevul să își exprime sentimentele și trăirile din timpul efectuării sarcinii de lucru.

Prezentăm copilului rolul și însemnătatea declarațiilor de autoafirmare cât și beneficiile care pot apărea în urma practicării acestora. Totodată explicăm adolescentului caracteristicile sentimentelor negative și efectele pe care acestea le au asupra propriei persoane și a acțiunilor noastre. De asemenea facem o paralela între sentimentele negative, în toate dimensiunile lor și sentimentele pozitive și beneficiile pe care acestea le aduc. Încurajăm copilul să studieze și să completeze fișa de lucru numărul 7. Vom încerca pe cât posibil să ajutăm elevul să găsească cât mai multe declarații de autoafirmare și să le așeze undeva la vedere pentru a le putea citi și în același timp să le spună cu voce tare în fiecare zi și de câte ori simte el nevoia.

Materiale : Fișa 7 - Exercițiul : Declarații de autoafirmare

Fișa 8- Exercițiul: Creează-ți propriile afirmații

Sarcina terapeutică : Până la următoarea ședință copilul trebuie să lucreze fișa 8 dar și să exerseze declarațiile de autoafirmare, cu precizarea că să fie atent și la stările și trăirile proprii.

Exercitiul nr 5: Declarații de autoafirmare

Întrucât mai înainte au fost sugerate metode de îmbunătățire a sănătății mentale și emoționale, să explorăm asta mai departe. Foarte des, oamenii în recuperarea sunt marcați de o autoapreciere scăzută. În timp ce schimbarea acesteia poate fi o sarcină pentru toată viața, autoafirmările pot deveni instrumente ajutătoare în schimbarea sentimentelor negative despre noi înșine. Oamenii practică afirmațiile către ei înșiși în diferite moduri. O femeie, de exemplu găsește eficiența metoda de a sta în fața oglinzii în fiecare dimineață și să spună: „ Ești o persoană minunată, și te iubesc foarte mult”. Cei care încearcă asta recunosc că se simt foarte stupid(?), la început. Dar aproape toată lumea e de acord că acest exercițiu devine tot mai ușor în timp, și ajută la îmbunătățirea autoaprecierii. Urmează câteva exemple de afirmații, care îți pot fi de ajutor:

1. sunt demn de iubire și îmi pasă.
2. sunt creativ și inovativ.
3. sunt unic, neprețuit și am mult de oferit.
4. am dreptul să cer ceea ce vreau.
5. am încredere să merg cu viteza mea.
6. sunt o persoana valoroasă.
7. mă iubesc așa cum sunt, sunt destul de bun
8. sunt o ființă care radiază de lumina și iubire.
9. sunt un copil al lui Dumnezeu.
10. îmi accept limitele.

Fișa 8

Exercițiul nr 6: Creează-ți propriile afirmații

Poate că nu găsești imediat o oglindă, dar poți începe cu repetarea sincera a câtorva afirmații, când ești singur. După o vreme, poți fi în stare să le repeți și altora. Folosește spațiul de mai jos pentru a scrie câteva autoafirmații pentru tine.

Ședința 6 : Dezvoltarea unei imagini de sine realista.

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Definirea imaginii de sine

Identificarea diferențelor dintre imaginea de sine realista și cea nerealista

Conștientizarea strategiilor eficiente și a celor ineficiente de management al imaginii de sine

Conștientizarea de către copil a propriei persoane în relație cu persoanele, mediul.

Identificarea propriilor valori.

Desfășurarea ședinței :

Verificarea realizării sarcinilor primite în ședința anterioară.

Discutarea dificultăților întâmpinate de către adolescent de la ultima ședință

Încurajăm copilul să își exprime sentimentele și trăirile din timpul efectuării sarcinii de lucru.

Prezentăm elevului date esențiale despre imaginea de sine și stima de sine punând în balanță imaginea realista și cea nerealista pe care o persoană poate să și-o formeze. Îi prezentăm totodată beneficiile unei stime de sine și a unei imagini de sine realista. Îi se explică elevului rolul distructiv pe care o imagine de sine nerealista îl are în viața și activitățile unui om. Încercăm prin explicațiile noastre să motivăm copilul pentru a lucra la propria imagine de sine.

Copilul va completa fișa de lucru numărul 9 fără a avea nicio intervenție sau ajutor din partea consilierului. După completare se va discuta exercițiul împreună cu adolescentul precizându-i acestuia faptul că aceste fraze îi arată propria lui imagine de sine. Se discută aducându-se argumente solide și bazate pe fapte și întâmplări reale. Încurajăm adolescentul să își argumenteze fiecare afirmație.

Materiale : Fișa 9 - Exercițiul : Completarea de fraze

Fișa 10 - Exercițiul : Valori

Sarcina terapeutică : Până la următoarea ședință adolescentul va completa fișa de lucru numărul 10 și va revizui fișa 9

Completare de fraze

Ceilalți spun despre mine că

Familia mea...

Prietenii mei...

Îmi doresc să...

La școală ...

Familia este pentru mine ca

Viața în general este pentru mine...

Munca este pentru mine ca ...

Grupul în care mă aflu este pentru mine ...

Viitorul este pentru mine ...

Aș vrea să ...

Eu sunt ...

Voi încerca ...

Știu să ...

Școala este pentru mine ca ...

În viață doresc să ...

Valori

Gândiți-vă la cât mai multe valori după care oamenii se ghidează în viață. Numiți fiecare câte o astfel de valoare. Scrieți pe tablă toate valorile care au rezultat.

-Care crezi că sunt cele mai importante 5 valori pentru tine?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Completează următoarea frază:

Pentru mine _____ (cea mai importantă valoare) înseamnă _____
sau se demonstrează în situația în care _____

-Care sunt valorile societății în care trăiești?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Compară valorile societății cu valorile familiei tale:

-Cele două liste diferă foarte mult sau se aseamănă?

-Lista ta de valori seamănă mai degrabă cu lista de valori a societății sau cu lista familiei?

-Există valori în cele trei liste care nu se potrivesc una cu cealaltă? Cum reacționezi într-o astfel de situație?

Ședința 7 : Organizarea timpului și identificarea activităților plăcute a hobby-urilor.

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Stabilirea activităților de petrecere a timpului liber

Identificarea modalităților de organizare a timpului liber.

Identificarea activităților plăcute de a petrece timpul liber

Desfășurarea ședinței :

Verificarea realizării sarcinilor primite în ședința anterioară.

Discutarea dificultăților întâmpinate de către adolescent de la ultima ședință.

Adolescentul este încurajat să răspundă la chestionarul din fișa 14 și 15. Precizăm elevului faptul că nu va fi judecat pe baza acestui chestionar ci aceasta este o modalitate de identificarea felului în care își gestionează timpul liber. Este încurajat să răspundă la chestionare și întrebări cât mai precis și să lase la o parte toate ideile preconceptionale pe care și le-a format despre ceea ce este bine și ceea ce nu este bine.

Cu ajutorul fișei de lucru numărul 16 identificăm împreună cu elevul activitățile plăcute și totodată îl încurajăm să se dedice cât mai mult activităților plăcute.

Materiale : Fișa 14 - Chestionar:

Fișa 15- chestionar Cât de bine îți organizezi timpul?

Fișa 16- chestionar Îmi place să...

Sarcina terapeutică : Adolescentul trebuie să reflecte, până la următoarea ședință, asupra a ceea ce a completat în chestionare și fișe de lucru încercând totodată să găsească și alte activități pe care le-ar place să le facă.

Fișa 14

Chestionar:

La ce oră te trezești dimineața?

Câte ore dormi pe noapte?

La ce oră adormi de obicei?

Care sunt alimentele pe care le consumi cel mai des?

- a. cartofi, pâine, paste făinoase, orez, fulgi de cereale ...%
- b. legume și zarzavaturi ...%
- c. fructe ... %
- d. lapte și produse lactate...%
- d. carne slabă (pește, piept de pui) și ouă...%
- e. carne grasă (vită, porc,oaie) ...%
- f. grăsimi, uleiuri și zahăr...%

Preferăți mâncarea:

- a. fără sare
- b. cu foarte puțină sare
- c. sărată
- d foarte sărată

Ce înălțime și ce greutate aveți?

- a. înălțime
- b. greutate

Obișnuiești să bei cafea:

- a. deloc
- b. foarte rar
- c. de câteva ori pe săptămână
- d. zilnic
- e. de mai multe ori pe zi

Obișnuiești să faci mișcare?

- a. foarte rar
- b. doar plimbări zilnice
- c. da, mișcări mai alerte (gimnastică, alergare) uneori

d. da, practic un sport și mă antrenez cel puțin de două ori pe săptămână

Ce tip de mișcare faci?

a. urcatul scărilor

b. mers alert

c. mers în zonă cu dealuri

d. muncă în casă

e. dans popular sau de societate

f. fotbal

g. gimnastică

h. alergat

i. săpat în grădină

j. ciclism

k. dans la discotecă

l. dans popular sau de societate

l. înot

Consumi ceai?

a. deloc

b. foarte rar

b. des

d. foarte des

Consumi tutun?

a. deloc

b. foarte rar

b. des

d. foarte des

În ce cantitate consumi tutun într-o zi?

a. 1-2 țigări

b. 3-6 țigări

c. 6-10 țigări

d. 10-20 țigări

Consumi alcool?

a. deloc

b. foarte rar

c. o dată pe lună

d. o dată pe săptămână

e. zilnic

În ce cantitate consumi alcool într-o zi?

a. un pahar de bere

b. ½ litri de bere

c. unu sau mai mulți litri de bere

d. un pahar de vin

e. ½ litri de vin

f. unu sau mai mulți litri de vin

g. un pahar de “tărie”(votcă, țuică, ș.a.)

h. ½ litri de “tărie”(votcă, țuică, ș.a.)

i. unu sau mai mulți litri de “tărie”(votcă, țuică, ș.a.)

Cât timp petreceți într-o zi în fața televizorului / calculatorului?

a. mai puțin de 1 h

b. 1 - 3 h

c. mai mult de 3 h

Încercuiți cu albastru răspunsurile adevărate pentru voi

Îmaginați-vă că vă aflați în fața unui consilier pentru sănătate. Încercuiți cu roșu răspunsurile pe care credeți că vi le-ar recomanda pentru a le urma. Dacă nu reușiți să vă imaginați răspunsurile acestuia, încercați să căutați informații suplimentare în cărți, reviste, cereți părerea colegilor sau părerea unui adult.

Comparați răspunsurile voastre inițiale (albastru) cu “recomandările consilierului” (roșu). Care sunt principalele diferențe? Diferențele sunt majore sau nesemnificative? În ce măsură sunteți dispus să micșorați aceste diferențe și să vă schimbați stilul de viață într-unul mai sănătos?

Fișa 15

Cât de bine îți organizezi timpul?

Ai un program stabilit pentru ora de trezire, masă și culcare?

Ai un loc numai al tău unde îți ții înregistrările, lucrurile importante și notițele?

Îți rămâne zilnic puțin timp pentru tine însăși/însuși?

Îți stabilești prioritățile și respecți această schemă?

Îți faci liste cu ceea ce ai de făcut?

Îți rezervi timp în fiecare zi pentru a-ți planifica ziua de mâine?

Schema ta zilnică de activitate este suficient de flexibilă?

Ajungî la timp la întâlnire?

Apelezi la alții să te ajute să-ți termini treburile?

Te simți adesea stresat pentru că nu ai timp să le faci pe toate?

Se răspunde cu DA sau NU.

Scor: 2 puncte pentru fiecare DA cu excepția întrebării 10

2 puncte pentru NU la întrebarea 10

Interpretare:

0-7 puncte - pierzi mult din timpul tău liber. Acordă mai multă atenție schemei de management al timpului.

8-11 puncte - ai încercat să-ți planifici timpul eficient dar încercările nu au reușit. De aceea adesea te simți frustrat că nu poți îndeplini tot ceea ce ți-ai propus.

12-18 puncte – în general îți folosești cum trebuie timpul. Vezi unde îți poți îmbunătăți situația și acționează.

20 puncte – ești foarte organizat și-ți controlezi tot întotdeauna timpul. Îți termini treburile la timp conform planificării și-ți mai rămâne timp și pentru tine.

Fișa 16

Îmi place să...

Scrieți în trei minute 20 de lucruri pe care vă face plăcere să le faceți

Îmi place să.....

Se notează cu M acțiunile făcute în ultimele două săptămâni și T acțiunile care necesită bani.

Ședința 8 : Exerciții pentru menținerea unei atitudini sănătoase

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Motivarea menținerii unei atitudini sănătoase

Stabilirea motivației pentru menținerea unei atitudini sănătoase

Identificarea/ conștientizarea câștigurilor și a pierderilor suferite în urma comportamentelor nesănătoase.

Desfășurarea ședinței :

Verificarea realizării sarcinilor primite în ședința anterioară.

Discutarea dificultăților întâmpinate de către adolescent de la ultima ședință și dezbaterea sarcinii de lucru date în ședința anterioară.

Încurajăm copilul să argumenteze cu exemple concrete ideea de menținere a unei atitudini sănătoase. Adolescentul trebuie să identifice motivele pentru care el își poartă de mila (fisa 28). Cu ajutorul fisei de lucru 29 adolescentul va face liste cu câștigurile și pierderile pe care le-a suferit, le suferă și le poate suferi în cazul manifestării comportamentelor violente. Copilul va trebui pe tot parcursul ședinței să își argumenteze răspunsurile cu exemple concrete. Intervenția consilierului pe tot parcursul ședinței este minimă.

Materiale : Fișa 28 - Exercițiul : Menținerea unei atitudini sănătoase

Fisa 29- Exercițiul: Câștiguri și pierderi

Sarcina terapeutică : Adolescentul trebuie să se încurajeze să reflecteze asupra câștigurilor și a pierderilor.

Fișa 28

Exercițiul nr 8 Menținerea unei atitudini sănătoase

Ajungem acum la ultimul exercițiu, care sunt două părți diferite ale aceleași monede. Nu sunt exerciții critice, dar sunt importante pentru menținerea atitudinii sănătoase. Mai devreme, ai învățat că un posibil factor de recădere este autocompătirea.

V.S. M. (Vai Săracul de Mine)

Folosește spațiul de mai jos, pentru a nota lucrurile care te-au determinat să îți porți de milă. Fă o listă completă. După aceea, arat-o cuiva și dezbateți cele scrise.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fișa 29

Exercițiul nr 2: Câștiguri și pierderi

Gândește-te puțin la ce ai câștigat din manifestarea comportamentului violent. Petrece cel puțin atât timp reflectând și la ce ai pierdut. Fii sincer.

Enumeră dedesubt câteva din câștigurile provenite din manifestarea violentă.

Enumeră dedesubt câteva din pierderile rezultate din manifestarea violentă.

Ședința 9 : Sunt pe drumul cel bun!

Intervenția centrată pe elev

Obiective :

Identificarea principalelor schimbări/câștiguri ;

Recapitularea tehnicilor utilizate în cadrul programului.

Desfășurarea ședinței :

Discutarea progresului înregistrat de copil pe parcursul programului.

Cerem elevului să summarizeze fiecare tehnică pe care a învățat-o.

Îi descriem copilului o situație amenințătoare ipotetică și îi cerem să găsească cât mai multe modalități de a aborda situația. De exemplu, dacă ar avea un conflict, o deziluzie în ceea ce privește colegii, prietenii sau familia?

Discutarea problemei recăderilor: motivele care pot provoca revenirea comportamentelor neprietenoase: neexersarea permanentă a tehnicilor învățate, dar și unele evenimente negative.

Copilul trebuie să înțeleagă că, odată ce a învățat abilitățile de a face față emoțiilor negative și adaptarea comportamentului, acestea nu se vor pierde complet, ci pot fi oricând reluate.

Materiale : toate fișele completate anterior de copil

Sarcină terapeutică : Copilul trebuie să continue să exerseze ceea ce a învățat și, mai ales, să se confrunte cu situațiile de care se tem.