



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROIECT:

PRO-MOTION. Sensitive career management

Referință: EACEA/34/2019: Incluziune socială și valori comune: contribuția în domeniul educației și formării, numărul proiectului: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITLUL DOCUMENTULUI:

Obiective 4.3: Materiale ajutătoare pentru consilierii EFP: exemple de exerciții

Partea 1 – Activitate individuală

VERSIUNEA ÎN LIMBA ENGLEZĂ

Autori: Karolina Lalka-Sobczuk, Monika Baryła-Matejczuk

Partener: Universitatea WSEI



Scenariu 1.

Subiect: auto-reflecție profundă asupra punctelor forte și a punctelor slabe

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului individual este de a îmbunătăți cunoașterea trăsăturilor caracteristice ale persoanelor hipersenzitive. Psiho-educația despre hipersensitivitate are ca scop generarea curiozității cognitive, încurajarea cunoașterii de sine, dezvoltarea capacității de a înțelege și de a avea grijă de sine, urmată de acceptarea de sine.

Profesorul discută trăsăturile cele mai specifice ale celor hipersenzitivi, începând cu aspectele pozitive ale senzitivității, prezentându-le ca fiind unice, distinctive și avantajoase. Ca rezultat, profesorul încurajează elevul să ia în considerare care aspecte ale hipersensitivității lor sunt deosebit de apropiate de ei și modul în care interacționează cu ei.

Prin evidențierea beneficiilor de a fi o persoană hipersenzitivă, profesorul încurajează explorarea punctelor forte și a potențialului elevului, care se reflectă în abilități specifice.

Scopul cursului:

- Educație cu privire la hipersensitivitate;
- Descoperirea potențialului existent al unei persoane hipersenzitive;
- Încurajarea auto-reflecției profunde

Rezultatele învățării:

- Cunoștințe care oferă înțelegere și acceptare de sine
- Auto-reflecție profundă
- Conștientizarea propriului potențial

Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pixuri colorate, creioane colorate
- Fișe de lucru (Anexa 1)

Profesorul întreabă elevul dacă își amintește trăsăturile unice ale persoanelor hipersenzitive. Apoi, profesorul reamintește faptul că trăsăturile caracteristice pot include:

1. Abilitate crescută de percepție și evitarea greșelilor;
2. Conștiinciozitate;
3. Memorie bună.

Exercițiul 1.

Profesorul cere elevilor să reflecte asupra trăsăturilor, comportamentelor (răspunsurilor) care, după părerea lor, sunt cele mai obișnuite dintre ele.

Acesta întreabă dacă elevii cunosc multe persoane care au exact aceleași trăsături sau se comportă exact în același mod. Împreună, ei se întreabă dacă însușirile enumerate le includ pe cele hipersenzitive.

Profesorul: Imaginați-vă că ați trecut printr-un experiment medical care va schimba unele dintre trăsăturile voastre. Înainte de a începe, vi se cere să completați un chestionar, răspunzând la următoarele întrebări:

1. Care dintre caracteristicile voastre cele mai importante ar trebui păstrate, astfel încât după experiment să știți cine sunteți?
2. Puteți păstra trei trăsături care vă plac cel mai mult. Care sunt acestea? Vă rugăm să explicați pe scurt.
3. Puteți elimina trei dintre cele mai perturbatoare trăsături. Care ar fi acestea? Vă rugăm să explicați pe scurt.
4. Vă putem oferi trei trăsături suplimentare (abilități, predispoziții). Ce fel de persoană ți-ar plăcea să fii?



Exercițiul 2.

Profesorul cere să fie desenat un autoportret – „Eu sunt o plantă”, subliniind că poate fi hibrid (combinație de plante diferite într-una singură, de asemenea plante imaginate).

După aceea, profesorul cere elevului să-și imagineze că planta desenată este foarte delicată și, în același timp, datorită trăsăturilor sale unice, aceasta este protejată. Sarcina elevului este de a explica aceste „caracteristici” specifice și de a prezenta argumente privind utilitatea lor, pentru binele comun și pentru protecția acestora.

Profesorul face un rezumat al exercițiilor și subliniază faptul că, la fel cum o plantă care pentru a crește are nevoie de condiții și îngrijire adecvate și oamenii se pot dezvolta într-un mediu favorabil. Ne simțim mai bine în anumite locuri, în alte locuri avem nevoie de mai multă pace și liniște într-o zi, iar a doua zi vrem să vorbim cu cineva. De asemenea îndeplinim activități, sarcini și îndatoriri care ne oferă plăcere, în timp ce alții nu o fac, deoarece sunt considerate oboseite, stresante sau pur și simplu plictisitoare.

Exercițiul 3.

1. Profesorul cere elevului să ia în considerare:

Ce activități/sarcini/obligații îți place să faci și în care dintre ele te implici cel mai mult?

2. Ce abilități folosești pentru aceste activități?

3. Când și cum ai învățat să le faci atât de bine?

4. Pe care dintre trăsăturile tale le evidențiezi atunci când îndeplinești aceste sarcini?

5. Ce crezi, ce activități îți place să faci, care pot fi utile pentru viitoarea ta carieră?

Rezumat

Profesorul și elevul analizează aceste exerciții și abilități, identificându-le pe cele care rezultă din hipersenzitivitate. De asemenea, profesorul poate să întrebe elevul dacă acestea sunt trăsăturile care le plac și la alte persoane și dacă sunt asociate cu unele valori pe care le apreciază în viață.

La finalul cursului, profesorul evidențiază încă o dată trăsăturile unice ale persoanelor hipersenzitive. Ei sunt născuți în această lume cu tendința de a observa mai multe detalii în jurul lor și de a reflecta mai profund, înainte de a lua măsuri. Ei procesează informațiile primite la un nivel mai profund. Adesea, aceștia gândesc, analizează și prezic. Sunt empatici, inteligenți, creativi, conștiincioși, precauți, extrem de intuitivi și profund morali. Persoanele hipersenzitive au un sistem nervos diferit de alte persoane. Prin urmare, ei nu ar trebui să-și construiască simțul valorii comparându-se cu majoritatea. Din acest motiv, va fi mult mai benefic să descoperiți, să cultivați și să apreciați unicitatea și excepționalismul lor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Temă.

Elevul primește o fișă de lucru (Anexa 1). Sarcina sa este să se observe, să își observe gândurile și emoțiile și să completeze tabelul timp de 1 săptămână.

Referințe

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zys i S-ka.

Anexa 1: Tabel de activități care-l fac pe elev să se simtă mai bine

ACTIVITĂȚI CARE MĂ FAC SĂ MĂ SIMT MAI BINE	ACTIVITĂȚI CARE MĂ FAC SĂ MĂ SIMT MAI RĂU
	



--	--

Scenariul 2.

Subject: căutarea zonelor de confort



Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului individual este de a îmbunătăți cunoașterea trăsăturilor caracteristice ale persoanelor hipersenzitive. Educația despre hipersenzitivitate are ca scop generarea curiozității cognitive, încurajarea cunoașterii de sine, dezvoltarea capacității de a înțelege și de a avea grijă de sine, urmată de acceptarea de sine.

Profesorul discută trăsăturile cele mai specifice ale celor hipersenzitivi, începând cu aspectele pozitive ale senzitivității, prezentându-le ca fiind unice, distinctive și avantajoase. Ca rezultat, profesorul încurajează elevul să ia în considerare care aspecte ale hipersenzitivității lor sunt deosebit de apropiate de ei și modul în care interacționează cu ei.

Prin evidențierea beneficiilor de a fi o persoană hipersenzitivă, profesorul încurajează explorarea punctelor forte și a potențialului elevului, care se reflectă în abilități specifice.

Scopul activităților:

- Educație cu privire la hipersenzitivitate;
- Descoperirea potențialului existent al unei persoane hipersenzitive;
- Încurajarea auto-reflecției profunde

Rezultatele învățării:

- Cunoștințe care oferă înțelegere și acceptare de sine
- Auto-reflecție profundă
- Conștientizarea propriului potențial



Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pixuri colorate, creioane colorate
- Fișe de lucru (Anexa 1)

Profesorul întreabă elevul dacă își amintește trăsăturile unice ale persoanelor hipersenzitive. Apoi, profesorul reamintește faptul că trăsăturile caracteristice pot include:

1. Abilitate crescută de percepție și evitarea greșelilor;
2. Conștiinciozitate și limitare la detalii;
3. Abilități de concentrare profundă;
4. Abilitatea de a îndeplini sarcini care necesită atenție, precizie, detectarea diferențelor minore;
5. Abilitatea de a procesa materialul la un nivel mai profund;
6. Luarea frecventă în considerare a propriilor gânduri;
7. Abilitatea de a învăța lucruri diferite atunci când apare ocazia;
8. Imaginație mai vie;
9. Simțul umorului spiritual;
10. Luarea în considerare a altora;
11. Citirea emoțiilor și a reacțiilor altora, empatie extinsă pentru a se adapta la condițiile nefavorabile

Profesorul pune întrebarea dacă a fi o persoană hipersenzitivă are doar părți pozitive. Observă elevul consecințele hipersenzitivității care perturbă viața de zi cu zi și, dacă da, care sunt acestea?

Ținând seama de răspunsul elevului, profesorul evidențiază cele mai frecvente dificultăți cu care se confruntă persoanele hipersenzitive.

Profesorul explică faptul că persoanele hipersenzitive, datorită recunoașterii fiecăruia dintre cele mai mici detalii ale circumstanțelor în care se află (de exemplu, zgomot, mirosuri, mizerie, culori, temperatură, lumină), obosec mai ușor, deoarece trebuie să proceseze toate aceste date primite. În situații foarte stimulante, HSP primesc în mod inevitabil mai mulți stimuli și devin supraexcitați mai repede, ceea ce îi face să acționeze și să se simtă mai rău (experimentând senzația de supraîncărcare, oboseală, neliniște, dificultăți de concentrare). Deoarece sunt mai ușor de supus stimulării excesive, este mai probabil să experimenteze eșecuri în situații care implică acționarea sub presiune sau observarea. În acest caz, s-ar putea să nu le mai placă ceea ce ar trebui. Ca urmare, le poate lipsi încrederea în sine, senzația de satisfacție a vieții, în schimb devin sensibili la critici sau timizi. Persoanele hipersenzitive tind să experimenteze mai mult stres și se luptă să accepte schimbările din jurul lor. Deoarece sunt persoane hipersenzitive, absorb stările de spirit ale altor persoane din jurul lor, la fel cum un burete absoarbe apa. HSP



pot fi supraîncărcați cu emoțiile altor persoane și se pot simți supraîncărcați de ele. Atât emoțiile pozitive, cât și cele negative curg către persoanele hipersenzitive, cu o intensitate ridicată, ducând la supraexcitare sau colaps / blocaj.

Cum să abordăm aceste aspecte?

Exercițiul 1. Fișă de lucru (Anexa 1)

După completarea fișei de lucru și discutarea unei situații ca exemplu, profesorul va solicita tema elevului. Împreună, ei analizează activitățile care l-au făcut pe elev să se simtă bine.

Exercițiul 2.

Profesorul va seta cronometrul la 3 minute și îi va cere elevului să scrie toate sentimentele care îi vin în minte în acel timp.

Instrucțiune: Timp de trei minute, scrie toate emoțiile la care vă puteți gândi. Scrie fiecare idee care îți vine în minte și încearcă să atingi cele mai profunde sentimente. Continuă să scrii fără să îți seama de ortografie, gramatică sau stil.

După aceea, elevul este rugat să întocmească o listă cu cei mai importanți oameni, locuri și activități din viața lor. Aceasta poate include, de exemplu, mama, tatăl, fratele (frații)/sora (surorile), cei mai buni prieteni, cunoștințele, iubitul/iubita, bunicii, casa, școala, cititul cărților, ascultatul muzicii, activitățile extra-curriculare (hobby-uri), jocuri cu telefonul, vizionarea de filme pe Netflix, vizitarea unui loc nou, descoperirea de oameni noi, un eveniment, concert, examen. Profesorul poate ajuta elevul să creeze această listă.

Profesorul: potrivește sentimentele scrise cu fiecare persoană/loc/activitate.

Când te simți cel mai bine?

Când te simți cel mai rău?

Profesorul explică faptul că oamenii cu care stăm, locurile pe care le vizităm sau activitățile pe care le desfășurăm pot fi cauza emoțiilor puternice. În cele mai multe cazuri, încercăm să facem activitățile care ne plac, să mergem sau să rămânem cu persoanele care ne dau un sentiment plăcut. Încercăm să îi evităm pe cei care ne fac să ne simțim rău. Sună bine și rezonabil.

Cu toate acestea, se întâmplă ca emoțiile să devină dominante și să ne abținem de la a face ceea ce vrem să facem. De exemplu, dorești să mergi la un eveniment, expoziție, sală de gimnastică, piesă de teatru, etc., dar probabilitatea de a întâlni oameni noi te face să simți că nu vei putea merge acolo. Vrei compania prietenilor tăi, dar ești prea speriat să faci acest lucru. Vrei să participi la competiție, dar te simți paralizat de stres doar la gândul la asta.

În aceste cazuri, precum și în altele similare, emoțiile pe care le simți și gândurile care continuă să zboare prin mintea ta te vor împiedica să faci ceea ce îți este frică să faci. Învățând să identifici gândurile puternice și să stăpânești emoțiile te poate ajuta la eliminarea acestor limitări.

Mai întâi de toate, ia contact cu tine însuși/însăși, învață să îți ascuți și să îți tratezi corpul cu respect.

Exercițiul 1.

Timpul pentru a-ți limpezi mintea, pentru a avea grijă de tine, pentru a-ți „calma” creierul obosit este foarte important. Cercetările arată că trăirea conștientă, o încercare de a te concentra asupra ta și a sentimentelor din corpul tău și din interior sunt extrem de eficiente în timpul regenerării.

A doua metodă eficientă constă în tehnicile cognitive de transformare a ideilor amenințătoare în afirmații mai raționale. Aceasta este o tranziție de la emoție la rațiune. Este important să ai un contact bun cu tine însuși/însăși, respectându-te. Când corpul meu îmi spune că nu am chef să fac ceva, nu trebuie să o fac, pur și simplu pot să eliberez această povară.

Rezumat:

Persoanele hipersenzitive sunt, de asemenea, sensibile la stimuli pozitivi și pot beneficia de aceștia mai mult decât non-HSP. Înconjurați de oameni pozitivi, într-un mediu care le respectă nevoile, legat de pragul scăzut de stimulare, „cei hipersenzitivi” vor înflori, împărtășind cu ceilalți ceea ce este mai bun în ei: creativitate, umor, bunătate, trăire conștientă, găsind sens acolo unde alții nu îl văd.

În condiții nefavorabile, vor răspunde la unele situații cu stres, anxietate, frustrare, în mai mare măsură decât alții. Aceștia se pot împovăra cu emoțiile altor persoane și se pot simți copleșiți de ele.

Referințe

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pennebaker, J. W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.

ROATA MAGICĂ

Gândește-te la ceea ce ai făcut până acum / ce ai făcut recent și ce te-a făcut să te simți bine.

Ce gândeai?

Ce anume ai făcut?

Cum te simțeai?

Scenariul 3.

Subiect: Schimbarea perspectivei

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a arăta elevilor legătura dintre gânduri, sentimente și activități. Conștientizarea tinerilor că modul în care ne gândim la noi înșine se transformă uneori în timp în modele rigide de gândire, creând un filtru prin care privim lumea și viitorul nostru. Modul în care gândim influențează modul în care ne simțim. Gândurile sunt o sursă de emoții diferite.

Gândurile plăcute creează sentimente plăcute. Gândurile negative duc la emoții neplăcute.

Unele sentimente nu vor fi foarte intense și nu pot persista prea mult timp. Dar, uneori, sentimentele neplăcute sunt foarte puternice, ni se pare că durează pentru totdeauna. La persoanele extrem de sensibile, sentimentul de supraîncărcare cu emoții neplăcute poate apărea frecvent. Dacă aceste sentimente persistă sau devin foarte puternice, ele încep să influențeze comportamentul.

Scopul cursului:

- Dezvoltarea competențelor emoționale
- Dezvoltarea inteligenței emoționale
- Descoperirea legăturii dintre gândire, emoții și comportament
- Introducerea psiho-educației

Rezultatele învățării:

- Conștiința de sine a emoțiilor
- Înțelegerea relației dintre gândire, emoții și comportament
- Conștientizarea erorilor cognitive

Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pixuri colorate, creioane colorate
- Fișe de lucru (Anexa 1)



Profesorul va prezenta subiectul elevului printr-un mic discurs.

Modul în care fiecare dintre noi se gândește la sine, evaluează ceea ce face și își prezice viitorul, devine modelul gândirii noastre după o anumită perioadă de timp. Astfel de mentalități, formate, rigide și, în același timp, puternice, se numesc credințe de bază. Acestea sunt afirmații scurte, de exemplu: „sunt inteligent/-ă”, „sunt bun/-ă”, „sunt consecvent/-ă”, „sunt muncitor/muncitoare, sunt bun/-ă, sunt drăguț (-ă) /frumos (frumoasă).

Convingerile pozitive sunt destul de obișnuite.

Dacă sunt deștept, voi trece examenul.

Dacă sunt bun, oamenii mă vor plăcea.

Dacă sunt consecvent, îmi voi atinge obiectivele.

În general, credințele de bază sunt utile.

Cu toate acestea, unele dintre ele pot fi mai puțin utile.

Întotdeauna eșuez.

Sunt leneș.

Nu voi realiza niciodată nimic în viață.

Nimeni nu mă va iubi vreodată.

Tot ceea ce fac, trebuie să fac perfect.

Trebuie să fiu cel mai bun.

Nu sunt un bărbat atractiv / o femeie atractivă.

Aceste credințe automate înseamnă că presupunem, încă de la început, că se va întâmpla ceva rău. Ele ne fac să eșuăm de la bun început.

Odată apărute, credințele de bază sunt declanșate de așa-numitele gânduri automate.

Prin mintea noastră curg constant diferite gânduri. Gândurile automate sunt întotdeauna prezente, comentând ceea ce se întâmplă în jurul nostru, ce facem și la ce ne gândim. Multe dintre aceste gânduri se referă la noi înșine, e aceea influențează ceea ce simțim și facem.



Activitatea 1.

Imaginează-ți că stai într-un tren, imaginile pe care le vezi pe fereastră sunt gândurile tale automate, mișcându-se constant, unul după altul.

Spune-mi ce imagini/gânduri vezi pe fereastră atunci când te gândești la:

tine însuși/însăși

.....

ceea ce faci (activitatea ta)

.....

viitorul tău

.....

Profesorul și elevul analizează răspunsurile verificând ce gânduri automate sunt mai multe – cele pozitive sau cele negative. Ei se întreabă care sunt consecințele acestor gânduri. Cum afectează starea de spirit și acțiunea? Cum pot influența planurile de viitor, precum și cariera educațională și profesională?

Profesorul continuă discursul.

Gândurile automate negative sunt foarte puternice pentru că:

- sunt mereu prezente,
- nu pot fi oprite,
- nu sunt auzite de nimeni altcineva,
- nu sunt ușor de eliminat,
- cu cât le auzim mai mult, cu atât credem mai mult în ele.

Unele gânduri automate ne fac să ne simțim neplăcut. Acestea sunt așa-numitele gânduri fierbinți. Din păcate, ușurința cu care gândurile automate ajung în mintea noastră și frecvența lor înseamnă că rareori le oprim, le punem la îndoială sau le verificăm. Dimpotrivă, cu cât le auzim mai des, cu atât credem mai mult în ele, căutând confirmarea lor. Acesta este modul în care apar erorile de gândire



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Referințe

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Printre cele mai frecvente erori de gândire se numără următoarele (Anexa 1)

Este interesant să verificăm ce erori de gândire facem în fiecare zi. Profesorul va încuraja elevul să-și verifice erorile cognitive.

1. Cât de des te concentrezi asupra părților negative ale evenimentelor?

Niciodată Uneori Foarte des

2. Cât de des te concentrezi asupra a ceea ce nu a mers bine sau asupra a ceea ce nu este suficient de bine?

Niciodată Uneori Foarte des

3. Cât de des ignori sau nu reușești să vezi evenimente pozitive și bune?

Niciodată Uneori Foarte des

4. Cât de des diminuezi importanța evenimentelor pozitive?

Niciodată Uneori Foarte des

(REDUCTOARE DE BUNĂ-DISPOZIȚIE)

1. Cât de des gândești folosind expresia „totul sau nimic”?

Niciodată Uneori Foarte des

2. Cât de des îți exagerezi eșecurile?

Niciodată Uneori Foarte des

3. Cât de des simți că un eveniment negativ începe să crească în ceva mai mare, ca un bulgăre de zăpadă?

Niciodată Uneori Foarte des

(EXAGERAREA)

1. Cât de des crezi că știi ce gândesc alți oameni despre tine?

Niciodată Uneori Foarte des



2. Cât de des prezici eșecurile?

Niciodată Uneori Foarte des

(PREZICEREA DEZASTRELOR)

1. Cât de des simți că ești un/o ratat/-ă care nu poate face nimic bine?

Niciodată Uneori Foarte des

2. Cât de des crezi că ești prost/proastă sau rău/rea?

Niciodată Uneori Foarte des

(GÂNDIRE EMOȚIONALĂ)

1. Cât de des îți spui „trebuie”, „ar trebui” să fac asta sau aia?

Niciodată Uneori Foarte des

2. Cât de des crezi că ceva nu este suficient de bun până când nu este ideal, perfect?

Niciodată Uneori Foarte des

(ABORDAREA ORIENTATĂ SPRE EȘEC)

1. Cât de des te învinovățești pentru ce s-a întâmplat sau pentru eșec?

(ESTE VINA MEA!)

Profesorul va încuraja elevul să facă auto-reflecție, cerându-i să-și amintească situații specifice în care a făcut o eroare cognitivă. Ei analizează acest eveniment împreună, luând în considerare consecințele celor mai frecvente erori. Pot unele dintre ele să fie tipice pentru HSP?

Temă

Elevul primește o fișă de lucru (Anexa 2)

Profesorul va oferi următoarele instrucțiuni: Pentru săptămâna următoare, creează un jurnal pentru a te ajuta să identifici cele mai frecvente gânduri automate, fierbinți și greșeli cognitive pe care le faci. La sfârșitul săptămânii, alocă 30 de minute pentru a verifica ceea ce ai reușit să notezi. Gândește-te în ce măsură crezi în acel moment în credibilitatea gândurilor emergente și a greșelilor făcute.



Anexa 1

REDUCTOR DE BUNĂ-DISPOZIȚIE

Ne concentrăm doar pe experiențele negative. Vedem doar lucrurile care au mers prost sau nu sunt bune. Orice aspect pozitiv este ignorat, fiind tratat cu neîncredere sau ca unul invalid.

1. Ochelarii negri – îți permit să vezi doar o față a monedei – negativă! Dacă te simți bine sau experimentezi lucruri bune, ochelarii negri vor găsi ceva care nu a mers bine sau nu a fost suficient de bun. Acestea sunt lucrurile negative pe care le observi cel mai repede și pe care ți le amintești cel mai bine.
2. Lucrurile pozitive nu contează – această eroare constă în respingerea oricăror aspecte pozitive ca fiind irelevante sau subminarea lor în orice alt mod.

EXAGERAREA

Exagerarea laturii negative a evenimentelor le face mai importante decât sunt cu adevărat.

1. Gândind în termeni de „totul” sau „nimic” – totul este perceput în conformitate cu regula „totul” sau „nimic”, se pare că nu există nimic între aceste extreme. Deficiențele minore și incapacitatea de a fi perfect sunt considerate a fi un dezastru complet.
2. Exagerarea aspectelor negative – accentuarea excesivă a evaluării validității evenimentelor. Aspectele lor negative sunt exagerate și evidențiate în mod disproporționat.
3. Efectul bulgărelui de zăpadă – un singur eveniment sau un eșec crește rapid, ajungându-se la un dezastru fără sfârșit.

PREZICEREA DEZASTRELOR

Așteptând cu nerăbdare ceea ce este de așteptat să se întâmple, ne așteptăm la ce este mai rău.

1. Am citit gândurile cuiva – sentimentul că știm ce cred ceilalți, de exemplu, știu că nu mă place. Presupun că toată lumea râde de mine acum.
2. Prezicerea viitorului (clarvăzătorul) – ni se pare că știm ceea ce se va întâmpla, de exemplu, știu că nu voi fi în stare să fac asta.

GÂNDIREA EMOȚIONALĂ

Emoțiile noastre devin foarte puternice și depășesc modul în care gândim și vedem lucrurile. Ceea ce gândim depinde de modul în care ne simțim, mai degrabă decât de ceea ce se întâmplă de fapt.

1. Raționamentul emoțional – simțindu-ne rău, fiind triști și deprimăți, presupunem că orice altceva este la fel. Emoțiile ne copleșesc și ne influențează gândurile.
2. Separarea deșeurilor – ne atașăm etichete și ni se pare că facem totul urmându-le, de exemplu: „sunt un ratat/o ratată”, „asta e doar vina mea”, „pur și simplu nu sunt bun/-ă de nimic”, „sunt un nimeni...”

ATITUDINEA ORIENTATĂ SPRE EȘEC

Se referă la standardele și așteptările cu care ne confruntăm. Obiectivele sunt adesea setate atât de sus, dând impresia că nu poți le poți atinge. Prin urmare, identificăm ideea de „însămânțare” cu posibilitatea eșecului. Devenim mai conștienți de slăbiciunile noastre și de lucrurile pe care nu le-am făcut. Astfel de gânduri încep adesea cu următoarele cuvinte:

— Ar trebui să, trebuie să, nu trebuie să, nu pot să

și se finalizează cu setarea unor standarde imposibil de atins, pe care nu reușim să le îndeplinim.

ESTE VINA MEA!

Ne simțim responsabili pentru toate evenimentele negative, chiar dacă nu avem nicio influență asupra lor. Toate lucrurile rele sunt vina noastră.



Anexa 2.

Ziua și ora	Situația Ce, unde, când și cum?	Gânduri Care au fost gândurile tale? Evaluează cât de mult crezi în ele.	Sentimente Cum te-ai simțit?	Erori Ce erori de gândire faci?

Scenariul 4.

Subiect: Dezvoltarea abilităților de autoreglare

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: scopul cursului este de a oferi elevului cunoștințe despre funcționarea sistemului nervos autonom (SNA) și influența acestuia asupra gândurilor, sentimentelor și activităților pentru a putea dezvolta abilități de autoreglare.

Sistemul nervos autonom este un sistem de monitorizare continuă cu un singur scop – să verifice dacă totul este sigur în jurul nostru. Intenția sa este de a ne proteja, fie răspunzând la o amenințare, fie căutând toate semnalele de siguranță.

Această vigilență a SNA are loc în profunzime, sub starea de conștiință și mult dincolo de controlul nostru. Pentru a înțelege modul în care procesul de scanare a ceea ce este în interiorul și în afara noastră, trebuie să ne uităm mai atent la experiențele și răspunsurile noastre individuale.

Scopul cursului:

- Aprofundarea cunoașterii modului de funcționare a sistemului nervos autonom
- Încurajarea auto-reflecției

Rezultatele învățării:

- Conștientizarea diferitelor stări autonome

Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pix, pixuri colorate, creioane colorate
- Fișa de lucru (Anexa 1)

Sistemul nervos autonom, care funcționează continuu, timp de 24 de ore pe zi, constă din două părți de bază: sistemul simpatic și sistemul parasimpatic.

Sistemul nervos simpatic ne oferă posibilitatea de a supraviețui prin mișcare și capacitatea de a acționa activ sau de a ne abține de la a lua măsuri, adică răspuns de tipul „luptă și fugi”. Când nevoia de motivație dispare, sistemul parasimpatic este cel care intervine cu partea ventrală a nervului vag (responsabilă, de exemplu, pentru odihnă, regenerare, ușurare, siguranță, relații apropiate).

A doua parte a sistemului simpatic, așa-numita ramură dorsală a nervului vag, este responsabilă pentru sentimentul extrem de pericol, pentru înghețare, care este ultimul nivel de reacție la o situație stresantă. Nervul vag, așa-numitul al zecelea nerv cranian, are, prin urmare, două ramuri, pe cea ventrală și pe cea dorsală și ambele aparțin părții simpaticice a sistemului nervos autonom.

SNA gestionează toate experiențele noastre zilnice. În primul rând, încercăm întotdeauna să folosim sistemul ventral – căutând să comunicăm și să construim relații cu ceilalți ca ființe sociale. Numai atunci când nu putem stabili relații cu ceilalți, când nu avem oamenii potriviți cu care să comunicăm, sistemul nostru nervos autonom abandonează siguranța și declanșează un răspuns de tipul „luptă și fugi” (sistemul simpatic), apoi încearcă să revină la un sentiment de siguranță și angajament. Numai atunci când mobilizarea sistemului simpatic eșuează și o amenințare nu trece, ne întoarcem la o stare de colaps, îngheț – la fel ca animalele care simulează moartea.

Acest ciclu de tranziție de la o stare autonomă la alta este experiența zilnică a fiecăruia dintre noi. Acesta este cazul unui model individual de răspuns. Unii se mută rapid într-o stare de mobilizare și supraexcitare. Alții se prăbușesc aproape invizibil, întrerupând comunicarea cu ceilalți.

Se pare că, datorită sensibilității lor înnăscute la stimuli subtili și a reacției imediate a sistemului nervos autonom care operează adesea dincolo de conștiință, oamenii hipersenzitivi se mișcă rapid prin scările acestor stări diferite, fără să știe unde se află în prezent și cum să găsească calea spre momentul în care se simt în siguranță. Acest lucru poate duce la un sentiment de pierdere de sine, pierdere a controlului, un consum constant de energie și, ca o consecință, epuizare.

Este necesară o hartă pentru a permite deplasarea conștientă pentru a atinge obiectivul dorit, adică siguranța. Harta profilului personal răspunde la următoarea întrebare: "Unde sunt?". Odată cu aceasta, vom învăța să ne recunoaștem propria stare de autonomie și modul în care se manifestă în corp, gândire, emoții și acțiune.

Exercițiul 1.

Elevul primește o fișă de lucru (Anexa 1). Profesorul îl informează că este reprezentată o scară pe care mergem în fiecare zi. Deplasarea în sus sau în jos pe scară nu reprezintă o valoare, nu există o direcție bună sau rea. Starea vagală ventrală din partea de sus a scării este sigură și socială. O stare simpatetică se caracterizează prin mobilizare și răspunsul „luptă și fugi”. O stare ventrală dorsală, în partea de jos a scării, simbolizează imobilizarea și prăbușirea.

Profesorul va cere elevului să aleagă culoarea care se potrivește cel mai bine stării sale autonome. Ce culoare asociezi cu pericolul simpatetic, cu mobilizarea, cu răspunsul „luptă și fugi”? Ce culoare, crezi că se potrivește amenințării care este atât de puternică, încât ai impresia că nu se poate face nimic în legătură cu aceasta? Ce culoare reprezintă un sentiment de siguranță și angajament ventral? Elevul va alege trei stilouri colorate pe care le va folosi.

Toată lumea are propriul model de răspuns, cunoscut sub numele de propriul profil neuronal. Profesorul va cere elevului să-și scrie numele pe fișă de lucru în căsuța goală care, în opinia sa, se potrivește cel mai bine cu treapta scării.

Profesorul va informa elevul că va continua să completeze harta profilului personal în timpul orei următoare.

Între timp, profesorul va cere elevului să identifice și să numească starea sa actuală, gândurile și sentimentele care apar. Profesorul va întreba dacă elevul este adesea în acea stare, ce alte situații îi vin în minte în care s-a simțit într-un mod similar.

Temă

Elevului i se va cere să aducă trei obiecte reprezentând fiecare stare autonomă.

Sfaturi

* acest scenariu trebuie introdus după Cursul 9, prezentând fundamentele teoriei polivagale.

Referințe

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Anexa 1

HARTA PROFILULUI PERSONAL

Starea vagală ventrală	
Siguranță	
Domeniul social	
Starea simpatetică	
Mobilizare	
Luptă și fugi	
Starea vagală dorsală	
Imobilizarea	
Colaps	



Scenariul 5.

Subiect: Căutarea surselor interne și externe de suport

Durata curs: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: clasa va fi dedicată planificării carierei educaționale și profesionale. Elevul, cu sprijinul profesorului, va căuta răspunsuri la următoarele întrebări:

1. Pentru ce profesii pot aduce beneficii trăsăturile mele de persoană hipersenzitivă?
2. Ce profesii, îndatoriri, sarcini pot fi deosebit de împovărătoare sau chiar imposibile pentru mine?
3. Este posibil să-mi reconcilies cariera cu trăsăturile mele specifice?

Scopul cursului:

- Pregătirea elevilor să ia o decizie bună în ceea ce privește profesia și educația.
- Sprijinirea dezvoltării intereselor și abilităților
- Cunoașterea propriilor resurse

Rezultatele învățării:

- Cunoașterea factorilor care cauzează supraexcitare

Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pix, pixuri colorate, creioane colorate
- Fișa de lucru (Anexa 1)

Profesorul va prezenta elevului subiectul cursului, informându-l că va fi o continuare a cursului anterior. Profesorul va cere obiectele pe care elevul trebuia să le aducă în clasă, care reprezintă diferite stări autonome. Sarcina elevului este de a spune câteva cuvinte despre fiecare obiect, de a descrie amintirile legate de acesta, precum și caracteristicile sale pe baza cărora a fost selectat ca simbol al unei anumite stări.

Profesorul va încuraja elevul să păstreze mereu cu el un obiect care reprezintă o stare vagală ventrală (sentiment de siguranță, relații cu ceilalți, stare de bine) ca un memento, că o astfel de stare există și că poate găsi calea spre ea.



Exercițiul 1.

Bazat pe o fișă de lucru din harta profilului personal (clasa anterioară, Anexa 1)

Profesorul va solicita elevului: completează o parte din fiecare stare, scriind pe fișă de lucru cum o simți, cum este, ce sunete folosește. Ce se întâmplă cu corpul tău?

Ce simți? Ce crezi? Ce faci?

Profesorul va facilita sarcina elevului, punându-l/punând-o într-o anumită stare prin citirea următoarelor descrieri.

1. Sistemul nervos simpatic. Amintește-ți o situație în care ai simțit că ai prea multă energie și te-ai simțit inconfortabil din acest motiv. Ai avut impresia că această energie a început să te copleșească, cu cât venea mai mult, cu atât pierdeai controlul asupra ta. Sistemul nervos simpatic se poate activa atunci când ești sub presiunea timpului, ești ignorat, te simți pierdut sau responsabil pentru prea multe lucruri, etc.

2. Starea vagală dorsală. Gândește-te la o situație în care ai prea puțină energie pentru a funcționa bine. Chiar și într-o cameră plină de oameni, ai impresia că ești separat de ei cu sticlă groasă, că îi poți vedea, dar nu poți să-i contactezi. Atunci este dificil să păstrezi gânduri pline de speranță și pozitive. Sistemul vagal dorsal preia controlul asupra corpului atunci când te simți prins în capcană, semnificativ/nesemnificativ, când simți că nu ai contat prea mult/contezi foarte mult și când te simți înstrăinat.

3. Starea vagală ventrală. Gândește-te la o situație în care ai simțit că ești destul de bine. Nici excelent, nici perfect, ci pur și simplu bine. Lumea este suficient de sigură și te miști liber în jurul ei. Sistemul vagal ventral devine activ atunci când te gândești la oameni care sunt importanți pentru tine, ascuți muzică, faci propriile alegeri, te plimbi în pădure, mângâi un câine sau o pisică sau bei ceai cu prietenii.

Odată ce fiecare parte ulterioară a fost completată, profesorul va cere elevului să termine următoarea propoziție: "Eu sunt ..." și "Lumea este...". Când întreaga hartă este completată, profesorul va cere elevului să descrie fiecare parte.

Exercițiul 2.

Harta declanșatorilor și a sclipirilor (Map of triggers and glimmers) (Anexa 2). Profesorul îi va spune elevului despre a doua hartă pe care o va folosi. Scopul său este de a ajuta la aflarea a ceea ce face ca starea autonomă a elevului să se schimbe și, de asemenea, să arate că experiența autonomă poate fi previzibilă. Această hartă permite să dăm sens la ceea ce ni se întâmplă la un

moment dat. Cunoașterea motivelor pentru fiecare stare face posibilă cunoașterea mecanismului de intrare și ieșire din fiecare stare. Este posibil să răspunzi la următoarea întrebare: "De ce reacționez în acest fel?"

Factori declanșatori: aceștia sunt factori care depășesc o stare optimă de stimulare. Ei creează un sentiment de pericol, rivalitate, de pericol și activează răspunsul de mobilizare sau imobilizare.

Factorii de strălucire (glimmers): calmează sistemul nervos, creează un sentiment de siguranță, acceptare, echilibru.

Elevul completează cea de-a doua hartă pe baza experienței sale individuale.

Prin completarea hărții, elevul este încurajat să acorde atenție la ceea ce se întâmplă cu corpul său, în jurul său, în relațiile cu ceilalți. Declanșatorii și sclipirile sunt evenimente / experiențe / activități specifice care fac elevul să se deplaseze în sus sau în jos pe scara stărilor autonome.

Căutările pot fi inițiate de următoarele întrebări: Ce m-a adus în acest loc? Ce m-a făcut să fiu aici?

Concluzie

Profesorul va sublinia importanța sclipirilor, adică tot ceea ce ne face pe toți să ne simțim bine, în siguranță, în contact cu ceilalți. Profesorul va încuraja practicarea a tot ceea ce generează emoții pozitive - chiar dacă această experiență plăcută este scurtă, poate fi o sursă de resurse stabile pentru organism.

Referințe

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego..



Anexa 1

HARTA PROFILULUI PERSONAL

Vagal ventral	Străluciri (glimmers)	<input type="text"/>
Siguranță		
Domeniul social		
	<hr/>	
Simpatetic		<input type="text"/>
Mobilizat		
Luptă/fugi		
	<hr/>	
Dorsal vagal		<input type="text"/>
Imobilizat		
Prăbușit		

Scenariu 6.

Întinde-ți aripile

Subiect: Dezvoltarea capacității de identificare a resurselor necesare atingerii obiectivelor educaționale și profesionale

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani

Sfaturi pentru profesor: clasa va fi dedicată planificării carierei educaționale și profesionale. Elevul, cu sprijinul profesorului, va căuta răspunsuri la următoarele întrebări:

1. Pentru ce profesii pot aduce beneficii trăsăturile mele de persoană hipersenzitivă?
2. Ce profesii, îndatoriri, sarcini pot fi deosebit de împovărătoare sau chiar imposibile pentru mine?
3. Este posibil să-mi reconcilies cariera cu trăsăturile mele specifice?

Scopul cursului:

- Pregătirea elevilor să ia o decizie bună în ceea ce privește profesia și educația.
- Consolidarea imaginii de sine pozitive
- Dezvoltarea abilităților de auto-evaluare
- Dezvoltarea capacității de gestionare a priorităților

Rezultatele învățării:

- Cunoașterea potențialului, resurselor și talentelor tale,
- Identificarea abilităților tale,
- Conștientizarea și acceptarea restricțiilor,
- Înțelegerea hipersenzitivității în termenii sensibilității percepute ca un avantaj pe piața forței de muncă

Materiale și mijloace auxiliare:

- Coli albe A4
- Pix, pixuri colorate, creioane colorate
- Fișa de lucru (Anexa 1)

Profesorul va începe clasa prin inițierea unei conversații lejere, începând cu următoarea întrebare: Există ceva unic în fiecare dintre noi?

Apoi profesorul va cere elevului să reflecteze asupra caracteristicilor pe care le consideră unice la persoanele hipersenzitive. Pe care dintre aceste caracteristici le are și care dintre ele reprezintă avantaje care urmează să fie utilizate în viitor (la universitate, la locul de muncă)?

Profesorul va sublinia că cele mai bune studii/locuri de muncă pentru persoanele hipersenzitive sunt cele asociate cu potențialul lor înnăscut. El / Ea va reaminti elevului că:

- Deoarece HSP sunt în mare parte conștienți de slăbiciunile lor, ei cer mult de la ei înșiși, continuă să învețe, să-și dezvolte abilitățile și competențele – caută perfecțiunea.
- Nu le place să fie inactivi, în schimb demonstrează că depun efort, creativitate, sunt inspirație pentru ceilalți, precum și conștiincioși și exacti.
- Le place să acționeze conform planului, fiind rareori impulsivi / neglijenți. Aceștia sunt reticenți în a-și asuma un risc, dar dacă decid să facă acest lucru, acest lucru este susținut de o analiză aprofundată anterioară.
- Au o memorie bună.
- Au o capacitate analitică. Înainte de a lua măsuri, creează în mintea lor scenarii posibile ale evenimentelor și soluțiile pe care trebuie să le ia. Colectează informații, acordă atenție detaliilor, le procesează temeinic, combină fapte și apoi folosesc aceste cunoștințe pentru a face predicții mai bune în viitor.
- Sunt empirici. Susțin, consolează și oferă întotdeauna sfaturi și sprijin într-o conversație și dau o mână de ajutor (uneori chiar pe cheltuiala proprie). De asemenea, simt atmosfera dintre oameni, starea lor de spirit și relația dintre ei.
- Au o intuiție perfectă.
- Nu le place să greșescă. Caută perfecțiunea în tot ceea ce fac.
- Odată ce sunt implicați într-o sarcină, o fac cu toată inima.
- Ascultă cu atenție.
- Au simț estetic.
- Sunt reprezentanții unui nivel ridicat de moralitate. Sunt sensibili la nedreptate, încălcarea regulilor, nerespectarea drepturilor, inegalitate, intoleranță.

Elevul, cu sprijinul profesorului, se va gândi la domeniile de studiu și profesiile în care persoanele hipersenzitive și-ar putea folosi potențialul.

Profesorul poate sugera că Aron a identificat zonele în care HSP se descurcă bine. Acestea includ învățământul, medicina, dreptul, arta, consilierea, religia. Atunci când analizăm diferite profesii, este util să luăm în considerare profesii bine-cunoscute, cum ar fi șofer, medic, constructor, asistent/-ă medical/-ă, arhitect, avocat, soldat, vânzător, profesor, fotograf, ofițer de poliție, mecanic, psiholog, specialist IT, programator, muzician, actor etc., precum și cele mai puțin populare, de exemplu, scriitor anonim (ghost writer), tester, geofizician, manager de proiect, controlor financiar, brand manager și altele.

Profesorul va reaminti că există și cealaltă față a monedei hipersensitivității. Unele dintre caracteristicile HSP pot face dificilă sau chiar imposibilă performanța optimă și în sfera educațională și profesională.

- Persoanele hipersensitive sunt destul de des emotive în situații sociale.
- Acestea sunt rezervate în ceea ce privește contactele lor. Nu le plac relațiile superficiale și discuțiile banale.
- Sunt predispuși la stres, suprasolicitate și epuizare emoțională.
- Au o senzație fizică și/sau emoțională de oboseală după ce întâlnesc oameni diferiți sau dacă se întâmplă multe lucruri.
- Sunt lenți în luarea deciziilor, nu le plac schimbările și surprizele. Le este greu să se adapteze la noile circumstanțe.
- Nu le place să acționeze sub presiunea timpului și să fie supravegheați.
- Nu suportă eșecul și criticile.

La fel ca și în cazul punctelor forte ale HSP, profesorul va cere elevului să reflecteze asupra profesiilor, îndatoririlor, sarcinilor care pot fi deosebit de împovărătoare sau chiar imposibile pentru el sau ea și pentru alte persoane hipersensitive.

Profesorul poate sugera că poate fi dificil pentru persoanele sensitive să se regăsească în toate activitățile profesionale care se caracterizează printr-un nivel constant și ridicat de stimulare, o atmosferă tensionată, un ritm rapid de lucru, zgomot, rivalitate, discuții banale, rapacitate.

Exercițiul 1.

Profesorul va cere elevului să-și amintească situația în care a obținut un succes, iar apoi va pune următoarele întrebări, una câte una:

1. Ne poți descrie această situație?
2. Ce ai simțit? (Ce emoții ai simțit?)
3. Ce a trebuit să faci ca să obții acest succes?
4. Ce te-a ajutat?
5. Ce ai avut nevoie pentru a exersa?
6. Ce a fost cel mai dificil?

Profesorul va rezuma exercițiul punându-i elevului următoarele întrebări:

Pentru ce ești laudat/-ă de obicei? De ce anume ești cel mai/cea mai mândru/mândră, de cele mai multe ori?

Profesorul va întreba elevul dacă este familiarizat cu conceptul de „flux” și cu ce îl asociază.

Acesta va prezenta figura lui Mihály Csikszentmihályi, psiholog american de origine maghiară, care definește starea de „flux” (o stare de „concentrare, a avea aripi”) ca o experiență de a fi

complet absorbit în activitatea desfășurată. Este posibil ca toată lumea să fi experimentat fluxul – o stare de concentrare.

Sarcina elevului este de a reflecta dacă este un sentiment apropiat de el/ea sau dacă se întâmplă să fie pe deplin absorbit/-ă de ceea ce face și își folosește întregul potențial, bucurându-se în același timp de acesta. Există activități care te atrag în așa fel încât să nu fii obosit/-ă sau chiar să pierzi simțul timpului? Vorbește-ne despre asta.

Exercițiul 2 (Temă)

Pentru următoarele 7 zile, scrie seara pe fișă de lucru (Anexa 1) activitățile pe care le-ai desfășurat și marchează pe o scară de la 0 la 7 cât de mult ți-au plăcut, unde 0 înseamnă că nu ai găsit nicio plăcere în ele și 7 înseamnă că au fost plăcute. Notele colectate pe parcursul unei săptămâni îți vor permite să identifici tipurile de activități pe care îți place să le faci. Gândește-te ce te-a făcut să te cufunzi în această activitate? De ce ai nevoie pentru a reveni la această stare? Vei putea folosi aceste activități în viitorul tău educațional și profesional? Sau poate îți vor da un mesaj clar despre cum să te dezvolți și ce profesie (grup de profesii) este potrivită pentru tine?

Odată ce elevul a identificat ceea ce îi place să facă, este util să reflecteze asupra a ceea ce nu îi place și/sau ce activități sunt dificile pentru el/ea și nu aduc rezultatele dorite.

Ce materii ți se par greu de învățat?

Ce activități nu îți plac?

Ce ești sigur/-ă că nu ți-ar plăcea să faci în viață?

Împreună, ei vor reflecta asupra unei zone profesionale în care elevul s-ar simți confortabil.

Pentru a rezuma conținutul orei și având cunoștințe despre ceea ce îl interesează pe elev, care este potențialul său, ce îi place să facă și cu ce activități întâmpină dificultăți și, prin urmare, nu îi place să le desfășoare, se poate încerca elaborarea unui plan inițial de dezvoltare profesională (Anexa 2).

Concluzie

Albert Einstein spunea: „Toți oamenii sunt genii. Dar dacă judeci un pește în funcție de capacitatea sa de a se cățăra în copac, acesta își va trăi toată viața crezând că este prost.”

Referințe

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytlacza*. Wydawnictwo Feeria.

Csíkszentmihályi M. (2022). *Flow. Stan przepływu*. Wydawnictwo Feeria.

Kania, I. (2010). *Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym. Gry szkoleniowe i scenariusze do pracy z młodzieżą*. Wydawnictwo Difin.



Anexa 1

Pentru următoarele 7 zile, scrie seara pe fișă de lucru (Anexa 1) activitățile pe care le-ai desfășurat și marchează pe o scară de la 0 la 7 cât de mult ți-au plăcut, unde 0 înseamnă că nu ai găsit nicio plăcere în ele și 7 înseamnă că au fost plăcute. Notele colectate pe parcursul unei săptămâni îți vor permite să identifici tipurile de activități pe care îți place să le faci. Gândește-te ce te-a făcut să te cufunzi în această activitate? De ce ai nevoie pentru a reveni la această stare? Vei putea folosi aceste activități în viitorul tău educațional și profesional? Sau poate îți vor da un mesaj clar despre cum să te dezvolti și ce profesie (grup de profesii) este potrivită pentru tine?

ZIUA SĂPTĂMÂNII	DESCRIEREA ACȚIUNII	Puncte 0-7
Luni		
Marti		
Miercuri		
Joi		
Vineri		
Sâmbătă		



Duminică		

Anexa 2

1. Obiectivul tău: ce ai vrea să înveți în următoarele zile, luni, ani? Din ce domeniu ți-ar plăcea să dezvolți, să dobândești abilități/cunoștințe?

Zile —

Luni —

Ani —

2. Cele trei resurse ale tale (puncte forte, interese, competențe, abilități) care te-ar ajuta să-ți atingi obiectivul.
3. Ce resurse îți lipsesc?
4. Enumeră trei obstacole care te împiedică în atingerea obiectivului.
5. Ai idei/metode pentru a depăși obstacolele pe care le întâlnești?
6. Cum îți poți folosi sensibilitatea, acum și în viitor, pentru a-ți atinge obiectivul?

*Subsemnata, **URUCI DANIELA**, interpret și traducător autorizat pentru limba Engleză, în temeiul autorizației nr. 37720 / 2015, eliberată de către Ministerul Justiției din Romania, certific exactitatea traducerii efectuate din limba **Engleză** în limba **Română**.*

URUCI DANIELA
TRADUCĂTOR ȘI INTERPRET
Limba engleză
Aut. nr. 37720 / 2015





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROIECT: PRO-MOTION. Managementul sensibil al carierii

Apel: EACEA/34/2019: Incluziune socială și valori comune: contribuția în domeniul educației și formării, proiectul numărul: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITLUL DOCUMENTULUI:

Livrabil 4.3: Materiale de sprijin pentru consilierii VET (educație și formare profesională): exemple de exerciții, partea 2: scenariile de grup

VERSIUNEA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Autori: Karolina Lalka-Sobczuk, Monika Baryła-Matejczuk

Partener: Universitatea WSEI





Scenariul 1.

Hipersensibilitate, ce înseamnă mai exact?

Domeniu: Înțelegerea sensibilității temperamentale

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a familiariza cursanții cu conceptul de HSP (persoană hipersensibilă) și trăsăturile specifice (caracteristice) ale persoanelor hipersensibile. Cunoștințele oferite cu privire la modul în care hipersensibilitatea este demonstrată în activitățile zilnice permit ca dimensiunile sale diferite să fie prezentate într-un mod accesibil pentru tineri; cu alte cuvinte, le permite acestora să înțeleagă ce înseamnă cu adevărat hipersensibilitatea.

Profesorul încurajează cursanții să se gândească dacă aspectele prezentate ale hipersensibilității le par familiare, dacă pot identifica aceste trăsături în ei înșiși, în rudele lor apropiate, în cunoștințe sau în parteneri. Cu toate acestea, trebuie subliniat faptul că persoanele hipersensibile constituie aproximativ 15-20% din populația totală, de obicei existând 1-3 elevi hipersensibili într-o clasă. Un număr similar poate fi identificat și în cazul persoanelor cu sensibilitate moderată. În plus, se poate presupune că fiecare persoană este ocazional foarte sensibilă – perioada de pandemie, învățământul la distanță, precum și izolarea socială au fost evenimente care, pentru un număr foarte mare de oameni, au scos la iveală sensibilitatea. Așadar, pentru majoritatea oamenilor, un aspect al sensibilității este vizibil în anumite situații. Având în vedere cele de mai sus, cunoștințele privind hipersensibilitatea sunt valoroase pentru orice persoană, permițându-ne să învățăm mai multe despre noi înșine și să ne înțelegem gândurile, emoțiile și comportamentele.

Scopul cursului:

- Familiarizarea cu informațiile despre hipersensibilitate,
- A înțelege diferențele dintre oameni în ceea ce privește stimularea sistemului nervos,
- A oferi cunoștințe de bază despre trăsăturile persoanelor hipersensibile,
- A încuraja auto-reflecția profundă.

Rezultatele învățării:

- Adolescenții cunosc nivelul de stimulare a sistemului nervos și înțeleg impactul acesteia asupra comportamentului uman;



- Adolescenții înțeleg că sensibilitatea de procesare senzorială nu reprezintă o tulburare, și nici un defect. Ei știu că aceasta este o trăsătură biologic-dependentă, care își are originea în sistemul nervos.
- Adolescenții înțeleg că fiecare persoană este uneori supra-stimulată și supraîncărcată. Aceștia deprind aptitudini de auto-observare.
- Adolescenții dobândesc cunoștințe despre pragul pentru stimularea optimă a unei persoane HSP și a unei persoane non-HSP.
- Adolescenții înțeleg potențialul sensibilității.

Materiale și instrumente auxiliare:

1. Copie tipărită a anexei 1
2. Copie tipărită a anexei 2
3. Prezentare

Partea întâi

Profesorul începe cursul cu următorul exercițiu:

Exercițiul 1. (5-10 min)

Profesorul le cere cursanților să formeze grupuri de câte patru. Sarcina lor este de a completa propozițiile (Anexa 1) cu orice număr posibil de definiții care le vin în minte.

Reprezentantul fiecărui grup citește propozițiile completate de grup. Profesorul (sau cursantul) scrie propunerile pe flipchart / tablă. Urmează o discuție moderată de profesor cu privire la definițiile recurente ale sensibilității și trăsăturile caracteristice ale persoanelor sensibile.

Partea a doua

Pe baza prezentărilor.

Profesorul explică faptul că sensibilitatea de procesare senzorială este o trăsătură care se referă la diferențele interpersonale în sensibilitatea față de mediu. Este o caracteristică ereditară a temperamentului, strâns legată de sistemul nostru nervos. Există diferențe de sensibilitate atât în rândul oamenilor, cât și în rândul animalelor. Acest lucru înseamnă că unii oameni sunt mai sensibili



decât alții. Persoanele a căror sensibilitate de procesare senzorială este sporită sunt persoane hipersensibile (HSP), adică acelea care reacționează mai intens la tot ceea ce le înconjoară, acordând o atenție mai mare multor detalii. Structura sistemului nervos al persoanelor hipersensibile le permite acestora, de exemplu, să vadă cele mai mici detalii din mediul lor înconjurător, precum și să recunoască starea de spirit a altor persoane. Profesorul observă că dobândirea și analizarea unei cantități mari de informații este adesea obositoare.

Profesorul îi întreabă pe cursanți: De ce credeți că se întâmplă acest lucru?

Profesorul introduce conceptul de prag de stimulare și explică cursanților că, indiferent dacă oamenii sunt sau nu hipersensibili, ei se simt cel mai bine atunci când sistemul lor nervos este moderat stimulat. Lipsa stimulării face ca oamenii să fie mohorâți, plictisiți, ineficienți. Stimularea prea puternică îi face pe oameni stresanți, nervoși și predispuși la a pierde controlul asupra propriei persoane. Nivelul dorit, așa-numitul nivel optim de stimulare, este situat undeva la mijloc.

Profesorul întreabă cursanții dacă, în opinia lor, nivelul optim de stimulare este același pentru toată lumea.

Exercițiul 2. (5-10 min)

Profesorul distribuie cursanților cartonașe cu întrebări (Anexa 2) și citește instrucțiunile:

Citește cu atenție întrebările de mai jos și încearcă să răspunzi gândindu-te la ultima lună din viața ta. În paranteze există diferite reacții exemplare ale oamenilor, care pot fi similare cu ale tale, sau poate că tu reacționezi într-un mod complet diferit. Nu există răspunsuri rele și bune. Ceea ce contează este experiența ta individuală.

După timpul petrecut în activitate individuală, profesorul întreabă dacă dorește cineva să-și împărtășească gândurile. Indiferent dacă există voluntari sau cursanții preferă să-și păstreze informațiile pentru ei înșiși, trebuie subliniat faptul că scopul exercițiului a fost în primul rând de a-i încuraja să identifice situațiile în care nu ne simțim bine, deoarece pragul de stimulare a fost depășit.

Revenind la conceptul de hipersensibilitate, profesorul le explică cursanților că persoanele HSP au un prag de stimulare scăzut, adică nu au nevoie de mult pentru a atinge nivelul optim. În timp ce pentru majoritatea oamenilor o situație poate fi moderat stimulantă, pentru persoanele HSP va fi foarte

stimulantă; pe de altă parte, ceea ce majoritatea oamenilor consideră a fi foarte stimulant este de nesuportat pentru persoanele hipersensibile. Cel mai mare preț al sensibilității este, prin urmare, o supraîncărcare destul de rapidă a sistemului nervos. Fiecare dintre noi are o capacitate limitată de a primi informații și stimuli, și experimentăm supraîncărcarea, suprastimularea și suprasolicitarea în momentul în care acestea sunt depășite. Fără îndoială, persoanele hipersensibile ajung la acest punct mai repede decât alții.

Sensibilitatea ridicată se caracterizează printr-o mai mare atenție acordată detaliilor, o prelucrare mai precisă a informațiilor, corelarea informațiilor și apoi utilizarea acestor cunoștințe pentru a face previziuni mai bune în viitor. Persoanele hipersensibile sunt, de asemenea, conștiente de atmosfera dintre oameni, de sentimentele lor și de relația dintre ei. Acest lucru poate fi comparat cu un cadou care aduce beneficii, dar care alteori este perceput ca un efort suplimentar care pur și simplu nu oferă nimic la schimb.

Rezumat:

Profesorul concluzionează că sensibilitatea ridicată este denumită în mod obișnuit hipersensibilitate, a fi suprasensibil, a fi plângăcios, a fi neajutorat în raport cu propria viață, a se consuma, a fi predispus la stres, delicatețe, timiditate, frică, emoționalitate, empatie (alți termeni cel mai frecvent propuși de cursanți). Profesorul subliniază, totuși, că unele dintre aceste trăsături se potrivesc anumitor caracteristici ale hipersensibilității, dar altele sunt percepute ca etichete dăunătoare.

Indiferent dacă suntem sau nu HSP, nimănui nu-i place stimularea excesivă. Ne simțim ca și cum lucrurile ar fi în afara controlului nostru, nu ne putem aduna gândurile, suntem oboșiți, iritați și sătui de toate. Este important să învățăm să ne dăm seama când atingem nivelul optim de stimulare necesar pentru a avea cele mai bune performanțe și să cunoaștem modalitățile de a-l menține.

Riscuri și recomandări



Dat fiind volumul mare de materiale care trebuie acoperit în 45 de minute, se recomandă ca subiectul să fie continuat în timpul următorului curs sau / și ca Anexa 2 să fie distribuită cursanților pentru a fi completată acasă și discutată în timpul următorului curs.

Referințe

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0

Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., and Acevedo, B.P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (red.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (s. 75-107).

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zys i S-ka.



Anexa 1

1. Hipersensibilitatea este...
2. O persoană hipersensibilă este o persoană care...
3. Dacă sensibilitatea ar fi un animal, ar fi...
4. Dacă sensibilitatea ar fi o culoare, ar fi...
5. Dacă sensibilitatea ar fi o floare, ar fi...
6. Dacă sensibilitatea ar fi un personaj de film/desen animat, ar fi...
7. Dacă sensibilitatea ar fi un personaj dintr-o carte / care de benzi desenate, ar fi...



Anexa 2.

1. Amintește-ți o situație când ai simțit că era prea mult și că ceea ce se întâmpla atât în exteriorul tău, cât și în interiorul tău era copleșitor. Descrie-o în câteva cuvinte.
2. În ce circumstanțe te-ai simțit sătul/ă de frecvența și/sau intensitatea stimulilor emergenți (gusturi, sunete, mirosuri, imagini, gânduri, informații, evenimente)? Numește-le.
3. Cum a reacționat corpul tău în acel moment? (amețeli, dureri de cap, sufocare, bătăi rapide ale inimii, dureri în piept, greață, stomac tensionat, diaree etc...);
4. Ce impresie ai avut? (e prea mult, sunt pierdut/ă, vreau să evadez de aici, sunt confuz/ă...);
5. Ce ai simțit? (mă simt neliniștit/ă, sunt copleșit/ă, obosit/ă, iritat/ă, pierd controlul asupra propriei persoane, voi pierde controlul într-o clipă, voi exploda...);
6. Cum ați acționat? (nu eram în stare să mă concentrez, îmi pierdeam cumpătul ușor, le spuneam lucruri rele altora, plângeam...)



Scenariul 2.

Domeniu: Extinderea intuiției

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a crește gradul de conștientizare al cursanților asupra hipersensibilității prin caracterizarea celor patru trăsături cheie ale persoanelor hipersensibile incluse în acronimul DOES. Prezentarea și discutarea fiecăreia dintre cele patru dimensiuni ale hipersensibilității și referirea la funcționarea zilnică vor ajuta la înțelegerea beneficiilor de a avea această trăsătură. Cursanții vor deveni, de asemenea, conștienți de faptul că unele aspecte ale hipersensibilității pot fi o povară sau chiar un obstacol în viață.

Demn de subliniat este faptul că acest lucru este complet natural, că multe caracteristici prezintă „două fețe ale aceleiași monede“, totul depinde de circumstanțele în care oamenii se găsesc și dacă sunt conștienți de punctele lor forte și punctele lor slabe. Profesorul încurajează cursanții să înțeleagă mai bine trăsăturile caracteristice ale persoanelor hipersensibile și să încerce să facă analogia cu propria persoană și membrii familiei, prieteni și parteneri. O astfel de analiză poate fi o oportunitate de a reflecta asupra gândurilor, emoțiilor și reacțiilor lor, care nu sunt întotdeauna ușor de înțeles. Cunoașterea cauzelor comportamentului uman duce la autocunoaștere și acceptare.

Scopul cursului:

- Familiarizarea cu cele patru trăsături de bază ale hipersensibilității (acronim DOES)
- A stimula curiozitatea cognitivă de învățare despre sine și despre ceilalți.
- A obține o mai bună înțelegere a sinelui și a lumii înconjurătoare.
- A identifica aspectele pozitive ale hipersensibilității și potențialul acesteia.
- A construi o imagine pozitivă despre sine

Rezultatele învățării:

- Adolescenții cunosc și înțeleg trăsăturile caracteristice ale persoanelor hipersensibile;
- Adolescenții înțeleg că hipersensibilitatea nu este o disfuncție sau o tulburare;
- Adolescenții desfășoară un proces de auto-reflecție.
- Adolescenții învață să se accepte pe sine, înțelegând că toată lumea are anumite caracteristici care pot fi de dorit în anumite circumstanțe și devin împovărate în altele.

Materiale și instrumente auxiliare:

4. Copie tipărită a anexei 1



5. Prezentare

Partea întâi,
Bazată pe prezentări

Profesorul prezintă subiectul hipersensibilității cursanților, oferind cele mai importante informații despre acesta, apoi întreabă cursanții ce își amintesc despre hipersensibilitate.

Mai apoi, profesorul rezumă pe scurt subiectul și le reamintește cursanților că hipersensibilitatea este o trăsătură înăscută, ereditară, care apare la aproximativ 15-30% din populație. Bărbații moștenesc această trăsătură la fel de des ca și femeile. Dat fiind faptul că sistemele nervoase sensibile sunt destul de comune și pot fi găsite la oameni de rase diferite și la populații ale altor specii, ele nu pot reprezenta o tulburare sau o eroare genetică. Existența hipersensibilității este justificată, subiect asupra căruia vom încerca să aducem mai multă înțelegere.

Profesorul explică faptul că noțiunea de persoană hipersensibilă a fost introdusă de Elaine Aron. Pentru a înțelege modul în care funcționează persoanele hipersensibile, conceptul în sine trebuie înțeles mai bine. Elaine Aron a folosit acronimul DOES pentru a prezenta în mod clar principalele caracteristici ale persoanelor hipersensibile. Ea a atribuit fiecărei litere comportamentele care indică diferite caracteristici ale hipersensibilității.

D – *depth of processing* (profundimea procesării),

O – *overstimulation* (suprastimulare),

E – *emotional reactivity and empathy* (reactivitate emoțională și empatie),

S – *sensitivity to subtleties* (sensibilitate la subtilități).

Profundimea procesării este o înclinație față de procesarea suplimentară a informațiilor. Persoanele hipersensibile caută o relație între ceea ce percep și ceea ce experimentează într-un anumit moment, între trecut și toate situațiile similare. Persoanele HSP au capacitatea de a-și aminti și de a analiza multe detalii, acordând atenție aspectelor care nu sunt evidente. Unele informații și **emoții** sunt mai „lente” la persoanele HSP, ceea ce duce la o învățare mai eficientă din propria experiență, supusă în mod repetat tratamentului mental. Această activitate, care poate fi exprimată printr-un proces lent de luare a deciziilor, duce la o analiză mai profundă și la concluzii bine cumpătate. Este, de asemenea, urmată de întrebări profunde, provocatoare, sau de luarea în considerare a multor aspecte ale vieții. Profundimea procesării este exprimată în caracteristici cum ar fi atenția față de ceilalți,



conștiințiozitatea în acțiunile întreprinse, intensitatea experienței. Este, de asemenea, asociată cu vise mai vii, o imaginație mai bogată, un simț al umorului isteț.

Datorită ușurinței cu care sunt stimulate, recunosc și analizează atât de multe detalii, persoanele HSP obolesc și devin supraîncărcate mai ușor. Persoanele HSP sunt adesea stimulate prin factori motivatori, ceea ce reprezintă un disconfort. Se simt rău și au performanțe slabe în diferite situații când se întâmplă multe lucruri concomitent. Nu le place să acționeze sub presiunea timpului, în timp ce sunt observate de alte persoane.

Reactivitate emoțională și empatie. Persoanele hipersensibile citească bine emoțiile altora și sunt atente la starea lor de spirit. Ele sunt caracterizate de un nivel ridicat de empatie și compasiune, motiv pentru care compania lor este foarte plăcută. Persoanele HSP absorb stările de spirit ale oamenilor precum un burete. Cu toate acestea, reactivitatea emoțională a persoanelor sensibile înseamnă că emoțiile pe care acestea le trăiesc sunt procesate mai intens și pe o durată mult mai mare, ceea ce poate duce la supraîncărcare. De asemenea, au tendința de a simți un nivel mai ridicat de stres. Nu este întotdeauna posibil să distingem emoțiile „absorbite” de la alții de propriile noastre sentimente. Reactivitatea emoțională nu reprezintă doar o intensificare a emoțiilor neplăcute, cum ar fi furia sau frica, ci și a celor plăcute.

Sensibilitate față de subtilități. Persoanele hipersensibile văd detalii și subtilități. Ele înregistrează nuanțe pe care alții le trec cu vederea. Ele au adesea un simț estetic bine dezvoltat și sunt fericite când văd frumusețe.

Profesorul îi întreabă pe cursanți: Aveți vreuna dintre trăsăturile menționate mai sus și vreți să spuneți ceva despre ea? Sau poate că le-ați observat la unii dintre prietenii voștri sau la membrii familiei? Cursanții răspund, însă atunci când nu sunt dispuși să împărtășească, își păstrează analizele pentru ei înșiși.

Exercițiul 1. (7-10 min.)

Profesorul le cere cursanților să formeze grupuri de câte patru și apoi distribuie cartonașe cu instrucțiuni (Anexa 1). Sarcina fiecărui grup este de a descrie două situații în conformitate cu instrucțiunile din Anexă. Un reprezentant al fiecărui grup citește răspunsurile. Discuția este moderată de profesor, care va acorda o atenție deosebită faptului că, la fel ca și în cazul hipersensibilității, multe trăsături prezintă „două fețe ale aceleiași monede”, depinzând de circumstanțele în care ne aflăm.

Profesorul prezintă un context cultural al hipersensibilității și subliniază că, în anumite culturi, de exemplu China, elevii care sunt timizi și sensibili sunt printre cei mai respectați și iubiți. Opusul este Canada. Reprezentanții culturilor expansioniste tind să prețuiască oamenii rezilienți mental, care își asumă riscuri și care sunt dispuși să lucreze mai multe ore. Efortul extins de a reduce costurile pentru a crește competitivitatea înseamnă că, în multe domenii, cei care sunt capabili să lucreze perioade lungi de timp sub presiune, adesea în condiții dificile, sunt mai apreciați.

Pe de altă parte, există multe domenii în care trăsăturile persoanelor hipersensibile pot fi foarte utile sau chiar de neînlocuit, precum capacitatea de a percepe și de a evita greșelile, conștiințiozitatea, precizia mișcărilor, memoria bună, învățarea diferitelor lucruri atunci când apare ocazia.



Fiecare persoană are anumite aptitudini, abilități, talente pe care le poate folosi în diferite aspecte ale vieții. Pe de o parte, multe caracteristici pot fi foarte utile, dar pe de altă parte, ele ne pot perturba viața personală și profesională. Am menționat deja acest lucru atunci când analizăm caracteristicile acronimului DOES.

Profesorul îi întreabă pe cursanți: Gândește-te la o trăsătură pe care o ai și care poate fi considerată atât un punct forte, cât și un punct slab. Exemplele oferite sunt scrise pe tablă sau flipchart, încurajând o discuție liberă.

Concluzie

În multe situații, sensibilitatea reprezintă un avantaj și poate servi mai multor obiective. Pe de altă parte, ea poate deveni o povară în anumite circumstanțe și astfel împiedica punerea în aplicare a planurilor. Acest lucru este complet natural.

Trebuie subliniat faptul că persoanele care nu au caracteristicile unei persoane HSP sunt, de asemenea, predispuse la a fi sensibile, deoarece este o trăsătură caracterizată de un anumit nivel de constanță. Oamenii hipersensibili sunt pur și simplu la una dintre extreme.

Conștientizarea propriilor trăsături, inclusiv a celor proprii persoanelor hipersensibile, este primul pas spre o mai bună funcționare la diferite niveluri. Știind ce ne place, la ce suntem buni, cum răspundem la diferite situații, în ce locuri și circumstanțe ne simțim bine, putem lua cele mai bune decizii pentru noi, inclusiv pe plan educațional și profesional. În același timp, aceste cunoștințe vor face posibilă identificarea zonelor în care nu avem performanțe sau în care nu ne putem regăsi. Poate că vom decide că dorim să facem un efort conștient asupra competențelor noastre personale și profesionale pentru a putea atinge obiectivele asumate. Este cu siguranță o modalitate de a descoperi potențialul personal atât al persoanelor HSP, cât și al celor care funcționează într-un mod tipic.

Referințe

Aron, E.N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. Harmony.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0



Anexa 1

1. Selectează o trăsătură a persoanelor hipersensibile și descrie o situație în care poate fi foarte utilă și necesară.
2. Gândește-te pentru un timp și descrie o situație în care aceeași caracteristică poate reprezenta un obstacol sau un inconvenient.



Scenariul 3.

Competențele mele emoționale

Domeniu: Competență emoțională

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a face adolescenții conștienți de valoarea și beneficiile procesului de auto-descoperire.

Profesorul încurajează cursanții să facă un efort de dezvoltare personală, indicând importanța acesteia în viața lor personală și profesională.

Acest exercițiu oferă cursanților posibilitatea de a verifica prin intermediul unui scurt test dacă sunt hipersensibili și în ce dimensiuni este demonstrată sensibilitatea lor, subliniind faptul că toată lumea își are locul pe continuumul sensibilității.

Profesorul îi face pe cursanți conștienți de faptul că auto-cunoașterea este o condiție prealabilă pentru o funcționare optimă în lume, construirea unor relații bune cu ceilalți, urmărirea propriilor planuri, atingerea obiectivelor.

Scopul cursului:

- A familiariza cursanții cu problema inteligenței emoționale,
- A sublinia importanța inteligenței emoționale în viața personală, educațională și profesională,
- A încuraja adolescenții să reflecteze asupra competențelor lor emoționale și asupra oportunităților de dezvoltare.

Rezultatele învățării:

- Cursanții verifică pe cont propriu dacă au trăsături caracteristice persoanelor hipersensibile,
- Cursanții sunt capabili să identifice funcțiile cognitive ale emoțiilor,
- Cursanții înțeleg conceptul de empatie și rolul său în comunicarea interpersonală,
- Cursanții învață auto-acceptarea, înțelegând că fiecare persoană are anumite de caracteristici care pot fi de dorit în anumite circumstanțe, dar care în alte circumstanțe vor deveni un obstacol.

Materiale și instrumente auxiliare:

6. Copii tipărite ale Anexei 1



7. Hârtie A4, pixuri, pixuri colorate
8. Flipchart
9. Prezentare

Cursul începe cu completarea următoarei propoziții de către fiecare cursant: „Astăzi mă simt...”

Profesorul le reamintește cursanților că hipersensibilitatea este o trăsătură într-un anumit continuum și că persoanele hipersensibile se află la una dintre extreme. Pe de altă parte, persoanele care nu au caracteristicile unei persoane HSP sunt, de asemenea, predispuse la a fi sensibile.

Eleine Aron a dezvoltat un instrument care poate ajuta la identificarea caracteristicilor HSP.

Test (7-10 min.)

Profesorul solicită impresia cursanților asupra întrebărilor testului și a rezultatului obținut. Încurajează toți participanții să reflecteze asupra propriei sensibilități și a modului în care se manifestă în viață. Profesorul îi întreabă pe cursanți dacă unele trăsături ale sensibilității de procesare senzorială sunt o surpriză pentru ei sau dacă erau conștienți de ele, de exemplu, reticența de a face schimbări sau dificultatea de a îndeplini sarcini în timp ce suntem observați sau când suntem sub presiune de timp, sau faptul că un prag de durere redus poate fi un semn al sensibilității noastre.

Profesorul explică etimologia cuvântului „emoțional” – derivat din cuvântul latin *emovere* – a fi mișcat (emoțiile ne împing să ne mișcăm) și apoi le cere cursanților să-și enumere emoțiile (de exemplu, furie, fericire, dragoste, frustrare).

După aceea, profesorul le scrie pe tablă și explică diferența dintre emoții și sentimente, afirmând că sentimentele sunt mai complexe și conțin așa-numitele emoții de bază. Există un anumit număr de emoții pe care le putem simți, dar nu există un număr maxim de sentimente.

Emoțiile provin în principal din partea limbică, mai veche, a creierului nostru. Sentimentele sunt rezultatul gândirii abstracte, adică o activitate caracteristică cortexului cerebral (cea mai tânără zonă a creierului, care s-a dezvoltat doar la oameni în cursul evoluției). Sentimentele sunt, prin urmare, următorul lucru după emoții, un răspuns la emoții care include conținutul cognitiv.

Cum sunt create emoțiile? Profesorul explică:

- ✓ Emoțiile sunt rezultatul unei lungi evoluții care a început cu strămoșii noștri. Așa au apărut emoțiile, care sunt comune pentru noi toți. Emoțiile conțin informații despre nevoile noastre, permițându-ne astfel să le îndeplinim.
- ✓ Diferite evenimente și situații din viața noastră duc la emoții care sunt specifice unui singur individ.



Emoțiile pot apărea ca răspuns la anumite evenimente sau stimuli, ca urmare a proceselor de învățare și a dobândirii experienței individuale. Același eveniment poate să nu declanșeze emoții în cazul unei persoane, și să declanșeze o emoție foarte puternică în cazul alteia. Caracteristicile unui loc sau ale circumstanțe pot declanșa o reacție emoțională, de exemplu, dacă am fost odată mușcați de un câine, suntem speriați la vederea oricărui câine sau la auzul unui lătrat.

Profesorul îi întreabă pe cursanți dacă se pot gândi la alte situații de declanșare a emoțiilor. Poate că au învățat cum să reacționeze cu propriile emoții ca urmare a unei experiențe specifice.

Emoțiile de bază se referă la o tipologie bazată pe cercetarea în rândul oamenilor din diferite părți ale lumii (Europa, Asia, America de Sud, Israel, Noua Guinee, Statele Unite).

Paul Ekman, cercetător și psiholog, a analizat comportamentul non-verbal al persoanelor care trăiesc în aceste zone. Pe baza rezultatelor, el a identificat șase emoții de bază care sunt universale pentru oameni, indiferent de rasă, vârstă, sex sau cultură.

Emoțiile de bază includ: fericire, frică, tristețe, furie, dezgust, rușine (sentimentul de vinovăție).

Cum ne dăm seama ce simte o persoană?

Exercițiul 1.

Cursanții, împărțiți în echipe de doi sau trei, primesc un cartonaș cu o emoție de bază (Anexa 1) și au sarcina de a:

1. Nota informații care arată că cineva se confruntă cu o anumită emoție;
2. Căuta funcția acestei emoții la omul timpuriu;
3. Indica rolul acestei emoții acum, informațiile pe care ni le poate oferi.

Odată ce corelațiile fiziologice au fost enumerate, fiecare echipă își prezintă descrierile în fața celorlalte, iar apoi pot fi discutate în continuare.

Rezumatul exercițiului: Când o persoană simte o emoție, aceasta este însoțită de reacții specifice ale corpului: transpirație, tremurături, înroșire, bătăi mai rapide ale inimii, mușchi tensionați, dureri de stomac, amețeli, precum și expresii ale feței, postura corpului, tonul vocii. Când, de exemplu, ne enervăm, simțim tensiune în mușchi, bătăi rapide ale inimii, respirație rapidă, cu alte cuvinte, cea mai veche parte a creierului se trezește și pregătește corpul pentru răspunsul de tip luptă sau fugă. Recunoaștem această emoție observând buzele strânse împreună, ochii fixați pe ceva, sprâncenele coborâte și aduse împreună. Principala funcție a furiei este de a ne proteja propriile granițe atunci când cineva vrea să le depășească. Este, de asemenea, o reacție la frustrare, vătămare și tratament incorect.

Exercițiul 1 (5 min)

Profesorul le cere elevilor să se împartă în grupuri de câte patru și să se gândească cu ce asociază conceptul de „inteligentă emoțională”. Toate ideile pot fi scrise pe tablă. Când timpul s-a terminat, un reprezentant al fiecărui grup citește rezultatele muncii echipei sale.

Asociațiile corecte sunt scrise pe tablă. Este posibil ca multe idei să se repete, dat fiind faptul că toată lumea lucrează împreună pentru a alege cele mai importante definiții.

Profesorul prezintă o definiție științifică a inteligenței emoționale. Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman în anii 1990. Se manifestă în capacități de bază, cum ar fi capacitatea de a recunoaște propriile emoții (conștiința de sine), gestionarea emoțiilor (autoreglarea), capacitatea de automotivare (motivația), recunoașterea emoțiilor în ceilalți, capacitatea de a experimenta sentimentele și nevoile altor persoane (empatie, una dintre trăsăturile fundamentale ale persoanelor HSP), stabilirea și menținerea relațiilor cu ceilalți (abilități sociale). Pe scurt, inteligența emoțională este capacitatea de a face față emoțiilor care se manifestă în situații reale de viață.

Goleman, pe baza a multor ani de cercetare, a ajuns la concluzia că aceste competențe emoționale sunt de două ori mai importante pentru realizările din viața profesională decât inteligența și expertiza. Inteligența emoțională este importantă pentru a obține succesul la locul de muncă, aproape în toate profesiile și pozițiile.

Linia capacității comune se întinde între emoții și gândire. Unele capacități, cum ar fi raționamentul analitic sau inferența, sunt pur intelectuale. În cazul altora, gândirea se îmbină cu sentimentele, iar aceasta se numește „capacitate emoțională”.

Totul a început cu urmărirea carierei absolvenților Harvard. Cercetarea a demonstrat că corporațiile puternice nu sunt conduse de cei mai buni studenți, ci de persoane cu un nivel mediu al IQ-ului.

Cercetarea a fost efectuată în cadrul celor mai mari companii din SUA, în ceea ce privește trăsăturile care îi disting pe cei mai buni angajați. Liderii din mediul de afaceri s-au dovedit, de exemplu, a fi fruntași în gestionarea emoțiilor.

Alți doi psihologi, Peter Salovey și John Mayer, au prezentat o teorie generală a inteligenței emoționale în 1990. Ei au definit inteligența emoțională ca fiind abilitatea de a recunoaște și de a regla propriile emoții și emoțiile altor persoane și de a folosi sentimentele pentru a orienta gândirea și acțiunea.

Profesorul îi întreabă pe cursanți: Ce credeți, poate fi dezvoltată inteligența emoțională în acest sens, este un aspect la care putem lucra? Sau poate că unii oameni pur și simplu o au, în timp ce alții nu o au, iar noi nu avem nicio influență asupra ei?



Potrivit lui Goleman, inteligența emoțională nu este o trăsătură înnăscută. Recunoașterea, desemnarea și controlul emoțiilor pot fi îmbunătățite pe tot parcursul vieții. Aceasta este o veste foarte bună.

Când învățăm să ne tratăm emoțiile drept semne, ne vom îngriji mai bine de propriile nevoi, vom comunica mai eficient, vom construi relații interpersonale mai satisfăcătoare, vom planifica și ne vom atinge obiectivele.

Exercițiul 2. (10-15 min)

Cursanții sunt rugați să reflecteze asupra modului în care își pot exercita și dezvolta competențele emoționale în viața de zi cu zi. Profesorul le amintește că acestea includ: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Cele mai bune idei sunt scrise pe tablă.

Concluzie

Inteligența emoțională are un impact asupra modului în care ne folosim cunoștințele și abilitățile, așadar joacă un rol important atât în viața personală, cât și în cea profesională. Auto-conștientizarea și autoreglarea sunt constituenți foarte importanți ai inteligenței emoționale (EI). Persoanele conștiente de sine știu ce emoții simt și de ce le simt. Ele înțeleg relațiile dintre sentimentele lor și ceea ce gândesc, fac și vorbesc și modul în care sentimentele lor le influențează comportamentul. Acest lucru le permite să-și înțeleagă obiectivele, valorile și visele. Controlul emoțiilor, în loc să perturbe îndeplinirea sarcinii curente, facilitează întregul proces, pentru a atinge obiectivul stabilit.

Dacă o persoană hipersensibilă nu este conștientă de trăsătura sa și de influența acesteia asupra vieții sale de zi cu zi, nu va fi capabilă să-și gestioneze potențialul cu înțelepciune. Acest lucru poate duce la atașarea unor etichete dăunătoare (plângăcios, rușinos, rezervat, incapabil să facă față stresului etc.). Aici poate fi de folos inteligența emoțională. Unele elemente ale EI sunt oarecum încorporate în însăși esența hipersensibilității, cum ar fi empatia, adică înțelegerea sentimentelor altora, demonstrarea capacității de a privi situația din punctul lor de vedere. Se pare că dezvoltarea competențelor de

autoreglare de către HSP, combinată cu sensibilitatea lor peste medie, poate fi un indicator al realizărilor și succeselor peste medie.

Referințe

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1995). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Media Rodzina.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Lewis, M., Haviland-Jones, J., M. (2005). *Psychologia emocji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Riscuri și recomandări

Dat fiind volumul mare de materiale care trebuie acoperit în 45 de minute, se recomandă ca subiectul să fie continuat în timpul următorului curs sau / și ca Anexa 2 să fie distribuită cursanților pentru a fi completată acasă și discutată în timpul următorului curs.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Anexa nr. 1

Fericire

Furie

Tristețe

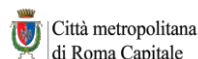
Frică

Dezgust

Rușine

Sentiment de vinovăție

20



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. „PRO-MOTION. Managementul sensibil al carierei” 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN Această publicație reflectă doar punctele de vedere ale autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Scenariul 4.

Domeniu: Dezvoltarea competențelor emoționale

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a face cursanții conștienți de rolul pe care emoțiile îl joacă în viața lor.

Profesorul încurajează cursanții să facă un efort pentru a învăța mai multe despre lumea emoțiilor. Ca o continuare a cursului anterior, profesorul reamintește cât de importante sunt competențele emoționale pentru pătrunderea în viața adultă și pe piața muncii. Aceste abilități fac posibilă descoperirea propriului potențial al cursanților în diferite sfere ale vieții, pentru a fi capabili să îl gestioneze și să îl folosească pentru a-și pune în aplicare planurile și visele.

Emoțiile sunt informații interne, ele definesc atitudinea față de lumea din jurul nostru. Ele sunt necesare pentru a ne ajuta să ne satisfacem nevoile.

Scopul cursului:

- Dezvoltarea capacității de a recunoaște și a denumi emoțiile
- Furnizarea de informații cu privire la impactul emoțiilor asupra comportamentului uman;
- Creșterea gradului de conștientizare al cursanților cu privire la rolul sentimentelor în viața umană

Rezultatele învățării:

- Cursanții pot indica funcțiile emoțiilor
- Cursanții sunt capabili să recunoască și să-și denumească emoțiile
- Cursanții înțeleg rolul pe care emoțiile îl joacă în viața umană
- Cursanții învață să-și accepte emoțiile fără a le evalua drept „bune” și „rele”.

Materiale și instrumente auxiliare:

10. Copie tipărită a Anexei 1 și a Anexei 2

Cursul începe prin a cere cursanților să-și amintească emoțiile de bază discutate în timpul ultimului curs. Apoi se trece la Exercițiul 1.

Exercițiul 1

Cursanții împărțiți în grupuri de 2 sau 3 primesc o fișă de lucru cu o emoție de bază și o schiță a corpului uman. Sarcina lor este de a marca în desen ceea ce îi face să simtă această emoție specifică sau face o altă persoană să o simtă.

Fiecare grup își prezintă descrierile în fața celorlalte pentru a fi discutate suplimentar.

Rezumatul exercițiului: Când o persoană simte o emoție, aceasta este însoțită de reacții specifice ale corpului, precum transpirație, tremurături, înroșire, bătăi mai rapide ale inimii, mușchi tensionați, dureri de stomac, amețeli, precum și expresii ale feței, postura corpului, tonul vocii. De exemplu, atunci când ne enervăm, simțim tensiune în mușchi, bătăi rapide ale inimii, respirație rapidă, cea mai veche parte a creierului se trezește și pregătește corpul pentru răspunsul de tip luptă sau fugă. Recunoaștem această emoție observând buzele strânse împreună, ochii fixați pe ceva, sprâncenele coborâte și aduse împreună.

Profesorul explică faptul că aspectul fiziologic al emoțiilor a fost discutat. Pe lângă acesta, există și un aspect cognitiv și comportamental.

Elementul cognitiv se referă la gândirea despre propria persoană, despre alți oameni, despre viața sau sarcinile care trebuie îndeplinite (de exemplu: „Mi-e teamă că se va întâmpla ceva rău“, „nu voi reuși să...“; „Profesorul mi-a pus gând rău!“; „Este dezgustător“, „Nu mă pot baza pe nimeni“, „Pot să mă descurc, pot să o fac“.) Componenta comportamentală este acțiunea întreprinsă automat în timpul experimentării unei emoții, de exemplu, evadare, atac, retragere, evitare, abținerea de la desfășurarea activităților. Astfel, fiecare emoție implică gânduri specifice, reacții fiziologice și comportamente.

Profesorul întreabă elevii dacă emoțiile pot fi împărțite în emoții bune și emoții rele.

Explicația profesorului:

Emoțiile nu ar trebui să fie evaluate drept bune sau rele – fiecare dintre ele este necesară și are o funcție specifică în viața umană. Pe de altă parte, emoțiile de bază și derivatele lor pot fi împărțite în cele plăcute (de exemplu, fericire sau mândrie) și cele neplăcute (de exemplu, frică, furie, dezgust sau sentimentul de vinovăție).

Emoțiile îi dau întotdeauna de gol pe cei care le simt. Chiar dacă apar în timp ce au o relație cu o persoană, ele încă ne reflectă pe noi și starea nevoilor noastre.

Este posibil ca, în funcție de starea noastră actuală, aceeași persoană, într-o situație similară, să ne facă furioși, uneori amuzați sau chiar emoționali într-un alt moment. Aceeași persoană, aceeași acțiune, reacții diferite. De ce? Pentru că emoțiile spun întotdeauna ceva despre noi și dacă „rezervorul



de combustibil“ este plin (nevoile sunt mai mult sau mai puțin acoperite – emoții plăcute, simțul echilibrului) sau gol (nevoi amânate, emoții neplăcute, pierderea temperamentului).

Profesorul îi întreabă pe cursanți: Te poți gândi la o situație care a generat emoții diferite/extreme în tine? Pentru a motiva cursanții, profesorul oferă câteva situații din propria viață ca exemplu.

Care sunt funcțiile emoțiilor noastre fundamentale?
Emoțiile ne spun dacă nevoile noastre sunt îndeplinite sau nu.

Mânia indică faptul că limitele noastre au fost împinse sau că nu putem obține ceea ce ne dorim. Ne permite să ne exprimăm emoțiile ascunse și să ne apărăm propria valoare și propriul teritoriu.

Tristețea este răspunsul unui individ la pierderea a ceva important sau la eșecul în a-și atinge scopul. Trăsătura esențială a tristeții este că responsabilitatea pentru o astfel de pierdere nu poate fi atribuită nici altora, nici nouă înșine – așadar implică nesiguranță, pasivitate și o centrare pe sine.

Frica este un răspuns la o amenințare directă, reală, fizică (de exemplu, atac, accident, dezastru). Cauza fricii este definită și adesea considerată justificată. Trimite un semnal de pericol pentru a ne mobiliza către răspunsul de tip luptă sau fugă.

Fericirea ne oferă informația că nevoia noastră a fost îndeplinită și că obiectivul a fost atins.

Dezgustul este menit să ne îndepărteze de o potențială otrăvă. Poate fi, de asemenea, de natură morală, atunci când detestăm o persoană care comite trădare, furt sau fraudă.

Surpriza este un semnal că ceva ce nu am planificat s-a întâmplat.

Exercițiul 2 (5 min).

Cursanții primesc o fișă de lucru (Anexa 2). Sarcina fiecărei persoane este de a descrie cele trei componente ale emoțiilor în relație cu o anumită situație din viața sa.

Odată ce toate spațiile goale au fost completate, profesorul poate încuraja cursanții să reflecteze asupra funcției emoției trăite într-o anumită situație.

Concluzie

Recunoașterea emoțiilor și sentimentelor este cel mai de bază grup de abilități care trebuie dezvoltate. Înțelegerea emoțiilor trăite, atât plăcute, cât și neplăcute, face posibilă o mai bună cunoaștere a sinelui, dar, de asemenea, ajută la a face față acestora și la exprimarea lor într-un mod controlat. Conștientizarea emoțiilor ne permite să definim obiective și vise. O persoană care își poate numi sentimentele le poate folosi pentru a-și pune în aplicare planurile.

Una dintre caracteristicile hipersensibilității este reactivitatea emoțională. Persoanele HSP au un potențial deosebit de a beneficia de pe urma evenimentelor și circumstanțelor pozitive. Reacțiile lor mai puternice se concentrează în primul rând pe emoții pozitive, iar din acest motiv apreciază rezultatele plăcute ale acțiunilor specifice, și le amintesc și apoi se organizează în așa fel încât să le recreeze. Acesta este un indiciu pentru toată lumea că, dacă vrei cu adevărat să simți dorința de a face ceva, trebuie să ai motivele emoționale corecte, iar ceea ce motivează cel mai mult este sentimentul că ceea ce facem are sens și poate fi util mai târziu în viață.

Referințe

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Anexa 1

Conturul corpului uman + emoția de bază, de exemplu furia



Anexa 2

ROATA MAGICĂ

Gândește-te la o situație care a avut loc luna trecută, când ai **simțit furie (fericire, frică, dezgust, surpriză, tristețe)**. Scrie/extrage:

Ce impresie ai avut?

Ce ai făcut?

Care a fost reacția organismului tău?



Scenariul 5.

Managementul emoțiilor

Domeniu: Dezvoltarea abilităților de autoreglare

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a-i învăța pe adolescenți să-și controleze emoțiile.

Profesorul subliniază că, pentru a cunoaște și înțelege funcționarea persoanelor hipersensibile, cu o atenție deosebită acordată funcționării lor la nivel educațional și profesional, trebuie să învățăm mai multe despre lumea emoțiilor, nevoilor și valorilor. Acestea sunt aspecte fundamentale ale fiecărei vieți umane. Prin urmare, subiectele cursurilor noastre sunt importante pentru oameni din diferite puncte de pe continuumul sensibilității.

Cursul anterior a fost dedicat inteligenței emoționale și semnificației sale în viața personală și profesională. Mai presus de toate este capacitatea de a ne gestiona propriile emoții în mod corespunzător și de a recunoaște stările emoționale ale altora. Inteligența emoțională este un semn că trebuie să construim relații cu ceilalți și să ne orientăm către obiectivele stabilite.

Oamenii își pot dezvolta abilitățile emoționale pe tot parcursul vieții. A învăța despre gestionarea emoțiilor, baza inteligenței emoționale, înseamnă a te antrena în modelarea sferei emoționale către maturitate.

Scopul cursului:

- Dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor;
- **Conștientizarea diversității și bogăției emoțiilor resimțite,**
- Înțelegerea propriilor noastre stări emoționale și a sentimentelor altora,
- Promovarea dezvoltării emoționale și sociale,
- Înțelegerea semnificația empatiei,
- Familiarizarea cu conceptul de ascultare activă.

Rezultatele învățării:

- Cursanții înțeleg rolul emoțiilor în viață;
- Cursanții învață să își gestioneze emoțiile;
- Cursanții învață să-și accepte sentimentele;



- Cursanții înțeleg semnificația empatiei și importanța acesteia în relațiile interpersonale;
- Cursanții învață să îi asculte pe ceilalți.

Materiale și instrumente auxiliare:

11. Copie tipărită a Anexei 1 și a Anexei 2
12. Foi de hârtie
13. Markere, pixuri colorate

Profesorul îi face pe cursanți conștienți de faptul că recunoașterea și numirea emoțiilor lor nu sunt echivalente cu capacitatea de a le gestiona. A fi conștienți de ceea ce simțim într-o anumită situație și a ne numi sentimentele nu este suficient pentru a prelua controlul asupra lor. Există o diferență fundamentală între a fi într-o stare de spirit proastă și a-i face față într-un mod constructiv. A spune pur și simplu „sunt prost dispus astăzi“ nu duce la o acțiune menită a schimba starea de spirit.

Autocontrolul emoțional nu trebuie confundat cu controlul excesiv asupra propriei persoane și cu reținerea sentimentelor. Putem plăti pentru asta cu sănătatea noastră fizică și mentală. Pentru a ne gestiona emoțiile, este important să ne dăm consimțământul pentru a simți o anumită emoție, să o numim, să o recunoaștem. Odată ce acceptăm faptul că emoțiile noastre sunt ceva natural, ele apar dintr-un anumit motiv și sunt necesare, putem decide ce să facem cu ele.

Deseori, emoțiile neplăcute sunt tratate drept dușmani, ca și cum ar vrea să ne amenințe. În acel moment, ne dorim să scăpăm de ele, să le ascundem. Găsim diferite modalități de a ne nega sentimentele, de a le evita, de a nu le confrunta. Cu toate acestea, astfel de emoții nedorite și neuzite se vor face, în cele din urmă, auzite oricum, adesea într-un mod necontrolat.

Oamenii maturi din punct de vedere emoțional sunt capabili să privească adânc în interior și adesea se întreabă ce simt la un moment dat.

Exercițiul 1. (5-7 min)

Cursanții primesc fișe de lucru (Anexa 1). Sarcina lor este de a răspunde la toate întrebările de acolo. Profesorul îi informează pe cursanți că nu vor trebui să-și împărtășească răspunsurile în fața întregii clase.

Profesorul le pune cursanților următoarele întrebări: A fost dificilă sarcina? Vă puneți adesea astfel de întrebări? Pe care dintre ele le-ați considerat cele mai dificile și la care dintre ele au venit rapid răspunsurile? Aveți vreo opinie asupra acestui exercițiu? Poate servi la ceva?

Profesorul concluzionează spunând că, deși emoțiile sunt la fel de naturale ca respirația, noi nu suntem întotdeauna conștienți de ele. Când începem să ne gândim la ele, ne dăm seama că nu avem suficiente cunoștințe despre ele.

Una dintre trăsăturile persoanelor hipersensibile asociată cu profunzimea procesării, care rezultă din aceasta, este o activitate crescută a așa-numitului centru al conștiinței. Persoanele HSP sunt mai conștiente de ceea ce se întâmplă în interiorul lor, organizează mai bine informațiile despre stările lor interne și emoțiile lor. Ele sunt mai familiarizate cu lumea emoțiilor, dar acest lucru nu înseamnă că vor fi capabile să o gestioneze mai bine. Controlul emoțiilor este, prin urmare, o abilitate care trebuie dezvoltată indiferent de nivelul de sensibilitate.

Nu doar capacitatea de a-ți recunoaște propriile emoții este importantă. Capacitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți este la fel de importantă. Combinată cu compasiunea, ea dă naștere empatiei. După cum am aflat din cursul anterior, empatia este una dintre trăsăturile unice ale oamenilor hipersensibili. Ca nimeni altcineva, persoanele HSP sunt capabile să simtă și să înțeleagă situația altor persoane. Empatia înseamnă să simți sentimentele și opiniile altora și să arăți un interes activ față de preocupările, anxietățile și grijile lor, inclusiv capacitatea de a asculta.

Exercițiul 2.

Profesorul le spune cursanților: „Imaginați-vă că sala noastră este împărțită în două jumătăți, în partea dreaptă este FURIE, iar în partea stângă este PACE (profesorul lipește foile de hârtie cu sentimentele menționate într-un loc vizibil).

Profesorul le spune cursanților că va citi descrierile unor diferite situații, iar sarcina lor este de a ocupa partea din clasă care descrie mai precis răspunsul lor la eveniment.

Profesorul citește (Anexa 2)

Profesorul rezumă exercițiul. Cheia cunoașterii zonei emoționale a altor oameni este buna cunoaștere a propriilor emoții și conștientizarea faptului că modul în care percepem realitatea, modul în care reacționăm și ceea ce simțim sunt influențate de mulți factori. Empatia ne permite să-i înțelegem și să-i acceptăm pe cei care diferă semnificativ de noi. Dacă suntem în aceeași situație, putem reacționa în moduri total diferite.

O persoană empatică poate, de asemenea, să asculte. Arta ascultării active este o abilitate esențială pentru a construi relații satisfăcătoare între oameni. Profesorul întreabă cursanții cum ar trebui să se comporte un elev ideal. (Ideile sunt scrise pe tablă).

Profesorul face comentarii suplimentare. Un bun ascultător este orientat fizic către vorbitor, menține contactul vizual și nu face mișcări care întrerup concentrarea, de exemplu a arunca o privire la ecranul telefonului. Ascultătorul tratează vorbitorul cu respect, nu îi întrerupe discursul, nu îi termină propozițiile, nu interferează cu ceea ce povestește vorbitorul. Ascultătorul încearcă să verifice dacă înțelege bine vorbitorul. Pentru discursuri mai lungi sau pentru cele referitoare la chestiuni dificile, se



poate folosi așa-numita parafrază, adică reformularea a ceea ce vorbitorul tocmai a spus folosind propriile cuvinte.

Exercițiul 3. (5 min.)

Profesorul permite cursanților să-și aleagă perechile astfel încât să se simtă liberi în compania lor, apoi îi informează că exercițiul va avea loc fără cuvinte. O persoană din fiecare pereche va fi persoana care stă în fața oglinzii, cealaltă va fi reflexia sa în oglindă. Timp de un minut, persoana care stă în fața oglinzii face mișcări, cealaltă – „oglinza” trebuie să le repete, însă nu imediat, ci cu întârziere. Pe toată durata exercițiului, cursanții se uită unul în ochii celuilalt.

Profesorul îi întreabă pe cursanți ce au observat.

Profesorul concluzionează. Deseori, este dificil pentru noi să avem răbdare ca o persoană să își finalizeze discursul. Avem tendința de a întrerupe, de a accelera, de a nu fi atenți. Ascultarea atentă, ca și celelalte componente ale inteligenței emoționale, poate fi exersată. Una dintre intențiile fundamentale care ar trebui să ne ghideze este de a-i asculta pe ceilalți în modul în care am dori să fim ascultați noi înșine.

Concluzie

Emoțiile din viața noastră sunt ca semafoarele, doar un pic mai sofisticate în structură. Fiecare emoție are un rol, fiecare dintre ele contează și ne oferă informații despre ceva. Unele dintre ele ne spun să ne oprim definitiv, altele să ne pregătim, iar altele ne spun: „dă-i bătaie, acum e momentul, fă-o.” Fiecare emoție ne învață ceva despre noi înșine, despre alți oameni, despre viețile noastre. Gestionarea emoțiilor începe prin recunoașterea, numirea și acceptarea emoțiilor noastre și înțelegerea rolului lor în viața noastră. Ce nu înseamnă cu siguranță gestionarea emoțiilor?

Gestionarea emoțiilor nu înseamnă:

- negarea emoțiilor și a existenței lor,
- a ne preface că nu simțim un anumit lucru sau că nu există emoție,
- a ne reprima sau ascunde emoțiile, de exemplu sub o mască zâmbitoare;
- a ne calma folosind droguri sau un comportament riscant,
- a ne elibera de emoții sub formă de agresiune, critică, ură, dramatism;
- a evita emoțiile concentrându-ne în mod exagerat pe sarcini, demonstrând o nevoie tot mai mare de control, perfecționism.

Problema inteligenței emoționale este din ce în ce mai frecvent întâlnită în contextul pieței muncii și al succesului profesional. Oamenii sunt conduși în principal de emoții atunci când iau decizii, așadar capacitatea de a le folosi în mod corespunzător este neprețuită, în special într-un mediu profesional.

Riscuri și recomandări

* În acest punct, grupul ar trebui să fie deja format pe baza încrederii reciproce – suntem precauți în cazul în care dinamica grupului este diferită; există riscul de a fi ținta râsetelor, de a fi declarat vinovat de ceva, batjocorit

Dat fiind volumul mare de materiale ce trebuie parcurs în 45 de minute, se recomandă continuarea subiectului în cadrul următorului curs. În plus, Exercițiul 1 (Anexa 1) poate fi omis și dat cursanților ca temă de casă prin distribuirea cartonașelor cu întrebări la sfârșitul cursului.

Referințe

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1995). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

Kud, M., Skolimowska, K. (2018). *Wychowanie do osobistego rozwoju cz. 1, cz. 2*. Wydawnictwo Difin.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.



Anexa nr. 1

- Cât de des te întrebi ce simți?
- În ce situații o faci cel mai des?
- Ce emoții ai cele mai multe șanse să descoperi?
- Poți găsi motivele care stau la baza lor?
- Care este emoția ta preferată?
- Ce emoție nu accepți cel mai adesea?
- Care sunt emoțiile pe care este cel mai probabil să le trăiești?
- Ce emoție poți gestiona cel mai bine?
- Ce emoție gestionezi cel mai puțin bine?



- Care sunt emoțiile pe care le ascunzi cel mai adesea de mediul tău înconjurător?

Anexa nr. 2

1. Cineva taie rândul la care te afli și se așează în fața ta.
2. O rudă mănâncă ultima prăjitură pe care ți-o doreai tu.
3. Colegul copiază răspunsurile din testul tău.
4. O colegă/un coleg începe să iasă în oraș cu băiatul/fata de care îți place.
5. Părinții îți verifică telefonul.
6. Colegii nu îți mai vorbesc și nu știi de ce.
7. Alergi către magazin pentru a cumpăra un încărcător și vezi vânzătorul închizând magazinul.
8. Călătorești cu autobuzul având căștile în urechi și brusc cineva te atinge.
9. Te-ai întors de la școală și vrei să te bucuri de liniște și pace, iar mama ta îți dă o listă de sarcini pe care trebuie să le faci în acea după-amiază.
10. Este sâmbătă, tu dormi liniștit, și dintr-o dată vecinul tău de alături începe să-și renoveze locuința.
11. Te întorci acasă de la școală și, din senin, prima întrebare a părinților tăi este: Cum a fost la școală?
12. Ești la oră, sună clopoțelul, iar profesorul spune: Clopoțelul este pentru profesor.
13. Povestești cuiva despre ceva care este important pentru tine, pui o întrebare, iar cealaltă persoană spune: „Îmi pare rău, ce ai spus?“
14. Îți cumperi un pulover nou, te duci la școală a doua zi, iar colegul tău de clasă poartă exact același pulover.

Scenariul 6.

„Știi ce simt și ce am nevoie”

Domeniu: Nevoia de conștientizare și înțelegere

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a dezvolta conștientizarea nevoilor și a impactului acestora asupra vieții.

Profesorul reamintește cursanților că managementul emoțiilor reprezintă capacitatea de a recunoaște propriile emoții și emoțiile altora, precum și capacitatea de a răspunde în mod corespunzător la diferite emoții.

Empatia, adică abilitatea de a-ți imagina cum trăiesc și ce simt alți oameni, este, de asemenea, esențială pentru a construi o relație satisfăcătoare între oameni. Empatia face posibilă înțelegerea și acceptarea altor persoane, care sunt diferite de noi.

Un alt aspect necesar al competențelor noastre emoționale este conștiința de sine, sau capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, punctele forte și punctele slabe, ceea ce ne place și ceea ce nu ne place. În procesul de autodescoperire, trebuie să ne identificăm nevoile. Ele sunt piatra de temelie a oricărei acțiuni umane și a impulsului său fundamental – fiecare comportament uman servește la satisfacerea nevoilor.

Scopul cursului:

- **A înțelege rolul nevoilor în viața umană**
- **A identifica legătura nevoi – emoții – acțiune**
- Dezvoltarea capacității de a identifica propriile nevoi
- Dezvoltarea sensibilității față de propriile nevoi și de nevoile altora

Rezultatele învățării:

- Cursanții se familiarizează cu ierarhia nevoilor;
- Cursanții înțeleg rolul nevoilor în viața umană;
- Cursanții devin capabili să-și recunoască propriile nevoi;
- Cursanții vorbesc despre nevoile lor,



- Cursanții înțeleg nevoile celorlalți,
- Cursanții își folosesc cunoștințele privind nevoile în procesul de autodescoperire și pentru a-și atinge obiectivele

Materiale și instrumente auxiliare:

14. Copie tipărită a Anexei 1 și a Anexei 2
15. Foi de hârtie
16. Markere, pixuri colorate

Profesorul le spune cursanților că fiecare emoție conține informații despre ceea ce este important pentru noi. Emoțiile sunt cele care ne semnalează dacă nevoile noastre sunt îndeplinite și, într-un astfel de caz, simțim emoții plăcute, iar în cazul în care ne-am amânat sau neglijat nevoile, simțim emoții neplăcute.

Cea mai cunoscută clasificare a nevoilor este așa-numita ierarhie a nevoilor a lui Abraham Maslow.

În partea de jos a acestei piramide se află cele mai de bază nevoi fiziologice, de exemplu, alimente, somn, apă, căldură. Nevoile legate de siguranță sunt amplasate puțin mai sus, de exemplu, eliberarea de anxietate și frică, adăpost, stabilitate. Nevoia de iubire și apartenență ocupă o poziție chiar mai înaltă, de exemplu, sentimentul de apartenență la o familie, de a avea un prieten, de acceptare. Nevoia de stimă de sine este clasată chiar mai presus, de exemplu, a fi respectat de alții, a avea respect pentru propria persoană, independență. Nevoia de auto-împlinire, adică acceptarea de sine, acceptarea din partea altora și satisfacerea propriilor abilități, este clasată sus în ierarhie. În partea de sus a piramidei se află nevoile de rang înalt, care depășesc nevoile personale ale individului, de exemplu, căutarea dreptății, a credinței și a păcii. Potrivit lui Abraham Maslow, doar atunci când o persoană își îndeplinește nevoile de nivel inferior (de ex. nevoia de somn, mâncare), poate urca spre niveluri mai înalte și se poate adresa nevoilor din clasele următoare. Această ierarhie nu poate fi inversată, cu excepția situațiilor eroice, precum a-ți da viața unei patrii iubite sau unei persoane.

Profesorul le pune cursanților următoarele întrebări: În opinia voastră, care dintre nevoi sunt cele mai importante? Le putem evalua sau acestea pot fi ignorate în detrimentul altora? Care sunt nevoile pe care le îndeplinești cel mai des?



Profesorul rezumă discuția spunând că toate nevoile sunt cu adevărat importante. Îndeplinirea unora dă naștere posibilității de a le îndeplini și pe celelalte. Deseori, neglijăm nevoile noastre de bază, cum ar fi nevoia de somn sau odihnă, iar apoi suntem surprinși că nu putem învăța ceva sau că relația noastră cu cei din jur nu funcționează bine. La prima vedere, s-ar putea să nu vedem legătura. Cu toate acestea, în conformitate cu teoria lui Maslow, dacă ne uităm mai îndeaproape la nevoile noastre, vedem că privarea de aceste nevoi de bază poate împiedica funcționarea optimă în alte sfere ale vieții.

În special, persoanele hipersensibile trebuie să se gândească mereu dacă nu cumva nevoile lor de bază neîmplinite nu contribuie la suprastimulare. După cum știm, persoanele hipersensibile își depășesc ușor pragul de stimulare. Când apar anumite emoții neplăcute sau când nu putem îndeplini o sarcină conform propriilor așteptări, ar trebui să ne întrebăm: „Simt nevoia să mănânc ceva?“, „Am dormit bine?“, „Îmi este oare prea cald sau prea rece?“, „Mă simt în pericol?“ sau „Sunt supraîncărcat de emoțiile altora?“

Nevoile sunt sursa emoțiilor noastre. Eșecul de a ne îndeplini nevoile se exprimă prin emoții. Când simțim frică, furie, fericire sau tristețe, este cu siguranță una dintre nevoile care ar trebui să fie în centrul preocupărilor noastre. Trebuie doar să înveți să le recunoști corect.

Profesorul distribuie foi de hârtie și pixuri cursanților.

Apoi, profesorul îi informează pe cursanți că următoarele întrebări ne pot ajuta să ne identificăm nevoile:

Dacă simt acum ceea ce simt, ce-mi lipsește?

Dacă simt acum ceea ce simt, ce am prea mult?

Dacă simt acum ceea ce simt, ce am suficient?

Dacă simt acum ceea ce simt, ce-mi scapă?

Dacă simt acum ceea ce simt, de ce ar trebui să mă preocup?

Profesorul le oferă cursanților un moment pentru a încerca să răspundă la întrebările de mai sus. În acest scop, profesorul le citește din nou încet pe fiecare dintre ele.

Mai apoi, profesorul îi întreabă pe cursanți: „Ce ți s-a părut cel mai greu în acest exercițiu?“

Profesorul explică ce sunt nevoile. Nevoile nu sunt ceva extern nouă, nici obiecte, nici lucruri, ele nu sunt materiale. Pentru a-ți identifica nevoile, trebuie să te uiți în interiorul tău. Nevoile sunt interne. O nevoie neîmplinită este o sursă de emoții neplăcute și duce la un comportament nedorit. Când învățăm să ne identificăm nevoile, să le exprimăm în mod corespunzător și să percepem comportamentul altor oameni în corelație cu nevoile lor, atunci vom trăi mai bine.

Exercițiul 1.



Profesorul distribuie fișele de lucru (Anexa 1) cursanților, apoi le cere să selecteze două emoții și să completeze fiecare coloană. Pe spatele cartonașului există o listă de nevoi pe care le pot utiliza. Acest cartonașului este un exercițiu excelent pentru identificarea nevoilor unei persoane. Ca temă de casă, cursanții pot completa tabelul cu alte emoții. O sugestie interesantă este să își invite membrii familiei (părinți, frați sau surori) și prietenii să completeze tabelul. Poate fi foarte interesant ca participanții să își împărtășească opiniile.

Profesorul întreabă cursanții dacă, pe baza a ceea ce s-a discutat, sunt capabili să identifice nevoi care pot fi deosebit de importante pentru persoanele hipersensibile, sau dacă le vin în minte alte aspecte care nu au fost incluse în listă.

Toate ideile sunt scrise pe tablă pentru a fi discutate suplimentar.

Profesorul subliniază rolul nevoilor în comunicarea interpersonală. Capacitatea de a recunoaște nevoile este, de asemenea, baza pentru a avea o relație bună cu ceilalți, atât de natură personală, cât și profesională. Ceea ce alții spun și fac nu reprezintă cauza emoțiilor noastre. Asumarea responsabilității pentru propriile sentimente prin recunoașterea propriilor nevoi și refuzul de a atribui altor persoane responsabilitatea pentru eșecul de a ne satisface așteptările pot preveni multe conflicte inutile. A vorbi despre emoțiile și nevoile noastre și a-i asculta pe alții în același fel ajută la crearea unui dialog care permite participanților să se înțeleagă.

Comunicarea bazată pe respect și înțelegere este cea în care fiecare parte aderă la următoarele principii:

1. A fi întotdeauna pregătit ca cineva să nu fie de acord cu soluția pe care o propui.
2. Dacă scopul tău este de a face cealaltă persoană să se comporte așa cum îți închipui tu, practic încalci regulile comunicării eficiente. Scopul este de a găsi compromisuri și soluții comune.
3. Gândește-te la așteptările tale. Răspunde la următoarele întrebări: Oare ce simte cealaltă persoană în această situație? Oare ce gândește cealaltă persoană? Întreabă-te dacă soluția pe care o propui va fi fezabilă și agreabilă pentru cealaltă persoană.
4. Încearcă să eviți următoarele fraze: „Trebuie să...”, „vreau să...”, „tu ar trebui să...”, „merit ca tu să...”, „îți cer să...” Ca alternativă, încearcă să utilizezi următoarele formulări: „Oare ai putea să...” „Ce părere ai despre o astfel de soluție”, „Ce opinie ai despre...” „Este posibil ca tu...?”

Exercițiul 2

Profesorul le cere cursanților să citeze cele mai iritante opinii pe care le aud cel mai frecvent din partea:

1. Părinților
2. Profesorilor
3. Colegilor
4. Membrilor familiei
5. Altora oameni din mediul lor.

Ideile sunt scrise pe tablă.

Profesorul cere cursanților să numere de la 1 la 5 și apoi toți cursanții cu numărul 1 formează un grup, cei cu numărul 2 formează un alt grup..., etc. Fiecare grup alege o propoziție (grupul 1 propoziția aferentă părinților, grupul 2 propoziția aferentă profesorilor etc.). Sarcina fiecărui grup este de a ghici nevoile care stau la baza cuvintelor rostite de acea persoană.

Profesorul întreabă cursanții dacă încercarea de a înțelege o altă persoană în raport cu nevoile sale schimbă ceva. Cum ne poate afecta acest lucru relațiile, comunicarea? Poate conștientizarea ta să ajute persoanele hipersensibile să se accepte pe ele însele? Pe de altă parte, poate cunoașterea nevoilor specifice ale persoanelor HSP să le permită acestora să fie mai bine înțelese de mediu și să nu fie etichetate?

Profesorul reamintește cursanților care sunt etichetele cel mai frecvent utilizate în raport cu persoanele HSP: plângăcios, uituc, nefericit, prea sensibil, temător, rezervat, filosof... Cursanții împărtășesc propriile asocieri.

Fiecare dintre acești termeni face referire la comportamentul persoanelor hipersensibile în funcție de nevoile lor. Recunoașterea și satisfacerea acestor nevoi vor contribui cu siguranță la menținerea echilibrului și la evitarea depășirii limitei de stimulare prin escaladarea emoțiilor atunci când nevoile nu sunt ascultate și sunt ignorate.

Concluzie

Nevoile ne oferă întotdeauna informații despre ceea ce este important pentru noi în acest moment. Nevoile nesatisfăcute nu dispar. Împinse de-o parte și ignorate, ele reprezintă o sursă de emoții neplăcute și vor ieși la lumină într-un mod din ce în ce mai dificil și mai puțin controlat. Ele pot varia de la o discretă iritare la furie puternică, de la o vagă anxietate la o frică imensă, de la o stare oarecum proastă la o tristețe profundă, de la o ușoară oboseală la un acces de furie. Trebuie să îți ascuți nevoile și emoțiile pe care acestea le semnalează, astfel încât să te poți dezvolta prin împlinirea conștientă a acestora, respectând, în același timp, nevoile celorlalți.

Ierarhia individuală a nevoilor poate fi diferită pentru fiecare individ. Lucrurile care ne lipsesc depind

de mulți factori. Mai mult, nevoile noastre sunt în continuă schimbare, astfel încât piramida noastră este în mod constant reconstruită. Cu toate acestea, piramida are bazele sale permanente - nevoile fiziologice, nevoile privind siguranță și etajele superioare care trebuie să fie luate mereu în considerare.

Riscuri și recomandări

Exercițiul 1 și Anexa sa pot fi date cursanților ca temă de casă. Profesorul încurajează cursanții să ceară rudelor lor să parcurgă exercițiul.

Referințe

Leu, L. (2022). *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*. Czarna Owca.

Maslow, A. (2014). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN

Maslow, A. (2017). *A Theory of Human Motivation*. www.bnpublishing.com

Rosenberg, M. B., Markocka-Pepol, M. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Czarna Owca.

Rosenberg, M. B. (2022). *W świecie Porozumienia bez Przemocy*. Czarna Owca.



Anexa 1

Furie, fericire, tristețe, surpriză, frică, rușine, sentiment de vinovăție			
SIMT CÂND...	APOI GÂNDESC.....	APOI ACȚIONEZ...	APOI AM NEVOIE...
De ex. furie Părinții mei mi-au interzis să mă întorc târziu acasă	că mă tratează ca pe un copil, nu mă respectă și nu au încredere în mine	mă cert cu ei	Să fiu înțeles, ascultat, să mi se acorde atenție, încredere, libertate, spațiu

--	--	--	--

Lista nevoilor de Marshall Rosenberg

Nevoi fizice • Aer • Mâncare • Apă • Adăpost • Mișcare • Recreere • Somn • Exprimarea sexualității • Atingere • Siguranța fizică

Interacțiunea cu sinele • Autenticitate • Provocări • Învățare • Claritate • Conștientizare • Competențe • Creativitate • Integritate • Autodezvoltare /Creștere • Auto-exprimare • Stimă de sine • Auto-acceptare • Respect de sine • Realizări • Intimitate • Sens • Sentimentul de a avea un rol și impact asupra vieții • Întreg • Coeziune • Dezvoltare • Stimulare/Entuziasm • Încredere • Celebrarea nevoilor, viselor, planurilor îndeplinite și tristețea simțită pentru cele neîndeplinite • Obiective

Bucuria vieții • Distracție • Umor • Fericire • Ușurință • Aventură • Diversitate/Varietate • Inspirație • Simplitate • Bunăstare fizică/emoțională • Confort • Speranță

Autonomie • alegerea propriilor planuri, obiective, vise și valori • alegerea propriului mod de a le realiza • libertate • spațiu • spontaneitate • independență

Relația cu alte persoane • contribuție la îmbogățirea vieții • feedback care ne informează dacă activitățile noastre au contribuit la îmbogățirea vieții • Apartenență • Suport • Comunitate • Contact cu alte persoane • Companie • Apropiere • Împărtășirea momentelor de bucurie și tristețe, a talentelor și abilităților • Legături • Atenție / Primirea atenției • Siguranță emoțională • Sinceritate • Empatie • Interdependență • Oportunități egale • A fi văzut • Înțelegere și a fi înțeles • Încredere • Căldură • Confort • Iubire intimă • Forță colaborativă • Cooperare • Reciprocitate



Relația cu lumea înconjurătoare • Frumusețe • Contact cu natura • Armonie • Ordine • Coeziune • Pace

Scenariul 7

Cine sunt? Sarcinile și obiectivele mele

Domeniu: planificarea dezvoltării personale

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a face cursanții conștienți de sarcinile de dezvoltare cu care se confruntă și de a-i ajuta să dezvolte abilități care vor contribui la realizarea lor.

Fiecare perioadă a vieții este legată de sarcini specifice de dezvoltare. Atingerea acestor obiective și sarcini reprezintă, într-un fel, o pregătire pentru maturitate. Sarcinile de dezvoltare specifice perioadei de adolescență sunt următoarele:

1. Dobândirea experienței maturității fizice, inclusiv a maturității sexuale;
2. Dezvoltarea propriei individualități;
3. Modelarea angajamentelor sociale;
4. Dobândirea autonomiei;
5. Depășirea fazei de egocentrism;
6. Reorganizarea sistemului de valori

Scopul cursului:

- Prezentarea aspectelor legate de sarcinile de dezvoltare și obiectivele specifice adolescenței
- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la beneficiile implementării lor cu succes
- Identificarea instrumentelor care ajută la dezvoltarea individualității
- A încuraja auto-reflecție, auto-descoperire, auto-dezvoltare

Rezultatele învățării:

- Cursanții învață despre sarcinile de dezvoltare cu care se confruntă



- Cursanții devin conștienți de provocările adolescenței
- Cursanții capătă motivația necesară pentru auto-dezvoltare
- Cursanții dezvoltă abilități interpersonale

Materiale și instrumente auxiliare:

17. Copie tipărită a Anexei 1 (Realizarea obiectivelor)
18. Foi de hârtie
19. Creioane colorate, pixuri colorate, creioane
20. Geantă cu aprox. 30 de obiecte mici diferite

Profesorul prezintă cursanților problema sarcinilor de dezvoltare specifice adolescenței. Fiecărei perioade din viață îi corespund sarcini specifice de dezvoltare. Parcurgerea acestora reprezintă, într-un fel, pregătirea pentru realizarea lor și obținerea succesului la maturitate.

Sarcinile de dezvoltare combină cerințele societății cu nevoile, interesele și obiectivele individului.

Profesorul enumeră sarcinile de dezvoltare specifice adolescenței, subliniind că toate sunt la fel de importante. Cu toate acestea, dat fiind subiectul cursului nostru, ne vom concentra pe dezvoltarea individualismului, încercând să răspundem la întrebarea „Cine sunt și cine mi-ar plăcea să fiu?”.

Îndeplinirea obiectivelor și sarcinilor de dezvoltare necesită dezvoltarea anumitor abilități de viață, cum ar fi stabilirea relațiilor interpersonale, luarea deciziilor, gestionarea diferitelor dificultăți sau urmărirea intereselor.

Exercițiul 1. (10 min.)

Profesorul se plimbă prin sală cu o geantă care conține diverse obiecte mici. Fiecare cursant extrage un obiect din geantă și trebuie să completeze următoarea propoziție: „Sunt precum (denumirea obiectului pe care l-a extras) deoarece...”

Profesorul întreabă cursanții care sunt opiniile lor în urma activității. Împreună, ei se gândesc dacă oricare dintre termenii pe care i-au folosit este asociat cu un grad ridicat de sensibilitate.

Profesorul îi întreabă pe cursanți care cred ei că este cea mai mare provocare a perioadei adolescenței. Competențele pe care le-am discutat în timpul cursului anterior vă pot ajuta să faceți față dificultăților din perioada adolescenței (gestionarea emoțiilor, identificarea nevoilor, empatia, relații satisfăcătoare, comunicarea bazată pe respect și înțelegere).

Pentru a încerca să răspunzi la întrebarea: „Cine sunt eu?”, trebuie să te cunoști bine pe tine însuși.



Exercițiul 2. (10 min.)

Profesorul le cere cursanților să deseneze conturul autoportretului lor în mijlocul paginii. Apoi, cursanții sunt rugați să împartă pagina în jumătate, desenând o linie uniformă de-a lungul paginii.

Instrucțiuni:

În partea stângă, scrie trăsăturile și comportamentele care răspund la întrebarea: Cine sunt?

În partea dreaptă, notează trăsăturile și comportamentele care răspund la întrebarea: Cum mi-ar plăcea să fiu?

Profesorul le cere cursanților să aleagă o trăsătură / un comportament din partea dreaptă a desenului care li se pare cel mai important în acest moment.

Se scrie următoarea frază pe tablă:

Aș putea fi

.....

dacă aș fi fost/aș fi

Cursanții lucrează pe perechi. În timp ce completează prima parte a propoziției cu trăsătura / comportamentul ales, ei lucrează împreună pentru a găsi răspunsuri la întrebarea „ce abilități ar fi utile pentru a face schimbarea”.

Cu siguranță nu este ușor să determinăm exact cine ne-ar plăcea să fim, și este chiar mai dificil să găsim instrumentele care ne vor ajuta să obținem această schimbare. Multe dintre dificultățile cu care te confrunți în viață apar pentru că nu știi exact încotro să te îndrepti și ce vrei să realizezi. Actul de planificare a atingerii obiectivului pe care ți l-ai ales va ajuta la reducerea incertitudinii și frustrării, dar îți va oferi și un instrument util pentru a îndeplini sarcinile cu care te confrunți.

Exercițiul 3 (10 min)

Profesorul distribuie fișele de lucru (Anexa 3) și le cere cursanților să le completeze.

Prima activitate este de a selecta unul dintre obiectivele educaționale și profesionale pe care și-ar dori să le atingă în viitorul apropiat. Profesorul explică faptul că, pe măsură ce ne pregătim pentru un rol profesional, acest domeniu al vieții este cel ales. În viitor, cursanții pot folosi această metodă pentru a-și planifica realizarea obiectivelor în alte domenii.

Odată ce exercițiul a fost finalizat, urmează o discuție liberă asupra gradului de dificultate, motivația de a implementa proiectul, ce poate ajuta la urmărirea obiectivului într-un mod consecvent.

Concluzie

Datorită naturii cursului și constrângerilor de timp, se va discuta doar o mică parte a problemelor legate de sarcini specifice de dezvoltare. Este o trecere în revistă a direcțiilor care pot fi urmate atunci când îți construiești propria identitate.

Recomandări: Exercițiul 3 poate fi o temă de casă foarte potrivită. Cu toate acestea, este important ca profesorul să explice bine scopul exercițiului și modul în care acesta trebuie parcurs.

Referințe

Gaś, Z. B. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Obuchowska, I. (2002). Adolescencja. W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (Tom 2). Wydawnictwa Naukowe PWN.

Zakrzewski, J. (1991). Zadania rozwojowe w okresie dorastania. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 385-392.



Anexa 1

Realizarea obiectivelor

Selectează unul dintre obiectivele educaționale și profesionale pe care îți dorești să le atingi în viitorul apropiat.

.....

1. Pe o scară de la 1 la 10 (unde „1” înseamnă că de-abia ai început să îți atingi obiectivul) iar „10” înseamnă că obiectivul tău a fost pe deplin atins) bifează locul în care te afli acum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Unde ți-ai dori să te afli într-o lună?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Cum vei ști că ai ajuns acolo?

.....
.....

4. Ce poți face săptămâna viitoare, pentru a ajunge mai aproape de obiectivul tău?

.....
.....

5. Pentru a face acest lucru săptămâna viitoare, ce poți face mâine?

.....
.....

6. Pentru a face acest lucru mâine, ce poți face astăzi?

.....
.....

Scenariul 8

Pentru ce avem nevoie de tot acest stres?

Domeniu: Importanța stresului și a metodelor de gestionare a acestuia (ca răspuns la stresul legat de planificarea viitorului)

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a face cursanții conștienți de momentul în care putem profita de stres ca motivator și cel în care trebuie să fim protejați împotriva acestuia și îngrijiți.

Stresul reprezintă o reacție naturală a unui organism la un eveniment sau un factor extern care scoate un individ din zona sa de echilibru. Stresul în sine nu este dăunător. Stresul ușor sau moderat poate ajuta la menținerea grijii și atenției. Problema apare atunci când o persoană este expusă la stres pentru o perioadă lungă de timp sau trăiește în stres constant, deoarece într-un astfel de caz este dăunător și împiedică funcționarea optimă.

Este important să înțelegem ce se întâmplă cu corpul în situații stresante. Un element crucial este conștientizarea consecințelor stresului permanent, care pot afecta capacitatea organismului de a menține echilibrul.

Scopul cursului:

- Pentru a explica cursanților mecanismul stresului: stresul ca răspuns la o amenințare
- Familiarizarea cu informațiile de bază despre neurobiologia stresului
- A atrage atenția studenților asupra efectelor pozitive și negative ale stresului și asupra impactului acestora asupra sănătății, bunăstării și eficienței psihosociale;

Rezultatele învățării:

- Cursanții înțeleg esența stresului și rolul pe care îl joacă în viața umană
- Cursanții vor învăța informații de bază despre sistemul nervos autonom
- Cursanții identifică semne ale stresului la nivelul emoțiilor, gândurilor, simptomelor somatice
- Cursanții sunt capabili să identifice situațiile care provoacă stres

Materiale și instrumente auxiliare:

1. Coli de hârtie A4
2. Creioane colorate, pixuri colorate



Exercițiul 1 (10 min)

Profesorul le cere cursanților să deseneze cum își imaginează că arată stresul lor. După 5 minute, profesorul le cere voluntarilor să își prezinte desenul și să-l descrie (desenul poate fi atașat pe tablă cu un magnet, astfel încât toată lumea să-l poată vedea).

Apoi, profesorul reia exercițiul, cerându-le cursanților să definească stresul pe baza a ceea ce au spus. Răspunsurile sunt scrise pe tablă.

Profesorul definește stresul ca fiind răspunsul natural al organismului la o varietate de factori și situații care distorsionează echilibrul, după care cere cursanților să spună ce se întâmplă cu ei atunci când sunt stresați.

Care sunt semnalele oferite de corp?

Care sunt emoțiile?

Ce gânduri îți vin în minte?

Răspunsurile sunt scrise pe tablă.

Exercițiul 2.

Profesorul le cere cursanților să se împartă în grupuri de patru. Fiecare dintre ei are sarcina de a da exemple de două situații diferite care provoacă stres zilnic și o situație care ar putea fi deosebit de stresantă pentru o persoană hipersensibilă.

Reprezentanții grupului citesc aceste situații, iar apoi se va purta o discuție asupra factorilor de stres care sunt comuni tuturor. Profesorul îi întreabă pe cursanți dacă persoanele HSP simt mai frecvent stres și dacă îl simt mai puternic.

Profesorul explică faptul că sistemul nostru nervos autonom, care acționează sub nivelul conștiinței, monitorizează în mod constant mediul pentru a detecta în timp util potențialele pericole - aceasta este așa-numita neurocepție, care comută sistemul nervos la un anumit mod. Tot ceea ce se întâmplă în jur este evaluat în mod constant ca fiind sigur, periculos sau o potențială amenințare pentru viață.

Sistemul nervos autonom, independent de voința noastră, este format din sistemul simpatic și sistemul parasimpatic.



La fel ca animalele, avem două modalități de bază de a răspunde la o situație, anume răspunsul de tip luptă sau fugă.

În timpul răspunsului, partea simpatică (responsabilă pentru mobilizare) este activată.

Hormonii de stres eliberați mai apoi sunt concepuți pentru a asigura faptul că organismul este pregătit pentru situații de urgență. Principalii hormoni sunt adrenalina, noradrenalina și cortizolul.

Hormonii eliberați de organism în timpul situațiilor de stres acționează pozitiv, dar numai atunci când stresul se manifestă pentru o perioadă scurtă de timp și, prin urmare, atunci când hormonii acționează numai pentru o anumită perioadă de timp și în cantități mici.

Odată ce pericolul a trecut, sistemul parasimpatic intră în acțiune cu partea sa ventriculară a nervului vag (responsabilă pentru, de exemplu, odihnă, regenerare, calmare, siguranță, relații apropiate).

A doua parte a sistemului simpatic, așa-numita ramură dorsală a nervului vag, este responsabilă pentru sentimentul de pericol extrem, îngheț, ultimul nivel de reacție la un eveniment stresant.

Nervul vag, așa-numitul al zecelea nerv cranian are, prin urmare, două ramuri, cea ventrală și cea dorsală, ambele aparținând părții parasimpatice a sistemului nervos autonom.

Această neurocepție, adică scanarea împrejurimilor de către sistemul nervos pentru a verifica dacă sunt sigure, are loc la nivel inconștient. Neurocepția este o experiență ce nu presupune cuvinte. Înainte ca creierul nostru să înțeleagă evenimentul și să îi dea o semnificație, sistemul nervos autonom a evaluat deja situația (de exemplu, nu voi reuși, nu sunt bun de nimic, fac totul greșit) și a inițiat o reacție (de exemplu, bătăi ale inimii, transpirații, tremurarea mâinilor, crampe stomacale, flux de conștiință, dificultăți de concentrare etc.)

Prin urmare, există trei niveluri de răspuns la stres: partea ventriculară a nervului vag, care ne dă un sentiment de relaxare, un sentiment de siguranță, implicare publică; sistemul simpatic (răspunsul de tip luptă sau fugă, mobilizare) și partea dorsală a nervului vag, care este responsabilă pentru reacția de îngheț, oprire, senzația de lipsă de speranță și depresie.

Cel mai important aspect este să fim conștienți de faptul că niciunul dintre aceste sisteme nu este rău, corpul nu are niciun fel de reacții inadecvate. Cu cât ne aflăm mai frecvent la un anumit nivel, cu atât o stare temporară se transformă într-una permanentă.

Atunci când este dereglat, incapabil să inhibe reacțiile defensive, sistemul nervos continuă să activeze starea de mobilizare (supraexcitație), de ex. ca și cum am apăsa pedala de gaz, sau de imobilizare (substimulare) – tragerea frânei de mână, ceea ce duce la boli somatice, dificultăți în relaționare, tulburări ale funcțiilor cognitive și căutarea continuă a siguranței.

Hans Selye, cel care a introdus conceptul de stres în științele medicale, identifică trei faze ale răspunsului la stres:

Faza I: faza de alertă:

secunde, minute – stres sever, corpul mobilizează toate resursele disponibile (de exemplu, o creștere a tensiunii arteriale, o creștere a temperaturii corpului, transpirație);

Faza II: rezistență sau adaptare

minute, ore – individul face față destul de bine factorilor de stres, dar este mai puțin tolerant față de stimulii suplimentari care anterior erau inofensivi (de exemplu, sunete, mirosuri, senzație de foame);

Faza III: epuizarea

ore, zile, luni – factorii de stres sunt prea intensi sau au o durată prea lungă. Se pierd capacitățile de apărare, ceea ce duce la perturbarea funcțiilor fiziologice. În stadiul final, pot apărea modificări negative permanente în organism.

Exercițiul 3

În ce fază te afli?

— În timpul cursului anterior, te-ai gândit la ceva care te face să te îngrijorezi?

— Te-ai gândit la ceva ce îți provoacă teamă?

De ce zebrele nu fac ulcer

În timp ce savurează iarba verde delicioasă, o zebra se confruntă cu o amenințare. Dintr-o dată, pe câmpie apare un leu care atacă turma. Zebra începe să alerge cât de repede poate. Reușește să scape. Stresul resimțit de animale este de obicei brusc și tranzitoriu.

Când pericolul dispare, zebra renunță la stres și revine la mâncatul ierbii. Zebra nu păstrează stresul în minte la nesfârșit. Stresul ia sfârșit, iar zebra se întoarce la echilibrul său mental.

Cu toate acestea, oamenii nu se comportă ca zebrele. După evaluarea amenințării și faza de răspuns, de multe ori nu ne întoarcem la echilibrul mental și fizic. Petrecem mult timp gândindu-ne la potențiale amenințări (nu neapărat reale), rememorând experiențele negative din trecut, prezicând, criticându-ne, prevăzând. Din acest motiv, suntem expuși stresului nu numai atunci când apare o amenințare, și la nivelul necesar pentru a rezolva problema, ci și cu mult timp înainte și după eveniment.

Dacă mintea și corpul nostru nu observă că amenințarea a dispărut, stresul nu va dispărea. Atunci când stresul este un oaspete frecvent în corpul nostru, chiar și evenimentele pozitive sau neutre pot părea stresante și copleșitoare. Corpul nostru funcționează cu ajutorul unui pilot automat care, într-un fel, urmărește pericolul potențial. Când trăim într-un stres constant, creierul creează imagini care ne amenință (oare am oprit fierul de călcat, o să am un test la matematică mâine, i-am spus Annei prea

mult ieri, Michał mă ignoră total etc.), în ciuda faptului că nu ne aflăm în pericol în acel moment. Astfel, răspunsul la stres vine chiar atunci, indiferent dacă avem sau nu nevoie de el.

În procesul de procesare profundă a tuturor informațiilor din lumea exterioară, precum și din interiorul corpului, experții sunt, după cum știm deja, oamenii hipersensibili. Scanarea mediului înconjurător și analizarea informațiilor primite este una dintre **trăsăturile fundamentale ale persoanelor HSP. Sistemul lor nervos deosebit de sensibil evaluează dacă sunt în siguranță sau în pericol cu o intensitate mult mai mare. Neurocepția persoanelor HSP, adică acel proces automat și subconștient care reacționează la imagini, sunete, mirosuri, emoții și semnale ale corpului, este, prin urmare, extrem de sensibilă.**

Stresul provoacă modificări în funcționarea corpului în următoarele trei sfere:

indicatori fiziologici: puls accelerat, midriază, transpirație sporită, palpitații, tensiune musculară la nivelul brațelor și al picioarelor, rigiditate a gâtului, uscăciune în cavitatea orală, senzație de strângere a gâtului, stimulare psihomotorie, senzație alternantă de căldură și frig, flux de conștiință;

indicatori psihologici: iritare, suspiciune, ostilitate, senzație de anxietate nedefinită, apatie, depresie, sentiment de singurătate, dificultate în luarea deciziilor, stimă de sine scăzută;

indicatori comportamentali (schimbări de comportament): stimulare crescută, ticuri nervoase, impulsivitate, pierderea apetitului sau un sentiment constant de foame, tulburări de somn (insomnie sau somnolență crescută), accese bruște de furie sau plâns, susceptibilitate la accidente, abuz de alcool, fumat excesiv, tendința de a intra în dispute cu alții, lipsa satisfacției la locul de muncă, productivitate redusă

Concluzie

Viața de zi cu zi ne arată că nu putem evita stresul. Depinde, într-o mare măsură, de noi cum facem față. Trebuie clarificat faptul că nu stresul în sine, ci răspunsul nostru la acesta ne este dăunător. După cum a spus Selye: Stresul este condimentul vieții. Nu stresul ne omoară, ci răspunsul nostru la el. Pentru a fi sănătos și a funcționa la un nivel optim, este esențial să se dezvolte capacitatea de a face față stresului.

Referințe

Dana, D. (2020). *Teoria poliwalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin.

Sapolsky, R. M. (2011). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Wydawnictwa Naukowe PWN.

Porges, S. W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Scenariul 9

„Tăierea stresului de la rădăcină“

Domeniu: Dezvoltarea abilităților de autoreglare

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a prezenta cursanților diferite modalități de a face față stresului și de a-și atrage atenția asupra relației minte-corp

Stresul este un oaspete permanent în viața noastră. Acesta nu afectează doar mintea, ci îl simțim și în corp. Ca răspuns la testul pe care urmează să-l dăm, la examenul auto sau la multitudinea de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în viitorul apropiat, avem dureri de stomac, dureri de cap, crampe stomacale, inima bate foarte repede. Pentru a reduce stresul, trebuie să ne înțelegem corpul și să ne folosim de înțelepciunea acestuia.

Scopul cursului:

- A îmbunătăți cunoașterea fenomenului de stres pe baza teoriei polivagale
- A învăța tehnici de relaxare
- A îmbunătăți capacitatea de a face față stresului în situații dificile

Rezultatele învățării:

- Cursanții observă și reflectează asupra situațiilor stresante
- Cursanții identifică stările autonome
- Cursanții fac față situațiilor stresante
- Cursanții atenuează în mod conștient efectele stresului în exces

Materiale și instrumente auxiliare:



21. Copie tipărită a anexei 1
22. Copie tipărită a anexei 2
23. Prezentare

Profesorul le reamintește cursanților că stresul este o reacție naturală a corpului nostru. Este o parte integrantă a vieții unei persoane, în multe situații ne avertizează împotriva pericolului, permițând supraviețuirea. Aceasta este funcția sa evolutivă.

Stresul în sine nu reprezintă o amenințare, ci modul în care răspundem la el. Așa cum fiecare dintre noi își alege stilul vestimentar preferat, felurile de mâncare preferate, același lucru se întâmplă și în cazul metodelor folosite pentru a face față stresului. Ne folosim strategiile preferate într-un mod mai mult sau mai puțin conștient.

Exercițiul 1

Profesorul împarte cursanții în grupuri mai mici. Fiecare grup primește o descriere a unei situații specifice (Anexa 1). Sarcina sa este de a propune strategii pentru a face față situației stresante.

Cea mai bună strategie pentru a face față situațiilor dificile este scrisă pe tablă.

Profesorul le reamintește despre conceptul de „neurocepție“, ca fiind sistemul nostru personal de monitorizare constantă, care verifică mediul pentru a se asigura că este sigur. Datorită acestuia, evaluăm rapid riscurile și ne asumăm sau abandonăm provocarea. Neurocepția modelează fiecare răspuns. Este foarte rapidă și necondiționată. Înainte ca creierul nostru să înțeleagă o experiență, neurocepția notifică sistemul nervos autonom, care inițiază un răspuns independent de voința noastră. Apoi inima începe să ne bată foarte repede, ne înroșim, transpirăm, respirația noastră se accelerează, mâinile noastre tremură, avem crampe stomacale sau ne simțim amețiți.

Așadar, ce putem face în această privință?

Esența neurocepției este că, de obicei, nu suntem conștienți de modul în care funcționează, însă în cele mai multe cazuri suntem conștienți de reacția propriului nostru corp. Trebuie să știm cum funcționează cu adevărat vehiculul pe care îl folosim pe tot parcursul vieții noastre.



Toate experiențele noastre zilnice sunt primite de sistemul nervos autonom și interpretate ca fiind sigure sau periculoase/amenințătoare. Aceasta, la rândul său, declanșează reacții și activează o anumită stare. În fiecare zi, urcăm în mod constant o scară: în partea de sus există o stare sigură și socială, în centru este starea de mobilizare, răspunsul de tip luptă sau fugă, iar în partea de jos există starea de colaps și imobilizare.

Conștientizarea faptului că ne aflăm pe o anumită treaptă a scării face posibilă înțelegerea răspunsului corpului nostru, identificarea cauzelor care ne-au adus acolo și găsirea unor modalități de a rămâne sau de a trece la o altă treaptă care este mai benefică pentru noi.

Cum ne putem ajuta corpul să găsească echilibrul?

Partea simpatică este pedala de gaz, în timp ce partea parasimpatică este frâna. Pentru a face față cu bine situațiilor stresante, trebuie să poți conduce vehiculul cu două picioare. În caz contrar, atunci când apeși pedala de gaz până la capăt vei avea un atac de panică, iar atunci când apeși complet frâna vei leșina. Avem acces la reglarea acestui mecanism prin respirație.

Fiecare respirație este o apăsare delicată a pedalei de gaz: tensiunea arterială crește ușor, tuburile bronșice se extind, devenim agitați și mobilizați. Fiecare expirație este ca o apăsare delicată a pedalei de frână: inima încetinește și ne simțim mai relaxați. Respirația ritmică și de lungă durată îți permite să beneficiezi de aceste două opțiuni: să apeși puțin pedala de gaz la inspirație, iar apoi să apeși puțin pedala de frână la expirație.

Exercițiul 2

O pauză pentru respirație

Profesorul le cere cursanților să se așeze într-o poziție confortabilă. Ei pot închide ochii sau îi pot lăsa deschiși. Profesorul le cere să simtă că picioarele lor ating podeaua, să intre în contact cu podeaua. Ei își pot imagina că prind rădăcini, care intră în mod natural adânc în pământ, pornind de la picioarele lor.

Profesorul citește următoarele instrucțiuni (Anexa 2):

Exercițiul de respirație 1.

1. Relaxează-ți abdomenul.
2. Respiră lent, dar profund.
3. Permite respirației să îți umple treptat pieptul.
4. Bucură-te de inspirație, fără grabă sau presiune.
5. Când simți că ești pregătit pentru expirație, eliberează calm aerul.
6. Golește-ți pieptul treptat, încordează-ți ușor abdomenul, pentru a goli plămâni.
7. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Exercițiul de respirație 2.



1. Relaxează-ți abdomenul și pieptul.
2. Inspiră și imaginează-ți valul de aer care intră în corpul tău și îl umple din interior.
3. Observă-ți respirația timp de mai multe cicluri (aproximativ 5), inspiră-expiră, inspiră-expiră inspiră-expiră.
4. Inspiră adânc și păstrează aerul pentru un moment (atât cât ai nevoie).
5. Expiră complet, împingând tot aerul afară din plămâni.
6. Când simți că ești pregătit pentru expirație, eliberează calm aerul.
7. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Exercițiul de respirație 3.

1. Relaxează-ți abdomenul și pieptul.
2. Inspiră și imaginează-ți energia pozitivă care intră în corpul tău și îl umple din interior.
3. Observă-ți respirația timp de 5 cicluri.
4. Golește-ți pieptul treptat, încordează-ți ușor abdomenul, pentru a goli plămâni.
5. În timp ce eliberezi aerul, rostește cuvintele: „calm“ sau „recunoștință“ (sau alte cuvinte pe care le consideri potrivite pentru tine).
6. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Exercițiul de respirație 4.

Acordă-ți câteva momente pentru câteva respirații mai profunde. Apoi, înclină-ți încet capul dintr-o parte în alta, efectuând câteva respirații mai lungi la fiecare înclinare. Calm și încet. Nu este nevoie să te grăbești. Apoi, mișcă-ți puțin corpul, poate chiar și brațele, picioarele, degetele de la mâini și de la picioare... Respiră profund. Simte-ți corpul mișcându-se. WOW!

Cu toții ne simțim uneori stresați și apoi ne umplem în mod inconștient mintea cu imagini stresante. Atunci când simțim un stres sever, sau doar ni-l imaginăm, ajungem să semănăm cu un creier condus de anxietate care se oprește în căutarea amenințărilor. Când suntem la vânătoare de amenințări, pierdem din vedere orice altceva. Chiar și evenimentele neutre pot genera imagini și reacții stresante în noi.

Adaptarea la ceea ce se întâmplă în jur, prin observarea acelor aspecte ale realității care sunt bune pentru noi, împiedică tendințele creierului nostru stresat de a căuta ceea ce nu este bun.

Exercițiul 3.

Profesorul citește următoarea instrucțiune (Anexa 3)

1. Uită-te în jur. Lasă-ți ochii să examineze împrejurimile. Nu te grăbi să vezi ce este în jurul tău și ce nu ai putut vedea anterior. Lasă-ți ochii să aleagă ceva și fixează-ți ochii pe el pentru câteva momente. Ei se bucură de acest moment. Bravo!
2. Găsește ceva plăcut pe lângă tine, ceva la care îți face plăcere să te uiți. Lasă-ți ochii să se fixeze asupra sa. Apoi, pune-ți mâinile pe abdomen și lasă-ți următoarea respirație să îți umple plămâni. Expirând aerul, lasă-ți plămâni să se golească complet. Vezi ce simți în corpul atunci când te uiți la

ceva cu adevărat frumos. Acordă o atenție deosebită zonelor din corp care sunt mai puțin tensionate decât altele. Respiră profund. Oprește-te atunci când simți nevoia. Mult noroc!

3. Caută în jurul tău ceva care nu contribuie la stres. Un copac, o floare, o rază de soare, un animal, o persoană, o pictură frumoasă. O privește cu adevărat plăcută. Simți cum îți afectează această pauză corpul? Încearcă să simți și să vezi acele părți ale corpului care sunt OK, în care nu simți tensiune și anxietate. Care sunt pur și simplu naturale. Bucură-te de acest moment. Bravo!

4. Frecarea urechilor – prindem lobul urechii între degete și îl răsucim ușor înainte și înapoi (de 5 ori pe fiecare parte). Această mișcare, datorită vibrației membranei, stimulează zona creierului responsabilă de reducerea hormonilor de stres.

Concluzie

Abilitățile de autoreglare oferă ceva foarte valoros – prezența aici și acum, implicarea în prezent. Posibilitatea de a folosi instrumente care ne ajută să ne eliberăm de stres ne dă un sentiment de siguranță, care rezultă din faptul că putem avea cea mai bună grijă de noi înșine. Fiecare persoană are capacitatea de a-și calma propriul creier și corp și este capabilă să aibă grijă de ea însăși, pentru a se simți în siguranță.

Referințe:

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Anexa 1

Situația 1: Te pregătești pentru testul / examenul de care depinde nota ta finală. Observi că, cu cât studiezi mai mult, cu atât îți amintești mai puțin. Ai impresia că nu știi nimic. Ai tot felul de idei în cap – nu voi reuși, vor râde cu toții de mine, nu sunt bun de nimic, mai bine o las baltă și renunț.

Strategii pentru a face față stresului:



Situația 2: Îți cauți un job de weekend pentru a câștiga bani în plus. Ai găsit o ofertă bună de muncă, dar ești paralizat la gândul de a avea un interviu cu angajatorul. Pe de altă parte, știi că dacă nu mergi la muncă, nu îți vei îndeplini visul. Nu vrei să renunți pentru că îți este frică.

Strategii pentru a face față stresului:

Situația 3: Ai promis că îți vei ajuta colegul la matematică. Din păcate, s-a dovedit că ai prea multe de făcut și nu vei avea suficient timp. Nu te simți confortabil cu situația aceasta, deoarece ai fost întotdeauna o persoană pe care ceilalți se pot baza. De asemenea, știi că fără ajutorul tău colegul nu va lua notă de trecere, și a trecut ceva timp de când i-ai promis că îl ajuți. Pe de altă parte, trebuie să-ți finalizezi propriile sarcini. Ce e de făcut?

Strategii pentru a face față stresului:

Situația 4: Trebuie să iei o decizie cu privire la ceea ce ți-ai dori să faci în viitor. Cauți informații pe internet și vorbești cu prietenii tăi. Cu toate acestea, ai impresia că este inutil, deoarece părinții tăi au decis deja în locul tău. Ești deja sătul de discuțiile pe această temă. Tu știi, însă, că profesia pe care ei au ales-o este total nepotrivită pentru tine.

Strategii pentru a face față stresului:



Anexa 2

Tehnici de respirație

Respirația 1.

8. Relaxează-ți abdomenul.
9. Respiră lent, dar profund.
10. Permite respirației să îți umple treptat pieptul.
11. Bucură-te de inspirație, fără grabă sau presiune.
12. Când simți că ești pregătit pentru expirație, eliberează calm aerul.
13. Golește-ți pieptul treptat, încordează-ți ușor abdomenul, pentru a goli plămâni.
14. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Respirația 2.

8. Relaxează-ți abdomenul și pieptul.
9. Inspiră și imaginează-ți valul de aer care intră în corpul tău și îl umple din interior.
10. Observă-ți respirația timp de mai multe cicluri (aproximativ 5), inspiră-expiră, inspiră-expiră, inspiră-expiră.
11. Inspiră adânc și păstrează aerul pentru un moment (atât cât ai nevoie).
12. Expiră complet, împingând tot aerul afară din plămâni.
13. Când simți că ești pregătit pentru expirație, eliberează calm aerul.
14. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Respirația 3.

7. Relaxează-ți abdomenul și pieptul.
8. Inspiră și imaginează-ți energia pozitivă care intră în corpul tău și îl umple din interior.
9. Observă-ți respirația timp de 5 cicluri.
10. Golește-ți pieptul treptat, încordează-ți ușor abdomenul, pentru a goli plămâni.
11. În timp ce eliberezi aerul, rostește cuvintele: „calm“ sau „recunoștință“ (sau alte cuvinte pe care le consideri potrivite pentru tine).
12. Repetă de mai multe ori, fără grabă, calmându-te. WOW!

Respirația 4.

Acordă-ți câteva momente pentru câteva respirații mai profunde. Apoi, înclină-ți încet capul dintr-o parte în alta, efectuând câteva respirații mai lungi la fiecare înclinare. Calm și încet. Nu este nevoie să te grăbești. Apoi, mișcă-ți puțin corpul, poate chiar și brațele, picioarele, degetele de la mâini și de la picioare... Respiră profund. Simte-ți corpul mișcându-se. WOW!



Anexa 3.

Autoreglare.

1. Uită-te în jur. Lasă-ți ochii să examineze împrejurimile. Nu te grăbi să vezi ce este în jurul tău și ce nu ai putut vedea anterior. Lasă-ți ochii să aleagă ceva și fixează-ți ochii pe el pentru câteva momente. Ei se bucură de acest moment. Bravo!
2. Găsește ceva plăcut pe lângă tine, ceva la care îți face plăcere să te uiți. Lasă-ți ochii să se fixeze asupra sa. Apoi, pune-ți mâinile pe abdomen și lasă-ți următoarea respirație să îți umple plămâni. Expirând aerul, lasă-ți plămâni să se golească complet. Vezi ce simți în corpul atunci când te uiți la ceva cu adevărat frumos. Acordă o atenție deosebită zonelor din corp care sunt mai puțin tensionate decât altele. Respiră profund. Oprește-te atunci când simți nevoia. Mult noroc!
3. Caută în jurul tău ceva care nu contribuie la stres. Un copac, o floare, o rază de soare, un animal, o persoană, o pictură frumoasă. O priveliște cu adevărat plăcută. Simți cum îți afectează această pauză corpul? Încearcă să simți și să vezi acele părți ale corpului care sunt OK, în care nu simți tensiune și anxietate. Care sunt pur și simplu naturale. Bucură-te de acest moment. Bravo!
4. Frecarea urechilor – prindem lobul urechii între degete și îl răsucim ușor înainte și înapoi (de 5 ori pe fiecare parte). Această mișcare, datorită vibrației membranei, stimulează zona creierului responsabilă de reducerea hormonilor de stres.



Scenariul 10

Domeniu: Analiza potențialului profesional

Durata cursului: 45 min.

Grup țintă: adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani.

Sfaturi pentru profesor: Scopul cursului este de a dezvolta conștiința de sine și de a consolida stima de sine prin conștientizarea propriului potențial

Odată ce ne putem numi emoțiile, știm că acestea își au originea în cauzele pe care învățăm să le recunoaștem și să le îngrijim, atunci când știm semnificația unei bune comunicări, a respectului pentru nevoile celorlalți și a empatiei. Dezvoltăm conștiința de sine și folosim instrumente care ne ajută să ne simțim confortabil în pielea noastră, chiar și în situații dificile și stresante. Acum este momentul potrivit pentru a reflecta la ceea ce îmi place și ceea ce îmi doresc să fac pentru a fi un adult fericit.

Scopul cursului:

- A analiza potențialul profesional al cursanților;
- Dezvoltarea cunoștințelor și conștientizării propriilor talente și abilități;
- A crește stima de sine prin învățarea despre potențialul personal.

Rezultatele învățării:

- Cursanții își identifică talentele, interesele și punctele forte;
- Cursanții organizează informații despre ei înșiși;
- Cursanții învață să-și vadă potențialul;
- Cursanții trag concluzii cu privire la diversitatea capacităților colegilor lor de clasă, cu un accent deosebit pe persoanele hipersensibile.

Materiale și instrumente auxiliare:

1. Flipchart, tablă
2. Markere, cretă
3. Copie tipărită a Anexei 1 și a Anexei 2

Profesorul îi întreabă pe cursanți dacă se cunosc bine pe ei înșiși.

Apoi, profesorul moderează discuția despre motivul pentru care este important să te cunoști pe tine însuși și propriul potențial (puncte forte, calități, abilități, plăceri) în contextul planificării carierei. Rezultatele discuțiilor sunt scrise pe tablă pentru întreaga clasă.

Profesorul întreabă dacă există anumiți cursanți care au o idee precisă despre ceea ce vor face în viitor. Există cursanți care nu sunt încă pe deplin hotărâți în această privință? Este locul de muncă un subiect apropiat sau îndepărtat pentru tine? Ce emoții și gânduri îți vin în minte când te gândești la viitorul tău?

Exercițiul 1.

Profesorul distribuie fișele de lucru cursanților, pentru a le completa (Anexa 1)

Profesorul încurajează cursanții să exerseze autoreflexia, subliniind faptul că a învăța despre sine este un efort care merită din plin. Fiecare persoană are anumite abilități pe care le poate folosi în viața sa educațională și profesională. Suntem diferiți unul de celălalt și acest lucru este perfect, deoarece există loc pentru toată lumea pe piața muncii.

Este posibil ca anumite trăsături să fie chiar în minoritate, așa cum este cazul hipersensibilității. Persoanele mai puțin sensibile din grup sunt responsabile pentru luarea măsurilor. Persoanele mai sensibile raportează posibilele riscuri, datorită capacității lor de a percepe detalii și subtilități. Persoanele mai sensibile sunt implicate în planificare, prognoză și avertizare, în timp ce persoanele mai puțin sensibile în acțiune, și astfel fiecare persoană le completează perfect pe cele din jur.

Mai apoi, profesorul prezintă conceptul lui Howard Gardner despre cele opt tipuri de inteligență.

Howard Gardner, psiholog american, a identificat opt tipuri de inteligență: logico-matematică, lingvistică, de mediu, muzicală, spațială, motorie, interpersonală, intrapersonală. Teoria lui Gardner pleacă de la premisa că există diferite stiluri cognitive, și din acest motiv există multe modalități individuale de a învăța și de a înțelege lumea.

Ideea principală a lui Gardner este că fiecare dintre noi are toate tipurile de inteligență, dar le-am dezvoltat la niveluri diferite. Toate aceste tipuri de inteligență se completează reciproc și pot fi dezvoltate prin diferite exerciții și stimulare adecvată.

Cursanții primesc chestionarul (Anexa 2) și îl completează conform instrucțiunilor.

Profesorul discută rezultatele testului cu cursanții, apoi prezintă descrierile celor opt tipuri de inteligență.

Profesorul le cere cursanților să se împartă în grupuri de patru. Sarcina lor este de a reflecta asupra modului în care un anumit tip de inteligență poate fi dezvoltat și pentru ce profesii este util.



Referințe

Gardner, H. (2002). *Inteligența multorakie. Teoria în practică*. Wydawnictwo Media Rodzina. Gardner, H. (2006). *Inteligențe multorakie. Nove horyzonty w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Laurum.

Anexa 1

1. Gândește-te la abilitățile tale. Gândește-te la interesele tale, la cunoștințele pe care le deții asupra unor subiecte specifice, la ceea ce îți place să faci. Scrie tot ceea ce îți vine în minte.
2. Pentru ce ești de obicei lăudat? Care lucruri te fac mândru?
3. Gândește-te la impresia pe care o lași. Ce te distinge față de alte persoane, cum ești ținut minte?
4. Dacă nu ar trebui să te preocupe de problema banilor, care ar fi locul de muncă ideal pentru tine?
5. Ce îți displace cel mai tare? Ce fel de muncă cu siguranță nu ai putea să desfășori în viitor? De ce?
6. Ce ai vrea să înveți în următorii câțiva ani? Ce competențe/cunoștințe din ce domeniu ai vrea să dezvolți și să dobândești?
7. Cum îți poți folosi sensibilitatea acum și în viitor?

Anexa 2

**Test de inteligență bazat pe modelul MI al lui Howard Gardner
Pentru fiecare subiect, acordă nota corespunzătoare, după cum urmează:**

- 1 – nu sunt deloc de acord.
2 – nu sunt de acord.
3 – sunt de acord.
4 – sunt total de acord.

1.	Îmi place să învăț despre mine însumi, să fac teste psihologice etc.	
2.	Pot să cânt la un instrument muzical	
3.	Prefer să desfășor muncă fizică, mai degrabă decât să studiez sau să mă gândesc la lucruri	
4.	De multe ori îmi „cânt” în minte	
5.	Îmi gestionez banii într-un mod rezonabil și îmi pot planifica cheltuielile cu ușurință	
6.	Îmi place să inventez povești	
7.	Am o bună coordonare motorie	
8.	Cuvintele contează pentru mine	
9.	Îmi plac cuvintele încrucișate, ghicitorile, scrabble	
10.	Nu îmi place ambiguitatea, îmi place când o persoană îmi spune exact ce așteaptă de la mine	
11.	Îmi plac puzzle-urile logice și matematice și jocurile similare cu SUDOKU	



12.	Îmi place să ajut la rezolvarea disputelor dintre oameni, să fiu mediator în dispute	
13.	Muzica este foarte importantă în viața mea	
14.	Sunt persuasiv când mint (dacă vreau)	
15.	Îmi place și fac sport și/sau dansez	
16.	Îmi plac testele de interese, testele psihologice, testele de personalitate și testele IQ	
17.	Mă irită comportamentul irațional și imprevizibil	
18.	Muzica îmi influențează sentimentele și emoțiile	
19.	Sunt o persoană foarte sociabilă și îmi place să îmi petrec timpul cu alți oameni	
20.	Îmi place să fiu corect, sistematic și întotdeauna bine pregătit	
21.	Îmi este ușor să înțeleg grafice, diagrame și liste	
22.	Pot înota bine, pot juca jocuri de echipă	
23.	Mi se pare ușor să-mi amintesc citate, fraze, propoziții	
24.	Voi identifica întotdeauna locurile în care am fost (în ciuda trecerii timpului)	
25.	Apreciez mare varietate de stiluri și tipuri de muzică, ascult muzică diferită	



26.	Când mă concentrez pe ceva, tind să desenez lucruri pe hârtie	
27.	Dacă aş vrea, aş putea manipula oamenii	
28.	Îmi pot prezice sentimentele și comportamentul în anumite situații	
29.	Am succes în munca mentală – matematică și contabilitate	
30.	Pot distinge majoritatea sunetelor fără să știu care este sursa lor	
31.	La școală, unul dintre subiectele mele preferate a fost/este limba română.	
32.	Când rezolv o problemă, iau în considerare cu atenție consecințele acțiunii	
33.	Îmi plac dezbaterile, conversațiile și discuțiile	
34.	Iubesc adrenalina, sportul, activitățile periculoase	
35.	Apreciez cel mai mult sporturile individuale	
36.	Îmi pasă cum se simt oamenii din jurul meu	
37.	În casa mea sunt multe fotografii și desene	
38.	Pot face diverse activități manuale și îmi place	
39.	Când fac ceva, ascult adesea muzică	



40.	Îmi amintesc cu ușurință numere de telefon sau numere de înmatriculare ale mașinilor	
41.	De multe ori îmi stabilesc propriile planuri și obiective pentru viitor	
42.	Sunt realist (învăț din experiență)	
43.	Îmi pot da seama cu ușurință dacă cineva mă place sau nu	
44.	Îmi pot imagina aspectul unui obiect (dintr-o perspectivă/parte diferită)	
45.	Nu trebuie să folosesc instrucțiuni pentru a despacheta și a asambla mobilier	
46.	Îmi este ușor să vorbesc cu străinii	
47.	Învăț cel mai bine atunci când exersez – trebuie doar să încerc personal	
48.	Când închid ochii, pot vedea imagini clare și distincte	
49.	Pot număra în minte	
50.	De multe ori vorbesc cu mine însumi – în capul sau în mintea mea	
51.	Mi-a plăcut muzica la școală	
52.	Când sunt în străinătate, pot învăța cu ușurință elementele de bază ale unei limbi străine	
53.	Jocurile de echipă sunt ușoare pentru mine și îmi place să le joc	



54.	Materia mea preferată în școală este matematica	
55.	Întotdeauna știu în ce stare de spirit sunt	
56.	Îmi cunosc punctele forte și punctele slabe	
57.	Scriu în jurnal/pe blog	
58.	Înțeleg limbajul trupului altor oameni	
59.	Întotdeauna mi-au plăcut/îmi plac materiile legate de artă la școală	
60.	Cititul cărților îmi face mare plăcere	
61.	Citesc foarte bine hărți	
62.	Mă deranjează când cineva plânge și nu pot să îi ajut	
63.	Pot ajuta la rezolvarea disputelor și a certurilor, printre altele	
64.	Întotdeauna am visat să devin muzician sau cântăreț	
65.	Prefer sporturile de echipă	
66.	Muzica mă pune într-o stare de spirit bună	
67.	Nu m-am pierdut niciodată când am fost singur într-un loc nou	
68.	Când învăț lucruri noi, îmi este ușor să urmez schițe	



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



69.	Sunt fericit să-mi petrec timpul singur	
70.	Prietenii mei pot veni întotdeauna la mine pentru sprijin sau sfaturi	



Cheie:

Denumire categorie	Număr întrebări	REZULTAT
1	5, 10, 11, 17, 20, 29, 32, 40, 49, 54	Matematică/logică
2	6, 8, 9, 14, 23, 31, 33, 50, 52, 60	lingvistică
3	2, 4, 13, 18, 25, 30, 39, 51, 64, 66	muzicală
4	3, 7, 15, 22, 34, 38, 42, 45, 47, 53	kinesteziacă
5	1, 12, 16, 28, 35, 41, 55, 56, 57, 69	interpersonală
6	19, 27, 36, 43, 46, 58, 62, 63, 65, 70	intrapersonală
7	21, 24, 26, 37, 44, 48, 59, 61, 67, 68	Vizuală/spațială

Referințe

H. Gardner, *Inteligence wielorakie – teoria w praktyce*, 2002 Poznań

Descriere

Inteligența lingvistică

— abilitatea de a folosi un limbaj, modele și sisteme

Cei care preferă tipul de inteligență lingvistică:

- Învăță prin scris, citit și dictat;
- Sunt sensibili la cuvinte, sunete și modulații ale vocii;
- Au capacitatea de a transfera informații cu acuratețe, de a convinge și de a introduce o atmosferă pozitivă într-o conversație;
- Le plac poeziile, rimele, ghicitorile;
- Acordă o mare importanță cuvântului vorbit și scris atunci când învață, lucrează, interacționează cu ceilalți;
- Învăță accentele rapid, preiau caracteristici ale modului în care vorbesc ceilalți;
- Sunt buni ascultători;
- Pot prezenta o dominație a sistemului de reprezentare auditivă.

Inteligența matematică și logică

— gândire abstractă, dragoste pentru precizie, structurare.

Persoanele care preferă tipul de inteligență matematică - logică:

- Le este ușor să utilizeze simboluri și concepte abstracte;
- Învăță concepte precum timp, loc, cantități, numere cu ușurință în copilărie;
- Punctul lor forte este gândirea deductivă, recunoașterea relațiilor cauză-efect și structura fenomenelor complexe;
- Folosesc eficient gândirea inductivă, folosesc adesea analogii, trag concluzii bune dintr-un set incomplet de informații, le este ușor să creeze modele;
- Au capacități matematice, cum ar fi rezolvarea ghicitorilor logice.

Persoanele care preferă tipul de inteligență vizuală și spațială:

- Au o bună coordonare a mișcărilor;



- Au abilități de proiectare, sunt capabile să construiască obiecte tridimensionale;
- Sunt capabile să reproducă imagini și obiecte în memoria lor;
- Învăță rapid regulile de funcționare ale mașinilor și aparatelor mecanice;

Inteligența muzicală

— simțul ritmului, sensibilitate emoțională.

Persoanele care preferă tipul de inteligență muzicală:

- Disting și experimentează adesea cu sistemele de sunete;
- Sunt capabile să distingă sunetul diferitelor instrumente;
- Climatul muzicii ascultate le influențează starea de spirit;
- Le place muzica și improvizația muzicală;
- Simt ritmul și reacționează la sunet dansând, ținând ritmul cu picioarele, scriind versuri;
- Sunt interesați de creșterea nivelului de conștientizare cu privire la muzică.

Inteligența interpersonală

— dezvoltă cu ușurință relații cu ceilalți, demonstrează abilități de negociere, sunt comunicativi.

Persoanele care preferă acest tip de inteligență interpersonală:

- Utilizează în mod eficient comunicarea verbală și non-verbală;
- Sunt capabile să vadă perspective diferite, interese ale diferitelor părți;
- Stabilesc contacte bune cu oameni din diverse medii;
- Înțeleg gândurile, sentimentele și motivele din spatele comportamentului altor persoane;
- Sunt buni ascultători, dispuși să cunoască și să ajute alte persoane;
- Pot influența în mod eficient comportamentul altora;
- Le place să lucreze în echipă.

Inteligența intrapersonală

— demonstrează un nivel ridicat de conștientizare de sine, imagine personală pozitivă, auto-motivare.

Persoanele care preferă tipul de inteligență intrapersonală:

- Au un nivel ridicat de conștientizare a gândurilor, sentimentelor și motivelor din spatele comportamentelor lor;
- Le place „filosofia“ și caută „sensibilitatea vieții“;
- Se străduiesc să își creeze viața în conformitate cu propriile valori și standarde;
- Dezvoltarea personală este importantă pentru ei;
- Le place lectura;
- Dedică mult timp gândirii și reflecției.

Inteligența kinestezică

— au abilități manuale, preferă simțul tactil, demonstrează o bună coordonare vizuală și motorie și organizare spațială, precum și o bună sincronizare.

Persoanele care preferă tipul de inteligență kinestezică:

- Preferă recepția senzațiilor prin atingere, mișcare, contact fizic;
- Învăță prin acțiune, modele, cursuri practice, excursii etc.;
- Prezintă o bună coordonare vizual-motorie, agilitate, echilibru, sincronizare bună;
- Își asigură bunăstarea și dezvoltarea fizică;
- Rareori rămâne staționare.

TRADUCERE AUTORIZATĂ

Subsemnata, ȘTEFANOF KARIN IULIA, interpret și traducător autorizat pentru limba ENGLEZĂ, în temeiul autorizației nr. 38856 din data de 18/11/2021, eliberată de Ministerul Justiției din România, certific exactitatea traducerii efectuate din limba ENGLEZĂ în limba ROMÂNĂ.

TRADUCĂTOR ȘI INTERPRET

ȘTEFANOF KARIN IULIA



72