

| | |
|------------------------|---|
| Nume și prenume | Codrin Teiu |
| Facultatea | Facultatea de Economie si Administrarea Afacerilor Informatică Economică |

Portofoliu

I. Consilierea ca relație și proces – modelul umanist al schimbării și dezvoltării (explicații)

1. În ce condiții relația de consiliere asigură un cadru favorabil pentru producerea schimbării celui consiliat? (0,5p)

Relația de consiliere asigură un cadru favorabil pentru producerea schimbării celui consiliat atunci când el simte că nu este judecat de consilier, când i se dă timp să își asculte problemele și să se accepte personal așa cum este cu bune și cu rele. Atunci când cel consiliat începe să distingă mai bine între punctele sale forte și slabe este punctul când începe să fie dispus să găsească mai ușor resurse pentru schimbare.

2. Identificați 2 atitudini și/sau comportamente ale unei persoane care denotă acceptarea necondiționată a celuilalt. (0.5 p)

Acceptarea necondiționată presupune respect și acceptare a gândurilor, atitudinilor și emoțiilor celuilalt. Cel consiliat trebuie să se simtă valorizat ca persoană în pofida situației în care se află, consilierul nu emite judecăți de valoare cu privire la problemele celui consiliat ci îi oferă o relație folositoare pentru dezvoltarea sa personală. Un consilier care demonstrează acceptare necondiționată ar fi caracterizat având o atitudine care demonstrează că îi pasă, că înțelege cu adevărat ce i s-a împărtășit și că nu este mirat de ce a auzit.

3. De ce se produce schimbarea într-o relație de acceptare necondiționată? (0,5)

Într-o relație de acceptare necondiționată se produce deoarece cel consiliat, nefiind judecat, începe să se asculte pe sine și să se accepte mai ușor, proces în care distinge mai bine între punctele sale slabe și tari, lucru care îl ajută să înceapă să găsească soluții.

4. Explicați de ce suntem mai eficienți dacă ne acceptăm pe noi înșine așa cum suntem decât dacă încercăm să ne purtăm ca și când am fi altcineva (adică avem măști și nu suntem autentici). (0,5)

Autenticitatea face relațiile interpersonale mai eficiente și crează un model de comunicare productiv. Dacă în relațiile cu ceilalți nu suntem noi înșine atunci nu ne putem accepta și nu ne putem cunoaște bine punctele tari sau slabe, lucru care împiedică dezvoltarea personală. Devenind deshiși față de realitățile interioare înțelegem că nu trebuie să ne grăbim să schimbăm lucruri după bunul plac, ci ca trebuie să începem acest proces deschis și schimbarea se produce treptat.

5. Descrieți succint profilul unei persoane care are un nivel satisfăcător al stării subiective de bine. (0,5 p)

O persoană care are un nivel satisfăcător al stării subiective de bine este o persoană care demonstrează o stimă de sine autentică fiind sigur pe sentimentul valorii personale. O astfel de persoană este independentă în luarea deciziilor și suportă bine presiunea grupului având control asupra situațiilor în care ajunge. Relațiile cu ceilalți sunt deschise, bazate pe încredere iar persoana are preocupări în direcția valorizării potențialului propriu.

6. Enumerați 4 abilități/competențe necesare în ascultarea eficientă a celuilalt și explicați pe scurt ce semnifică (0,5 p).

Esența relației și a procesului de consiliere este ascultarea iar această parte poate fi mai dificilă decât am crede datorită elementelor non-verbale care au loc. Pentru o ascultarea eficientă a celuilalt trebuie să menținem un contact vizual în direcția celui ascultat pentru ca ochii să se întâlnească destul de des. Ochii pot transmite multe emoții și contactul vizual trebuie ajustat în funcție de cultura celui ascultat sau de particularități (timid, suspicios, etc.). Poziția corpului trebuie să fie deschisă (nu cu brațele încrucișate), relaxată și cu corpul ușor aplecat în față, lucru care arată interes. Stilul de vorbire trebuie să exprime interes pentru ceea ce-i spune cel consiliat iar răspunsurile să fie cât mai naturale, adaptate la sentimentele transmise și cu referire la ce s-a spus deja, fără a întrerupe sau a aduce subiecte noi, pentru a dovedi atenția asupra ce s-a vorbit.

II. Consilierea în școală – exemple și aplicații

7. Cum poate contribui disciplina pe care o predați sau pe care o veți preda la dezvoltarea personală și socială a elevilor/studentilor? (0,5).

Disciplinele predate de mine la FEAA sunt TIA ("Tehnologii informaționale pentru Afaceri") și ISA ("Instrumente software pentru afaceri"). Eu predau partea aplicativă, seminariile, activitatea fiind centrată în jurul pachetului de software Microsoft Office, lucrând cu Word, Excel, Access, Powerpoint, etc.

Aceste discipline consider că pun bazele utilizării unui calculator în procesul educațional. La acest obiect studenții înțeleg că utilizarea unui calculator este o parte care nu poate lipsi din activitatea lor ca student și foarte mai șanse să fie și din viitoarea lor activitate profesională. Cred că aceste obiecte sunt printre cele cu cea mai mare utilizare aplicativă continuă în viața de zi cu zi. Studenții încep să perceapă calculatorul ca un instrument pentru educație și nu ca o jucărie pentru social media. deprinderile învățate la aceste obiecte îi vor ajuta să își scrie proiectele la disciplinele din anii următori, să realizeze prezentările necesare și chiar să analizeze datele pentru o lucrare de licență, deprinderi de care vor avea nevoie mai târziu și la locul de muncă.

8. Identificați o problemă a unui elev/student care necesită, în opinia dvs., consiliere individuală. Argumentați necesitatea consilierii în problema exemplificată și prezentați 4 beneficii pe care le-ar aduce elevului/studentului. (1 p)

Voi descrie o situație reală cu care m-am confruntat în semestrul I din anul școlar 2019 – 2020. La disciplina TIA, la anul 1 licență, era în grupă o studentă cu aproximativ 7-8 ani mai mare decât media grupei. Această studentă lucra la Kaufland la casă sau la rafturi. Ora începea normal, stundenții primeau sarcinile și începeau să lucreze la calculator, dar după vreo 10-15 minute studenta începea să facă anumite afirmații nepotrivite cu voce tare, efectiv începea să vorbească tare către ceilalți cu comentarii cum ar fi: ”Maxim are bani, nu are probleme în sesiune că plătește bine, așa-i Maxim, cât dai?”, ”Mirela, ce te-ai machiat azi așa tare, ai ieșit la agățat? Uitați-vă la ea domnule profesor, așa se vine la facultate?”, ”Victor, tu de ce ai venit cu laptopul tău și nu lucrezi cu noi la calculatoare, avem noi ceva?”, ”Alina, crezi că la obiectul acesta îți va merge cu copiatul ca la celalalt?” și exemplele pot continua. Aceste afirmații stârneau reacții nepotrivite și din partea grupului.

Consider că această studentă avea cel puțin o problemă cu stima de sine și ar avea nevoie de consiliere cel puțin pentru eliminarea comportamentului nepotrivit și care nu respecta ordinea interioară pentru a reinstaura un proces de predare eficientă. Comentariile studentei erau cu predilecție despre lucrurile pe care alții le-au primit fără să muncească, cum ar fi bani de la părinți, frumusețe, laptop, o notă din copiat, în timp ce ea trebuie să depună eforturi pe cont propriu pentru a le atinge. Conștientizarea situației și concentrarea pe reușitele existente, pe lucrurile pe care le are deja (o locuință, un loc de muncă, un calculator, face o facultate, etc.) o pot ajuta să își valorifice potențialul existent pentru a obține mai mult din lucruri pe care și le dorește. Acceptarea lipsurilor trecutului și încorporarea experiențelor negat anterior în structura sinelui vor amplifica prezența comportamentului matur și a unei atitudini pozitive în care nu apar astfel de emoții negative frecvente la care prezintă dificultate în a cere ajutor și trăiește un sentiment că este judecată de ceilalți și că nu este acceptată. Consilierea potrivită ar ajuta studenta în lupta cu complexe, în a nu se mai judeca așa aspru, în acceptarea unui sine care are defecte care odată conștientizare pot fi ameliorate schimbare.

9. Identificați un tip de problemă a elevilor/studentilor care poate fi abordată în cadrul consilierii de grup. Explicați mecanismele prin care grupul poate sprijini dezvoltarea, schimbarea sau chiar vindecarea. Specificați care sunt avantajele participării la un astfel de grup. (1)

În contextul descris mai sus, atunci când studenta făcea afirmațiile respective, stundenții cărora le erau adresate comentariile reacționau defensiv și escaladau conflictul. Mai mult, alți studenți săreau în sprijinul lor împotriva studentei care a făcut comentariul. Toată această situație pur și simplu pune la foc și crea spațiu pentru un nou comentariu la adresa altui student. În acest punct ora de seminar era imposibil să mai fie ținută.

În acest caz grupul poate sprijini schimbarea comportamentului colegei prin acțiuni de de-escaladare situația, fie prin comentarii care arată înțelegere și nu adaugă subiecte la conflict fie prin evitarea răspunsului. O consiliere de grup cu restul colegilor prezintă avantajul că se poate asista grupul ca întreg și crea coeziune. O propunere, chiar dacă nu este îmbrățișată de tot grupul, poate fi acceptată de toți dacă o majoritate este de acord cu ea. Un alt avantaj este că stabilirea unui comportament comun din partea tuturor membrilor grupului face ca situația să fie menținută într-o

zonă de comportament deja știută, scade imprevizibilitatea. Obiectivele sunt mai ușor de propus unui grup holistic, care pune pe plan secundar cazurile particulare personale, astfel toți ca grup pot fi ghidați spre bunăvoință, sprijin, solidaritate. De exemplu, membri ai clasei pot lucra la câte un seminar la calculator cu studenta respectivă, lucru care s-a și întâmplat și a ajutat. Deasemenea, răspunsurile înțelegătoare atunci când comentariile au fost făcute au determinat studenta să se oprească, vădit se observa că nu înțelege de ce ceilalți nu îi răspund tot cu răutate.

III. Dezvoltare personală – studiu de caz

10. Citiți cu atenție textul de mai jos, care redă dezvăluirea unei persoane.

„Cred că nu pot să-mi găsesc pe cineva pentru căsătorie, deoarece sunt foarte suspicioasă. Nu cred că cineva ar putea să mă iubească cu adevărat pentru că nu mi se pare că am de ce să fiu iubită. Imediat ce cunosc pe cineva, încep să mă întreb cu privire la intențiile sale. Îmi trece prin minte că poate să se căsătorească cu mine din milă, sau pentru apartamentul meu sau pentru că nu are altceva mai bun de făcut....”

Cerințe: Cu ce problemă se confruntă persoana? Identificați patru posibile cauze ale acestei probleme. Propuneți două metode / modalități de ameliorare a problemei. (1 p)

Persoana are o problemă legată de stima de sine, este nemulțumită de sine, și-a creat o imagine despre cum are trebui să fie o femeie care se căsătorește iar această imagine este departe de modul în care se vede pe sine. Persoana are îndoieli cu privire la cine este, se întreabă ce calități și defecte are și nu își poate identifica calitățile. Își pune la îndoială valoarea, se întreabă dacă merită să fie iubită și apreciată și crede că nu merită iar din acest lucru caută motive pentru care cineva ar vrea să o iubească, cum ar fi din milă sau motive financiare. Cred că startul pentru ameliorarea acestei probleme stă în crearea unui climat de toleranță față de propriile dificultăți prin acceptarea unui sine care are defecte și care are nevoie de o schimbare. Lupta cu complexe este una interioară, ne producem singuri suferințe interpretând fapte și pripindu-ne spre concluzii, persoana ar trebui să analizeze doar comportamentul, atitudinea. Persoana în cauză ar trebui să nu se mai judece pe sine așa aspru și să aibă o abordare pozitivă cu privire la intențiilor posibilor viitori parteneri, în timp ce este atentă la comportamentul lor.

IV. Managementul stresului – aplicație

11. Propuneți două modalități de management al stresului și explicați cum acționează acestea. (1p)

O modalitate de management al stresului este învățarea tehnicii de a spune ”NU”. Această abilitate de comportament ne va ajuta în limitarea potențialelor surse de stres. Din punct de vedere social acest ”NU” este un element despre care unii spun că se simt stigheri să îl folosească, că este o recunoaștere a unei neputințe (nu pot face asta) sau a unei reavoințe (nu vreau să te ajut) dar lucrurile nu sunt așa iar problema trebuie privită din altă perspectivă. Eu consider că un eventual ”NU” nu este neapărat să fie prezentat pe loc. De multe ori se întâmplă să îmi iau un timp pentru a spune un ”DA” și de multe ori la fața locului răspund că am luat în considerare cererea, voi analiza dacă pot sau nu participa în funcție de alte angajamente existente și propun o dată/oră limită la care eu voi contacta persoana respectivă preferabil față în față pentru a îi oferi un răspuns, care poate fi

”DA” sau ”NU”. Aplicând această tehnică vom evalua lucrurile pe care le avem de făcut în ordinea importanței iar unele vor trebui să rămână pe partea cu ”NU”.

O a doua modalitate de management al stresului este adoptarea unui stil de viață sănătos prin practicarea regulată a exercițiilor fizice. Consider că adoptarea unor comportamente care promovează sănătatea contribuie la o bună activitate în restul zilei prin faptul că vom fi mai odihniți, mai bine hrăniți, vom avea o stimă de sine mai ridicată datorită unei condiții fizice mai bune, vom avea momente de deconectare de la activitățile cotidiene legate de muncă și alte îndatoriri care vor permite o reșezare a lucrurilor în mentalul nostru. Deasemenea, practicarea unui sport în mod regulat pune bazele mentale ale convigerii că suntem capabili să controlăm modul de derulare al propriei vieți.

V. Exercițiu de structurare a procesului de consiliere în vederea rezolvării de probleme

12. Citiți cu atenție situația problematică prezentată mai jos!

Elena este elevă în clasa a XI a la un liceu cu profil teoretic. Până anul trecut a fost printre elevii buni din clasă și a avut un comportament responsabil față de școală și familie. Este talentată la literatură și a participat de mai multe ori la olimpiadă, obținând rezultate bune. Însă, din acest an școlar și-a schimbat total comportamentul: are note proaste și absențe la mai multe discipline. Și în vestimentație s-a produs o schimbare pe care cei mai mulți profesori au remarcat-o, deoarece Elena, care se îmbrăca până acum decent, a devenit dintr-o dată excentrică și provocatoare. Îngrijorată, diriginta a chemat părinții la școală. Anunțul dirigintei declanșează cearta și acasă, iar părinții rămân uimiți de reproșurile la care nu se așteptau din partea fiicei lor: „Nu m-ați educat cum trebuie, mi-ați creat tot felul de inhibiții și asta mă face să mă simt stupidă în fața colegilor, care sunt mult mai relaxați și mai siguri pe ei. Știu să se distreze și sunt capabili să își ia viața în propriile mâni.” Mama încearcă să afle mai multe despre ce s-a întâmplat, dar Elena nu vrea să mai discute. Totdeauna a crezut că fiica lor este mulțumită de modul în care s-au comportat ei ca părinți, mai ales că s-au străduit să îi ofere ceea ce îi trebuie. Până acum nu au mai avut deloc conflicte și, de aceea, mirarea le este și mai mare. Află de la o colegă a fiicei sale că aceasta s-a certat în vacanța de vară cu prietenul ei, coleg de liceu mai mare cu un an decât ea. Băiatul era nemulțumit că Elena nu mergea la toate distracțiile pe care ei le organizau până noaptea târziu și că era prea sobră pentru anturajul lor.

Cerințe: Imaginați-vă că sunteți diriginte și trebuie să sprijiniți eleva și familia acesteia în abordarea situației problematice create. Propuneți o structurare a procesului de abordare a problemei, ținând cont de principiile consilierii și de etapele rezolvării de probleme în cadrul procesului de consiliere. Puteți folosi modelul structurării procesului de consiliere în cinci stadii (descrie în Unitatea de învățare 4 sau în Suportul AA 01). Pentru a simplifica situația, alegeți din lista problemelor maxim 2 probleme importante (și urgente) și propuneți soluții alternative pentru fiecare dintre ele (în colaborare ipotetică cu eleva). (2,5 p)

Personal nu mi-aș dori să fiu în situația de a rezolva asemenea probleme eu dorind să îmi situez activitatea academică în jurul educației adulților. Totuși, dacă încercăm să structurăm abordarea problemei, vom începe cu:

- Detectarea situației de criză;

- În acest caz, criza a fost detectată, criza este manifestată prin comportament școlar diferit: note proaste, absențe, vestimentație;
- Definirea problemei (încercăm să descompunem o situație complicată în probleme simple)
 - Este clar că activitatea școlară nu funcționează bine și trebuie îndreptată. Se dorește îndreptarea situației școlare;
 - Percepția elevei cu privire la educația primită de la părinți trebuie adresată prin întrebări și exemple concrete. Ea se compară cu ceilalți care ”pot să își ia viața în propriile mâini”, lucru care trebuie lămurit ce înseamnă mai exact, ce anume fac alții și ea crede că nu poate;
 - Vestimentația este pe plan secundar și nu ar trebui neapărat adresată, atât timp cât este ”excentrică și provocatoare” dar nu indecentă;
- Identificarea factorului cauzator. Obținem informații despre cauzele care stau la baza situației existente:
 - S-a certat cu prietenul ei pentru că nu mergea la toate distracțiile;
 - Comportamentul ei pare unul de compensare, care dorește să arete că nu este de fapt așa sobră;
 - În etapa în care obținem aceste informații trebuie să arătăm empatie, să stabilim o relație de încredere, să ascultăm situația și să nu emitem judecăți;
- Determinarea rezultatelor dorite și identificare de soluții alternative prin care să atingem scopurile
 - Trebuie discutat cu eleva despre viitorul ei și cum se vede pentru un număr de ani. Distracțiile de liceu sunt importate, dar nu este important să mergi la toate. Acest lucru poate pune în serios pericol atingerea potențialului ca adult. Împreună cu eleva se pot stabili priorități, printre care și distracții în timpul liber, dar care să fie în echilibru cu viața școlară.
 - Definim rezultate dorite cu privire la prezențe și note;
- Se discută și se explică soluțiile alternative și se alege soluția potrivită
 - Soluții aplicabile: prezență ridicată. Aceasta va duce probabil și la creșterea notelor, olimpiadele sunt o pierdere de timp dacă nu esti la nivel olimpic;
 - Angajamentul elevei cu privire la o activitate de studiu mai riguroasă pentru revenirea la nivelul anterior, totul pentru atingerea unor scopuri pe care ea și le asumă și le dorește mai mult decât ar dori participarea la distracții temporare, lucru la care oricum a renunțat inițial;
 - Angajamentul unei discuții cu părinții pentru adresarea situațiilor în care așteptările părților nu se întâlnesc. Aici ar trebui discutat separat cu fiecare în parte inițial;
- Ca ultimă etapă este necesară revenirea la această situație și verificare rezultatelor soluțiilor aplicate prin verificarea notelor, prezenței și o nouă discuție cu eleva referitoare la cum se simte cu privire la prioritățile ei în viață și echilibrul dintre viața de școală și viața de noapte.