

PROGRAM DE DEZVOLTARE A STIMEI DE SINE LA PREADOLESCENȚI ȘI ADOLESCENȚI

1. Argument

Programul de dezvoltare a stimei de sine poate fi aplicat atât elevilor de la clasele a VII-a și a VIII-a cât și elevilor de liceu. Acesta constă în activități care vizează autocunoaștere și autoacceptare, cunoașterea celor din jur precum și facilitarea comunicării interpersonale prin îmbunătățirea stimei de sine a preadolescenților și adolescenților.

Dezvoltarea și îmbunătățirea stimei de sine la elevi trebuie începută devreme, în mod sistematic și adecvat pentru a preveni declinul, aproape cert, al stimei de sine în adolescență atât pentru băieți cât și pentru fete (Harper & Purkey, 1993; Orenstein, 1994; Greenberg & Lake, 1991, *apud* Borba, 2001).

Îmbunătățirea stimei de sine va reduce frecvența comportamentelor agresive înregistrate la preadolescenți și adolescenți (Garabino, 1999, Pollack, 1999, Yoshikawa, 1994, *apud* Borba, 2001).

Activitățile au fost preluate din diferite lucrări de specialitate și adaptate obiectivelor care se doresc atinse prin acest program.

Scopul programului : Dezvoltarea stimei de sine la preadolescenți și adolescenți.

Obiective de referință :

- să evalueze punctele tari și slabe, interesele, abilitățile personale ;
- să demonstreze respect de sine ;
- să cunoască consecințele unei stime de sine scăzute/negative ;
- să cunoască mijloace de îmbunătățire a stimei de sine.

1.2 Conținuturi

1.2.1 Iubirea de sine

1.2.2 Concepția despre sine

1.2.3 Încrederea în sine

1.2. Activități de dezvoltare a stimei de sine

1.2.1 Iubirea de sine

Eu în "oglină"

(Cosmina-Elena Paraschivoiu, Claudia Hosoș, Viorica Tudor, Viitorul începe azi! Ghid metodologic de orientare și consiliere școlară, Ed. Magister, 2005)

Obiectivul activității : Dezvoltarea atitudinii pozitive față de sine și față de alții, prin :

- completarea responsabilă a unei analize SWOT, cu referire la propria persoană ;
- respectarea opiniilor/preferințelor altor persoane ;
- acceptarea ideii de schimbare/depășire a propriilor probleme ;

Metode : testul de autocunoaștere, lucrul în echipă, exerciții de comparație.

Desfășurarea activității :

Activitatea este structurată în două părți :

I. În prima parte a activității, se cere fiecărui elev să nominalizeze, pe o foaie de hârtie, care ajunge la profesorul diriginte, 2-3 prieteni/prietene/colegi cu care are cele mai apropiate relații și 2-3 colegi/colege cu care are cele mai "proaste relații" (lipsă de comunicare, conflicte etc.). Aceste declarații sunt necesare pentru alcătuirea grupelor.

Aceasta etapă se desfășoară în prima oră pentru ca profesorul diriginte să aibă suficient timp pentru constituirea grupelor, după analiza răspunsurilor primite.

II. Partea a doua a activității începe cu formarea grupelor.

Se împarte clasa în grupe de trei elevi : fiecare elev va fi în grupă cu un coleg/o colegă din prima categorie și unul/una din cea de-a doua.

Fiecare elev completează tabelul de mai jos, cu referire la propria persoană :

<i>Puncte tari</i> sau calități care te recomandă, atuuri	<i>Puncte slabe</i> sau aspecte care te dezavantajează
<i>Oportunități</i> sau ceea ce te ajută, ce te susține	<i>Amenințări</i> sau ceea ce te-ar împiedica

- *Regulă* : nu se folosesc termeni generali : sunt generos, nu sunt bun de nimic etc.

Exemple:

- ✓ *puncte tari* : nu fumez, sunt vesel, știu să-mi fac prieteni, mă acomodez repede la situații noi
- ✓ *puncte slabe* : sunt timid, sunt dezordonat, nu știu să-mi organizez timpul
- ✓ *oportunități* : am camera mea, părinții mă ajută, am o familie care mă iubește
- ✓ *amenințări* : renunț ușor, sunt foarte bolnav, am frecvente conflicte cu colegii

După terminarea analizei, aceasta trece pe la fiecare coleg din grupă, care are dreptul să intervină prin adăugare sau eliminare.

Foaia se întoarce la elevul la care se face referire, care o va analiza; el are dreptul de a solicita motivații și de a nu fie de acord, argumentând punctul său de vedere. Fiecare elev al clasei a jucat rolul de "oglinză" pentru alți doi colegi ; rămâne la latitudinea fiecăruia să evalueze "oglinza" ca fiind fidelă sau nu.

Profesorul diriginte are sarcina de a induce ideea că punctele slabe ca și amenințările pot fi depășite; importantă este cunoașterea acestora pentru a interveni eficient.

Valorile mele

(Cosmina-Elena Paraschivoiu, Claudia Hosoș, Viorica Tudor, Viitorul începe azi! Ghid metodologic de orientare și consiliere școlară, Ed. Magister, 2005)

Obiectivul activității : Formarea și dezvoltarea capacității de autocunoaștere, prin :

- identificarea propriilor valori;
- asocierea comportamentelor cu situațiile determinante;

Metode: conversația, exercițiul de alegere, dezbaterea

Desfășurarea activității :

I. O etapă anterioară orei propriu-zise.

Pentru buna desfășurare a orei, profesorul solicită elevilor, cu o oră înainte, să caute în dicționar sensul cuvântului "valoare".

Însușire a unor lucruri, fapte, idei, fenomene de a corespunde necesităților sociale și idealurilor generate de acestea; suma calităților care dau preț unui obiect, unei ființe, unui fenomen; importanță, însemnătate, preț, merit.

II. În debutul orei, profesorul solicită elevilor să enunțe definiția conceptului "valoare". Definițiile vor fi notate de profesor pe tablă pentru ca elevilor să le fie foarte clar acest concept. Se exemplifică cu valori din viața de elev.

III. Timp de lucru : 10 minute.

IV. Fiecare elev primește fișa "Recunoaște valorile" și o completează individual. Timp de lucru : 10 minute.

V. Se desfășoară o activitate frontală prin care se confruntă rezultatele. Se discută de asemenea care este atitudinea fiecărui elev în fața unei excursii.

Portretul

Obiectivele activității :

- să își formeze o stimă de sine prin prisma părerilor celorlalți ;
- să își formeze o imagine mai clară despre ceilalți ;

Materiale : foi albe, creioane colorate, carioci.

Metode : lucrul individual, conversația euristică.

Desfășurarea activității :

Se alege un elev care va fi așezat în fața clasei pentru a i se face portretul. Fiecare elev desenează pe foaia care circulă printre ei maxim 2-3 linii în vederea formării portretului persoanei respective. După ce se ajunge la ultimul participant se prezintă portretul și se discută despre el. La sfârșit „modelul” își spune părerea despre portret.

1.2.2 Concepția despre sine

Trifoiul prieteniei

(coord. E. Cocoroadă, Marcela R. Luca, A.I. Clinciu, Mariela Pavalache-Ilie, Daciana Lupu, L. Fărcaș, Consilierea în școală, o abordare psihopedagogică, Ed. Psihomedica, Sibiu, 2004)

Obiectivele activității :

- să își exprime obiectiv calitățile ;
- să recunoască anumite calități prin prisma aprecierii colegilor ;

Materiale : fișe de lucru, instrumente de scris.

Metode : lucrul individual, lucrul în echipă, conversația euristică.

Desfășurarea activității :

La începutul activității fiecare elev primește o fișă de lucru reprezentând „ trifoiul prieteniei ”. Acesta își va scrie numele pe foaie și va enumera câteva calități pe care consideră că le posedă, scriindu-le în una din foile trifoiului. După ce a terminat, se va grupa, în funcție

de cum stau în bancă cu încă 3 colegi. Fișele de lucru vor circula între colegi, fiecare din ei având sarcina să scrie celuilalt coleg câteva calități. După ce fiecareși-a primit înapoi fișa de lucru, voluntarii vor citi cele scrise de el și de colegi. Ei vor trebui să identifice calitățile pe care colegii i le-au atribuit și de care nu au fost conștienți până în acel moment.

Mai bine calități decât defecte

(Cosmina-Elena Paraschivoiu, Claudia Hosoș, Viorica Tudor, Viitorul începe azi! Ghid metodologic de orientare și consiliere școlară, Ed. Magister, 2005)

Obiectivul activității : Dezvoltarea capacității de valorizare maximă a potențialului propriu prin :

- identificarea propriilor defecte ;
- asocierea defectelor identificate cu formele de manifestare, exprimate în termeni comportamentali ;
- identificarea de modalități de diminuare și înlăturare a comportamentelor negative.

Metode : dezbateră colectivă, exercițiul de opțiune, munca pe echipe

Desfășurarea activității :

I. La începutul activității, profesorul împarte clasa în grupe eterogene, de 4-6 elevi. Criteriile după care vor fi împărțiți elevii sunt: *dezordonat, timid, scandalagiu, egoist, indiferent*. Sarcina lor este de a analiza noțiunea de "defect" și trăsatura de personalitate ce particularizează grupa, într-un timp de 10 minute. Rezultatele obținute sunt prezentate întregului grup.

Definiție: defect este considerat o lipsă, scădere, imperfecțiune fizică sau morală; dezavantaj, inconvenient.

II. Fiecare elev al clasei primește o fișă ce conține 20 de trăsături de personalitate negative și o scală de apreciere a nivelului atins : *niciodată, uneori, frecvent*. Sarcina elevului este de a atribui fiecărui defect unul dintre nivelele scalei. Apoi, pentru fiecare defect în dreptul căruia s-a ales nivelul *frecvent*, elevii vor identifica și un comportament vizând situații școlare. În această etapă elevii vor lucra individual, timp de 15 minute.

III. Elevii prezintă în cadrul grupului mic defectele identificate și situațiile în care se exercită trăsatura prezentată drept defect.

1.2.3 Încrederea în sine

Fișă de lucru

(Coord. Adriana Baban, Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Cluj)

AFIȘUL MEU PUBLICITAR

Cum ar arăta un afiș publicitar despre tine!

Broșură despre mine

Obiectivele activității :

- creșterea stimei de sine a participanților ;
- să faciliteze participanților împărtășirea feedback-ului pozitiv cu colegii.

Materiale : creioane colorate, o foaie de hârtie și o agrafă de birou pentru fiecare persoană.

Metode : dezbateră colectivă, lucru individual, conversația

Desfășurarea activității :

Foaia de hârtie va fi colorată și împăturită în trei.

Participanții decorează prima pagină cu numele lor scris în maniera în care doresc ei.

Sunt listate categorii care vor fi abordate în interiorul broșurii (aproximativ 10). De exemplu, calitatea mea principală, cel mai semeț moment, activitatea mea preferată, ceva la ce sunt bun, etc.

După listarea categoriilor participanții vor furniza un răspuns pentru fiecare. Ei sunt asigurați că nimeni nu va citi ceea ce au scris, deci se pot simți liberi să scrie orice, indiferent cât este de pozitiv.

Participanții împătură broșura și o închid cu agrafa de birou. Fiecare pasează broșura persoanei din dreapta.

Când o persoană primește o broșură de la un vecin o întoarce (nu o deschide) și scrie un comentariu despre aceasta pe spate.

Însemnările pot fi lucruri simple (pentru persoanele mai puțin cunoscute), ca "Îmi place freza ta" sau pot fi foarte personale pentru persoanele mai bine cunoscute. Pot fi anonime sau pot fi semnate.

Broșurile vor fi date în cerc de la unul la altul până când fiecare persoană va semna pentru fiecare, și fiecare își va primi broșura din nou.

Persoanele petrec 5 minute în liniște și citesc ceea ce ceilalți au spus despre ei.

Sunt special

Obiectivul activității :

- să arate participanților că înainte să-i respecte pe alții ei trebuie să se respecte pe sine.

Metode : dezbaterea colectivă, lucru individual, conversația euristică

Materiale : ecusoane roșii și albastre

Desfășurarea activității :

Partea I : fiecare participant primește un ecuson roșu și-și scrie numele propriu pe linia aflată deasupra a două cuvinte: "este special(ă)". (de exemplu, Ana scrie "Ana este specială"). Fiecare participant face apoi o listă de trăsături pozitive care-l fac special. Participanții poartă ecusoanele cel puțin o zi.

Partea a doua : participanții își scriu numele pe o bucată de hârtie care este așezată cu fața în jos pe masă. Ei trebuie să extragă câte un nume. Dacă extrage propriul nume pune biletul jos și extrage altul. Fiecare participant primește un ecuson albastru și scrie numele extras pe rândul de deasupra cuvintelor "este special" (de exemplu, dacă Ana extrage numele lui Ion, ea scrie pe ecusonul albastru "Ion este special". Fiecare participant face o listă cu trăsăturile care o fac pe persoană a cărui nume l-au extras specială. Ei poartă ecusonul cu numele colegilor cel puțin o săptămână. Fiecare coleg se ridică în picioare și spune o trăsătură care-l face pe colegul lor special.

Linia iubirii

Obiectivul activității:

- comunicarea de emoții și sentimente și îmbunătățirea stimei de sine a celorlalți.

Materiale necesare: un plic mare pentru fiecare persoană, un set de 3-5 carduri pentru fiecare persoană, pixuri sau creioane și o bucată de sfoară

Descrierea activității: Elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare copil din grup își scrie numele pe plic, îi face o gaură într-unul din colțuri și îl înșiră pe sfoară. Sfoara cu toate plicurile atârnată este agățată pe un perete sau între două scaune, astfel încât secțiunea ei din mijloc, cea cu toate plicurile înșirate, să atârne liber.

Fiecare grup primește 4-5 cartonașe și creioane și fiecare membru al grupului este anunțat că de câte ori dorește, poate folosi cartonașele ca să scrie un comentariu frumos sau un mesaj

pozitiv despre un alt membru al grupului, după care introduce cartonașul scris în plicul cu numele colegului / colegei pentru care l-a scris. Copiii sunt încurajați să scrie mesaje pozitive pentru cât mai multe persoane. O altă variantă este ca fiecare copil să scrie un mesaj pozitiv, frumos, fiecărui membru al grupului.

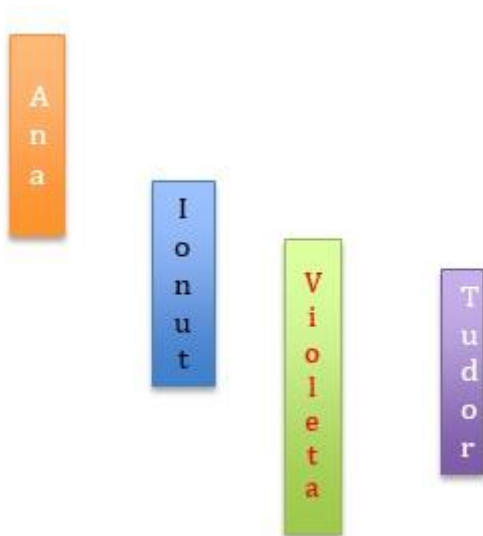
La un moment ales de cadrul didactic, fiecare copil poate să-și citească mesajele primite de el pe „linia iubirii”. De asemenea, când un copil trebuie să se mute cu familia, și trebuie să schimbe școala, sau trece printr-o experiență de viață negativă, se poate juca „linia iubirii” pentru ca acesta să poată pleca într-o atmosferă pozitivă.

Ionut

Ana

Tudor

Violeta



Tronul regelui

Obiectivul activității: creșterea stimei de sine la preadolescenți și adolescenți.

Jocul este recomandat în special copiilor care, având o stimă de sine scăzută, au dificultăți în a asculta și a accepta complimente din partea celorlalți.

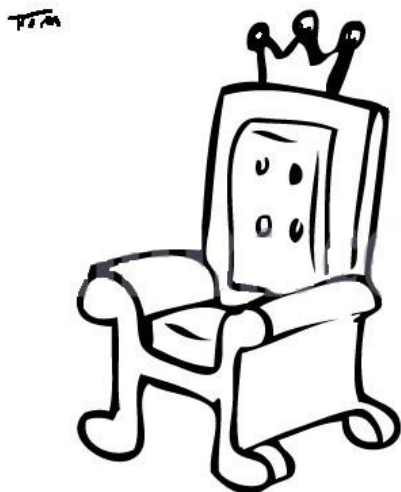
Materiale necesare: hârtie, creioane sau carioci, scaune.

Descrierea activității: elevii pot fi grupați câte 4 sau câte 10. Se asigură fiecărui copil o bucată de hârtie și un creion sau pix. Fiecare copil trebuie să noteze un comentariu pozitiv despre fiecare membru al grupului. După ce au notat complimentele despre colegi, este selectat un membru din fiecare grup să stea pe scaun (Tronul Regelui), scaun plasat astfel încât fiecare copil din grup să-l vadă pe Rege. Fiecare elev face cu rândul să vină în fața Regelui și să citească lucrurile pozitive pe care le-a scris despre persoana de pe Tron care este Rege.

Se acordă timp fiecărui elev să stea pe tron și să fie Rege și pentru fiecare să citească elogiile pozitive pe care le-au scris despre ceilalți.

Consilierul facilitează dezbateri prin întrebări support:

- Cum te-ai simțit când stăteai pe Tronul Regelui?
- Cum te simți când asculți comentarii pozitive despre tine?
- De ce este important să ascultăm comentarii pozitive despre noi de la ceilalți?
- Ți se întâmplă să auzi mai des comentarii pozitive despre tine sau mai mult comentarii negative?



Consilieri școlari: Nechita Luminița

Vîntu Cristina