

# VREMURI CARE SCHIMBĂ OAMENI VREMURI CARE SCHIMBĂ MINȚI



Conf. univ. dr. Ardelean Delia-Mariana  
Prof. Nechita Elena-Oana  
Prof. Coroiu Adela-Lioara

### **Argument!**

Trăim vremuri grele și ne dorim cu toții să trecem cu bine peste ele. Pentru a traversa cu bine această etapă din viața fiecăruia dintre noi, în care emoțiile negative (stresul, furia, anxietatea, disperarea) pun străpânire pe viața noastră, fiecare dintre noi are nevoie de o pregătire mentală de excepție.

În spiritul acestei idei, în toată această perioadă, mai mult ca oricând, noi, consilierii școlari, în calitate de psihologi, ne-am propus, să continuăm să îi învățăm pe copiii noștri, pe elevii noștri și pe adulți (colegii noștri dascăli și părinți) să își gestioneze pozitiv cognițiile și emoțiile și să își transforme gândirea catastrofală existentă, prezentă de multe ori, în această perioadă, într-o gândire pozitivă și rațională, constructivă și de perspectivă!

### **De ce facem acest lucru?**

Răspunsul, pe cât este mai simplu, pe atât este mai complex. Generația actuală de copii se pare că are mai multe probleme emoționale decât generațiile din trecut. Daniel Goleman, spunea, într-una dintre lucrările sale, referindu-se la cei care fac parte din generația actuală, că aceștia sunt mai singuri și mai deprimați, mai furioși și mai nestăpâniți, mai emotivi și mai înclinați să devină anxioși din orice, mai impulsivi și mai agresivi decât generațiile din urma lor. Soluția pentru a-i schimba pe acești copii și tineri se găsește la noi, consilieri școlari, psihologi, dascăli și părinți și depinde de felul în care, noi toți, considerăm potrivită pregătirea copiilor și elevilor noștri pentru viața reală.

De foarte multe ori, școala lasă la întâmplare educația emoțională a elevilor, supralicitând unilateral pregătirea științifică a acestora. Deși știm și recunoaștem cu toții că trebuie să ne schimbăm viziunea în privința a ceea ce școlile pot face pentru a asigura o formare completă a elevilor și care să le permită acestora o mai bună adaptare la realitățile vieții cotidiene, nu facem tot ceea ce ar trebui să facem, în direcția aceasta.

Învățăm împreună cum să trecem prin această criză și cum să devenim mai buni! O criză permite oamenilor să elimine distragerile și să se concentreze spre un obiectiv comun într-un mod care face ca eșecul să nu fie o opțiune.

Cu toții trecem prin aceste momente împreună, însă ceea ce ne va diferenția pe noi de restul lumii este cum creștem în aceste momente, ce principii avem, cum le aplicăm, cum ne conducem pe noi, pe copiii noștri, familiile noastre, performanța noastră!



Care sunt principiile pe care trebuie să le urmăm?

Principiul 1: Să învățăm împreună să ne schimbăm cognițiile iraționale în cogniții raționale, schimbându-ne perspectiva asupra lucrurilor!



SACRIFICIUL

Principiul 2: Să ne reamintim împreună că orice lucru de valoare se obtine prin sacrificiu!

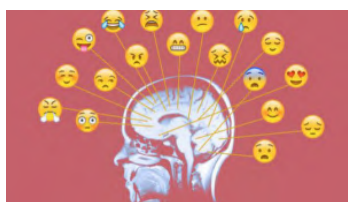


Principiul 4: Să permitem dificultăților să ne ajute să descoperim cine suntem cu adevărat!

Principiul 3: Mereu există un răspuns!



Principiul 5: Să ne hrănim credința și să înfometăm frica prin gândire rațională!



Principiul 6: Să realizăm că faptele noastre ne influențează emoțiile!

Principiul 7: Să învățăm că ziua de azi contează!



Principiul 8: Să ne reamintim că dificultățile îi fac pe oameni credibili și mai puternici!

Putem face aceste lucruri folosind programul psihoeducational de intervenție preventivă. Acest program este fundamentat de Teoria (terapia) Rațional-Emotivă și Comportamentală (REBT) și este studiat, de câțiva ani încoace, de către toți studenții facultății de psihologie. Mai mult decât atât, la nivelul instituției noastre, consilierii noștri școlari au fost formați pe această temă, în cadrul unei activități de formare profesională. Pornind de la acest context și deținând cu toții cunoștințele necesare, suntem îndreptățiți să aplicăm, azi mai mult ca oricând, aceste cunoștințe, în activitățile noastre de consiliere școlară, datorită vremurilor pe care le trăim.

Profesorul și psihologul clujean Adrian Opre, decanul Facultății de Psihologie din Cluj-Napoca, în articolul *Educabilitatea inteligenței emoționale*, consideră că programele de educație rațional – emotivă și comportamentală (EREC) se numără printre dintre cele mai cunoscute și, deopotrivă, mai eficiente strategii de alfabetizare emoțională din întreaga lume.

Asumpția centrală a teoriei REBT și, implicit, a oricărui program EREC, este cel mai limpede demonstrată prin modelul ABC al tulburărilor emoționale, pe care îl redăm schematic aici (Dryden & DiGiuseppe, 2003):

**Modelul ABC:**



<b>A</b>	→	<b>B</b>	→	<b>C</b>
Evenimentul activator		Credințele despre acel eveniment		Consecința emoțională și/ sau comportamentală

**Unde:**

- **A**= antecedentul, elementul activator (un eveniment de viață care poate activa diferite gânduri/interpretări),
- **B**= reprezintă credințele/interpretările/evaluările persoanei referitoare la acel eveniment,
- **C**= consecința emoțională și/sau comportamentală a acestor interpretări.

Majoritatea oamenilor sunt de părere că experiențele de viață (evenimentele activatoare - A) sunt cele care ne cauzează imediat diverse disfuncții emoționale și comportamentale (consecințele - C).

Contestând această supoziție a simțului comun, teoria ce stă la baza REBT susține că, în realitate, credințele noastre referitoare la eveniment sunt de fapt cele care intervin și devin critice în determinarea consecințelor.

Dacă aceste credințe sunt raționale (adică sunt logice, conforme cu realitatea și utile adaptării), atunci ele se manifestă sub forma unor emoții sănătoase și moderate; acestea îi vor ajuta pe oameni să acționeze în mod constructiv și să-și atingă scopurile.

Dimpotrivă, credințele iraționale (ilogice, nerealiste și dezadaptative) duc la apariția unor emoții negative, nesănătoase, precum furia, anxietatea sau depresia, care îi împiedică pe oameni să își atingă scopurile.

Albert Ellis este de părere că aceste emoții negative nesănătoase, pe care el le numește disfuncționale, izvorăsc din trei mari credințe iraționale:

(1) „Trebuie să mă descurc bine și să câștig aprobarea celorlalți pentru performanțele mele, altfel sunt o persoană ratată.”;

(2) „Ceilalți trebuie să mă trateze cu respect, exact așa cum doresc eu să fiu tratat; dacă nu procedează astfel, societatea și întregul univers ar trebui să-i condamne, să-i blameze și să-i pedepsească pentru lipsa lor de considerație față de persoana mea.”;

(3) „Condițiile în care trăiesc trebuie să fie în așa fel aranjate, încât eu să obțin practic tot ceea ce-mi doresc într-un mod confortabil, rapid și ușor, și să nu am parte de nimic din ceea ce nu-mi doresc.”

Aceste convingeri iraționale conduc la atitudini total neproductive, precum:

a. **Lipsa valorii ca persoană** („Sunt o persoană lipsită de valoare dacă nu mă descurc excelent și nu câștig aprobarea celorlalți în măsura în care vreau eu.”);

b. **Exagerarea** („Este teribil și îngrozitor dacă nu fac totul așa cum trebuie.”);

c. **Intolerabilitatea** („Nu suport lucrurile care mi se întâmplă și care nu trebuiau să aibă loc.”).

### Ce este important să știm?

Aceste particularități cognitive stau în spatele majorității emoțiilor și comportamentelor dezadaptative pe care părinții și cadrele didactice le observă la copiii de a căror educație suntem cu toții responsabili.

Responsabilitatea noastră, a tuturor este cu atât mai mare cu cât, din nefericire, a fost dovedit faptul că majoritatea credințelor iraționale prin care copiii se raportează la evenimentele de viață sunt induse tocmai de către părinți sau dascăli.

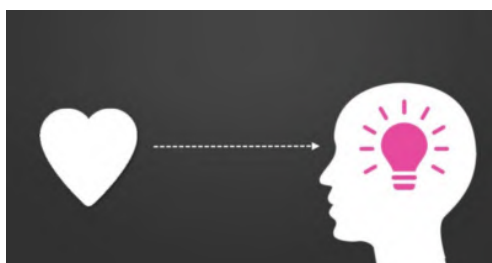
Adesea, noi adulții, le adresăm atât copiilor noștri personali, cât și elevilor noștri, mesaje formulate explicit în termenii gândirii iraționale!

Inserăm, aici, în scop ilustrativ, câteva astfel de cogniții iraționale:

- „Trebuie să dovedesti că ești extrem de competent, adaptat și realizat pe toate planurile sau, cel puțin, că ești talentat la ceva important”;
- „Persoanele care te nedreptățesc sunt rele, prefăcute și ar trebui blamate și pedepsite pentru actele lor”;
- „Trebuie să beneficiezi tot timpul de dragostea și aprobarea persoanelor care sunt importante pentru tine”, etc.

**Ce putem face noi, psihologii/consilierii școlari pentru a-l ajuta e copil să stabilească legătura între disfuncțiile emoționale și comportamentale pe care le experimentează și gândurile proprii ce stau în spatele lor?**

- Să îl ajutăm pe copil să-și dispute (vulnerabilizeze) convingerile iraționale, sugerându-I diverse strategii și tehnici de disputare.
- Să evaluăm împreună cu copilul, strategiile din punct de vedere al eficienței lor, în procesul de înlocuire a gândurilor iraționale (nesănătoase) cu cele raționale (sănătoase).
- Să motivăm copilul în utilizarea acestor strategii prin relieffarea beneficiilor ce rezultă în urma disputei și, implicit a restructurării cognitive produse de strategia respectivă.
- Apoi verificăm dacă copilul a înțeles și aplică corect strategiile disputate.



Ilustrativ devine exemplul de mai jos:

### Cogniții iraționale



### Cogniții raționale



Sunt blocat în casă și mă apucă disperarea. Sunt surprins de panică și nu știu ce să fac.

Sunt în siguranță acasă și mă bucur că familia mea este alături de mine.

Îmi este teamă că o să mă îmbolnăvesc și acum nu mai pot să ies din casă.

O să mă autoizolez, o să mă spăl pe mâini corect. În felul acesta voi reduce semnificativ șansele de a mă îmbolnăvi.

Nu o să imi ajungă cele necesare traiului pe perioada izolării. Ce o să mă fac?

Sunt pregătită pentru această situație și voi folosi rațional tot ce am în casă. Pentru moment nu am nevoie de nici altceva.

Totul s-a închis și asta îmi crează panică, neliniște și stres.

Știu că tot ce e important acum pentru mine: farmaciile, centre medicale, magazine alimentare sunt deschise. Situația de acum este o provocare pentru mine de a trăi mai simplu.

Există multă incertitudine în momentul acesta. Circulă atâtea informații încât nu mai poți să crezi nimic.

În timp ce nu pot controla situația din jurul meu, pot controla acțiunile mele! Citesc, scriu lucruri interesante pentru mine și ceilalți, am grijă de familie, mă dedic mai mult timp copiilor mei, mă relaxez, îi sun pe cei dragi, lucrez la proiecte pe care le-am avut în minte dar nu am avut timp pentru ele, dorm mai mult timp, mănânc corespunzător, profit de perioada aceasta făcând lucruri pentru care altă dată nu aș fi avut atâta timp.

Psihologii, consilierii școlari, în primul rând, dar și cadrele didactice cu experiență pot crea activități complementare care să permită dezvoltarea sau optimizarea competențelor socio-emoționale ale copiilor ajutându-i pe aceștia să își îmbunătățească abilitățile de gândire critică și să își optimizeze sentimentul de autoeficacitate.



## Bibliografie:

1. Opre, A., & David, D. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație Rațional-emoțională și comportamentală. *Alexandru Rosca 1906–1996 – Omul, savantul și creatorul de școală*. București: Editura Academiei Române, pp 41–46, ISBN 978–973–27–1362–4;
2. Opre, A. (2010) Intervenții cognitiv-comportamentale în mediul educațional: eficiența programelor de dezvoltare socio-emoțională, *Psihologul*, volumul I nr.1, 2010 Editura ASCR, septembrie 2010, ISSN: 2068 – 5432.

