

# *Dezvoltarea psihosocială în adolescență (II)*

**Modalitati de stimulare a  
autocunoasterii si încrederii în  
sine a adolescenților**

# *Tematica abordată*

- *Modalități de stimulare a autocunoașterii și îmbunătățirii imaginii și încrederii în sine*

# Analiza SWOT – Reguli de aplicare

- 1. Elevii sunt invitați să reflecteze asupra lor înșiși și să scrie în cele patru cadrane însușiri referitoare la următoarele aspecte:

Puncte tari (calități)	Puncte slabe (limite, neputințe)
Oportunități (situații care au fost folosite în favoarea dezvoltării personale)	Amenințări (ceea ce le creează nesiguranță și teamă – eu-l anxios – imaginea de care elevul se teme ca ar putea să o aibă și nu dorește să se întâmple acest lucru niciodată)

- 2. Se menționează de la început că absolut toți oamenii au ceva de scris în toate cele patru cadrane. Important este să ne cunoaștem foarte bine pentru a ști să ne valorizăm calitățile cât mai mult cu putință, acceptând în același timp că avem și limite.
- 3. Elevii sunt încurajați la final să prezinte dacă doresc și desigur cât și ce anume doresc (nu sunt forțați să-și expună în public ceea ce doresc să rămână știut doar de ei înșiși)

- 4. Sunt interzise orice judecăți depreciative asupra celor prezentate de elevi
- 5. În final profesorul le mulțumește elevilor pentru participare, exprimându-și entuziasmul pentru toate lucrurile frumoase pe care ei le-au scris pe hârtie și unii chiar le-au și prezentat.

## Avantajele folosirii acestei tehnici de autocunoaștere

- Aceasta are valențe formative multiple intrucât stimulează procesul de conștientizare de sine (autorefecție/introspecție), punându-se accent pe dezvoltarea atitudinii de acceptare de sine – atât a calităților, cât și a propriilor limite, slăbiciuni.
- Profesorul trebuie să sublinieze că fiecare persoană are ambele categorii de însușiri și că cel mai bun lucru pe care-l poate face este să se concentreze asupra calităților (în sens de valorificare a acestora).

- De asemenea, este de dorit să se sublinieze inutilitatea sau ineficiența tendinței de autoculpabilizare pentru propriile limite, neputințe. Aceasta nu numai că blochează dezvoltarea personală, dar poate duce și la deteriorarea stării de bine, dispoziției afective și încrederii în sine.

# Tehnica "*learning by doing*"

- Profesorii trebuie să creeze oportunități (situații concrete) prin care elevii cu stima de sine scăzută să conștientizeze că ei **pot** să îndeplinească anumite sarcini – după care sunt **recompensați** (aprecierea efortului, implicării, depășirii reacțiilor evitante sau ego-defensive).
- Acestea vor duce la creșterea încrederii în capacitatea de a face față sarcinilor de învățare (sentimentul de eficacitate academică) – fenomen care are ca mecanism explicativ **învățarea prin condiționare pozitivă**



# Tehnica jurnalului

- Tehnica narativa bazata pe introspectie
- Restructurarea cognitiva a modului in care adolescentul gandeste despre sine

# Analiza gândurilor deformatoare (cogniții iraționale) și substituirea cu gânduri realiste

- Exemple de astfel de gânduri:
  - ❑ Maximizarea eșecurilor și diminuarea succeselor
  - ❑ Abstracția selectivă
  - ❑ Suprageneralizarea
  - ❑ Personalizarea

- După ce elevii sunt stimulați să conștientizeze astfel de gânduri, sunt încurajați să analizeze dezavantajele lor și să opteze pentru gânduri substitutive – care sunt conforme cu realitatea concretă și nu cu cea închipuită (care evident este distorsionată de interpretările nerealiste)

## Acceptarea de sine - adolescenții cu încredere în ei înșiși

- Au o atitudine pozitivă față de sine
- Gestionează presiunile și dificultățile cu care se confruntă
- Cred că merită să fie fericiți, apreciați și iubiți
- Se simt bine atunci când primesc complimente, când sunt în centrul atenției
- Nu se simt distruși atunci când se confruntă cu nereușite
- Găsesc resurse pentru a relua ceva ce nu le-a reușit

## Adolescenții lipsiți de încredere în sine

- Se concentrează asupra defectelor, neputințelor
- Își autoîntrețin imaginea de sine negativă, comparându-se mereu cu cei care au succes
- Consideră că nu merită să fie fericiți și iubiți de ceilalți
- Le este greu să gestioneze criticile și adesea ajung să personalizeze
- În fața provocărilor, dificultăților au o atitudine defensivă, renunțând foarte ușor
- Se autoculpabilizează când nu reușesc, maximizând eșecurile și minimizând succesele
- Își inhibă motivația pentru succes pentru că nu au încredere că pot reuși
- Când nu se învinovățesc pe ei, îi învinovățesc pe ceilalți pentru propriile nereușite

# Ce pot face profesorii?

*Să-i ajute pe elevi să conștientizeze cât de important este "discursul / dialogul interior", precum și felul în care se autoprogramează mental:*

- Conștientizarea **vocilor interioare** care întrețin imaginea de sine scăzută (*negative self-talk*)
- Schimbarea "grilei" de interpretare antrenează îmbunătățirea modului în care persoana se simte în propria piele
  - În loc să te simți trist, depășit și lipsit de speranță, mai bine să încerci să găsești soluții – nu concentrare exclusivă pe problemă (autovictimizare), ci pe rezolvarea acesteia – conștientizarea diferențelor și beneficiilor dintre aceste două moduri de a percepe experiențele dificile
- **Criticile** nu trebuie considerate drept atacuri la persoană, ci feed-back-uri sau consultații gratuite prin care aflăm ce putem să schimbăm pentru a fi din ce în ce mai eficienți
- Conștientizarea tendinței de a-i învinovăți pe alții și asumarea propriei **responsabilități** și acceptarea că uneori nu reușești, ceea ce nu înseamnă că ești o persoană lipsită de valoare
- **Teama de eșec** se estompează și chiar dispare când accepți că a greși este absolut omenesc
- Încercarea de a se implica în activitățile care provoacă frica de a nu reuși, însă nu de dragul reușitei, ci de dragul exersării, iar temerile se vor estompa încet-încet
- Reușita este influențată în cea mai mare măsură de autopercepție și de-abia în al doilea rând de strategie – încrederea în sine stimulează motivația, întreține efortul voluntar și depășirea obstacolelor
- Conștientizarea faptului că merită să fii iubit și apreciat, **indiferent de reușitele tale**

# Dezvoltare personală

- Dezvoltarea sau creșterea personală înseamnă în principal maximizarea propriului potențial, pentru a se ajunge cât mai aproape posibil de eu-l ideal – *self-improvement*
- **Conștientizarea** factorilor psihici și psihosociali care contribuie la acest proces reprezintă **mecanismul** esențial prin care se **amplifică activarea potențialului** fiecărei persoane
- Incercarea de a se inconjura și **interactiona** cu cât mai mulți **oameni pozitivi, optimisti, activi**, care-i valorizează și stimulează pe ceilalți să scoată la iveală ce au mai bun
- Surse de energie, activare cerebrală, emoții pozitive și implicit creșterea încrederii în sine prin **dezvoltarea unor noi abilități** – învățarea unei limbi străine, practicarea unui sport, unui nou hobby, etc
- Concentrarea asupra **propriului set mental** sau modul de autoprogramare mentală

# Alte aspecte ale dezvoltării personale

- Conștientizarea importanței detașării de tendința de egocentrare
- Atitudini cooperante
- Grija față de nevoile celorlalți
- Altruism înseamnă să împarți cu ceilalți (*sharing*), dar și să-ți pese de ceilalți (*caring*)
- Ajutorul dat celorlalți nu se referă întotdeauna la ceva material, ci la suportul psihic oferit (atitudinea caldă, ascultarea activă, atitudine împăciuitoare, absența criticii)
- Împărtășirea din propria experiență celorlalți (generativitate)



# Sens in viata (*Meaning in life*)

- Conștientizarea scopului în viață sau ceea ce dă cu adevărat sens propriei vieți
- Conturarea a ceea ce adolescentul consideră că dorește de la viața sa, din punct de vedere profesional, relațional, spiritual sau ca stil de viață.
- Percepția sensului în viață depinde de sistemul de valori pe care și l-a structurat adolescentul. Mai precis, este vorba despre valorile spirituale, materiale, etc