

# **CEECC - Servicii comunitare de sănătate mintală pentru copii, părinți și profesioniștii din domeniul educației**

Sorina Petrică, psiholog

Andrei Chișcu, psiholog

# Programe

- *1. Întâlniri de fiecare lună – competențe de screening și identificare precoce problemelor copiilor pentru consilierii școlari*
- *2. Cum să-i ajutăm eficient pe copiii noștri – Grupuri de psihoeducație pentru părinții copiilor cu anxietate*
- *3. Programe de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale ale copiilor de vârstă școlară mică*

Întâlniri de fiecare lună – competențe de  
screening și identificare precoce  
problemelor copiilor pentru consilierii  
școlari

Workshopurile cu consilierii școlari

# Obiective:

- furnizarea de informații legate de tulburările cel mai frecvent întâlnite la copiii de vârstă școlară
- creșterea competențelor consilierilor școlari de screening, identificare și intervenție precoce a copiilor și adolescenților cu risc și a celor cu probleme de sănătate mintală

- dezvoltarea unei rețele de profesioniști pregătiți să pună în practică instrumente de evaluare și metode de intervenție în școală, să comunice între ei despre rezultatele obținute

# Tematica workshopurilor

- Tulburările de anxietate. Mecanisme implicate și evaluare. Intervenție (2 sesiuni)
- Management comportamental la clasă
- Managementul comportamentelor agresive în școală

# Tematica workshopurilor

- ADHD. Evaluare și intervenție
- Tulburările de învățare (2 sesiuni)
- Tulburările de spectru autist

- Frecvență: lunar(- vacanțe și alte evenimente CEECC)
- Beneficiari: 150 de consilieri școlari și alte cadre didactice
- Durata unei sesiuni: 3 ore

# Rezultate

- Construirea unei rețele multidisciplinare de profesioniști
- Dezvoltarea unui parteneriat CEECC-consilier școlar/cadru didactic și instituții școlare
- Cazuri referite CEECC de către consilierii școlari, cu probleme din tematica tratată în cadrul workshopurilor

# Rezultate

- Teme de workshop solicitate de consilieri pe baza problematicii întâlnite
- Teme de interes reluate la solicitarea consilierilor școlari
- Teme de interes de abordat în viitor (depresie, ADHD, educație sexuală)

# Cum să-i ajutăm eficient pe copiii noștri – Grupuri de psihoeducație pentru părinții copiilor cu anxietate

# Obiectivele grupului de psihoeeducație

- A-i familiariza pe părinți cu **mecanismele** care contribuie la dezvoltarea unei tulburări de anxietate
- Cunoașterea și identificarea **factorilor de menținere** ai unei tulburări anxioase
- Identificarea mesajelor transmise copiilor care pot alimenta sau menține comportamentele de evitare și asigurare

# Obiectivele grupului de psihoeeducație

- Dezvoltarea unor mesaje care să transmită încrederea în abilitatea copilului de a funcționa independent

# Teme ale ședințelor de grup

- Frica- emoție normală
- Diferența dintre frică și anxietate.
- Bazele biologice ale fricii. Reacția de” luptă, fugă sau îngheț”

# Teme ale ședințelor de grup

- De ce se îngrijorează copilul meu mai mult decât alți copii?
- De ce pune copilul meu atâtea întrebări/  
De ce evita sa...

- Participanți: părinți ai copiilor aflați în evaluare și intervenție la CEECC cu probleme de anxietate
- 7 mame și 2 tați
- Ședințe de 2 ore 30 min

# Rezultate

- Creșterea eficienței intervenției asupra copilului
- Un mai bun management al anxietății copilului
- Creșterea abilităților părinților de gestionare a comportamentelor parentale de menținere a anxietății
- Creșterea încrederii părinților în propriile abilități de a identifica și gestiona comportamentele de asigurare și verificare în cadrul familiei

# Grup de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale ale copiilor de vârstă școlară mică

# Obiectivele programului :

- Educație emoțională
- Dezvoltarea abilităților sociale
- Rezolvarea de probleme sociale
- Controlul furiei
- Recunoașterea comportamentelor agresive

# Educație emoțională

- Competența emoțională are un rol foarte important în adaptarea elevului la mediu, susține adaptarea la școală, atât direct cât și indirect, prin contribuția sa la competența socială (Blair, 2002; Carlton și Winsler, 1999; Greenberg și Snell, 1997)

# Motivație

- ***Ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți.***
- ***Ajuta elevii să se adapteze la mediul școlar.***
- ***Previne apariția problemelor emoționale și de comportament.***

# *Ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți.*



- Interacțiunea de succes a copilului cu celelalte persoane depinde atât de abilitatea lui de a înțelege ce se întâmplă, cât și de abilitatea de a reacționa adecvat la aceasta.
- Studiile arată că interacțiunea pozitivă cu copiii de aceeași vârstă este un important predictor pentru sănătatea mentală la vârsta adultă, pentru starea generală de bine. (Denham&Holt, 1993, Parker&Asher, 1987, Robins & Rutter, 1990).

# *Ajuta copiii sa se adapteze la școală.*

- Copiii care înțeleg emoțiile și modul în care acestea sunt exprimate vor fi capabili să empatizeze cu ceilalți copii și să-i sprijine.
- Copiii care înțeleg emoțiile celorlalți sunt priviți de colegi ca fiind parteneri de joc mai buni și mai distractivi, sunt capabili să utilizeze expresivitatea lor pentru a atinge scopuri sociale, să răspundă adecvat emoțiilor colegilor în timpul jocului și să se adapteze mai ușor la mediul școlar.

# *Previne apariția problemelor emoționale și de comportament.*

- Problemele în dezvoltarea emoțională a copiilor pot conduce către dificultăți de comportament, în copilăria timpurie și cea mijlocie.

# Competențe emoționale

- **Recunoașterea și exprimarea emoțiilor**
  - ✓ Să identifice propriile emoții în diverse situații
  - ✓ Să identifice emoțiile altor persoane în diverse situații
  - ✓ Să identifice emoțiile asociate unui context specific
  - ✓ Să recunoască emoțiile pe baza compoentei nonverbale: expresia facială și postura
  - ✓ Să transmită verbal și nonverbal mesajele afective
  - ✓ Să numească situații în care apar diferențe între starea emoțională și exprimarea ei externă
  - ✓ Să exprime empatie față de alte persoane
  - ✓ Să exprime emoții complexe precum rușine, vinovăție, mândrie
  - ✓ Să țină cont de particularitățile fiecărei persoane în cadrul interacțiunilor sociale
- **Înțelegerea emoțiilor**
  - ✓ Să identifice cauza emoțiilor
  - ✓ Să numească consecințele emoțiilor într-o situație
- **Reglarea emoțională**
  - Să folosească strategii de reglare emoțională

# Rezolvarea problemelor sociale

- **Scop: dezvoltarea abilității de identificare și modalități alternative de interpretare a situațiilor sociale**

# Motivație

- Orice situație în care noi ne aflăm este prelucrată la nivel mental.
- comportamentele noastre pe care le manifestăm sunt ghidate de un anumit mod de interpretare a situației și o serie de scopuri pe care ni le propunem.
- Cheia interacțiunii sociale pozitive constă în abilitatea noastră de a identifica acurat intenția comportamentului celeilalte persoane, de a face lucruri în care să ținem cont și de nevoile celorlalți, de a identifica cât mai soluții de alternative de explicare a comportamentelor celorlalți

# Abilitățile sociale

- Dezvoltarea socială presupune achiziția comportamentelor care:
  - ne permit să fim eficienți în interacțiunile cu ceilalți.
  - Sprijină adaptare la școală
  - susțin funcționarea cognitivă
  - reduc factorii de risc asociați cu performanțele școlare și asigură sănătatea emoțională a persoanei

# Motivație

- **Abilitățile de interacțiune socială** au importante consecințe pe termen scurt și lung:
  - relații interpersonale adecvate acasă și în alte medii care presupun astfel de interacțiuni
  - prieteni mai mulți
  - note mai bune
  - relații sănătoase
  - încredere în sine
  - sănătate emoțională

# Competențe sociale

- **Inițierea și menținerea unei relații**

- ✓ Să inițieze și să mențină o interacțiune cu un alt copil
- ✓ Să asculte activ
- ✓ Să împartă obiecte și să împărtășească experiențe
- ✓ Să ofere și să primească complimente
- ✓ Să rezolve în mod eficient conflictele apărute

- **Integrarea în grup**

- ✓ Să respecte regulile aferente unei situații sociale
- ✓ Să coopereze cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini
- ✓ Să ofere și să ceară ajutorul atunci când are nevoie

# Autoreglarea emoțională -asigură adaptarea cu succes la mediul școlar

- Abilitatea scăzută de reglare emoțională este asociată cu apariția frecventă a emoțiilor negative la copii (ex. frică, furie) ceea ce își va pune amprenta asupra funcționării lor intelectuale și sociale.
- Un rol important în succesul copilului la școală îl are capacitatea acestuia de a ignora factorii distractori, de a se concentra pe activitatea desfășurată la un moment dat , de a respecta instrucțiunile învățătoarei și de a ști să își organizeze munca.

# Reglarea emoțională și comportamentală

- să tolereze frustrarea,
- să facă față fricii
- să se apere,
- să tolereze să stea singuri,
- să negocieze prietenia etc.

- **Programul s-a desfășurat pe parcursul a 6 luni (14 sedințe).**
- **În program au participat un număr de 7 copii.**
- **Curriculumul a fost construit pe competențe cheie ale dezvoltării emoționale și sociale:**
  - ascultarea activă,
  - comunicarea asertivă,
  - exprimarea emoțiilor într-o manieră adecvată,
  - empatia, înțelegerea perspectivei celuilalt,
  - cooperarea și negocierea.

# Metodele folosite

- Jocuri de rol,
- Interviul,
- Discuțiile de grup,
- Poveștile raționale

# Rezultate obținute

- Exprimare verbală a emoțiilor de disconfort
- Recunoaștere a emoțiilor
- Împărtășire a experiențelor emoționale.
- Autoreglare emoțională (gestionarea adecvată a emoției de furie).
- Rezolvare a problemelor sociale
- Identificare de soluții la problemele sociale
- Gestionarea conflictelor interpersonale (frecvența redusă a comportamentelor agresive)
- Respectarea regulilor de grup.