

PROGRAM DE INTERVENȚIE PERSONALIZAT

1. INFORMAȚII GENERALE:

Numele:

Data nașterii:

Domiciliul:, strada

Școala:

Clasa:

Echipa de lucru: consilier școlar

profesor pentru învățământul primar-

mama/tata

Data de elaborare a programului:.....

Durata de desfășurare a programului:

Domeniul de intervenție: Comunicare în limba română, Matematică și explorarea mediului, Dezvoltare personală, Muzică și mișcare, Arte vizuale și abilități practice

Diagnostic:

- *Medical:*
- *psihologic:* labilitate emoțională și instrumentală, stimă de sine scăzută, anxietate de performanță;
- *pedagogic:* tulburări ale ritmului de lucru, dificultăți în adaptarea la regimul școlar- toate pe fondul deficienței de ordin emoțional;

3.OBIECTIVELE PROGRAMULUI:

Investigațiile relevă, în principal, cinci categorii de efecte ale stresului (Roudseep, E., 1986)

- efecte subiective – anxietate, agresivitate, apatie, plictiseală, depresie, oboseală, indispoziție, scăderea încrederii și a stimei de sine;

- efecte comportamentale – predispoziție spre accidente, ieșiri emoționale, tendința de a mânca excesiv, comportament impulsiv;

- efecte cognitive – scăderea abilităților de a adopta decizii raționale, concentrare slabă, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale;

- efecte fiziologice – creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, senzația de uscăciune a gurii, transpirații reci, valuri de căldură și de frig;

- efecte organizaționale – absenteism, izolare, insatisfacție în muncă, reducerea responsabilității și a loialității față de colegi, față de școală.

Pe termen lung:

- Descoperirea și folosirea potențialului psihic de învățare ale subiectului, a ritmului propriu de achiziție, prin observarea zilnică și prin concentrarea tuturor informațiilor din cadrul familiei;
 - Susținere emoțională din partea dascălilor de la clasă și a familiei;
 - Cerșterea încrederii în forțele proprii;
 - Managementul emoțiilor;
 - Integrare școlară și socială;

Pe termen scurt:

- Dezvoltarea abilităților de comunicare;
- Dezvoltarea abilităților de participare la lecții;
- Dezvoltarea capacităților de identificare a emoțiilor;
- Participarea la activități de grup;
- Participarea la activități specifice de creștere a stimei de sine;

4. SCOPURILE PROGRAMULUI:

- a. Reducerea stărilor de blocaj ;
- b. Creșterea încrederii în forțele proprii;
- c. Formarea capacităților de gestionare emoțională;
- d. Dezvoltarea capacităților de exprimare în colectiv;
- e. Exprimarea unor emoții și atitudini despre situații de viață desprinse din texte scurte;

5. DERULAREA PROGRAMULUI DE INTERVENȚIE:

Consilier școlar:

-Desfășoară activități de consiliere;

-Implică mama/ tata pentru a -i ajuta să lucreze cu copilul in diferite situații;

OBIECTIVE	METODE SI TEHNICI	MATERIALE UTILIZATE
- efectuarea unor exerciții de relaxare;	- convorbirea - povestirea - problematizarea - exercitiul de relaxare - exercitii de gimnastica respiratorie;	- planse - fișe de lucru - plastilina - carti - puzzle
-activități de identificare a emoțiilor ;	- cum te simți; -cum se simt personajele din imagini; - povestiri dupa imagini, planse; - demonstratia;	- planșe - fișe de lucru - jocuri - cărți
- stăpânirea și motivarea personală prin gestionarea adecvată a trăirilor afective negative;	- exercitii de autocunoastere; - exercitii pentru creșterea stimei de sine și a încrederii in forțele proprii; - exerciții pentru managementul emoțiilor negative; - convorbirea; - problematizarea; - lauda, incurajarea;	-fișe de lucru -desene -minge antistres -joc de rol
- măsuri unitare de susținere a copilului de către familie; - motivarea familiei in continuarea tratamentului medicamentos;	- consultarea; - informarea - empatia	-monitorizarea succesului prin acordarea de fețe vesele

Învățător:

- Antrenează elevul în activitățile specifice pe arii de stimulare cu respectarea particularităților de vârstă și individuale;
- În cadrul lecțiilor se lucrează diferențiat, cu respectarea planificării;

Mijloace: probe de evaluare, fișe de lucru, planșe, jetoane, jocuri didactice, rechizitele și manualele școlare, obiecte de uz general;

Domeniul de intervenție: Comunicare în limba română, Matematică și explorarea mediului, Dezvoltare personală, Muzică și mișcare, Arte vizuale și abilități practice

Răspunsurile elevului sunt monosilabice sau în propoziții incomplete. Nu reușește să povestească textele sau să recite poezii, să ofere răspunsuri orale, să își exprime propriile păreri din cauza stării emoționale. Frica de a nu greși conduce deseori la blocaj, elevul nu este capabil să prezinte un răspuns chiar dacă a lucrat corect. Scrie și lucrează încet ca să nu greșască și nu se poate încadra în timp.

Pentru a reduce nivelul stresului la elevi, specialiștii recomandă ca profesorii să țină cont de câteva elemente concrete în organizarea intervenției educative (I. Neacșu, 1991):

- fixarea unui scop prioritar clar, determinarea și delimitarea acestuia precis în structura acțiunilor întreprinse;
- fixarea progresivă a scopurilor imediate și apoi, pe termen mai lung;
- individualizarea stabilirii scopurilor în funcție de personalitatea fiecărui grup sau chiar individual;
- aprecierile evoluției (în instruire) în termeni predilect pozitivi - utilizarea competiției cu prudență (pe fondul cooperării stimulative);
- evaluări sistematice, formative;
- evitarea presiunilor/barierelor prea puternice, exterioare (pentru atingerea scopurilor la standarde înalte); apar, altfel, resentimentele, agresivitatea, stresul, insatisfacția, inhibiția;
- dozarea optimă a cantității de informație în unitatea de timp;
- accesibilizarea transmiterii informațiilor;
- diagnosticarea și utilizarea intereselor cognitive și motivelor favorabile învățării (individuale/grupale);
- utilizarea metodologiei adecvate în instruire.

OBIECTIVE	METODE SI TEHNICI	MATERIALE UTILIZATE
- Dezvoltarea abilităților de comunicare ;	<ul style="list-style-type: none"> - convorbirea; - povestirea; - problematizarea; - exercițiul de relaxare; - exerciții de gimnastică respiratorie; 	<ul style="list-style-type: none"> - planșe - fișe de lucru - filme de desene animate - cărți - puzzle
- Dezvoltarea abilităților de participare la lecții ;	<ul style="list-style-type: none"> - stimulări verbale încurajări; -recompense; - diminuarea sarcinilor pe unitate de timp; - alocarea de timp în plus; - activități de sprijin în povestire în recitare(imagini, cuvinte de sprijin); 	<ul style="list-style-type: none"> - planșe - fișe de lucru - jocuri - cărți -caiete monitorizarea succesului prin acordarea de fețe vesele
- Dezvoltarea capacităților de identificare a emoțiilor;	<ul style="list-style-type: none"> - exercitii de autocunoastere; - exercitii pentru creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii; - exerciții pentru managementul emoțiilor negative; - convorbirea; - problematizarea; - lauda, încurajarea; 	<ul style="list-style-type: none"> -fișe de lucru -desene -minge antistres -joc de rol
- Participarea la activități de grup;	<ul style="list-style-type: none"> - consultarea; - atribuirea unor roluri plăcute; - implicarea în sarcini mai accesibile care să ofere satisfacție; 	<ul style="list-style-type: none"> - premii diverse - recompense

Metode de intervenție - descriere

Așa cum se poate identifica în literatura de specialitate există câteva strategii generale de adaptare la stres (Băban, 1998):

a) reevaluarea evenimentului considerat stresant prin prisma gândirii pozitive;

Pentru această strategie am utilizat o metodă utilă de identificare a unor convingeri iraționale: ale elevului în ceea ce privește capacitățile sale școlare și ale părinților în ceea ce privește așteptările lor față de rezultatele obținute de copilul lor. Am cerut deopotrivă elevului și părinților să răspundă la următoarele întrebări de disputare:

- 1) Unde este dovada că acest gând este adevărat (sau fals)?
- 2) Ar putea să existe o explicație alternativă?
- 3) Care este cel mai grav lucru care s-ar putea întâmpla?
- 4) Ce s-ar putea face în această privință, astfel încât să devină o oportunitate de învățare?
- 5) Care este efectul acestor gânduri?
- 6) Care ar fi efectul dacă mi-aș schimba gândurile?
- 7) Cum ar trebui să sune gândurile mele pentru ca rezultatele (consecințele) să fie mai bune?

b) organizarea eficientă a timpului

Am stabilit împreună cu părinții și elevul un program săptămânal pentru pregătirea temelor și pentru învățarea lecțiilor care să permită o organizare eficientă a timpului. În paralel am stabilit ca de 2-3 ori pe săptămână elevul să rămână împreună cu mine peste programul școlar timp de o oră pentru consultații și explicații suplimentare.

Am recomandat părinților „întreruperea” drept una din cele mai simple metode de relaxare. O mică plimbare, înotul, ascultarea muzicii, o baie pot ajuta la "întreruperea" stresului. Pentru a reduce stresul trebuie alcătuit programul zilnic, cât mai echilibrat. În acest program e bine să fie incluse exercițiile fizice, mese regulate, odihnă și somn suficient (8-9 ore).

c) învățarea unor metode eficiente de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;

Pentru un management eficient al emoțiilor elevului am încercat un proces de automotivare, proces ce presupune 4 acțiuni:

- adoptarea unui „dialog cu sine pozitiv”;

de exemplu: „Eu, elevul A., sunt din ce în ce mai mulțumit cu mine însămi și mă simt relaxată, în fiecare zi”.

„Tu, eleva A., ești din ce în ce mai mulțumită cu tine însăși și te simți relaxată, în fiecare zi”

„Ea, eleva A., este din ce în ce mai mulțumită cu sine însăși și se simte relaxată, în fiecare zi”.

- construirea unei „rețele de sprijin”;

Cineva care / cu care/ pe care... La școală/În afara școlii /Acasă

...mă pot baza întotdeauna.

...îmi face plăcere să vorbesc.

...pot discuta orice.

... mă face să mă simt valoroasă.

... îmi poate da un răspuns sincer.

... mă pot baza că îmi oferă informații corecte.

... mă provoacă întotdeauna intelectual.

... pot depinde într-o situație „grea”.

... mă simt foarte apropiată.

... pot împărtăși și vești mai rele.

- „vizualizarea” unei persoane care poate inspira; testarea efectului de vizualizare cu întrebarea „Ce ar face X dacă ar fi aici acum?”

- crearea mediului potrivit pentru automotivare;

d) dezvoltarea asertivității și a abilității de rezolvare a conflictelor;

Am aplicat Tehnica Jurnalului pentru părinții elevului.

e) stabilirea și menținerea unui suport social adecvat;

Pe toată durata intervenției se recomandă oferirea de întăriri pozitive, menite să sporească încrederea în sine și în capacitățile acesteia. Strategiile de adaptare la situațiile de stres emoțional au fost de două tipuri:

- centrate pe emoții (au avut ca obiectiv reducerea tensiunii emoționale fără a schimba situația, le-am orientat spre persoană în scopul reducerii sau controlării răspunsului emoțional la stresori;
- centrate pe problemă (au avut ca obiectiv modificarea situației, acționând indirect asupra emoțiilor, dezvoltarea de planuri și implicarea în acțiuni pentru a răspunde direct, confruntativ stresorilor).

Prin acest program s-a urmărit:

- recuperarea laturilor disfuncționale;
- consilierea emoțională;
- antrenarea elevului în activități plăcute pentru a-l stimula;
- antrenarea elevului în activități extracurriculare;
- dezvoltarea autonomiei personale și sociale;
- dezvoltarea capacității de orientare și adaptare la mediu;
- dezvoltarea atitudinilor pozitive de relaționare în grup;
- creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii

Rolul si modul de implicare a părinților in program:

- Țin legătura cu cadrele didactice;
- Nu participa la ședințe de consiliere;
- Comunică lunar sau dupa caz cu d-na învățătoare;

6. Recomandări

Revizuirea planului de intervenție și readaptarea acestuia în funcție de regresul sau progresul copilului. Programul de intervenție necesită o atenție sporită, fiind necesar să se continue și acasă.

Intocmit,

Prof. inv.

Bibliografie:

- Băban, A. (1998) *Stres si personalitate*, Cluj-Napoca, Editura Presa Universitară Clujeană.
- David, D. (2006). *Tratat de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale*. Iași, Editura Polirom.
- Miclea , M. (1997). *Psihologie cognitivă*. Iași, Editura Polirom.
- Neacșu , I. (1991). *Metode și tehnici de învățare eficientă*. Iași, Editura Polirom.
- Opre, A., & David, D. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație rațional-emoțivă și comportamentală*. București, Editura Academiei Române.