



CORINT
PRO
EDUCAȚIE

Managementul emoțiilor și alegerea carierei

Material realizat de:
Prof. Univ. Dr. Ion Ovidiu Pânișoară
Prof. Univ. Dr. Dragoș Iliescu
Conf. Univ. Dr. Cristina Ghiță

Autocunoașterea

Adolescentul își propune ca sarcină, cunoașterea de sine și observă că nu e ușor să o îndeplinească și parcurge momente oscilante, derulante, cu satisfacții și dezamăgiri, cu certitudini și incertitudini. Adolescentul este capabil de retrospective, de analiză și reflecție și tinde să-și definească propria identitate. În centrul conștiinței de sine din adolescență se află tot ceea ce este prezent: înfățișarea și sănătatea fizică, calitățile spirituale, mai ales cele de personalitate care încep să aibă importanță pentru noile sale relații cu lumea dar și tot ceea ce se referă la viitorul personal.

Specialiștii indică perioada juvenilă timpurie ca o etapă critică de formare a conștiinței de sine și dezvoltarea ei este privită ca un proces psihic central al vârstei de trecere. Acestea reprezintă căile de identificare și analiza dezvoltării conștiinței de sine la adolescență. Se înregistrează o accentuare a conștiinței de sine care deosebește clar adolescența de toate celelalte stadii anterioare. Dezvoltarea conștiinței de sine se complică.

E vorba de intensificarea percepției de sine care are câteva aspecte dintre care: propria imagine corporală, identificarea și conștiința Ego-ului, identificarea sensului, rolului și statutului sexual și a celui social. Adolescentul tinde nu doar să se constate pe sine, ci să se cunoască și mai ales să-și definească propria identitate, să răspundă la întrebările

”CINE SUNT”, „CE SUNT”, „CE VOI FI”?

Teoria lui Erikson a avut un ecou asupra identității de sine a adolescentului. El consideră că reînnoită căutare a identității de sine este trăsătură cea mai importantă a adolescenței.

Intrarea în adolescență accentuează nevoia de a avea un răspuns la ele și-l face să se examineze și să se auto-analizeze frecvent ca să-și constate calități și relații dar se gândește într-un fel nou asupra lor și asupra propriei ființe, ca termen al variatelor și noilor interacțiuni.

Statutul nou și rolurile pe care le îndeplinește în familie și școală îl fac să se afle în fața unor decizii importante privind profesia, căsătoria, locul lui viitor în societate. Steinberg atrage atenția asupra faptului că dezvoltarea identității de sine este complexă și multilaterală. Există o identitate fizică, sexuală, profesională, socio-culturală.

Imaginea de sine cuprinde pe de o parte constatările referitoare la propria ființă și pe de altă parte atitudinile și proiectele de viitor. Sinele corporal reprezintă o componentă

principală a imaginii de sine a adolescentului, mai ales că este deosebit de valorizat în planul relațiilor interpersonale cu cel de alt sex. Sinele spiritual este definit ca și sanctuar al

emoțiilor și dorințelor și ca o conștiință a tendințelor, aptitudinilor, calităților sau defector proprii, a actelor de voință. Sinele social constă în reputația și recunoașterea unei identități anume, părerea pe care o obține o persoană în mediul său.

1. Conștientizare de sine

Conceptul de sine ca expresie a ideilor și raționamentelor cu privire la propria ființă înregistrează schimbări semnificative în trecerea de la copilărie la adolescență. El devine mai diferențiat și mai bine organizat, este elaborat mai abstract dar și mai cuprinzător. El vrea să se perfecționeze și să se autodezvolte cât mai mult. Stimă de sine-atitudine pozitivă față de

propria ființă, ca mod de a se simți capabil, important și valoros. Cercetările arată că cei care au avut în copilărie o stimă de sine înaltă tind să o manifeste și în adolescență. Oscilația sau stabilitatea stimei de sine contribuie la structurarea imaginii de sine generale a adolescentului. Stimă de sine constantă se manifestă pe toată durata adolescenței și devine un factor securizant în situațiile dificile care pot genera îndoială cu privire la unele calități sau produc panică din pricină unor defecte abia descoperite.

Cercetările lui Simons, Brown, Bush și Blyth au arătat că fetele înregistrează mai mari oscilații ale stimei de sine în comparație cu băieții. Ele sunt mai nesigure în privința capacităților proprii. Stima de sine este influențată de factorii sociali cum ar fi relațiile cu prietenii și alte persoane importante dar și de activitățile în care adolescenții reușesc cel mai bine. Cele trei planuri ale sinelui sunt exprimate într-o imagine de sine clarificată și reprezintă

componente subiective cu importante roluri în inițierea, stimularea și susținerea comportamentelor. Cel mai înalt nivel al conștiinței de sine este atins de elev atunci când el se poate privi ca subiect al activității sociale, ca membru al colectivului. Un factor de seamă al conștiinței de sine îl constituie activitatea școlară și natura relațiilor cu adulții, aprecierile acestora față de calitățile și munca adolescentului.

O caracteristică a adolescenței este și proiectarea idealului în viitor; un aspect al acestei preocupări este interesul pentru profesia pe care o va îmbrățișa, determinându-l la reflecție asupra vieții sale interioare. Capacitatea de a se preocupa de propria persoană nu înseamnă însă fugă de societate. Caracteristică principală a adolescentului este un puternic impuls către acțiune. Acum dispar dorințele vagi și apar țelurile bine conturate, visarea ia forme conștiente.

Exercițiul nr.1. Fereastra lui JOHARI

Zona deschisă (“arena”) reprezintă imaginea pe care o persoană o prezintă celorlalți. Ea conține tot ceea ce știm despre noi - opinii, sentimente, scopuri, nevoi etc. - și suntem dispuși să dezvăluim celorlalți.

Zona oarbă conține sentimente și trăsături pe care nu le recunoaștem ca fiind ale noastre. Nu suntem conștienți de ele, dar ceilalți sunt. Această zonă se constituie în procesul formării individului, acesta fiind condiționat să respingă inconștient comportamentele pentru care a fost pedepsit.

Zona ascunsă (“fațada”) conține fricile, sentimentele negative despre sine, impulsurile și reacțiile pe care le considerăm antisociale, în dezacord cu imaginea pe care o avem despre sine sau periculos de a fi exteriorizate. Individul este conștient de ele, dar le ascunde de teamă că ceilalți l-ar respinge dacă le-ar cunoaște.

	Cunoscute individului	Necunoscute individului
Cunoscută de ceilalți	I DESCHISĂ	II OARBĂ
Necunoscută de ceilalți	III ASCUNSĂ	IV NECUNOSCUTĂ

Zona necunoscută conține sentimente, tendințe, talente complet necunoscute, atât pentru sine cât și pentru ceilalți, deoarece persoana nu s-a pus în situațiile care le-ar face să se manifeste. Dacă, spre exemplu, un individ nu a fost pus niciodată într-o situație foarte încordată, critică, atât el cât și ceilalți nu pot ști cum va reacționa. De multe ori se întâmplă să avem reacții care ne uimesc sau să ne descoperim talente pe care nu bănuiam că le avem.

Comportamentul reprezintă modalitatea prin care omul își face simțită prezența în lume, dar și expresia relației omului cu lumea. Din această perspectivă, comportamentul poate servi nevoilor adaptative ale individului, ținând cont atât de interesele proprii cât și de cele ale lumii la care se adaptează, situație în care are un caracter echilibrat, progresiv în perioadă de dezvoltare, stând la baza procesului de realizare și împlinire a personalității sale. Când echilibrul cu lumea nu este corespunzător, comportamentul copilului are un sens regresiv,

dezadaptativ, derapant, potrivit intereselor lui de autoreglare și autodeterminare în procesul devenirii sale. Deoarece procesul adaptării umane este atât de complex, cerințele atât de variate și factorii determinanți atât de numeroși, comportamentul are perspective multiple ce nu pot fi deduse una din altă. Acestea sunt de natură biologică, psihologică, psihopatologică socială, culturală, juridică, morală etc. Comportamentul mai ține și desigur în care ne aflăm, de rolul pe care îl jucăm în acel moment, de așteptările celor din jur, că și de propriile pretenții raportate la noi. În esență, comportamentul este expresia exterioară a trinomului bio-psiho-social reprezentat de personalitate.

Schimbările comportamentale ale copiilor și adolescenților ocupă prim-planul scenei familiale. Copilul de odinioară a rămas o amintire, părinții nu-și mai recunosc propriul copil și au adesea impresia că au în față un străin. Și pe bună dreptate, fiindcă transformările fizice sunt însoțite de schimbări ale personalității. Modificările de conduită apar în registre variate.

Iată câteva din motivele de neliniște parentale: nu mai învață”, nu mai iese din camera ei”, a devenit agresiv și violent”, mereu o doare câte ceva”, stă numai la televizor sau în fața playstation-ului”, nu mai vrea să mănânce și

își provoacă vomis-mente”, vrea să-și pună capăt zilelor”, se taie pe maini”, visează tot timpul cu ochii deschiși și nu mai iese din casa”, cred că este îndrăgostită de altă fată”, nu spune niciodată nimic și nu are nici un prieten”, crede că este oribilă și vrea să apeleze la chirurgia plastică”, minte cum respiră”, a început să fure din magazine și din casa”, cred că ia droguri”.

Aceste comportamente neobișnuite au la bază mecanisme psihologice intime și multe dintre ele își au originea în prima copilărie. Adolescență este însoțită de profunde transformări biologice, sociologice și psihologice. Copilăria și adolescență normală sunt adesea însoțite de perturbări. Important este să rezistăm tentației actuale de psihanaliză considerând ca fiind patologice și anormale orice schimbare de dispoziție și orice comportament mai ciudat. Adulții nu trebuie să uite că au fost și ei adolescenți, dovedind maimultă tolerantă.

Dar adolescența este și o perioadă de fragilitate, favorabilă instalării unor tulburări psihopatologice grave. De aceea voi încerca să delimitez cât mai clar criză obișnuită a adolescenței, devierile comportamentale (comportamente indezirabile sau de opoziție) de suferința sau riscul vital care necesită o atenție deosebită (comportamentele patologice).

Adaptarea reprezintă însuși condiția vieții. Ori de câte ori organismul este supus acțiunii unor agenți stresanți (infecție, intoxicație, emoție puternică, etc), el își mobilizează mecanismele de apărare pentru a face față acestor agenți stresanți.

Dezadaptarea desemnează situația opusă, adică incapacitatea persoanei de a realiza, în mod echilibrat, procesele de asimilare și acomodare. Caracteristic persoanei dezadaptate este ignorarea cerințelor și exigențelor externe și supralicitarea dorințelor individuale. Poate fi

și situația inversă, prezența mai mult în cazuri extreme, în care persoană este atât de nemulțumită de ea însăși încât ignoră orice dorință, lăsându-se în voia sorții”.

Prin urmare, o persoană este cu atât mai bine adaptată, cu cât are schimburi mai frecvențe și mai profunde cu cei din jur și cu factorii ambientali. Dezadaptarea școlară poate fi considerată că un aspect al dezadaptării sociale. Adaptarea școlară constă în ajustarea reciprocă a procesului de educație, pe de o parte, și a caracteristicilor de personalitate ale elevului, pe de altă parte. Un elev este adaptat atunci când realizează, în egală măsură, adaptarea pedagogică și adaptarea relațională.

Exercițiul nr.2. Fișa de lucru

Prietenia.....

Prietenul/prietena mea

Fără prietenie.....

Sufăr când prietenul/prietenii mei.....

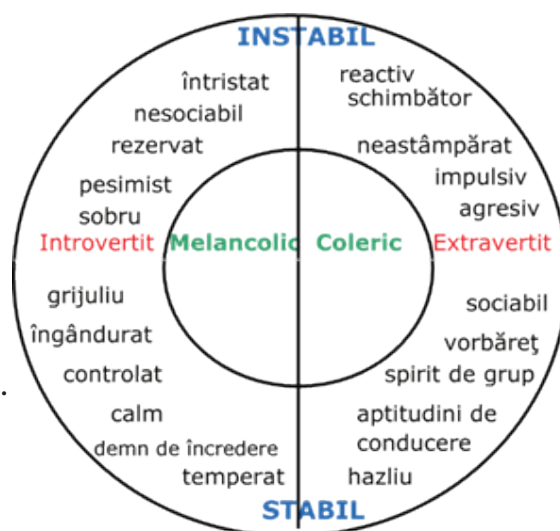
Am învățat de la prieteni.....

Prefer ca prietenii mei

Sunt un prieten bun pentru ca:

Nu sunt un bun prieten pentru că:.....

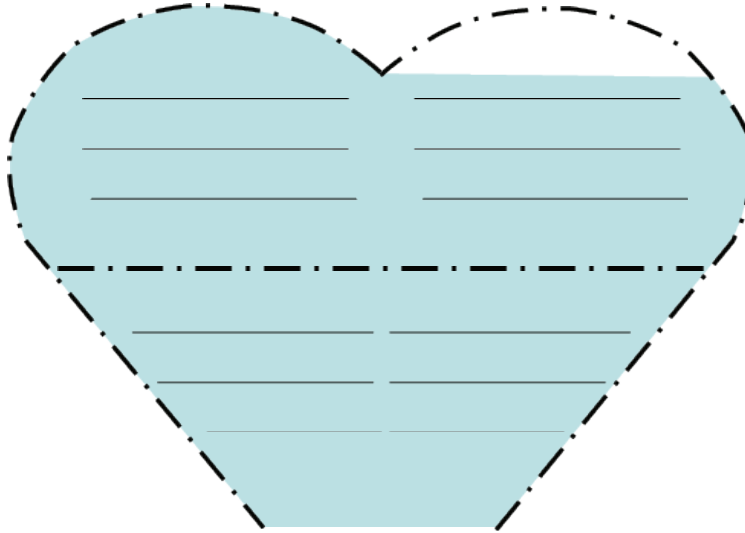
Unicitatea individului



1. Tipologie temperamentală

Exercițiul nr.3. Harta inimii

- A -Scrie trei calități care te reprezintă
- B -Scrie trei însușiri negative pe care le ai și care ai vrea să le schimbi
- C -Scrie trei lucruri pe care le faci cel mai bine
- D -Scrie trei cuvinte care ți-ar plăcea să fie spuse despre tine.



Prima tipologie temperamentală a fost realizată de **Hippocrate si Galenus**, criteriul fiind combinarea a 4 umori/substanțe primare ale corpului omenesc :bila galbenă→ T. coleric; sânge→ T. sangvinic ; limfa→ T. flegmatic; bila neagră→ T. melancolic.

O alta tipologie a fost realizată de psihologul **Carl Gustav Jung**, având drept criteriu orientarea subiectului spre lume și spre propria persoană. Astfel, au fost identificate 2 tipuri temperamentale: extravertit și introvertit.

Cea de-a treia tipologie temperamentală a fost realizată de **H.J. Eysenck**, în funcție de dimensiunea stabilitate-instabilitate neuropsihică(nevrozism). Această tipologie reprezintă o dezvoltare a tipologiei lui Jung. Combinând cele două dimensiuni(extraversie- introversie/ stabilitate-instabilitate), Eysenck elaborează 4 tipuri temperamentale :extravertit stabil (sangvinic);extravertit instabil (coleric);introvertit stabil (flegmatic); introvertit instabil(melancolic).

Gestionarea emoțiilor

Lumea de astăzi este din ce în ce mai complexă, iar stimularea din jurul nostru este diferită și particularizată la specificul temperamental al fiecărei persoane. Ca profesioniști avem de luat în calcul tot mai mulți factori pentru a ne face bine meseria. Iată de ce psihologii trebuie să cunoască emoțiile de bază și să le poată detecta rapid, astfel încât să ia rapid decizii corecte. Conform lui Ekman emoțiile universale (recunoscute de oamenii din orice cultură, cu grad înalt sau scăzut de civilizație) de bază sunt bucuria, teama, uimirea, tristețea, furie, dezgust, dispreț.

Revenind la problematica recunoașterii emoțiilor fie că e vorba de femei sau bărbați, vorbim despre o deprindere socială care se pierde cu timpul din cauza particularităților erei digitale în care trăim. Un studiu al universității UCLA arată că elevii de clasa a șasea care au petrecut cinci zile fără a utiliza telefon, televizor sau alt ecran digital, dar având interacțiuni sociale au avut o substanțială citire mai bună a emoțiilor decât grupul de control, elevii care au petrecut toate zilele folosind dispozitive electronice. (Uhls et al, 2024)

Validarea emoțională - are rolul de a a-l face pe copil să gândească că ceilalți înțeleg și acceptă modul în care se simt. Lipsa validării emoționale face copilul să se gândească că nimeni nu înțelege ce simte el.

- Acceptați emoția copilului ca fiind firescă.
- Dacă copilul își exprimă emoția într-un mod inadecvat reamintiți-vă că el face tot ceea ce poate (ce a învățat până acum) în situația dată. Este important să vă spuneți acest lucru ca un element de reamintire.
- Observați și descrieți în cuvinte emoția copilului (observ că ești trist)
- Discutați cu copilul situația în care are reacție emoțională. De ex. Dacă copilul spune – “Sunt supărat că mi s-a stricat jucăria!” educatoarea poate interveni să-i spună “Era jucăria la care țineai cel mai mult. Dar dacă ți s-ar fi stricat jucăria la care nu țineai deloc, ce ai fi simțit? Copilul poate astfel sesiza că reacția lui emoțională ar fi fost alta – cea de indiferență.
- Validați emoția copilului „Înțeleg că ești supărat pentru că ți-ai stricat jucăria preferată. Ce crezi că ai putea să faci să te simți altfel?”

Sistemul de valori

Fiecare dintre noi se ghidează în viața după niște principii, și are niște idei – mai mult sau mai puțin fixe – la care ține foarte mult. Valorile, prin definițiune, sunt exact aceste idei și convingeri la care noi ținem și pe care le luăm drept repere de-a lungul vieții.

Lucrul cu valorile este unul dintre pașii fundamentali în dezvoltarea personală. Este absolut crucial să-ți explorezi și să-ți cunoști cât mai bine valorile dacă ai de gând să te dezvolti. Ele sunt unul dintre factorii care ne propulsează într-o direcție sau alta, ne fac să luăm tot felul de decizii (bune sau proaste) și să avem diferite atitudini și comportamente. Dacă lucrurile nu merg bine, și mai ales dacă ești nemulțumit(a), este adesea posibil să găsești mici probleme sau conflicte la nivelul valorilor personale. De aceea e bine să mai facem ordine și prin zona asta poate chiar să ne debarasăm de unele dintre ele și să instalăm altele noi și mult mai eficiente.

Motivația stă în spatele tuturor deciziilor, atitudinilor și acțiunilor umane fiind denumită „cauzalitatea internă” a conduitei umane. În general, există două feluri principale de

motivații, externe și interne: cele externe apar când există un premiu sau o pedeapsă stabilite de altcineva; în cazul celor interne, noi suntem aceia care stăpânim întregul proces, când urmărim un rezultat pe care noi îl dorim și pe care nimeni nu ne obligă să-l atingem.

Ca factor ce conferă orientare comportamentului elevului și îl stimulează spre o activitate intensă motivația se exprimă, între altele, în interese și atitudini. Interesele, dar mai ales atitudinile au o influență hotărâtoare în determinarea direcției și intensității activității de învățare. S-a constatat o corelație ridicată între atitudini și interese, pe de o parte, și succesul școlar, pe de altă parte. De asemenea, interesele constituie un puternic factor motivațional și suport al unei activități de învățare susținute. Interesul generează o atitudine pozitivă față de activitatea de învățare, contribuie la ameliorarea calitativă a acesteia. Interesul nu este însă hotărâtor pentru succesul în sarcinile școlare decât atunci când se află în concordanță cu capacitățile și abilitățile subiectului, cu aptitudinile sale. Motivația este, în același timp, și un produs al activității sociale. Formarea și dezvoltarea motivației în procesul instructiv-educativ constituie un obiectiv central în potențarea rolului pe care îl joacă variabilele cognitive, afective, atitudinale, sociale, caracteriale etc. în determinarea rezultatelor și a reușitei activităților.

Exercițiul nr.4. Copacul valorilor mele

