

# GHID DE INTERVENȚIE ADOLESCENȚI

## Sedința 1.

### *Scopul*

- *Deblocare*
- *Conștientizarea corporală*

### *Obiective*

- *Cunoașterea grupului*
- *Integrarea corporalității*

### A. Meditație creativ dinamică

*Te invit să stai în picioare și să îți repartizezi greutatea corpului pe ambele tălpi cât mai bine și cât mai egal posibil...Ascultă-ți corpul!...Poate până acum n-ai avut timpul (răgazul) să o faci...*

*Respiră liber! Așa...Expirul este mai lung decât inspirul... Observă-ți respirația...așa cum este în momentul asta...Las-o să se desfășoare liber, ea știe ce face. Respirația ta liberă redă libertate gândurilor. E ok. Ești liber cugetător...*

*Acum te invit să experimentezi diferite ritmuri de mers: repede, foarte repede, potrivit, lent ...Așa cum dorești. Mișcă-te repede, cât mai repede și ascultă-ți corpul.*

*Stop!...Oprește-te!...Observă-ți corpul!...Cum se simte?*

*Începe din nou să mergi...repede sau încet, așa cum dorește corpul tău acum, cum îi este lui bine.*

*Acum...în timp ce mergi, cauta să strângi cât mai multe mâini...*

*Vezi ce mâini vin spre tine: poate nicio mână nu se deschide spre tine, sau dimpotrivă, spre tine vin prea multe mâini.*

*Stop...Oprește-te...De data asta ascultă-ți palmele, observă ce imagini, ce impresii, ce gânduri îți vin de la palmele tale...*

***Obiectiv secundar – învață să fie generos cu ceilalți, are grijă de colegi adecvând strânsoarea mâinii cu cea a partenerului.***

*Și...dacă până în acest moment ai strâns câteva palme, te invit să fii conștient de cât de puternică a fost strânsoarea și dacă a fost ușoară încearcă să strângi cu putere - fără a-l răni pe celălalt sau pe tine însuși. Și...când simți că strânsoarea ta a fost simțită...i-ai oferit celuilalt din puterea ta, te invit să treci mai departe...Primește o altă mână și dăruiește puțin din puterea ta...*

### **Obiectiv secundar – învață să preia inițiativa**

*Și dacă până acum ai fost cel care a așteptat să ți se întindă mâna, te invit ca tu să iei inițiativa, fără să te grăbești, întinde-ți mâna dăruind căldura, energia, speranța ta...Da...e foarte bine așa...*

### **Obiectiv secundar – izolarea diadei**

*Dacă până acum ai experimentat fel de fel de strânsori (calde, timide, ușoare, mai ferme...), ai inițiat sau ai așteptat, de data asta te invit să te oprești la o singură relație, atingere, persoană, păstrează contactul la nivelul palmelor cu el/ea, așa cum simți că ai nevoie în momentul acesta, cum îți este bine, comod, confortabil... și...fii atenți!...vă invit să vă folosiți palmele construind ceva împreună. Poate că vă este greu...sau poate că deja ați început să construiți...și...din mâinile voastre se conturează un pod, o spirală, poate un copac. Poate ați decis să construiți...dar vă puteți răzgândi, oricum ar fi dați-vă voie voie să construiți ceva cu sens sau... fără sens.*

*Rămâneți așa! Chiar dacă vă vine să abandonați, construiți, mâinile voastre crează forme, arhitecturi noi (poate cunoscute, poate ciudate, SF).*

*Ok...și acum pentru câteva secunde te invit să urmărești ce ați construit. Vă invit să priviți ce a construit fiecare, suntem specialiști în sculpturi, analiști de artă... și...am putea să ne oferim o părere critică...sau, mai bine, nu*

### **B. Conștientizarea**

- 1. Ce ai gândit în timp ce ai construit cu corpul tău împreună cu partenerul?*
- 2. Cum ai făcut? – Strategii prin care s-a susținut contactul corporal.*

### **C. Discuții**

*Observă că tu, atunci când stabilești o relație faci în felul următor (îți e ușor să faci asta...) Dacă interacțiunea e:*

- 1. **constructivă**, se întărește...„Bravo!” sau „Ce părere ai despre asta? Ești mulțumit?”*
- 2. **distructivă** – „Cum altcumva ai putea să faci? Ce altceva îți vine să faci? Ai mai putea să faci și altfel?”*

### **D. Încheierea**

*Te invit să-ți iei „La revedere” de la colegul tău, dar de data asta te invit să o faci altfel decât ești obișnuit - folosindu-ți palmele...*

### Observații

Intervențiile consilierului vor fi relativ scurte – adolescenții nu au răbdare, este dificil pentru ei să nu comenteze...

## Sedința 2.

### *Scopul*

- *Ascultarea activă*

### *Obiective*

- *Îmbunătățirea abilităților de comunicare*

### A. Comunicarea

*Vă invit să vă așezați în cerc...fiecare dintre voi va avea ocazia să împărtășească despre lucrurile bune sau rele prin care a trecut de la ultima noastră întâlnire.. (După ce a vorbit, va numi un coleg care va împărtăși la rândul lui și dacă sunt persoane noi se prezintă – integrarea în grup).*

*Atenție! De data aceasta nu veți avea dreptul la replică! Ne vom abține, atât cât vom putea, să comentăm...Pur și simplu privim, absorbim, pentru o vreme, mesajele celuilalt.*

### B. Discuții

*Bun... și acum că fiecare dintre voi a împărtășit ceva din ce îl preocupă, este momentul comentariilor. Hai să vedem! ...*

1. *Ce ați aflat despre voi și despre ceilalți în această întâlnire?*
2. *Ce vă vine vouă să spuneți când el vă spune ce trăiește?*

### Observații

*Fiecare participant la exercițiul trebuie stimulat să vorbească sau după caz, punem limite.*

### Sedința 3.

#### *Scopul*

- *Consolidarea Eului*

#### *Obiective*

- *Activarea afirmării și a capacității de a spune NU*

#### A. Exerciții scurte

- Se lucrează pe perechi A/B

*„Vă invit să vă alegeți o pereche! Și acum A are ocazia să își clarifice, pentru început, ceva ce își dorește (se oferă opțiuni)...Când ați ales care e dorința, vă invit să o împărtășiți lui B.*

*Îl ascuți B? Ce-ți vine să-i răspunzi?*

*Poate că ești de acord cu el, îi împărtășești dorința, sau poate nu...Oricum ar fi, te invit ca de data asta să-i oferi un răspuns negativ, ca și când nu ești de acord cu el...Mintea ta, corpul tău spun NU*

- Poate fi invitat să o facă în fața grupului exprimând mai multe modalități (ton, timbru, voce – limbaj paraverbal și nonverbal diversificat)

*„Ți-a fost ușor să faci asta?”*

*„Ți s-a întâmplat vreodată în viața ta să vrei să spui Nu și să nu poți?”*

- Partenerii perechilor alese pot fi invitați pe rând să spună *„Eu pot să fac asta!”* și să replice: *”Ba nu poți!”*

#### B. Încheierea exercitiului

*„Vă invit ca fiecare dintre voi să împărtășiți ce s-a întâmplat în interiorul vostru când ați spus DA sau Nu!”*

- 1. Ce simțiți când sunteți refuzați? Dar când îl refuzați pe celălalt?*
- 2. Ce ați învățat din experiența de astăzi?*
- 3. Ce ai aflat despre ceilalți?*

#### Observații

Fiecare participant la exercițiu trebuie stimulat să spună din ce în ce mai ferm NU sau Da, după caz.

## Sedința 4.

### *Scopul*

- *Dezvoltarea empatiei*

### *Obiective*

- *Activarea dorinței de a-l înțelege pe celălalt*

### A. Construirea unei povești împreună

„A fost odată ca niciodată o farfurie zburătoare/ o navă spațială / o pădure, în care copacii vorbeau pe cine să aleagă șef....”

### B. Analiză

1. „Ce ți-a fost mai ușor să faci? Să-l asculți pe celălalt sau să-ți exprimi propriile idei?”

2. „De ce anume din viața ta ți-a amintit povestea pe care ați construit-o împreună?”

### Observatii

Se observă comportamentul fiecăruia: dacă este în deficit acțiunea, adolescentul este ajutat să preia inițiativa, este invitat să-și spună părerea.

Dacă este necesar se continuă în sedință individuală.

## Sedința 5.

### *Scopul*

- *Dezvoltarea capacității de adaptare*

### *Obiective*

- *Dobândirea abilităților de a lucra în echipă.*

### Materiale necesare

- Coli mari – A3 cel puțin;
- Creioane colorate sau acuarele

Se lucrează în grupuri de 3-4-5 persoane

### **A. Invitație la exercițiu**

*„Vă invit să priviți coala albă din fața voastră...”*

*Fără să comunicați prin cuvinte sau prin semne, vă invit să luați foaia de desen în stăpânire și să desenați fiecare câte un element dintr-un posibil întreg, câte o parte din ce alegeți să construiți împreună... Vă invit pe fiecare să desenați ceea ce credeți voi ceea că vă iese mai bine și în același timp ceea ce credeți că s-ar potrivi cu întregul.”*

*”Fiecare echipă își va alege un purtător de cuvânt care va prezenta desenul celorlalți – titlu, personaje...”*

### **B. Analiza**

Analiza este axată pe rolul pe care fiecare și l-a asumat în grup:

1. *„Cum te-ai simțit?”*
2. *„Ce-ai învățat?”*
3. *„De ce anume ți-ai amintit?”*
4. *„Ce regulă ți s-a părut cel mai puțin de respectat (fără semne/fără cuvinte)?*

Se observă comportamentul fiecăruia și rolul asumat în cadrul grupului și se discută pe tema rolului asumat:

- Învățătorul
- Cel care continuă ce au început alții
- Cel care îmbunătățește
- Cel care leagă, unifică, crează căi,
- Cel care șochează, provoacă,
- Cel care stabilește echilibrul

### **. Observații**

Ședința se poate finaliza cu o temă pentru acasă – *Găsirea unui erou (altul decât el însuși) care știe cel mai bine să joace rolurile enumerate.*

Poate fi urmată de o a doua ședință pentru consolidarea capacității de adaptare la lucrul în echipă.

## Sedința 6

### *Scopul*

- *Creșterea stimei de sine*

### *Obiective*

- *Stimularea inițiativei pentru activități*

### Materiale necesare

- Coli de scris – A4
- Instrumente de scris – diferite culori.

### A. Exercițiu pentru creșterea stimei de sine

Fiecare își notează 10 activități pe care le face cu plăcere și resursele pe care le antrenează fiecare ă n parte. Cu pixul roșu notează piedicile pe care le întâmpină ă n realizarea activităților.

Ne focusăm pe prima activitate invitându-i să vorbească pe rând despre aceasta.

### B. Asumarea organizării activității

„*Observați care este rolul vostru în activitate?; „Imaginați-vă specialiști în activitatea pe care o agreeți, oricare ar fi aceea: somn, ascultat de muzică, mâncat, dansat, citit, sport...”*”

- Efectul acestei activități este de detașare a atitudinii conformiste de cea nonconformiste – *exemplu: diferența dintre a mânca și a găti*

### C. Analiza

- „*Cum te-ai simțit organizând activitatea care îți place cel mai mult*”
- „*Ce obstacole reale/imaginare ai putea întâlni?*”
- „*Cum ai reușit să-i convingi pe ceilalți ca să te sprijine în organizarea activității?*”
- „*Care din activitățile organizate de colegi crezi că ți s-ar potrivi?*”

### . Observații

- Ședința se poate finaliza cu o temă pentru acasă: sunt invitați să-și facă un CV care să se fundamenteze pe activitățile preferate, nevoi, dorințe, resurse.
- Scopul temei este de consolidare a Eului social, adaptativ și a stimei de sine, prin conștientizarea:
  - Nevoi psihologice
  - Aspirații
  - Dorințe
  - Resurse