

UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect finanțat prin PHARE



**DEZVOLTAREA ASISTENȚEI COMUNITARE
ÎN DOMENIUL SĂNĂȚĂII MINTALE
PENTRU PERSOANELE PRIVATE DE LIBERTATE**

ASISTENȚĂ PSIHOSOCIALĂ ÎN PENITENCIARE

PROGRAM
specific de asistență psihosocială
destinat
PERSOANELOR VÂRSTNICE

Emanuel Ionel ANDELIN
Cristina BURCĂ

BUCUREȘTI
2009

Autorii lucrării:

psiholog Emanuel Ionel ANDELIN - Penitenciarul Arad
psiholog Cristina BURCĂ - Penitenciarul Arad

Colectivul de pilotare:**Penitenciarul Arad**

Mariana COSMA - educator
Liliana HUREZAN - psiholog
Marius MOȚ - monitor sportiv
Ioan OTLĂCAN - asistent medical
Dan UNGUREANU - medic

Penitenciarul Brăila

Nastasia CALU - asistent social
Anamaria GROZEA LEAUA - psiholog
Elena ENE - medic
Valentin PERIANU - agent educator

Penitenciarul Vaslui

Sorin BĂRBUȚĂ - șef secție
Cristina CHIRVASĂ - asistent social
Ramona GABĂRĂ - șef secție
Carmen PARTENI - psiholog
Constantin PARTENI - medic
Marcela SIMON - psiholog
Costel VĂTĂMANU - educator

Coordonatori:

Iuliana GIURGEA - psiholog, Penitenciarul Focșani
Sorina ȚOGOIE - psiholog, Penitenciarul Arad

I S B N 978-973-0-06939-6

Tipărit de
print & grafic

B-dul N. Bălcescu nr. 15,
Râmnicu Sărat

CUPRINS

I. JUSTIFICARE	7
II. SCOPURI	8
III. OBIECTIVE	8
IV. GRUPUL ȚINTĂ	9
V. DURATA PROGRAMULUI ȘI FRECVENȚA ȘEDINTELOR	10
VI. RESURSE UMANE	10
VII. DESFĂȘURAREA PROGRAMULUI	10
VIII. METODOLOGIE	11
IX. DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR	12
X. METODE ȘI TEHNICI DE EVALUARE A PROGRAMULUI	33
ANEXE	35
MAPA PROGRAMULUI	35
<i>Anexe metodologice</i>	37
<i>Fișe de lucru</i>	55

„De cele mai multe ori fără alții nu reușim ... suntem împreună, ne bucurăm de suișuri și succese, apoi coborâm în copilărie, revenim, ne lingem rănilor, înfrângerile și, de nenumărate ori, o luăm de la capăt ... sau nu ... oricum, avem multe de învățat unii de la alții.”

(A.C., fostă persoană privată de libertate în Penitenciarul Arad, participant la programul destinat persoanelor vârstnice)

I. JUSTIFICARE

Bătrânețea este vârsta la care apar în mod frecvent schimbări drastice și frustrante în majoritatea dimensiunilor vieții unei persoane. Modul de viață al bătrânului se schimbă ca urmare a schimbărilor fiziologice care apar datorită înaintării în vârstă. Astfel, vârstnicul se retrage din majoritatea activităților care îi dădeau sens vieții și îl obligă să aducă noi ajustări în direcțiile vieții sale, ceea ce îi poate crea multă durere și frustrare în viață.

Nevoia de suport resimțită de persoanele vârstnice în privința depășirii crizei generate de bătrânețe precum și a rezolvării și conștientizării aspectelor fundamentale ale vieții poate genera diverse disfuncționalități. Intensitatea acestei crize existențiale este trăită cu atât mai dramatică cu cât persoanele de vârsta a treia execută o pedeapsă privativă de libertate. Viața petrecută în penitenciar favorizează prin însăși natura sa un mediu social descurajant pentru relațiile sociale și pentru confortul psihic al fiecărui individ în parte.

Toate aceste aspecte frustrante sunt accentuate de sentimentul de marginalizare pe care îl resimt vârstnicii din penitenciar din partea celorlalte persoane private de libertate.

Un alt aspect esențial care trebuie luat în considerare este sentimentul de inutilitate urmat de pierderea prestigiului social, sentiment accentuat și de lipsa de activități în care să se implice vârstnicul aflat în penitenciar. La toate acestea, dacă se adaugă și sentimentul de culpabilitate dezvoltat ca urmare a comiterii infracțiunii, drama sa existențială cauzează un stres psihic nociv permanent. Astfel, la persoanele private de libertate vârstnice apare o patologie a retragerii și a izolării.

Pe lângă modificările psihofiziologice specifice vârstei (regresia facultăților de percepție, diminuarea senzațiilor dureroase și termice, boli ale inimii, tulburări digestive, etc.) la persoanele vârstnice aflate în detenție apar și modificări psihice ca: apatia, depresia, teama de boală și de mediul carceral, dar și boli psihice ca depresii, demențe, stări confuzionale.

Pornind de la aceste aspecte este necesară o intervenție specifică pentru categoria vârstnicilor, intervenție care să corespundă nevoilor complexe ale acestora: medicale, psiho-sociale, personale, relaționale. Astfel s-a conturat acest program, care vine ca și răspuns la nevoia de a regăsi utilitatea persoanelor vârstnice din penitenciar și de a le crea și îmbunătăți relațiile interpersonale.

II. SCOPURI

- Structurarea nevoilor identificate într-o intervenție specifică (medicală, terapeutică, educațională) în vederea adaptării instituționalizate a persoanelor de vârstă a treia;
- Facilitarea integrării în grup a vârstnicilor aflați în executarea unei pedepse privative de libertate.

III. OBIECTIVE

Obiectiv general

- Îmbunătățirea calității vieții în detenție a persoanelor vârstnice.

Obiective specifice

- *operaționale*

- din punct de vedere educațional și artistic:

- educarea pentru folosirea inteligentă, utilă și plăcută a timpului liber;
- acumularea de noi cunoștințe de cultură generală, dezbateri pe o temă dată;
- stabilirea unor relații interumane adecvate;
- creșterea independenței în activitatea zilnică;
- perfecționarea unor abilități și deprinderi deja formate.

- din punct de vedere psihologic:

- stimularea capacității empaticе;
- stimularea interacțiunii între membrii grupului în scopul dezvoltării capacităților sociale;
- scăderea anxietății.

- din punct de vedere social:

- însușirea de abilități sociale.

- din punct de vedere medical:

- menținerea sănătății;
- păstrarea igienei personale.

- din punct de vedere moral-religios:

- necesitatea păstrării moralității și integrității;
- credința ca stimulente al optimismului.

➤ *afectiv – emoționale*

- diminuarea efectelor încarcerării și a stării psihice negative în vederea adaptării eficiente la mediul de detenție;
- crearea unui fundament axiologic de acceptarea a celuilalt prin facilitarea relaționării interpersonale;
- înlăturarea blocajelor psihologice și pozitivarea resurselor existente prin stimularea interesului implicării în activități diverse;
- păstrarea și susținerea relațiilor cu familia ca mijloc natural de menținere a echilibrului psihic al deținuților vârstnici;
- crearea unei ambianțe care să permită și să promoveze soluțiile alternative la situațiile problematice;
- căutarea și oferirea de suport și sprijin.

➤ *de integrare socială*

- implicarea reprezentanților instituțiilor publice locale ce oferă servicii sociale specifice în procesul de cunoaștere a nevoilor persoanelor vârstnice, în vederea satisfacerii acestora, atât pe timpul detenției, cât și ulterior liberării.

IV. GRUPUL ȚINTĂ

Beneficiarii programului sunt:

- persoanele private de libertate care au vârsta de peste 60 de ani, fără nici un fel de discriminare (sex, vârsta, situație juridică);
- celelalte persoane private de libertate care conviețuiesc, cunosc sau pur și simplu dețin informații despre vârstnici, respectiv, persoane cu vârsta de până în 30 de ani;
- numărul total al membrilor unui grup va fi de minimum 8 și maximum 12 participanți.

Pe parcursul derulării programului, grupurile pot fi extinse, completate cu noi membri (sosiți din transfer, mutați din alte secții ca urmare a schimbării regimului de executare, alte situații).

V. DURATA PROGRAMULUI ȘI FRECVENȚA ȘEDINȚELOR

Programul se va desfășura pe parcursul a 16 ședințe de lucru, structurate în funcție de disponibilitatea și nevoile persoanelor vârstnice implicate. Ședințele pot fi stabilite de comun acord cu participanții și pot avea o structură emergentă.

VI. RESURSE UMANE

- coordonatorul programului:
 - psiholog;
- echipa multidisciplinară este constituită din:
 - psiholog;
 - asistent social;
 - educator;
 - preot capelan;
 - asistent medical.

VII. DESFĂȘURAREA PROGRAMULUI

Programul este conceput în **3 module terapeutice**: primul destinat creării unui climat terapeutic securizant în care se vor prezenta principiile după care se ghidează grupul, cel de-al doilea, cel al temelor propriu-zise și al treilea modul, destinat dezintegrării grupului.

Modulul I are ca scop cunoașterea grupului și crearea unui climat de securitate în cadrul acestuia prin utilizarea unor tehnici terapeutice specifice menite să stimuleze capacitățile empaticе, integrarea în grup a persoanelor care în mod firesc nu ar forma un grup, stimularea interacțiunii între membrii grupului în scopul dezvoltării capacităților sociale, scăderea anxietății și stimularea spontaneității,

crearea unui fundament axiologic de acceptare a celuilalt și crearea unei ambianțe care să permită și să promoveze soluțiile alternative la situațiile problematice precum și dezvoltarea capacității de auto-cunoaștere.

Modulul II este dedicat intervenției specifice (terapeutică, educațională, medicală, socială). Temele centrale ale programului vor fi abordate prin prisma: nevoilor membrilor grupului (educaționale, emoționale, de afiliere, de securitate, de autorealizare, de menținere a sănătății); a rolului și statutului social (în diversele grupuri / subsisteme); a ideii de acceptare de sine și de altul; a motivației pentru schimbare, a membrilor grupului și descoperirii utilității personale în climatul mediului penitenciar. Acestea vor constitui premisele dezbaterilor din cadrul fiecărei teme. Sfera centrală de activități se va baza pe teme ca: relațiile sociale, dezvoltarea de abilități sociale, acceptarea celuilalt, familie, comportament adictiv, sănătate, gestionarea conflictelor, educarea pentru folosirea inteligentă, utilă și plăcută a timpului liber, credință.

Modulul III, cel de dezintegrare a grupului, urmărește conturarea unor concluzii și evaluarea eficienței programului.

În scopul derulării eficiente a programului este absolut necesară formarea unei **echipe multidisciplinare** de specialiști care să asigure acoperirea tuturor nevoilor identificate la membrii grupului. În acest sens, în cadrul acestui program s-a alcătuit o echipă formată din: psiholog, asistent social, educator, preot și asistent medical.

VIII. METODOLOGIE

Fiecare specialist aplică metode specifice, își asumă sarcinile și responsabilitatea în domeniul său de acțiune.

Echipa de specialiști prin tehnici și metode, specifice fiecărui domeniu acoperă toate aspectele necesare unei intervenții profesionale.

Etapile procesului de intervenție sunt multiple, și anume:

- selectarea și luarea în evidență a participanților - din grup vor face parte în număr egal pe de o parte persoane vârstnice, iar pe de altă parte persoane cu vârsta până în 30 de ani;
- investigare, screening, presupune anamneza și investigații preliminare;

- realizarea contractului terapeutic pentru fiecare participant în parte (angajamentului de participare);
- intervenția propriu-zisă care constă în implementarea metodelor și a modalităților necesare pentru obținerea scopului terapeutic;
- reevaluare, observare, înregistrare a stării și a rezultatelor obținute.

METODE, TEHNICI, INSTRUMENTE UTILIZATE:

- expunerea tematicilor;
- dezbateri de grup;
- joc de rol;
- convorbirea;
- dialogul;
- explicația;
- chestionarul;
- ghidul de interviu;
- studiu individual;
- tehnici împrumutate din psihodramă;
- tehnicile terapiei cognitiv-comportamentale;
- tehnici ale terapiei narative;
- metafora terapeutică;
- tehnici ale terapiei experiențiale;
- tehnici ale analizei tranzacționale;
- terapii complementare: terapie prin odihnă activă, terapii ocupaționale.

IX. DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR

CONȚINUTURI

Activitățile care se vor desfășura în cadrul programului sunt prevăzute numai pentru întâlniri în grup.

Inventarul acestor activități numără:

- autocunoașterea și cunoașterea celorlalți;

- dezvoltarea de valori personale;
- capacități și limite personale;
- creșterea și dezvoltarea personalității;
- schimbarea afectelor;
- identificarea propriile calități și evenimente pozitive din viață;
- generarea de soluții viabile;
- administrarea aspirațiilor;
- acumularea de noi cunoștințe;
- stabilirea unor relații interumane adecvate;
- dezvoltarea de abilități sociale;
- însușirea unor reguli de menținere a sănătății;
- generarea sentimentului de moralitate și integritate.

TEMATICA SPECIFICĂ

MODULUL I: Formarea grupului - cunoașterea și auto-cunoașterea:

- patru ședințe susținute de psiholog: ședințele 1, 2, 3, 4, 5.
 - prezentarea programului și a obiectivelor;
 - stabilirea regulilor de grup;
 - încheierea grupului;
 - dezvoltarea capacității de autocunoaștere și auto-apreciere;
 - cunoașterea celorlalți;
 - stimularea capacităților empaticе;
 - integrarea în grup a persoanelor care în mod firesc nu ar forma un grup;
 - stimularea interacțiunii între membrii grupului în scopul dezvoltării capacităților sociale;
 - scăderea anxietății și stimularea spontaneității;

- crearea unui fundament axiologic de acceptare a celuilalt;
- dezvoltarea valorilor personale;
- conștientizarea nevoii de schimbare;
- crearea unei ambianțe care să permită și să promoveze soluțiile alternative la situațiile problematice.

Pe parcursul derulării programului aceste priorități se pot modifica în funcție de situațiile create în acest timp și de trăirile și emoțiile participanților din acel moment.

Evaluarea inițială:

- chestionar de calitate a vieții;
- chestionar de anxietate;
- tehnici sociometrice.

Regulile de grup vor viza:

- egalitatea membrilor;
- confidențialitatea;
- implicarea în sarcini;
- prezența și punctualitatea;
- non-violență;
- dezbateri centrate pe subiect.

Principiile grupului:

- acceptarea celuilalt (non-discriminarea);
- multipartialitate;
- comunicare;
- valorile prosoziale;
- responsabilitate;
- optimismul.

Ședința de grup 1

FORMAREA GRUPULUI

CUNOAȘTEREA ȘI AUTOCUNOAȘTEREA

OBIECTIVE:

- stabilirea regulilor de grup;
- cunoașterea celorlalți;
- prezentarea programului;
- încheierea grupului;
- evaluare inițială.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. Prezentare programului:

- a) li se prezintă, pe scurt, membrilor grupului scopul și obiectivele programului, durata acestuia, precum și tematica care va fi abordată pe parcursul ședințelor de grup;
- b) pornind de la ideea de „grup”, li se cere participanților să analizeze ceea ce înseamnă „*un grup terapeutic*”, și să se identifice pe ei, în cadrul programului cu un astfel de grup.

2. Prezentarea titlului programului:

- Întrebare: De unde credeți că vine denumirea programului?

- Exercițiu – asociații libere

- pornind de la expresia „*relaționare interpersonală*” participanții la grup trebuie să dezvolte cât mai multe idei despre ceea ce înseamnă și ce presupune această expresie: „Scrieți cât mai multe cuvinte ce vă trec prin minte atunci când auziți expresia „*relaționare interpersonală*”. Timp de lucru: 5 minute; Se utilizează *Fișa 1*.

3. Se stabilesc regulile după care se va desfășura activitatea de grup pe parcursul tuturor întâlnirilor:

- acest lucru se va realiza prin discuții libere între membrii grupului și coordonator; se încearcă astfel crearea unui climat de siguranță și confort în cadrul grupului.

4. Discuții referitoare la participarea la grup:

a) să se prezinte:

- Jocul rebusului:
- pe o foaie de flip-chart, tablă, fiecare membru al grupului trebuie să își scrie prenumele pe verticală, iar din literele acestuia să construiască cuvinte care exprimă însușirile care îi definesc ca și persoană.

b) să-și justifice prezența în cadrul grupului;

c) ce așteptări au de la acest grup.

5. Încheierea ședinței de grup, evaluare inițială:

- pentru a se putea realiza evaluarea inițială se vor aplica membrilor grupului următoarele chestionare: chestionar de calitate a vieții, chestionar de anxietate, tehnici sociometrice;
- se întreabă participanții dacă au nelămuriri care privesc lucrurile discutate pe parcursul întâlnirii, sau dacă doresc să facă anumite precizări cu referire la program;
- pentru a încheia într-un climat optimist li se cere participanților să identifice (fiecare pentru sine) care a fost membrul grupului care a vorbit cel mai puțin și acel membru să încerce conturarea unei idei care să exprime așteptările întregului grup de la acest program.

Ședința de grup 2

CUNOAȘTEREA ȘI AUTOCUNOAȘTEREA

OBIECTIVE:

- dezvoltarea capacității de autocunoaștere;
- conștientizarea autoaprecierii;
- cunoașterea celorlalți;
- coeziunea grupului.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. Poveste terapeutică:

- Povestea terapeutică „*După 20 de ani*” (Fișa 2);
- prin lecturarea acestei povești terapeutice și mai apoi prin analiza ei cu membrii grupului s-a urmărit conturarea importanței cunoașterii celuilalt dar și a propriei persoane, în vederea deschiderii față de celălalt înspre oferirea clară a imaginii propriei persoane.

2. Inversiunea de rol:

- în funcție de cele mai puține similarități, participanții au fost grupați câte 2 și li s-a trasat ca și sarcină obținerea de cât mai multe informații cu privire la partenerul său timp de 5 minute;
- ulterior, fiecare se va transpune în partenerul său și se vor ghida discuții înspre identificarea situațiilor problematice cu care se confruntă fiecare participant;
- discuții:
 - cunoașterea celuilalt;
 - cine a fost prezentat în exercițiu;
 - importanța autodezvăluirii.

Ședința de grup 3

CUNOAȘTEREA ȘI AUTOCUNOAȘTEREA

OBIECTIVE:

- dezvoltarea capacității de autocunoaștere;
- conștientizarea autoaprecierii;
- cunoașterea celorlalți;
- coeziunea grupului.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. Fișa personală de lucru (*Fișa 3*):

- participanților li se va înmâna câte o fișă de autocunoaștere pe care trebuie să o completeze în vederea analizei sincere a propriei persoane;
- discuții:
- sentimentele trăite pe parcursul executării sarcinii;
- lucrurile descoperite.

2. Analiza prenumelui:

- fiecare participant trebuie să realizeze, pornind de la prenumele său, un „rebus” al acestuia folosind fiecare literă a prenumelui în alcătuirea unor cuvinte care să exprime ceva esențial, semnificativ pentru propria persoană;
- pornind de la aceste cuvinte se va discuta pe marginea lor despre persoana respectivă;
- astfel, se vor contura, într-o linie personală, amănunte despre persoanele din grup.

3. Schema „*Cunoașterii celuilalt*” – gestalt:

Celălalt* ⇔ *Eu văd Eu îmi imaginez Eu simt ... Eu acționez

- pornind de la un membru al grupului, se lucrează pe această schemă atât în direcția membru-grup cât și grup–membru;
- de la rezultatele desprinse se va concretiza importanța confruntării celuilalt și necesitatea înlăturării primei impresii.

Ședința de grup 4

CUNOAȘTEREA ȘI AUTOCUNOAȘTEREA

OBIECTIVE:

- dezvoltarea capacității de autocunoaștere;
- conștientizarea autoaprecierii;
- cunoașterea celorlalți;
- coeziunea grupului.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. Autoprezentare

- Fiecare participant se va așeza în fața grupului și cu ajutorul eșarfelor colorate ce le va alege în funcție de preferințe va face o incursiune în istoria personală din 5 în 5 ani (fiecare eșarfă aleasă reprezentând o perioadă de 5 ani).

2. Prezentarea familiei – jocul Statuilor

- fiecare participant trebuie să realizeze tabloul familiei format din membri grupului, reprezentând astfel modalitatea de integrare în cadrul familiei înainte de comiterea infracțiunii cât și după comiterea infracțiunii. După fiecare reprezentare se vor face comentarii cu privire la emoțiile și gândurile prezente.
- astfel, se vor contura într-o linie personală amănunte despre persoanele din grup.

Ședință de grup 5

ACCEPTAREA CELUILALT

OBIECTIVE:

- modalitatea de manifestare interpersonală;
- etichetarea;
- cunoașterea celorlalți;
- percepția și reprezentarea noastră și a celorlalți;
- prima impresie, similaritate, aparențe;
- cunoașterea celuilalt.

EXERCIȚII:

1. Trasarea diferențelor între un comportament asertiv și unul non-asertiv:
 - se va defini asertivitatea;
 - se va concretiza această diferență prin exemple de răspunsuri asertive și non-asertive.
2. Prezentarea modurilor de manifestare:
 - fiecare persoană are un mod propriu de a se manifesta față de ceilalți: afirmare, agresiune și non-agresiune.
 - în care dintre aceste situații vă regăsiți?

AFIRMARE	AGRESIUNE	NON-AGRESIUNE
Ce faci: <ul style="list-style-type: none">- ceri ceea ce dorești în mod direct și deschis;- ești corect;- ai drepturi;- ceri cu îndrăzneală și fără nervozitate. Ce nu faci: <ul style="list-style-type: none">- încalci drepturile celorlalți;- te aștepti ca ceilalți să știe ce vrei tu;- înmărmurești de neliniște.	Ce faci: <ul style="list-style-type: none">- încerci să obții ceea ce dorești acționând în orice mod este nevoie;- de obicei provoci resentimente în alții;- ameninți, manipulezi, ești sarcastic, lupți. Ce nu faci: <ul style="list-style-type: none">- respecti faptul că și alții au dreptul de a-și împlini nevoile;- cauți situații din care amândoi a-ți obține ce doriți.	Ce faci: <ul style="list-style-type: none">- speră că vei putea să obții ceea ce vrei;- te bazezi pe sentimentele celorlalți;- te bazezi pe faptul că alții îți ghicesc gândurile. Ce nu faci: <ul style="list-style-type: none">- ceri ceea ce vrei;- îți exprimi sentimentele;- de obicei obții ceea ce vrei;- superi pe cineva;- te remarci.

De ce?

3. Etichetele - discuții:
 - a. Ce înseamnă o etichetă?
 - b. Cum apar ele?
 - c. Ce consecințe au aceste etichete asupra propriei persoane?
 - d. De ce este important cum te văd ceilalți?
 - e. Se pot schimba etichetele?
 - f. Cum putem schimba aceste etichete?

MODULUL II: Intervenția terapeutică

- Intervenția specifică: - 10 ședințe.

Se vor aborda temele centrale ale programului:

1. Folosirea inteligentă, utilă și plăcută a timpului liber:

- susținută de educator: **Ședința 6.**

Recreere și divertisment:

- completare Rebus, Sudoku;
- realizare Origami.

2. Sănătatea:

- susținută de asistentul medical: **Ședința 7.**

- informare;
- igiena personală;
- prevenție;
- menținerea sănătății;
- SPORTUL – variantă pentru echilibru.

3. Acceptarea celuilalt:

- susținută de psiholog: **Ședința 8.**

- cunoașterea celuilalt;
- modalități de ai înțelege pe ceilalți;
- îmbunătățirea relației cu ceilalți: propriul său grup sau un grup exterior;
- etichetarea;
- percepția și reprezentarea noastră și a celorlalți;
- prima impresie, similaritatea, aparențele.

4. Relațiile sociale:

- susținută de psiholog și de asistentul social: **Ședința 9.**

- definirea relațiilor sociale;
- prezentarea tipologiilor de actori sociali;
- relația victimă–agresor–salvator;
- identificarea propriului rol;
- conturarea modului în care modurile de manifestare interpersonale influențează relația cu ceilalți.

Ședința de grup 9

MODALITĂȚI DE RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ

OBIECTIVE:

- prezentarea tipologiilor de actori sociali;
- definirea relațiilor sociale și a termenilor de rol și actor social;
- identificarea propriului rol;
- conturarea în care modurile de manifestare interpersonale influențează relația cu ceilalți;
- conștientizarea relației victimă–agresor–salvator.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. Tipologii de actori sociali:
 - pornind de la tema avută, se vor contura principalele categorii de actori sociali (tipologia gestalt);
 - analiza acestor tipuri de actori și modurile lor de manifestare (situațiile cele mai întâlnite).
2. Definirea relațiilor sociale:
 - clarificarea conceptului în scopul definirii lui operaționale de către membrii grupului;
 - clarificarea descoperirilor ce au urmat exercițiului.
3. Definirea termenilor de „rol social” și de „actor social”:
 - exemplificarea – în scopul înțelegerii relației dintre concepte și a conceptelor în sine;
 - stimularea identificării situaționale a diverselor roluri și tipologii.
4. Identificare propriului rol:
 - pornind de la analiza zilei în curs fiecare participant va identifica rolul pe care l-a jucat în această zi;
 - justificarea situației și extinderea la o perioadă mai îndelungată de timp.
5. Relația victimă-agresor-salvator:
 - clarificarea relației între aceste tipologii;

- pornind de la analizei comportamentului său pe parcursul ultimei luni de zile, fiecare participant va identifica ce tip de actor al acestei relații a fost;

- analiza beneficiilor și minusurilor de a juca aceste roluri.

6. „Expediție în Amazon”:

- pornind de la o poveste, despre o echipă de expeditori care pleacă în Amazon, participanții trebuie să îndeplinească diferite sarcini:

- să aleagă un lider;

- să aleagă rolul fiecărui membru al echipei;

- să soluționeze 3 situații dificile;

- să încheie expediția.

- discuții:

- prezentarea expediției;

- identificarea fiecărui rol și a tipului de actor apărut în cadrul grupului;

- modul în care rolul jucat a fost în concordanță cu tipul de actor social pe care îl adoptă cel mai frecvent în viața reală;

- analiza sociogramei apărute în cadrul grupului pe parcursul exercițiului.

5. Dezvoltarea abilităților sociale:

- susținută de psiholog și de asistentul social: Ședința 10.
 - definirea competențelor sociale;
 - performanțe sociale – modelul competenței sociale;
 - diferențe individuale la nivelul competențelor sociale:
 - genul;
 - vârsta;
 - clasa socială;
 - personalitatea.
- efectele competențelor sociale:
 - viața cotidiană;
 - eficacitatea în muncă.

Ședința de grup 10

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIALE

OBIECTIVE:

- definirea competențelor sociale;
- performanțe sociale-modelul competenței sociale;
- diferențe sociale la nivelul competențelor sociale:
 - genul;
 - vârsta;
 - clasa socială;
 - personalitatea.
- efectele competențelor sociale:
 - viața cotidiană;
 - eficacitatea în muncă.

EXERCIȚII:

1. Analiza competențelor și performanțelor sociale:
 - pornind de la întrebarea – Considerați că sunteți o persoană de succes - se va analiza ceea ce înseamnă competență și performanță socială;
 - fiecare participant trebuie să facă o listă cu ceea ce consideră că a fost pentru el o performanță socială;
 - se vor trasa indicatorii care măsoară aceste performanțe-efectele.
2. Componente ale competențelor sociale - zâmbetul:
 - trasarea importanței zâmbetului în reușita socială;
 - analiza tipurilor de zâmbet;
 - exercițiu: fiecare participant va mima un anumit tip zâmbet, iar ceilalți trebuie să identifice mesajul ascuns al aceluia zâmbet;
 - se vor contura apoi modalitățile în care un astfel de comportament ne face sau nu să avem succes la "public".

6. Credința și integritatea morală:

- susținută de preotul capelan: **Ședința 11.**

- păstrarea optimismului și a speranței;
- divinitatea;
- nevoia de credință;
- moralitatea.

7. Familia:

- susținută de asistentul social: **Ședința 12.**

- descriere, teorii;
- familia ca sistem;
- relațiile din cadrul familiei;
- parentalitate;
- funcțional și disfuncțional în familie;
- strategii de îmbunătățire a vieții familiale.

Ședința de grup 12

FAMILIA

OBIECTIVE:

- familia ca sistem;
- descriere, teorii;
- relațiile din cadrul familiei;
- parentalitate;
- funcțional și disfuncțional în familie;
- strategii de îmbunătățire a vieții de familie.

EXERCIȚII:

1. Fiecare participant va desena pe o coală de hârtie conturul propriei mâini, iar pe fiecare deget va trece câte o calitate a unui bun părinte. Fiecare va citi ceea ce a scris și va explica grupului situațiile în care acele calități au fost puse în evidență ca și comportamente.

2. Ținând cont de diferența de vârstă dintre membri grupului, se va pleca de la descrierea relațiilor din cadrul familiei fiecărui participant. Grupul va fi împărțit în două subgrupe, vârstnicii vs. tinerii, iar ca subiect de dezbatere se va discuta despre familie:

- motivația întemeierii unei familii (căsătorie vs. concubinaj);
- rolurile în cadrul familiei (drepturile și obligațiile patrimoniale ale soților);
- drepturile și obligațiile părinților;
- strategii de îmbunătățire a vieții familiale;
- problemele familiei;
- conflictele și violența în familie;
- dezorganizarea familiei.

8. Comportamentul adictiv:

- susținută de psiholog și de asistentul medical: Ședința 13.
 - Alcoolul;
 - Drogurile;
 - Substitutele;
 - argument antidrog;
 - conduită non-adictivă.

Ședința de grup 13

COMPORTAMENTUL ADICTIV

OBIECTIVE:

- prezentarea categoriilor de droguri;
- efectele negative ale alcoolului;
- efectele negative ale alcoolului;
- conduita non-adictivă;
- conștientizarea propriilor probleme avute și modalitățile de rezolvare a acestora.

EXERCIȚII DE GRUP:

Exercițiul „*Balanța*”

Se va da o foaie de lucru pentru a stabili diferențele în funcție de avantaje versus dezavantaje pentru fiecare categorie de comportament adictiv (consum de droguri, consum de alcool etc.). Utilizați *Fișa 4*.

Fiecare participant va prezenta grupului foaie de lucru astfel ajungându-se la dezbateri pro și contra în funcție de subiectul abordat.

În urma discuțiilor prezentate în cadrul grupului se va urmări identificarea de către participanți a soluțiilor de combatere a unui astfel de comportament și menținerea unei vieți sănătoase.

9. Perfecționarea unor abilități și deprinderi deja formate:

- susținută de educator: **Ședința 14.**

Recreere și divertisment:

- anecdote;
- pilde și glume din folclorul popular.

10. Gestionarea conflictelor:

- susținută de psiholog: **Ședința 15.**

- recunoașterea situațiilor conflictuale;
- auto-controlul;
- descoperirea soluțiilor alternative;
- tehnici de relaxare.

Ședința de grup 15

GESTIONAREA CONFLICTELOR

OBIECTIVE:

- recunoașterea situațiilor conflictuale;
- auto-controlul;
- descoperirea soluțiilor alternative;
- tehnici de relaxare.

EXERCIȚII:

1. Să înțelegem comportamentul agresiv.

În ce situații devenim furioși?

Se va face un brainstorming legat de situațiile în care oamenii se înfurie. Se va completa de fiecare membru din grup întrebarea „*Eu devin foarte furios atunci când...*”. Apoi discuția va deveni una de grup.

Se vor discuta aspectele ivite și se va concluziona ca toată lumea, la un moment dat, se enervează, dar doar unii sunt în stare să își controleze această furie. Va trebui să ne controlăm furia mai degrabă, decât să o lăsăm pe ea să ne controleze pe noi.

Se va întreba dacă cineva din sală a avut vreodată probleme pentru că nu a reușit să își controleze furia.

2. Excitare nervoasă și furie

Începeți prin a cere participanților să facă o listă cu schimbările corporale pe care ei le simt când devin furioși, și scrieți-le pe flip-chart. Alternativ, desenați un corp uman pe o mare hârtie, apoi cereți membrilor grupului să marcheze părțile corpului unde ei resimt modificări când devin furioși.

Ex.: palme transpirate, umeri tensionați, pumni încheștați, furnicăături la nivelul stomacului, tremurături, maxilare strânse.

Aceste schimbări corporale sunt simptomele excitării nervoase și corporale. Explicați că deși aceste simptome diferă de la o persoană la alta, ele sunt aproape comune.

3. Controlul excitării nervoase - relaxarea

Începeți prin a explica că relaxarea este o altă metodă de a face față excitării nervoase, care ajută să se calmeze. Explicați că relaxarea corporală este o abilitate care poate fi învățată cu puțină practică. Metoda de a face acest lucru este să relaxezi mușchii din corp, individual, unul după altul, până când corpul este complet relaxat.

EXERCIȚII DE RELAXARE:

Relaxarea musculară progresivă

Spuneți subiecților că avem de „gând să practicăm relaxarea” / spuneți-le să se așeze cât mai confortabil. Citiți instrucțiunile (*Fișa 5*).

Explicați că relaxarea în timpul unui incident va ajuta să reducă excitarea nervoasă și ca urmare să ajute oamenii să evite pierderea controlului / noi nu putem să fim tensionați și relaxați în același timp. Dacă suntem relaxați și calmi ne-am putea să ne controlăm mai bine.

La finalul modului II - Evaluarea intermediară:

- autoanaliza propriei persoane raportat la: capacitatea de identificare și recunoaștere a problemelor, capacitatea de autocunoaștere, relaționarea cu celălalt, gândurile pozitive și gândurile negative, capacitatea de a depăși situațiile problematice.

MODULUL III: Dezintegrarea grupului (la finalizarea programului)

- două ședințe: **ședințele 16, 17.**

Evaluare finală: se urmărește modul în care participanții au asimilat și au identificat la propria persoană problemele dezbătute, precum și evoluția participanților la program în relațiile cu ceilalți;

- Metode și tehnici de evaluare:
 - observația participativă;
 - chestionarul de calitate a vieții;
 - tehnici sociometrice;
 - eficiența programului;
 - monitorizarea obiectivelor propuse;
 - modalități de îmbunătățire a programului;
 - aplicabilitatea lucrurilor asimilate în timpul programului pe viitor.

Ședință de grup

DEZINTEGRAREA GRUPULUI

OBIECTIVE:

- să fie capabili să găsească soluții la problemele cu care se vor confrunta în viitor;
- să evalueze corect gândurile pozitive și critice;
- să fie capabili să asimileze deprinderi și informații noi pentru un comportament eficient.

EXERCIȚII DE GRUP:

1. În sensul acelor de ceasornic fiecare participant va spune despre fiecare coleg de grup unul sau mai multe atribute pozitive.
2. Fiecare va trece în revistă lucrurile pozitive ce i-au fost oferite de participarea în cadrul acestui program.
3. Participanții vor menționa pe rând "*cel mai emoționant moment*" care i s-a întâmplat în cadrul grupului;
4. Fiecare, atunci când va simți că este pregătit, își va modifica poziția corpului (dacă va sta pe scaun se va ridica în picioare) și va spune:
 - iau cu mine în viața mea din acest grup, acum (va enumera lucrurile pozitive ce i s-au întâmplat în cadrul grupului) și las aici, acum (nemuțumirile, neîmplinirile, gândurile negative).

X. METODE ȘI TEHNICI DE EVALUARE A PROGRAMULUI

- Evaluare inițială
 - chestionar de autoanaliză;
 - chestionar de calitate a vieții;
 - chestionar de anxietate;
 - tehnici sociometrice.
- Evaluare intermediară și finală – fișe de evaluare (raport de autoanaliză și analiza celuilalt), chestionarele de la evaluarea inițială.

Criterii cantitative de evaluare:

- numărul de beneficiari, la începutul programului;
- numărul de beneficiari, la finalul programului.

Criterii calitative de evaluare:

- gradul de implicare a beneficiarilor în activitățile derulate;
- interesul manifestat față de temele abordate;
- asimilarea informațiilor și deprinderea de tehnici de eficientizare comportamentală;
- gradul de autocunoaștere dobândit de fiecare participant în parte;
- gradul de satisfacție a participanților – măsura în care consideră utile informațiile transmise;
- dobândirea capacității de a elabora strategii în vederea descoperirii utilității, a dezvoltării autonomiei personale și de depășire a situațiilor problematice cu care se confruntă.

Rezultate așteptate:

Rezultatele programului observabile la sfârșitul sesiunilor de grup trebuie să se situeze cuantificabil la următorii parametri:

- participanții la program să găsească soluții pertinente de depășire a situațiilor problematice cu care se vor confrunta;
- participanții la program să evalueze corect gândurile pozitive și critice ca premisă a îmbunătățirii calității vieții;
- participanții la program să aibă inițiativa de a găsi soluții pentru rezolvarea problemelor de natura familială.

A N E X E

MAPA PROGRAMULUI

Anexe metodologică

PENITENCIARUL _____

**Aprobat,
Director unitate**

**Avizat,
Director adjunct / Șef serviciu
Educație și Asistență Psihosocială**

**M A P A
PROGRAMULUI SPECIFIC DE
ASISTENȚĂ PSIHOSOCIALĂ
DESTINAT PERSOANELOR VÂRSTNICE**

Coordonatorul programului

**Avizat,
Șef Serviciu Asistență Psihosocială**

ANEXA II

Avizat,
Director adjunct / Șef Serviciu
Educație și Asistență Psihosocială

ANUNȚ

În Penitenciarul / secția (numele unității / numărul secției, după caz) _____ începe **Programul specific de asistență psihosocială destinat vârstnicilor**. Ședințele vor avea loc în (locul desfășurării) _____, în perioada _____.

Persoanele private de libertate care doresc să se înscrie la acest program se vor adresa educatorului / psihologului secției.

Întocmit,
Coordonatorul programului

Data afișării anunțului _____

CONTRACTUL TERAPEUTIC^{1*}
de participare la
Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE

Nume: _____ Prenume: _____
Data nașterii _____ Părinții _____ / _____

Prin prezentul document, declar că am fost informat despre caracteristicile, obiectivele, regulile și criteriile de participare / excludere din program și sunt de acord cu respectarea acestora.

Concret, accept voluntar următoarele reguli:

1. să particip la activitățile programului, la toate și fiecare din domeniile de intervenție și să realizez temele stabilite de specialiști,

Activități:

2. să nu provoc niciun fel de incident care ar putea afecta buna derulare a activităților,

3. să fiu de acord ca, în perioada includerii în program, specialiștii care intervin în procesul meu terapeutic să aibă acces la datele personale cuprinse în *Fișa medicală, Dosarul individual, Dosarul de evaluare și intervenție educativă și terapeutică*, cele privind regimul penitenciar și orice alte informații de interes pentru desfășurarea activităților specifice,

4. să respect regulile de desfășurare a programului, iar în cazul în care le încalc voi fi exclus temporar / definitiv din program și sancționat conform reglementărilor în vigoare.

După ce am primit aceste informații, am avut posibilitatea de a lămuri orice neclaritate despre drepturile și obligațiile legate de program și de aceea accept voluntar regulile.

Data și locul: _____

Semnătura beneficiarului:

Semnătura coordonatorului de program

^{1*} Modelul poate fi particularizat în funcție de necesitățile identificate.

Se va semna la sfârșitul primei întâlniri din program, de către fiecare participant.

CRITERIILE DE EXCLUDERE

din

Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE

1. **Vor fi eliminate obligatoriu** din program persoanele private de libertate care, **în perioada derulării acestuia, au săvârșit următoarele abateri foarte grave:**
 - atac cadre, tentativă de evadare, agresarea sexuală a altei persoane private de libertate, agresarea fizică a altei persoane private de libertate cu consecințe grave.
2. **Vor fi excluse din program** persoanele private de libertate care **săvârșesc o singură dată, una dintre următoarele abateri:**
 - lovituri violente cu obiecte dure, înjunghieri, tăieturi (asupra altor persoane private de libertate).
3. **Vor fi excluse din program** persoanele private de libertate care **săvârșesc de două ori, abateri de tipul:**
 - loviri (cu palma, pumnul, piciorul), acțiuni cu rol de provocare care duc la violență (piedică, scuipat, înjurături, îmbrâncire).
4. **Vor fi excluse din program** persoanele private de libertate care **amenință sau îi intimidează pe membrii echipei multidisciplinare.**
5. **Vor fi excluse** din program persoanele private de libertate care **nu manifestă interes față de temele cursului sau încalcă regulile de grup** și se măsoară prin:
 - acumularea a trei absențe nemotivate de la întâlniri,
 - neefectuarea temelor de trei ori la rând,
 - neimplicarea în activitățile desfășurate individual sau în grup,
 - ironizarea colegilor / participanților la activități,
 - descurajarea schimbărilor pe care membrii grupului încearcă să le facă.

Aceste reguli vor fi discutate cu fiecare participant (atât individual cât și în grup) și vor fi incluse în contractul terapeutic pe care acesta îl va semna. Regulile nu vor mai fi negociate după intrarea în grup, ci vor fi periodic reamintite, iar la fiecare încălcare a acestora vor fi luate măsurile corespunzătoare.

Membri echipei multidisciplinare

La prima întâlnire a echipei multidisciplinare sunt prezentate atribuțiile și responsabilitățile membrilor. Acestea pot suferi modificări și pot fi particularizate ținând cont de condițiile de personal din fiecare penitenciar

Atribuțiile echipei multidisciplinare din Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE

- identifică / diagnostichează, monitorizează și evaluează persoanele vârstnice care vor fi incluse în program,
- stabilește activitățile educaționale și terapeutice în care vor fi incluse persoanele selecționate,
- planifică periodicitatea întâlnirilor și respectă orarul stabilit,
- asigură cadrul general pentru derularea optimă a activităților din cadrul programului (identifică și stabilește spații, resurse umane și materiale),
- completează documentele necesare constituirii mapei programului (*fișe de lucru, documente diagnostice, anexe metodologice etc.*), fișele *Dosarului de Educație și Asistență Psihosocială* (care impun acest lucru), precum și cele *specifice celorlalte servicii de specialitate*,
- au o atitudine corespunzătoare în raport cu persoanele private de libertate și aplică unitar criteriile de excludere în cazul în care acest lucru se impune,
- analizează propunerile de intrare / excludere formulate de oricare dintre membri grupului și decide includerea de noi participanți sau excluderea celor care nu respectă obligațiile stabilite prin *Contractul terapeutic*,
- sprijină persoanele private de libertate beneficiare ale intervenției și le oferă susținerea necesară atunci când este cazul,
- asigură buna desfășurare a activităților și încurajează participanții la un comportament corespunzător,
- identifică soluții la diferitele schimbări / probleme care apar,
- respectă principiile confidențialității.

Responsabilitățile coordonatorului de program (psihologul):

- monitorizează aspectele legate de calitatea serviciilor oferite prin programul *destinat vârstnicilor*,
- monitorizează desfășurarea activităților programului,

- evaluează rezultatele obținute în *Componenta terapeutică* și în *Componenta educațională* a programului,
- organizează întâlnirile echipei multidisciplinare, atunci când acest lucru se impune și completează *Procesul verbal al ședinței*,
- asigură managementul administrativ al materialelor și al consumabilelor necesare,
- planifică și întocmește *Orarul activităților programului*,
- colaborează cu toți membri echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

(alți psihologi implicați în program)

- realizează evaluări (inițială, de parcurs, finală) și participă la selecția persoanelor private de libertate în vederea includerii în program,
- stabilește obligațiile din *Contractul terapeutic* și le aduce la cunoștința fiecărui participant, spre a fi semnate,
- organizează activitățile modului terapeutic,
- planifică și asigură consilierea individuală a participanților la program,
- planifică și asigură intervențiile de tip terapeutic – în cazul constituirii mai multor grupuri, parte dintre acestea vor fi preluate de un alt psiholog, pentru a-l degreva de sarcini pe coordonatorul programului,
- completează documentele din mapa program care îi revin (*Tabelul nominal al participanților, Fișa individuală, Protocolul de activitate, Prezența participanților la modulul terapeutic*),
- colaborează cu toți membrii echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

Responsabilitățile asistentului social:

- planifică și asigură consilierea socială individuală a persoanelor vulnerabile care necesită acest tip de intervenție,
- completează documentele din mapa program care îi revin (*Fișa individuală*),
- colaborează cu toți membri echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

Responsabilitățile educatorului:

- planifică și susține activitățile educaționale în care sunt incluse persoanele vârstnice selecționate,
- completează documentele din mapa program care îi revin (*Prezența participanților la activitățile educaționale*),
- colaborează cu toți membri echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

Responsabilitățile preotului:

- planifică și susține activitățile moral-spirituale cu persoanele vulnerabile incluse în program,
- completează documentele din mapa program care îi revin (*Prezența participanților la modulul educațional*),
- colaborează cu toți membri echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

Responsabilitățile asistentului medical

- planifică și susține activitățile cu persoanele vârstnice incluse în program,
- colaborează cu toți membri echipei multidisciplinare prin oferirea de informații relevante, din perspectiva scopului programului, referitoare la persoanele private de libertate beneficiare.

Am fost informați,

Semnături:

Coordonator program	_____
Alt psiholog	_____
Asistent social	_____
Educator	_____
Preot	_____
Asistent medical	_____

Avizat,

Director adjunct / Șef Serviciu Educație și Asistență Psihosocială

ORARUL *

Programului destinat **PERSOANELOR VÂRSTNICE** desfășurat cu grupul de lucru _____ în perioada _____ la _____ în perioada _____ la _____

Participanți	Ziua	Ora	Spațiul de desfășurare	Sustine
Grup 3	Luni	9.00-10.00	Club secția ...	Psiholog
	Vineri			
	Marti			
	Joi			
CONSILIERE PSIHLOGICA				
Individual	Marti	10.00-11.00	Cabinet psihologic	Psiholog
CONSILIERE SOCIALA				
Individual	Marti	11.00-12.00	Cabinet psihologic	Asistent social
ACTIVITĂȚI EDUCATIONALE				
Grup 1 confecționare obiecte	Miercuri	13.00 - 14.00	Club Secția ...	Educator
Grup 2	Vineri			Educator
ACTIVITĂȚI MORAL-RELIGIOASE				
Individual	Vineri	10.00-11.00	Club secția ...	Preot
ACTIVITĂȚI SPORTIVE				
Grup 1	Marti	15.00 - 16.00	Curte de plimbare	Monitor sportiv
	Joi			
	Luni			
Grup 2	Luni			Monitor sportiv
	Vineri			
ALTE ACTIVITĂȚI REALIZATE DE COLABORATORI INTERNI / EXTERNI				
Grup 4	Miercuri	14.00 - 15.00	Sala ...	
	Vineri			

Întocmit: **Coordonator program** _____

* Avizul directorului adjunct este necesar pentru a include activitățile programului în Orarul activităților și nu va mai fi necesară aprobarea conducerii unității. Orarul se va întocmi lunar (și chiar săptămânal când condițiile impun) în funcție de posibilitățile de planificare /anticipare ale coordonatorului de program.

FIȘA DE LUCRU A ECHIPEI MULTIDISCIPLINARE
Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE

Data _____

Componenta echipei multidisciplinare:

- psiholog,
coordonatorul programului - Nume _____ Prenume _____
- asistent social
Nume _____ Prenume _____
- educator
Nume _____ Prenume _____
- preot
Nume _____ Prenume _____
- asistent medical
Nume _____ Prenume _____

Perioada de desfășurare a activităților programului _____

Locul de desfășurare a activităților _____

Activități în grup _____

Activități individuale _____

Numărul participanți identificați: _____

Probleme discutate *

* cu privire la includerea / excluderea membrilor din grup, schimbarea locului de desfășurare a activităților, modificări în structura echipei, evaluarea rezultatelor, alte probleme apărute pe parcursul derulării programului care necesită analiza și decizia echipei etc.

Soluții identificate:

Echipa multidisciplinară:

● psiholog,
coordonatorul programului
semnătura _____

● asistent social
semnătura _____

● educator
semnătura _____

● preot
semnătura _____

● asistent medical
semnătura _____

În scopul monitorizării evoluției persoanelor vârstnice, membri echipei multidisciplinare se vor întruni *o dată pe lună*. Excepții în acest sens vor constitui următoarele situații care pot interveni și implică *diminuarea numărului de întâlniri* (imposibilitatea desfășurării activităților în locurile stabilite) sau, în cele mai multe cazuri, *suplimentarea numărului de întâlniri*:

- apariția unor elemente de risc în măsură a afecta evoluția persoanei private de libertate,
- identificarea propunerilor de excludere din grup și / sau de recompensare a membrilor.

**FIȘA INDIVIDUALĂ
CONSILIERE INDIVIDUALĂ
Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE**

Nume _____ Prenume _____

Data intrării în program _____

Data consilierii: _____

Motivația întâlnirii: _____

A. Aspecte relevante din perspectiva intervenției sociale:

B. Aspecte relevante din perspectiva intervenției psihologice:

cu/fără indicatori de suport la evaluarea comunicării non-verbale:

Nume Prenume Semnătura asistent social

Semnătura psiholog (coordonatorul de program)

** Se completează pentru persoanele incluse în program care beneficiază de consiliere psihologică*

Data consilierii: _____

Motivația întâlnirii: _____

A. Aspecte relevante din perspectiva intervenției sociale:

B. Aspecte relevante din perspectiva intervenției psihologice:

cu/fără indicatori de suport la evaluarea comunicării non-verbale:

Nume Prenume Semnătura asistent social

Semnătura psiholog (coordonatorul de program)

Data consilierii: _____

Motivația întâlnirii: _____

A. Aspecte relevante din perspectiva intervenției sociale:

B. Aspecte relevante din perspectiva intervenției psihologice:

cu/fără indicatori de suport la evaluarea comunicării non-verbale:

Nume Prenume Semnătura asistent social

Semnătura psiholog (coordonatorul de program)

PROTOCOL DE ACTIVITATE*
Programul destinat PERSOANELOR VÂRSTNICE

Data _____ grupul _____ întrîinirea nr. _____

Participanți (se trec, nominal, participanții la întrîinire):		
Absenți (eventual și motivația):		
ACTIVITATEA (se vor consemna și instrumentele utilizate, ex.: joc de rol, fișa de lucru _____)	ASPECTE PSIHLOGICE RELEVANTE (efectele din perspectiva atingerii scopului propus, rezistențe activate etc.)	OBSERVAȚII
Modulul _____: Sesiunea _____:		
Modulul _____: Sesiunea _____:		
Modulul _____: Sesiunea _____:		
Concluziile întrîinirii		
Psiholog (coordonator echipă multidisciplinară): _____		

* se va completa la fiecare întrîinire de grup din cadrul programului (fie în timpul ședinței, fie imediat după încheierea acesteia, cât informațiile sunt proaspete).

Fișe de lucru

Exercițiu

Vi se potrivește vreuna dintre următoarele etichete?

Pune câte un cerc între fiecare pereche de cuvinte opuse sub numărul care este mai aproape de cuvântul care ți se potrivește:

3 2 1 0 1 2 3

cinstit

necinstit

respectă legea

infractor

serios

neserios

agresiv

neagresiv

încrezător

suspicios

egoist

altruist

grijuliu

nepăsător

agresor

victimă

echilibrat

instabil

Poți să mai înșirui și altele?

Este adevărat sau sunt doar etichete?

Ce diferă între etichete și „conținut”?

Analiza propriilor etichete:

Vi se potrivește vreuna dintre următoarele etichete?

Pune câte un cerc între fiecare pereche de cuvinte opuse sub numărul care este mai aproape de cuvântul care ți se atribuie și un X între fiecare pereche de cuvinte opuse sub numărul care este mai aproape de cuvântul care ți se potrivește:

	3	2	1	0	1	2	3	
cinstit								necinstit
respectă legea								infractor
serios								neserios
agresiv								neagresiv
încrezător								suspicios
egoist								altruist
grijuliu								nepăsător
agresor								victimă
echilibrat								instabil

- Apar discrepanțe între cele două?
- Cum le explicați?
- Prezentarea diferenței între „*a fi*” și „*a te comporta ca*”.

Povestea „După 20 de ani”

„Se face că la un restaurant frumos, stăteau la masă un cuplu în vârstă, pregătindu-se să ia cina. Ei nu erau acolo din întâmplare, ei se aflau în local pentru a sărbătorii 60 de ani de căsătorie. Cuplul era cunoscut și apreciat de oameni pentru calitățile, trăinicia și omogenitatea sa și cu toții îi admirau pentru aceste lucruri. Aveau o familie frumoasă, copii realizați și nepoți frumoși.

După ce s-au așezat la masă, soția închină o cupă de șampanie și spune: „Dragul meu soț, suntem de 60 de ani împreună, am trecut prin foarte multe lucruri împreună, prin bune...prin rele... avem împreună copii minunați, nepoți frumoși și pentru toate astea vreau, acum, în acest moment minunat, sa-ți mulțumesc pentru toate acestea”. La auzul acestor cuvinte, soțul, emoționat răspunde:”Iubita mea soție, sunt bucuros sa te aud spunând aceste cuvinte... și eu spun că am trecut prin clipe frumoase împreună, am împărțit totul ... și bune și rele ... avem o familie deosebită împreună, și de toate astea sunt foarte mândru. Vreau acum, la 60 de ani de la căsătorie, să îți spun, din toată inima ... că te iubesc.”

În această atmosferă, cei doi, mulțumiți și fericiți, continuă să mănânce.

La un moment dat, domnul o roagă pe soție să îi dea o bucată de pâine, aflată pe masă. Doamna, firesc, taie din pâine și oferă soțului o bucată, spunându-și în gând: „Toată viața mea am făcut asta. Am oferit soțului meu tot ce e mai bun. Ceea ce fost mai rău, am păstrat pentru mine ... de fiecare dată i-am oferit miezul pâinii, adică partea cea mai moale și gustoasă dintr-o pâine. De data asta, după atâta vreme, o sa fac invers: îi voi da lui coaja tare și arsă, iar pentru mine voi păstra miezul.” Și face exact asta.

Soțul ia coaja de pâine, nu spune nimic, și continuă să mănânce, gândind pentru sine: „Of doamne! Femeia asta a făcut la fel toată viața: a păstrat pentru ea, întotdeauna, coaja de pâine – partea crocantă și gustoasă – iar mie mi-a dat tot timpul miezul ală moale și lipsit de aromă. Niciodată nu i-am spus nimic despre asta, am mâncat miezul pâinii, fără să mă plâng. Azi, după o viață petrecută împreună, e prima dată când îmi dă ceea ce îmi place....”

Fișă personală de lucru

A. Identificați 4-5 caracteristici personale importante, care v-ar plăcea să vă caracterizeze și care v-ar bucura să fie văzute de ceilalți.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

B. Identificați pe o scală de la 1 la 10, cât de mult activați fiecare din aceste caracteristici prin comportamentele pe care le realizați în prezent (ultima perioadă de viață).

C. Analizați nivelul de satisfacție generală cu privire la viața voastră, bifând inițial o notă din intervalul 0-10, apoi în două fraze scrieți ce înseamnă această notă pentru dumneavoastră.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

D. Care au fost soluțiile găsite de dv. Pentru a rezolva eventualele discrepanțe dintre ce ați dori să fiți și ceea ce sunteți, pentru fiecare caracteristică în parte (de la pct. A). Apoi pe o scală de la 0 la 10, evaluați eficiența acestor soluții găsite.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fișă personală de lucru

Consum alcool	
Avantaje	Dezavantaje

Consum droguri	
Avantaje	Dezavantaje

Instrucțiuni

Înainte de a începe, să vă gândiți la un cuvânt pe care îl asociați cu starea de relaxare (exemplu: calm, relaxat, ușor, încet, moale ...).

Trebuie să vă aduceți aminte de acest cuvânt pe parcursul exercițiului, pentru că îl vei folosi.

Stai cât mai confortabil poți, relaxează-te și simte-te bine - așezat pe scaunul tău. Imaginează-ți cum arată o persoană relaxată și încercă să o copiezi.

Acum închide ochii. Obişnuiește-te cu situația asta – cu ochii închiși... ascultă sunetele existente în cameră... și acum concentrați-vă asupra corpului vostru... acum simte cum tensiunea pleacă din corpul tău pe măsură ce tu te simți din ce în ce mai relaxat...

Acum, întinde picioarele, ridică-le puțin de la pământ, îndreaptă vârfurile picioarelor cât de mult poți spre înapoi, spre tine. Încordează-ți tălpile, gleznele, și tot piciorul tare – foarte tare, cât de tare poți. Ține poziția asta încordată (10 secunde)...

Acum relaxează-le... simte căldura relaxării din picioare și din tălpi, în timp ce picioarele tale se relaxează. Simte cât de plăcut este să simți căldura din picioare, care se întinde până la degete. Concentrează-te asupra senzației de relaxare (15 secunde).

Acum încordează mușchii fesieri și abdomenul cât de tare poți. Tare de tot, cât mai tare poți. Ține poziția asta încordată (10 secunde).

Acum, relaxează-te ... și lasă căldura pe care o simți în zona mediană să te invadeze. Observă contrastul dintre cele două stări – cea de acum și cea tensionată. Respiră adânc acum. Pe cât de încet lași aerul să iasă din plămâni, lasă și tensiunea să plece din corpul tău, din picioarele tale, din abdomen... Continuă să respiri adânc și lent, inspiră și expiră tot mai lent pe măsură ce continuăm ... (15 secunde).

Acum încordează mușchii pieptului, ai spatelui, ai pieptului. Tare, și mai tare. Ține starea asta mai mult, și mai mult (10 secunde)...

Acum relaxează-te. Simte starea de relaxare care urcă în zona pieptului și a spatelui. Acum gândește-te la cuvântul pe care l-ai ales la început și ține-l în minte preț de 10 minute (45 de secunde).

Întinde brațele și încheștează-ți pumnii, încordează mușchii brațelor și a antebrățelor. Tare. Foarte tare. Când spun să te relaxezi, brațele tale vor cădea pe lângă corp cu forța gravitației (10 secunde).

Relaxează-te. Observă senzațiile de furnicături din pumni, din degete. Simte căldura din brațe. Simte-te bine în această stare de relaxare. Imaginează-ți o scenă relaxantă și plină de calm. Vezi această imagine și simte căldura din ea (45 de secunde).

Acum ridică din umeri ca și cum ai vrea să îți atingi urechile cu ei. Tensionează mușchii gâtului. Tare. Din ce în ce mai tare. Ține tensiunea asta cât de mult poți. Acum relaxează-te. Simte greutatea din umeri și senzația de căldură din corp. Inspiră și expiră încet. Spune-ți în gând că „sunt calm și relaxat”. Simte-te bine, confortabil în starea de relaxare în cere te afli.

Acum inspiră adânc și ține aerul în piept. Pe măsura ce lași aerul să iasă din plămâni toată tensiunea părăsește corpul. Imaginează-ți corpul scufundându-se în apă caldă, apă care absoarbe toată tensiunea rămasă. Simte cum corpul tău se scufundă încet în apă și cum tensiunea rămasă îl părăsește. Mai întâi picioarele, apoi trunchiul, brațele, gâtul, și capul. Respiră adânc și savurează senzația de relaxare... gândește-te la cuvântul tău și repetă-l în gând de mai multe ori. Lasă-l încet să revină în mintea ta, în liniște. Dacă gândurile tale sunt altundeva, încearcă să revii la acel cuvânt... (până la sfârșitul sesiunii).

În curând voi număra până la trei. Când voi ajunge la „trei” îți vei deschide ochii, atunci când poți să faci asta. Unu, doi, trei.

