



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



ERIKS
DEVELOPMENT PARTNER

Grup de suport emoțional: Strategii de comunicare cu părinții

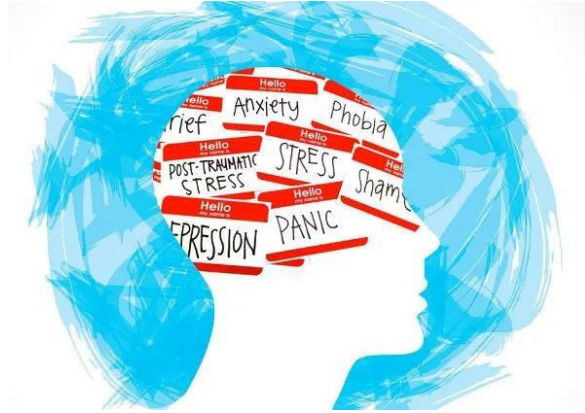


Durata: 3 ateliere a câte 120 minute



Proiectul "Suport pentru incluziunea copiilor refugiați în instituțiile de învățământ din Republica Moldova" este implementat în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării și OLSDÎ Briceni, Edineț, Ocnița, Soroca, cu suportul financiar oferit de ERIKS Development Partner

Obiective:



Familiarizarea profesioniștilor cu semnele care îi ajută să recunoască și să gestioneze situații în care părintele/îngrijitorul prezintă accentuări de personalitate sau probleme de sănătate mentală



Exersarea strategiilor de comunicare cu părinții/îngrijitorii



Promovarea sprijinului multidisciplinar și a principiilor muncii în echipă



Creșterea eficienței procesului didactic prin înțelegerea și îmbunătățirea relației pedagog-părinte-copil

Sesiunea 1

Provocări în comunicarea cu părinții

- Provocările cele mai frecvente întâlnite în comunicarea cu părinții
- În ce condiții comunicarea este alterată?
- Diferența dintre sănătate și boală

Condiții/reguli pentru spațiului sigur



Sunt prezent aici și acum. Am camera deschisă



Discut opiniile colegilor cu respect și grijă



Intervin după ce colegul și-a terminat comunicarea



Păstrez confidențialitatea informațiilor persoanele dezvăluite de colegi



Sunt punctual. Mă conectez la timp la sesiune.

Brandul personal



- (1) Vă rog din obiectele (de ex. monede, chitanțe, agrafe etc.) pe care le aveți la îndemână (pe masă, în buzunare, în geantă) să vă creați logoul personal.
- (2) Vă rog să ne arătați, descrieți și să ne spuneți ce spune despre Dvs. acest logo, în ce fel vă expune personalitatea.

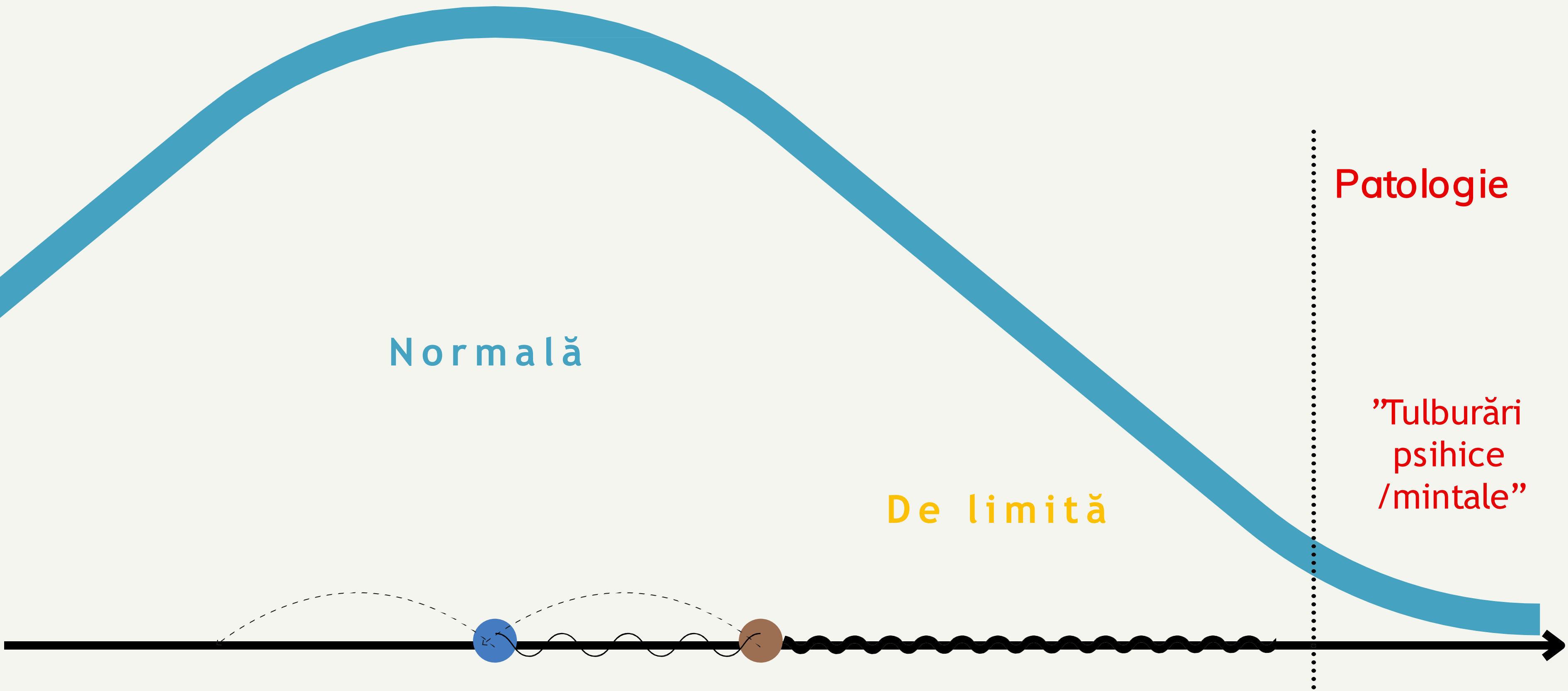
CE GÂNDURI ȘI EMOȚII MI-A DECLANȘAT COMUNICAREA

Grupul 1:
Profesionistul
(educator, învățător,
profesor, directorul
instituției) cu
părintele



Grupul 2:
Părintele (părinte,
bunic, unchi, tutore)
cu profesorul

Lucru în 2 „camere”



Câteva criterii care ne ajută să înțelegem diferența dintre sănătate și boală

- 1) Contactul cu realitatea prezent/ slab sau chiar absent*
- 2) Predispoziția pentru conlucrarea prezentă/ minimă/ absentă sau se împotrivește*
- 3) Discursul este organizat/ este dezorganizat, haotic, fără a urmări un fir logic (de obicei nu îți răspunde la ce îl întrebi, urmează doar firul delirului lui), uneori folosește cuvinte fără sens, se oprește brusc în mijlocul unei fraze și nu își mai continue gândul. În cazul persoanelor care prezintă personalitate paranoidă sau schizofrenie paranoidă discursul poate fi unul persecutor, delirant (se simte mereu amenințat), consideră că totul are legătură cu ei, de exemplu tot ce este în cabinet a fost pus special pentru ei (ca să le dăuneze).*
- 4) Dispoziția stabilă (în acord cu contextul)/ înregistrează schimbări dramatice, oscilează destul de rapid între doi poli (stări nejustificate de dispoziție bună la stări nejustificate de tristețe; trecere brusc de la stări de calmitate la stări de furie, de irascibilitate sau chiar de violență (verbală și uneori comportamentală)).*
- 5) Comportamentul este potrivit situației, acceptabil social/ oscilează în a fi supus oricui, uneori până la servilism, pentru ca apoi să devină agresiv, de necontrolat și un om care manifestă o încredere exagerată în forțele proprii și tendințe de grandomanie.*

Comunicarea cu părintele

Roluri:

- Profesorul
- Părintele
- Voluntarul
- Observatorul



Sarcina observatorului:

- A fost ușoară comunicarea
- A fost etică
- Ce a simțit în legătură cu situația de comunicare

Sarcină:

- Profesorul și părintele discută despre o problemă a copilului
- Voluntarul va avea o sarcină secretă

sănătate mintală vs sănătate emoțională

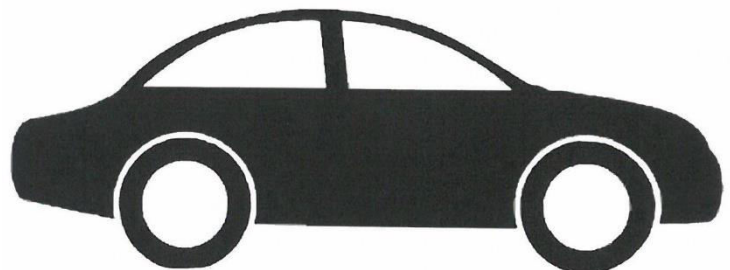
(1) cât de bine procesează și înțelege mintea dvs. informațiile și experiențele (testarea realității)



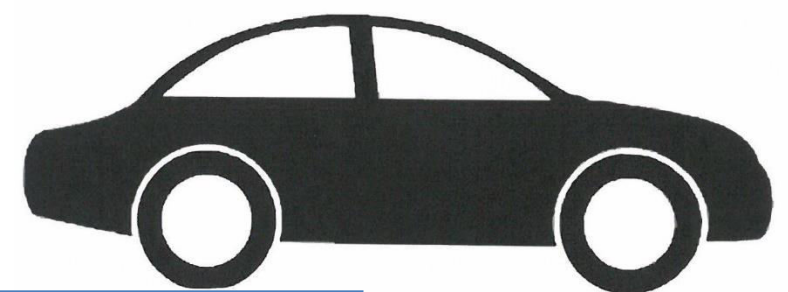
(1) capacitatea ta de a gestiona și exprima emoțiile care apar din ceea ce ai învățat și trăit

Semne de avertizare

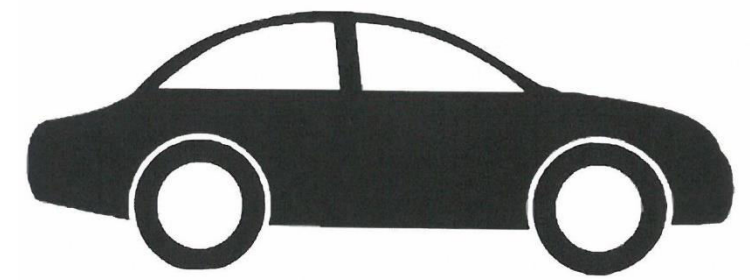
- Crezi ca nu mai ai niciun rost și trăiești sentimente puternice de vinovăție
- Te simți neajutorat sau fără speranță
- Simți că nimic nu mai contează pentru tine, ești indiferent
- Ti-ai pierdut interesul fata de hobby-uri sau alte activități plăcute
- Plângi mult, fără vreun motiv anume
- Începi sa te izolezi fata de ceilalți
- Simți o stare de confuzie, uiți des, te simți ca și când ești la limită
- Ai foarte putina energie sau, din contra ai prea multa energie, nu te poți concentrași ai dificultăți in a urma un plan
- Reiei continuu în minte gânduri și amintiri, pe care nu le poți controla
- Simți o stare de îngrijorare, panica sau frica foarte puternica
- Ești irascibil, te enervezi ușor, tipi, ești ostil sau violent
- Treci brusc de la o dispoziție la alta, ceea ce determina probleme relaționale
- Auzi voci sau vezi imagini pe care ceilalți nu le percep
- Crezi ca ceilalți conspira împotriva ta
- Te simți incapabil sa faci fata problemelor si activităților zilnice
- Au apărut schimbări importante in obiceiurile legate de alimentație și somn
- Ai dureri neexplicate
- Fumezi, bei mai mult ca de obicei sau consumi droguri
- Vrei să te rănești pe tine însuși sau pe altcineva
- Te gândești la moarte sau ai intenția de a te sinucide



1



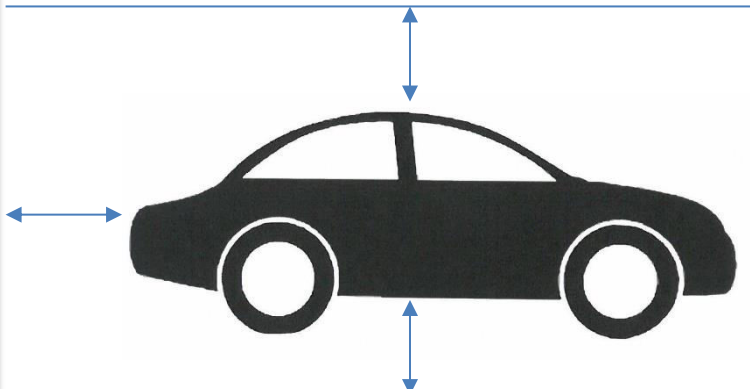
6



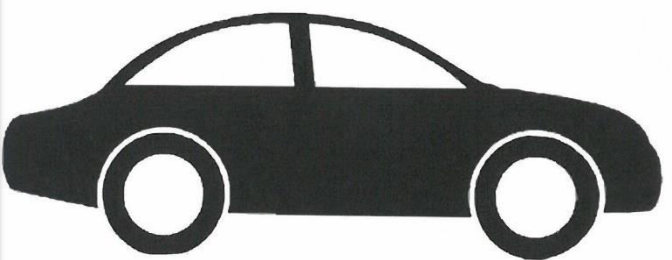
5



11



10

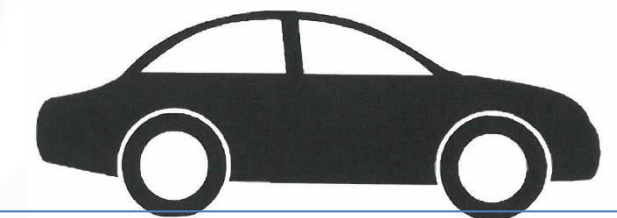
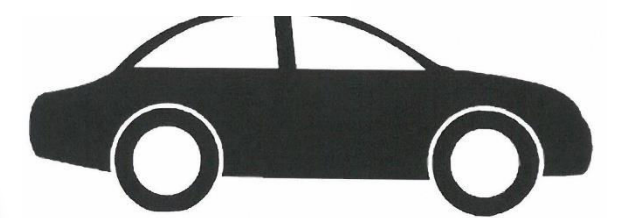


8

7



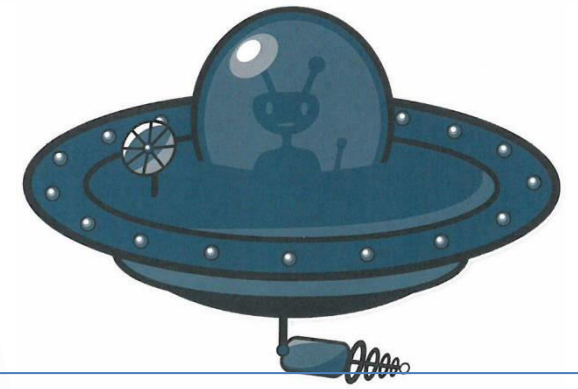
9



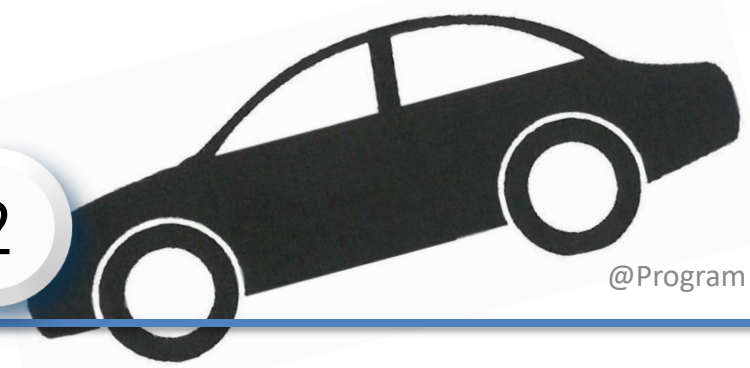
4



3



2



Ce semnifică fiecare mașină/ testul Parcarea

1	Se simte persecutat, îi suspectează pe ceilalți că i-ar dăuna.
2	Este anxios, se teme să greșească, să fie criticat.
3	Se simte neînțeleș, foarte diferit de ceilalți.
4	Este la limită, trăiește totul foarte intens. Distruge mașina altuia, dar și pe a lui însuși.
5	Este opozant, nu se supune regulilor, le blochează calea celorlalți.
6	Are nevoie de admirație și recunoaștere (histrionic).
7	Consideră că i se cuvine totul. Are un sentiment exagerat al propriei importanțe.
8	Este timid, retras, preferă să nu iasă în evidență.
9	Este dependent de alții, optează doar pentru munca în echipă.
10	Este perfecționist, cu cerințe mari, mai compulsiv.
11	Este nesigur, nu se poate decide.



Vă mulțumim!

Sesiunea 2: Strategii de comunicare cu părinții în dependență de structura de personalitate a acestora

- Indicatorii psiho-comportamentali ai structurilor / tulburărilor de personalitate
- Strategii de comunicare cu părintele/îngrijitorul în dependență de structura de personalitate
- Cum susține sau împiedică comunicarea empatică limbajul non-verbal?



Caracteristici cheie ale accentuărilor de personalitate:

- pattern-uri de gândire rigidă, extremă și distorsionată (gândire)
- pattern-uri de răspunsuri emoționale problematice (dificultăți de control al impulsurilor (comportament))
- probleme interpersonale semnificative (relaționare)
- sunt asociate cu diferite grade de suferință



Criteriile generale ale tulburărilor de personalitate DSM-V

- ✓ Trăsăturile de personalitate reprezintă o deviație importantă față de normele culturii căreia îi aparține individul.
- ✓ Ele se manifestă în cel puțin două din următoarele dimensiuni: cognitiv, afectiv, relații interpersonale și controlul impulsurilor.
- ✓ Trăsăturile de personalitate trebuie să fie rigide și să se manifeste în diverse situații.
- ✓ Conduc la perturbări în domeniul relațiilor sociale și profesionale.
- ✓ Modelul de comportament este stabil și poate fi identificat încă din adolescență sau în pragul vârstei adulte.
- ✓ Trăsăturile nu rezultă în urma unei afecțiuni psihiatrice.
- ✓ Acestea nu sunt efecte secundare ale unei dependențe de substanțe (droguri, medicamente) sau ale unei traume fizice.



CLASIFICARE (clustere)

A

Bizar și
excentricitate

Personalitatea paranoidă

Personalitatea schizoidă

Personalitatea schizotipală

B

Teatralitate, expresie
emoțională intensă și
instabilitate

Personalitatea antisocială

Personalitatea borderline

Personalitatea narcisistă

Personalitatea histrionică

C

Anxietate și
îngrijorare

Personalitatea evitantă

Personalitatea dependentă

Personalitatea obsesiv-
compulsivă

Structura de personalitate Paranoidă

- Sunt reci și distanți în relațiile interpersonale sau sunt geloși și autoritari dacă se creează atașamente.
- Reacționează cu suspiciune la schimbările de situație și găsesc motive ostile și rău-voitoare în spatele actelor inocente sau chiar pozitive ale altor persoane.
- Atunci când ei cred că și-au confirmat suspiciunile reacționează cu furie.
- Au sentimentul dreptății fixiste și implacabile combinate cu un spirit combativ și tenace apărarea a drepturilor sau intereselor proprii. Prin urmare, au tendința de a lua atitudine legală împotriva altora în special când au senzația unei indignări îndreptățite, dar ei nu-și pot vedea propriul lor rol într-un conflict.
- Prezintă paternuri interpretative prin care denaturează percepția sau rememorarea faptelor și experiența trăită.
- Unele trăsături ca problema de putere, tendința de a se preface sunt asemănătoare cu persoanele psihopate, diferența este că au capacitatea de a iubi, ceea ce nu vom simți la psihopați, chiar sunt capabili de atașamente profunde și fidelitate prelungită!

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=SSYPdzoSHPE>

Notă: Aceste persoane sunt suspicioase și ușor de supărat. Uită greu un conflict sau o jignire din trecut, evenimentele negative având un ecou afectiv mult mai îndelungat și puternic pentru ele. Ambițioase și competitive, au deseori tensiuni cu cei din jur deoarece le place să câștige și nu pun preț pe corectitudinea mijloacelor sau pe sentimentele celorlalți. Le este greu să se încreadă în oameni, deoarece trăiesc mereu senzația că nu sunt agreate, că cei din jur au ceva împotriva lor și că ceilalți nu procedează întotdeauna corect.

Strategii de comunicare/ relaționare cu structura de personalitate Paranoidă

Recomandabil

- Respectăm spațiul personal/ distanța pe care îl propune.
- Respectăm normele și conveniențele cu scrupulozitate.
- Ne exprimăm clar și concis limpede motivele și intențiile.
- Menținem un contact regulat cu el/ ea.
- Facem referiri la legi, regulamente, dacă vrem să îl/o convingem.
- Să verificăm dacă și el/ ea a înțeles la fel ceea ce am comunicat.
- Să le dăm uneori satisfacție că „au dreptate” (nu ne opunem inutil).
- Ne străduim să fim empatici și să evităm discursul sau atitudinea acuzativă. Discutăm cu persoane extrem de sensibile care au experimentat umilința, insultele, au fost suprimate.
- Îi asigurăm că le-am înțeles cererea, dar nu ne grăbim să intervenim prompt cu ajutor, pentru că riscăm să fim luați drept ”obiect persecutor”.
- Punem mai degrabă întrebări de explorare, decât să facem afirmații
- Folosim în exprimare pronumele eu decât tu – eu nu am înțeles problema dvs. pentru ca ei să nu se simtă atacați

Nerecomandabil

- Să îi evităm (să ne facem că nu îi vedem) sau să nu clarificăm neînțelegerile
- Să îi criticăm, să le facem observații, să îi acuzăm (le atacăm imaginea de sine), mai ales în public. Este important să ne amintim că discutăm cu persoane extrem de sensibile care au experimentat umilința, insultele, au fost suprimate.
- Să comitem greșeli (și să nu recunoaștem imediat).
- Să inițiam discuții pe subiecte politice sau sociale.
- Să îi vorbim de rău sau bârfim.
- Să îi provocăm verbal sau nonverbal. Persoanele cu acest tip de funcționare au tendința de a lovi în loc de a înfrunța teama așteptării pasive a tratamentelor dure inevitabile ”te voi lovi înainte să mă lovești tu”.
- **Notă:** Critica, pedepsele capricioase, nemulțumirea, suspiciunea, care definesc discursul aceste persoane în relaționare este, de fapt o cerere de ajutor, înțelegere și asigurare că nu veți fi un abuzator cu ei!

Tulburare de personalitate Schizoidă

- (1) Nici nu dorește nici nu se bucură de relații afective strânse, inclusiv de faptul de a fi membrul unei familii;
- (2) Alege aproape întotdeauna activități solitare;
- (3) Îi plac puține activități (solitare) ori nu-i plac nici un fel de activități;
- (4) Este puțin interesat(ă) de activitățile sexuale sau nu caută experiențe sexuale cu altă persoană;
- (5) Lipsa amicilor sau confidenților apropiați, alții decât rudele de gradul I;
- (6) Pare a fi indiferent(ă) la criticile sau laudele altora;
- (7) Prezintă răceală emoțională, detașare sau afectivitate plată.

Reținem că persoana cu acest tip de funcționare:

- *Este detașat(ă), impasibil(ă), greu de deslușit.*
- *Este indiferent(ă) la elogiile sau criticile celorlalți.*
- *Preferă activități solitare.*
- *Nu leagă prietenii cu ușurință; cu puțini prieteni (din copilărie, rude).*
- *Nu caută compania celorlalți.*

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=AmUjACKQXcM>

Strategii de comunicare/ relaționare cu TP Schizoidă

Recomandabil	Nerecomandabil
<ul style="list-style-type: none">• Respectăm spațiul personal/ distanța pe care îl propune.• Le respectăm nevoia de singurătate.• Îi solicităm sau implicăm în situații care sunt pe măsura lor (afectivă).• Comunicăm scurt, clar. Le înaintăm sarcini care nu implică prea mare efort sau comunicare cu oamenii.• Le observăm lumea interioară și să le apreciem calitățile ascunse.	<ul style="list-style-type: none">• Să le cerem frecvent/ să ne așteptăm să manifeste emoții puternice.• Să îi/ le obligăm „să socializeze” „să facă conversație”• Să îi/ le lăsăm să se izoleze.

Tulburare de personalitate Schizotipală

- (1) Au idei de referință (se exclud delirurile de referință), adică interpretări incorecte ale unor evenimente externe ca având o semnificație particulară pentru persoana respectivă (de exemplu, ideea că, în cadrul unei conversații generale, alte persoane discută despre ei).
- (2) Credințe ciudate sau gândire magică ce influențează comportamentul și nu se potrivesc cu normele culturale (de ex. superstițiozitate, credință în clarviziune, în telepatie sau în “al șaselea simț”; la copii și adolescenți – fantezii sau preocupări bizare).
- (3) Experiențe perceptuale neobișnuite, incluzând iluzii corporale. Ei pot crede că au puteri speciale de a intui evenimentele înainte ca acestea să survină ori de a citi gândurile altora.
- (4) Gândire și vorbire ciudate (de ex. vagi, circumstanțiale, metaforice, supraelaborate sau stereotipe).
- (5) Suspiciozitate sau ideeație paranoidă. Anxietate socială excesivă, care nu se reduce odată cu familiarizarea și care tinde să se asocieze cu frici paranoide, și nu cu judecăți negative despre sine (de exemplu, teama că ceilalți le vor face rău și nu neapărat teama că vor lăsa o impresie proastă).
- (6) Trăiri emoționale inadecvate sau sărace.
- (7) Comportament sau aspect ciudat, excentric sau neobișnuit.
- (8) Lipsa prietenilor sau confidenților apropiați, alții decât rude de gradul întâi.

Notă: Aceste persoane sunt considerate adesea ca fiind bizare sau excentrice din cauza manierismelor și a modului neglijent de a se îmbrăca cu articole care nu se asortează, precum și din cauza faptului că nu acordă atenție convențiilor sociale.

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Schizotipală

Recomandabil

- Respectăm spațiul personal/ distanța pe care îl propune.
- Le respectăm nevoia de singurătate.
- Îi solicităm sau implicăm în situații care sunt pe măsura lor (afectivă).
- Comunicăm scurt, clar. Le înaintăm sarcini care nu implică prea mare efort sau comunicare cu oamenii.
- Le observăm lumea interioară și să le apreciem calitățile ascunse.

Nerecomandabil

- Să le cerem frecvent/ să ne așteptăm să manifeste emoții puternice.
- Să îi/ le obligăm „să socializeze” „să facă conversație”
- Să îi/ le lăsăm să se izoleze.

Structura de personalitate Antisocială (psihopatie, sociopatie)

- Sunt lipsiți de empatie, ignora nevoile și sentimentele celorlalți;
- Sunt egoiști, manipulatori, impulsivi, cu un comportament axat pe satisfacerea doar a propriilor lor dorințe, în dauna altor persoane. Îi exploatează pe ceilalți în scopul unor câștiguri materiale sau satisfacție personală/ profesională;
- Nu anticipează consecințele negative ale comportamentului lor și nu simt remușcări sau vinovăție după ce au făcut ceva negativ sau dăunător;
- Dau vina pe alții pentru comportamentul lor (ca și cum alții i-au determinat, constrâns să acționeze într-un anumit fel/ de ex. tu ești vinovat pentru că... ea/ea este vinovată pentru că...) sau găsesc explicații, la prima vedere logice, ale comportamentului lor;
- Sunt deosebit de cameleonici, folosesc mereu simulări și disimulări comportamentale. Au o uriașă nevoie de putere, de superioritate față de ceilalți și o nevoie de a controla realitatea din jur.
- De asemenea, au o charismă personală și un farmec menite să cucerească bunăvoința celor cu care interacționează (atâta timp cât lor le convine).
- Au toleranță scăzută la frustrare, deseori le lipsește autocontrolul.
- **Aceasta tulburare de personalitate este adesea asociată cu alcoolismul, dependența de droguri, infidelitatea, promiscuitatea, eșecul profesional, schimbările frecvente de domiciliu și, în anumite situații, condamnarea la închisoare.**

Notă: Persoanele care au dezvoltat această tulburare au crescut într-un mediu abuziv/ neglijent, ostil (inclusiv la școală), fără reguli clare, cu puține modele de comportament sănătos. Ei percep mediul ca fiind periculos și, astfel tind să îl controleze.

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Antisocială

Recomandabil

- Demonstrăm o atitudine clară și fermitate în discursul nostru.
- Ne păstrăm calmul, pe cât e posibil și să îi tratăm cu respect, să îi facem să se simtă apreciați.
- Ne adresăm de pe poziție de autoritate/ putere (cu un rol clar definit) și faceți apel, pe cât se poate, la documente oficiale. Să folosim influența persoanelor semnificative care au ascendent asupra lor. Fiți atenți la limbajul verbal pe care îl exprimați – acesta ar fi de dorit din start să transmită siguranță și control asupra situației.
- Îi ajutam să își canalizeze energia spre obiective personale importante.
- Să îi ajutăm să conștientizeze dezavantajele pe care le au și cum le-ar putea diminua/ reduce aceste dezavantaje.
- Când ne simțim vulnerabili solicităm ajutorul unui coleg (nu rămânem cu părintele/ îngrijitorul de unul la unu).
- În cazul în care sunt adolescenți/ tineri să îi învățăm strategii auto-control (anger control).

Nerecomandabil

- Să ne lăsăm impresionați sau intimidați (să cedăm lingușelilor sau amenințărilor).
- Să îi credem pe cuvânt/ necondiționat.
- Să manifestăm prea evident emoții în interacțiunea cu ei. **Atenție!** Persoanele cu această funcționare consideră emoțiile obișnuite (înțelegerea, căldura) ca manifestări ale vulnerabilității, slăbiciunii.
- Să îi amenințăm sau să îi constrângem prin forță fizică sau simbolică/ emoțională.
- Să îi provocăm, punându-le sub semnul întrebării curajul sau determinarea.

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=tqfOdF6j5m8>

Structura de personalitate Borderline (de limită)

- (1) Sunt instabili din punct de vedere a dispoziției, al imaginii proprii, al comportamentului și a relațiilor interpersonale. Adică, trec foarte repede de la o stare de dispoziție la alta, de la ura la dragoste sau invers, modificând-și extrem și părerile despre lume, ei înșiși sau despre alții.
- (2) Fac eforturi mari de a evita abandonul real sau imaginar. Sunt permanent în căutarea cuiva care sa le poarte de grijă, dar când se simt abandonați se izolează sau devin foarte impulsivi.
- (3) Alternează între idealizare și devalorizare.
- (4) Sunt impulsive în cel puțin două zone cu potențial dăunător: cheltuieli, sex, abuz de substanțe, condus imprudent, mâncat excesiv.
- (5) Au comportamente de automutilare; amenințări recurente sau comportamente suicidare. La aceste persoane agresivitatea este mai mult îndreptată asupra propriei persoane (tendința la automutilare).
- (6) Prezintă sentimente cronice de inutilitate.
- (7) Manifestă periodic furie intensă și dificultatea de a o controla.
- (8) Cred ca au fost lipsite de îngrijirea adecvata în copilărie și, în consecință, se simt părăsiți, necăjiți și îndreptățiți să solicite atenție și protecție.
- (9) Câteodată, concepția lor despre realitate este atât de deformată, încât au scurte episoade de gândire psihotică, cum ar fi ideile paranoide și deformarea realității.

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=1FvxbOk2MIU>

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Borderline

Recomandabil

- Să le ascultăm empatic și să le înțelegem
- Să fim clari și concizi în comunicare pentru a nu lăsa loc de interpretări.
- Să fim onești în comunicare și gândire (sunt persoane foarte sensibile care simt când nu suntem onești cu ei).
- Să ne păstrăm pe cât posibil calmul pentru a evita amplificarea unui conflict.
- Să întrerupem comunicarea până la "calmarea spiritelor" (comunicându-le „vorbim după ce te liniștești”).
- Să ne stabilim granițe și limite ferme de interacțiune.
- Să ne susținem punctul de vedere în ciuda întreruperilor, divagărilor, amenințărilor sau șantajului emoțional.

Nerecomandabil

- Să le confirmăm "schemele cognitive": părinte punitiv (critic, furios, dezaprobator); partener nesigur ("egoist" , "neloial" "instabil") etc.

Adică:

- Să reacționăm la fel de dezechilibrat.
- Să manifestăm o atitudine moralizatoare.
- Să ne lăsăm manipulați în a-i salva de consecințele actelor necugetate.
- Să le tolerăm comportamentele abuzive.

Structura de personalitate Narcisică

- (1) Au un sentiment exagerat al propriei importanțe, se cred superioare.
- (2) Relațiile cu ceilalți sunt caracterizate de nevoia lor de a fi admirate. Astfel, relațiile interpersonale sunt intense și instabile (idealizare și devalorizare).
- (3) Sunt extrem de sensibile la critică, nereușită sau înfrângere.
- (4) Au fantezii de succes nelimitat, putere, geniu, frumusețe sau iubire ideală.
- (5) Consideră că este unic(ă) și special(ă) și trebuie să interacționeze doar cu alte persoane speciale (elite) sau instituții puternice și deosebite.
- (6) Consideră că i se cuvine totul.
- (7) În relațiile interpersonale îi exploatează pe ceilalți pentru a-și atinge scopurile.
- (8) Lipsit(ă) de empatie; nu sesizează și nu recunoaște sentimentele și nevoile celor din jur.
- (9) Pentru ca se considera superioare, cred ca ceilalți le invidiază și se simt îndreptățite să-i exploateze pe alții, ale căror nevoi sau păreri le considera mai puțin importante.
- (10) Adoptă o atitudine și un comportament arogant și condescendent
- (11) Când se confruntă cu imposibilitatea de a-și satisface opiniile despre sine, ele se înfurie sau devin depresive

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=5yooiSzSTqs&t=6s>

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Narcisică

Recomandabil

- Demonstrăm o atitudine clară și fermitate în discursul nostru.
- Ne păstrăm calmul, pe cât e posibil și să îi tratăm cu respect, să îi facem să se simtă apreciați.
- Îl/ o aprobăm atunci când este sincer(ă).
- Să respectăm normele sociale și de politețe.
- Să fim atenți la tentativele de manipulare.
- Să nu îl/o criticăm în public.
- Să folosim argumente legate de succesul viitor, dacă dorim să o/îl influențăm.

Nerecomandabil

- Să le vorbim despre reușitele noastre (într-o manieră demonstrativă).
- Să nu ne apărăm drepturile și realizările (dacă ei cumva și le atribuie lor).
- Să ne opunem sistematic, fără a le recunoaște calitățile.
- Să facem compromisuri, cedând presiunilor.
- Să ne așteptăm la recunoștință indiferent cât de mult facem pentru el/ ea.

Structura de personalitate Histrionică (истерică)

- (1) Caută să atragă atenția prin dramatizează, teatralizări și exagerări în exprimarea propriilor emoții
- (2) Nu se simt bine dacă nu sunt în centrul atenției; interacțiunea cu alții e adesea caracterizată prin comportament seducător sau provocator nepotrivit.
- (3) Exprimarea emoțiilor pare adesea exagerată, copilăroasă și superficială și, ca și alte comportamente teatrale stârnește atenția înțelegătoare sau critica a altora;
- (4) Folosesc aspectul fizic pentru a atrage atenția.
- (5) Trec rapid de la o emoție la alta și afișează emoțiile cu ușurință.
- (6) Ușor de influențat (de către alții, de circumstanțe).
- (7) Exagerează și consideră că relațiile pe care le au sunt mai intime decât în realitate.
- (8) Stabilesc relații ușurință, dar acestea sunt superficiale și trecătoare;
- (9) În realitate, au nevoie de multă protecție.

Link podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=Cxx3eaQBl4U>

Strategii de comunicare/ relaționare cu TP Histrionică

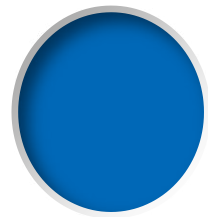
Recomandabil

- Să îl/ o lăsăm să se manifeste subliniind limitele.
- Să îi gratificăm comportamentele și intervențiile sănătoase/ social acceptate.
- Să ne așteptăm la exagerări, dramatizări sau să trecem de la statutul de erou la cea de persoană nesuferită. Să nu luăm totul personal.
- Să continuăm să vorbim calm, ferm.
- Să îi comunicăm că vom continua discuția doar după ce se liniștește.
- Să abordăm un singur subiect/ problemă.
- Să încercăm pe cât posibil să îi readucem la discuția despre subiectul/ problema inițială.

Nerecomandabil

- Să ne amuzăm pe seama ei/ lui.
- Să ne lăsați impresionați de tentativele de seducție.
- Să ne lăsați înduioșați de manifestările dramatice făcând compromisuri.
- Să îi tratăm ca pe copiii (să avem un discurs de la părinte către copil).

Tulburare de personalitate Evitantă



Un pattern de inhibiție socială și hipersensibilitate la evaluarea negativă.

- (1) Teama și preocuparea pentru critici și respingere în situații sociale.
- (2) Inhibiție în relațiile interpersonale din cauza sentimentelor de inadecvare.
- (3) Evită activități profesionale care implică contact interpersonal semnificativ, pentru a evita critica, dezaprobarea, respingerea.
- (4) Se asociază doar cu oameni despre care știe că îl/o vor aprecia.
- (5) Este reținut(ă) în relațiile intime pentru a nu se face de râs sau ridiculizat(ă).
- (6) Refuză implicarea în activități noi pentru că acestea i-ar putea pune în dificultate.

Strategii de comunicare/ relaționare cu TP Evitantă

Recomandabil	Nerecomandabil
<ul style="list-style-type: none">• Să îi ascultăm empatic• Să manifestăm o atitudine care inspiră încredere• Să le ajutăm să relativizeze.• Să fim pozitivi, cu umor binevoitor.• Să le/îi încurajăm să se trateze (anxietate generalizată).• Să ne acordăm la nevoile lor (să luăm acea distanță de care au nevoie)	<ul style="list-style-type: none">• Să vă lăsați antrenati în sistemul de temerile construit de ele.• Să le luați prin surprindere cu inițiative sau schimbări majore.• Să le împărtășiți propriile voastre neliniști.

Structura de personalitate Dependentă

- (1) Are dificultăți majore în luarea deciziilor în probleme cotidiene dacă nu primește numeroase sfaturi și încurajări din partea celorlalți.
- (2) Are nevoie ca alții să își asume răspunderea pentru majoritatea aspectelor importante ale vieții sale.
- (3) Are dificultăți în a-și exprima dezacordul față de ceilalți de teamă să nu piardă sprijinul și aprobarea acestora (nu se va include aici teama justificată de pedeapsă).
- (4) Are dificultăți în a demara proiecte proprii în mod independent sau în a-și planifica activități proprii (din cauza lipsei de încredere în capacitatea de judecată și abilitățile proprii, nu din cauza lipsei de motivație sau energie).
- (5) Face eforturi excesive pentru a obține sprijin și ocrotire din partea celorlalți, mergând chiar până în punctul în care se oferă voluntar pentru activități neplăcute.
- (6) Se simte incomod sau neajutorat când este singur, din cauza fricii exagerate că este incapabil să aibă grijă de el însuși.
- (7) Imediat ce a încheiat o relație apropiată, caută să stabilească alta care să îi asigure sprijin și protecție. Este preocupat în mod nejustificat de teama că va fi lăsat să se descurce pe cont propriu.

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Dependentă

Recomandabil	Nerecomandabil
<ul style="list-style-type: none">• Să le cerem părerea lor personală.• Uneori să le cerem sfatul și ajutorul în chestii mărunte, asta le va crește sentimentul de competență și eficiență personală.• Să comunicăm empatic, dintr-o poziție umană. Să le arătăm că nu suntem perfecți, superiori, că a greși este uman.• Să le laudăm inițiativele și ajutați-le să găsească activități la care sunt buni și care le fac plăcere.• Să le încurajăm autonomia, delegându-le sarcini (pe măsura competenței lor) și asigurându-i că le vom fi alături în acest proces.	<ul style="list-style-type: none">• Să luați decizii în locul lor, să faceți în locul lor.• Să le dați sfaturi (decizând Dvs. ce e bine și ce nu).• Să le cerem să facă munca pe care altcineva nu mai vrea să o facă.• Să îi abandonăm singuri cu problema lor (nu îi „aruncăm în mijlocul mării”).)

Notă: acest tip de funcționare se va organiza în cazul în care siguranța copilului a fost sabotată prin hiperprotecție din partea părinților (i s-a transmis verbal sau prin gesturi de protecție excesivă că lumea este periculoasă, s-a făcut în locul copilului, a fost sufocat cu „atenție”) sau prin condiționare a dragostei (amenințarea cu abandonul dacă nu îndeplinea anumite condiții)

Structura de personalitate Obsesiv-compulsivă

- (1) Sunt preocupați de ordine, perfecțiune, control mental și interpersonal.
- (2) Sun încăpăținați, rigizi, cu greu își vor schimba părerea.
- (3) Manifestă perfecționism care interferează cu îndeplinirea sarcinilor. Sunt atenți la detalii, preocupați de liste, ordine, organizare și planuri.
- (4) Este hiperconștiincios, scrupulos și inflexibil în special, în problemele morale.
- (5) Devotat total muncii și productivității, merge până la excluderea activităților recreative și a amicitțiilor.
- (6) Dominant de gânduri obsesive (ex. nevoia de simetrie) sau a tendinței de a reflecta mult asupra unei probleme.
- (7) Sunt suficient de economicoși, dar au și o tendință de a aduna multe „pentru zile negre”. Sunt incapabil să se debaraseze de obiecte inutile. Bani sunt văzuți ca soluții pentru eventuale catastrofe
- (8) Pentru ași calma anxietatea au nevoie de ritualuri compulsive (ex. se spăla încontinuu din cauza fricii de a se contamina) dar și acte mintale repetate (a se ruga, a număra).

Strategii de comunicare/ relaționare cu SP Obsesiv-Compulsivă

Recomandabil

- Să le arătăm că apreciem simțul ordinii, rigorii, planificării, organizării
- Să le aducem doar critici precise și argumentate (comportamente specifice!)
- Să le arătăm că sunteți previzibili și de încredere.
- Să le încredințăm sarcini pe măsura calităților lor.
- Să îi ajutăm să descopere bucuria relaxării.

Nerecomandabil

- Să îi ironizăm, glumind pe tema maniilor lor.
- Să ne lăsați antrenati în sistemul lor obsesional (stabiliți limite; negociați).

Cum stabilești granițe și limite personale?

Link podcast „cum stabilim limite și granițe personale?": https://www.youtube.com/watch?v=hQd_a7_y0Q4

Link podtcast „pozitivitatea toxică": <https://www.youtube.com/watch?v=N2hEFaLq3Z0>

Link podcast „Mecanisme defensive": <https://www.youtube.com/watch?v=FBI9WQpEliY>

Link podcast „Exercițiu de revenire în prezent": <https://www.youtube.com/watch?v=27csqqozVcU>

Link podcast „Comunicarea asertivă": <https://www.youtube.com/watch?v=6FlklB7mtjg>



Vă mulțumim!