

A4.1_202303 Instrumente/ tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/elevilor din grupul țintă de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online

Anexa 2

TEST DE PERCEPȚIE SENZORIALĂ

Instructaj: Citiți întrebarea și alegeți răspunsul A, B, C sau D care vi se pare cel mai apropiat de experiența dumneavoastră. După ce ați răspuns la cele 15 întrebări, comparați cu grila de analiză.

1. Când vă treziți dimineața, ce remarcați în primul rând?
 - A. sunetul deșteptătorului;
 - B. căutați să zăriți lumina zilei printre jaluzele;
 - C. vă gândiți la ziua care vă așteaptă;
 - D. senzația de căldură de sub pătură, pe care va trebui să o părăsiți curând.
2. Vă plimbați pe o plajă:
 - A. remarcați zgomotul valurilor și țipetele pescărușilor;
 - B. mirosul aerului și senzația brizei încărcate de picături;
 - C. vă spuneți că ați ales un moment potrivit pentru a vă plimba;
 - D. admirați peisajul.
3. Când luați autobuzul:
 - A. priviți oamenii din jur;
 - B. vă cufundați în gândurile d-vs;
 - C. găsiți că autobuzele sunt prost climatizate, întotdeauna este prea cald sau prea frig;
 - D. ascultați conversațiile din jur.
4. La restaurant, în afară de calitatea bucătăriei, vă place:
 - A. să existe o muzică de fond;
 - B. sala să fie frumos decorată;
 - C. scaunele să fie confortabile;
 - D. meniul să fie schimbat des.
5. Când vă faceți cumpărăturile la supermarket, ce vă enervează mai mult, în afara faptului că trebuie să așteptați la casă?
 - A. să constatați că prețurile au crescut din nou;
 - B. vocea angajatului care face diverse anunțuri la microfon în speranța că vă va face să cumpărați ceva;
 - C. să nu găsiți produsele d-vs obișnuite în același loc pentru că amplasamentul raioanelor se schimbă des;
 - D. absența contactului uman personalizat; nu există niciodată un vânzător care să vă sfătuiască atunci când căutați o informație precisă.
6. Intrând într-o biserică, ceea ce vă atrage atenția este:

- A. mirosul de tămâie;
B. semiobscuritatea în care distingeți licărirea lumânărilor și vitraliile;
C. liniștea;
D. nimic nu vă reține în mod deosebit atenția, toate bisericile se aseamănă puțin, dar nu v-ați întrebat de ce.
7. Când plouă vara în vacanță:
A. vă spuneți că este o zi pierdută;
B. apreciați mirosul pământului umed;
C. observați curcubeul;
D. ascultați căderea picăturilor.
8. Intrați într-o discotecă:
A. găsiți că muzica e prea tare sau prea încet;
B. căutați să observați aranjamentul sălii, luminile etc.;
C. știți imediat dacă ambianța este bună;
D. vă felicitați că ați rezervat o masă.
9. Vecinii d-vs. se întorc din concediu:
A. arată foarte bine;
B. s-a terminat cu liniștea, sunt foarte simpatici dar ce gălăgioși sunt!
C. vă bucurați pentru ei;
D. vă gândiți că în curând va fi rândul d-vs să plecați în vacanță.
10. Luați benzină de la o pompă cu autoservire:
A. controlați atent cifrele luminoase care defilează pe contor;
B. zgomotul dispozitivului automat vă anunță când s-a făcut plinul;
C. e bine să ieșiți la aer, păcat că acum miroase a benzină;
D. vă gândiți la consumul mașinii sau la altceva.
11. Vă găsiți într-un bălci:
A. este mult zgomot;
B. culorile călușeilor și ale tarabelor sunt vii, strălucitoare;
C. vă simțiți înghesuit și împins de mulțimea de gură-cască
D. vă face să vă gândiți la alte bălciuri și le comparați.
12. Sunteți în mașină, pe drum, dar nu d-vs conduceți:
A. priviți peisajul;
B. vă ocupați să puneți muzică sau să căutați un post de radio care vă place;
C. vă destindeți;
D. încercați să vă gândiți la altceva, pentru că sunteți tentat să criticați șoferul.
13. Faceți baie:
A. apreciați căldura apei pe corpul d-vs;
B. savurați în pace un moment de liniște sau profitați pentru a asculta muzică;
C. vă spuneți că este cu adevărat agreabil să vă destindeți în acest mod;
D. visați privind spuma.
14. Încercați un pulover într-un magazin, iar cel pe care îl cumpărați este:
A. cel mai confortabil și agreabil la atingere;
B. cel care vi se potrivește cel mai bine când vă priviți în oglindă;
C. cel despre care vă spuneți că vă va aduce satisfacție;

- D. cel care, gândindu-vă bine, vi se pare cel mai potrivit utilizării pe care i-o atribuiți.
15. Sunteți la prieteni și pisica lor vine miorlăind să se frece de picioarele d-vs:
- A. are un aer atât de simpatic, încât o luați imediat pe genunchi;
 - B. auzind-o miorlăind, vă întrebați ce vrea;
 - C. blana sa este atât de moale, că nu rezistați să n-o mângâiați;
 - D. vă gândiți că pisica asta are mult noroc că d-vs sunteți prieten cu stapanii ei.

Cotare:

Încercuiți răspunsurile d-vs și faceți totalul pentru fiecare rând. Rândul pe care totalizați cele mai multe răspunsuri corespunde modului d-vs de percepție dominant.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	A	D	A	B	C	D	A	B	B	A	B	B	C	B	A
B	D	A	B	C	B	C	B	A	A	B	A	D	B	A	V
D	B	C	C	D	A	B	C	C	C	C	C	A	A	C	K
C	C	B	D	A	D	A	D	D	D	D	D	C	D	D	DI

Interpretare:

Auditiv

Trăiți într-un univers al sunetelor, îi apreciați pe cei pe care îi întâlniți după sunetul vocii. Când vorbiți, sunteți atent la cuvintele pe care le folosiți, căutându-le pe cele care sună bine și care corespund la ceea ce doriți să spuneți. Chiar dacă nu sunteți muzician, apreciați muzica și vi se întâmplă des să fredonați. Nu sunteți un fizionomist, dar recunoașteți ușor oamenii după sunetul vocii, mai ales la telefon. Vă place să sporovăiți și știți să ascultați, aceasta fiind principala sursă a intuiției și a înțelegerii d-vs. Trebuie să rămâneți totuși vigilent pentru că dialogul d-vs interior nu așteaptă decât să preia comanda și aceasta vă poate duce uneori foarte departe de real.

Vizual

Aveți simțul observației și al orientării, sunteți un fizionomist. Când învățați ceva, aveți nevoie să priviți pentru a înțelege și a reține. Sunteți imaginativ și creativ. Sunteți sensibil la decorul care vă înconjoară, ceea ce poate de asemenea să vă pună în încurcătură uneori. Aveți tendința de a vă face o idee despre ceilalți la prima vedere, ceea ce nu este întotdeauna în favoarea d- vs.

Sunteți atent la imaginea proprie, atât pentru d-vs, cât și pentru ceilalți. Aceasta poate de asemenea să vă fie nefavorabil dacă vă lăsați prea ușor influențat de aparențe; trebuie să încercați să vă temperați rapiditatea de a judeca “la prima vedere”, confruntând-o cu dialogul d-vs interior.

Kinestezic

Sunteți sensibil la ambianță, știți să fiți călduros și să-i faceți pe alții să se simtă în largul lor. Știți să trăiți, cei cu care vă întâlniți vă găsesc simpatie pentru că știți din instinct să-i înțelegeți pe alții. Sunteți plin de bun-simț, iar pentru a vă convinge trebuie utilizate argumente solide, probe tangibile. Sunteți fidel în prietenie și sentimentele vă sunt solide și stabile dar, incapabil de a trișa, dacă sunteți dezamăgit, deseori este definitiv. Vă blocați ușor când simțiți impresii negative; când se întâmplă, pentru a ieși din asemenea situații, trebuie să faceți apel la percepția vizuală și auditivă pentru a face bilanțul și a vă adapta comportamentul.

Dialog interior

Reflectați mult și, deseori, rațiunea trece în fața pasiunii. În mod regulat, vă spuneți că ar fi trebuit să acționați altfel și răsuciți problemele în minte până ce găsiți o soluție acceptabilă. În multe cazuri aveți impresia că trăiți cu încetinitorul pentru că percepțiile senzoriale le traduceți imediat în cuvinte. Este foarte util pentru a comenta (pentru a ieși din) situațiile dificile, dar aceasta frânează considerabil aptitudinea de a trăi momentele agreabile. Pentru a ajunge la acest lucru, trebuie să căutați să vă dezvoltați percepția vizuală, auditivă și kinestezică.

Bibliografie:

Juès, Jean-Paul (1998), *Characterologia. Cele 10 sisteme de bază*, București, Ed. Teora, pp. 119-122.

Propus de expert de Sprijin Psiho-Social Lepădatu Ioana