

A 4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională

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 constituit în județul Giurgiu, de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online

Întocmit,
Expert coordonator sprijin psihosocial
Simona Alexandra Marica

Aprilie 2023

TEHNICI SPECIALE DE CONSILIERE ADAPTATE NEVOILOR DE DEZVOLTARE - EMOȚIONALE, MOTRICE, COGNITIVE ȘI ACTIVITĂȚI RECREATIVE

Grupe de vârstă

3-5 ani

6-10 ani

11 – 16 ani

Tehnici și instrumente:

1. Tehnici de evaluare a nivelului de dezvoltare

PROBE PENTRU CUNOAȘTEREA VÂRSTEI PSIHOLOGICE A LIMBAJULUI (adaptare după A. DESCOEUDRES)

PROBA/ITEM	RĂSPUNS	PUNCI
<p>Proba 1 – <i>Contrarii (cu obiecte și imagini)</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Imaginea unei ciuperci <i>mari</i> și a uneia <i>mici</i>.2. O peniță <i>nouă</i> și una <i>veche</i>3. O bucată de fier <i>tare</i> și o bucată de cauciuc <i>moale</i>4. Imaginea unui bloc <i>înalt</i> și a unei case <i>scunde</i>5. O bucată de hârtie <i>netedă</i> și un glaspapir <i>zgrunțuros</i>6. Imaginea unui <i>bătrân</i> și a unui <i>tânăr</i>7. O bucată de stofă <i>călcată</i> și una <i>mototolită</i>8. Imaginea unui copil <i>vesel</i> și a unui copil <i>trist</i>9. Desenul unei linii <i>drepte</i> și al uneia <i>curbe</i>10. O cutie <i>goală</i> și una <i>plină</i> cu cuie		
TOTAL PUNCTAJ		
<p>Proba 2 – <i>Completarea lacunelor dintr-un text vorbit</i></p> <ol style="list-style-type: none">a. S-a făcut frumos, cerul este (albastru)b. Soarele este foarte (fierbinte)c. Ioana și Maria se plimbă pe câmp. Ele adună (flori)d. Ele sunt foarte mulțumite, auzind cântecele frumoase ale micilor (păsărele)e. Deodată cerul se întunecă, se acoperă de (nori)		

f. Fetițele se grăbesc să se întoarcă (acasă) g. Înainte de-a ajunge acasă a început o mare (furtună) h. Fetițele se sperie de zgomotul (tunetului) i. Ele roagă să fie adăpostite într-o casă, deoarece plouă puternic și nu au (umbrelă), iar hainele lor erau complet (ude)			
TOTAL PUNCTAJ			
Proba 3 – <i>Repetare de numere</i> Seria I 2 – 4 II 5 – 6 – 3 III 4 – 7 – 3 – 2 IV 8 – 4 – 6 – 5 – 9 V 6 – 9 – 2 – 3 – 4 – 8			
TOTAL PUNCTAJ			
Proba 4 – <i>Cunoașterea a 6 materii</i> Din ce sunt făcute? - cheia - masa - lingurița - fereastra - pantofii - casele			
TOTAL PUNCTAJ			
PROBA/ITEM	RĂSPUNS	PUNCTAJ	
Proba 5 – <i>Contrarii fără obiecte sau imagini</i> 1. cald 2. uscat 3. frumos 4. neascultător 5. curat 6. mare 7. ușor 8. vesel			
TOTAL PUNCTAJ			
Proba 6 – <i>Denumirea a 10 culori</i> - roșu - verde - negru			

- roz - alb - violet - gri - galben - maron - albastru			
TOTAL PUNCTAJ			
Proba 7 – <i>Cunoașterea sensului verbelor</i> Seria I - a tuși - a fricționa - a câștiga - a arunca - a spăla - a respira Seria a II-a - a scrie - a se apleca - a se balansa - a se ridica - a sări - a împinge (ceva)			
TOTAL PUNCTAJ			
TOTAL PUNCTAJ PROBĂ			
VÂRSTA PSIHOLOGICĂ A LIMBAJULUI			

2. Fișe de autocunoaștere

- Cum mă comport când ceva mă înfurie?
- Unde, în corp, resimt emoția?
- Ce fac? Cui îi povestesc despre asta?
- Dacă mă enervez, cât de mult rău pot să fac celorlalți/mie?
- Ce aș putea să fac pentru ca să mă simt mai bine?

3. Exerciții logopedice

- Exerciții pentru dezvoltarea auzului fonematic
- Exerciții de dezvoltare a vocabularului
- Lucru cu rime pentru ritm și cadență a frazării

4. Dezvoltare cognitivă

- Puzzle-uri
- Incastre
- Noțiuni opuse
- Clasificăm legume și fructe
- Numim și împărțim animalele în domestice și sălbatice

5. Tehnici de relaxare

Exercițiile de relaxare pot să ajute o persoană pentru a face față situațiilor dificile.

Aceste tehnici pot fi folosite cu copiii care au probleme în a-și controla furia, dar nu îi afectează major pe cei din jur.

Obiective:

- realizarea unei liste cu 5 activități pe care elevii le preferă pentru relaxare
- învățarea tehnicii de respirație profundă

Resurse necesare:

Informații despre respirația profundă; planșa pe care să scrieți; markere.

Întrebații elevii:

- a. Ce este relaxarea?
- b. Cum vă relaxați când sunteți supărați?
- c. Care este metoda preferată?
- d. Credeți că dacă v-ați fi calmat într-o anumită situație ar fi fost mai bine?
- e. De ce?

6. Story telling – cu comentarea moralei poveștii după lecturarea ei

POVESTEA ALBINUȚEI MAIA

♣ creșterea încrederii în forțele proprii ♣

La marginea unui sat se întindea o pădurice deasă presărată cu luminișuri. O familie de albine avea casa în această pădure, într-un stup mare. Cât era ziua de mare albinele trebăluiau prin pădure în căutare de polen, pentru a produce cât mai multă miere. Din tot noii se desprindea întotdeauna o albinuță drăguță pe nume Maia.

- Hai Maia, este o zi însorită și salcâmi sunt plini de flori, îi vorbea o altă albină.
- Eu nu pot, sunt prea mică să fac toată munca aceasta grea, răspundea Maia.
- Dar Maia, noi vedem asta ca pe o distracție, e ceva ce nouă ne place să facem, îi răspundea sora ei.
- Eu nu pot, răspunse Maia în timp ce lacrimile îi curgeau șiroaie.
- Asta este, spune că tu ești leneșă și nu vrei să faci nimic, răspunse sora ei și îi întoarse spatele.

7. Tehnici de recunoaștere a emoțiilor

Să ne jucăm cu ...
emoțiile

				
				
				
				
				

Așează emoțiile „la locul lor”!

- 😊 „iubire” în mijlocul tabelului
- 😨 „frica” la mijloc, pe linia de jos
- 😄 „veselie” în colțul din stânga sus
- 😷 „bolnav” la mijloc, pe coloana din stânga
- 😡 „furie” în colțul din stânga jos
- 😞 „tristețe” în colțul din dreapta sus
- 😴 „somnoros” în colțul din dreapta jos
- 😮 „mirare” la mijloc, pe coloana din dreapta
- 😳 „rușine” la mijloc, pe linia de sus

8. Exerciții de dezvoltare a Stimei de sine

Autoaprecierea, felul cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți reprezintă stima de sine

Valoarea unei persoane nu se referă la performanțele într-un domeniu, ci la ansamblul tuturor comportamentelor și acțiunilor sale prezente, trecute și viitoare pe toate palierele vieții.

Estimarea propriei valori care se manifestă ca satisfacție sau insatisfacție arată stima de sine a individului.

- ✚ Sunt prost!
- ✚ Nu sunt în stare de nimic!
- ✚ Nu pot face asta!

Acestea sunt expresii ale stimei de sine scăzute

Componentele stimei de sine sunt:

- ✚ **Iubirea de sine**
- ✚ **Încrederea în sine**

Iubirea de sine este o resursă care ne ajută să facem față eșecurilor și să rezistăm când ne este greu

Încrederea în capacitățile noastre de a gândi și de a acționa, de a lua decizii corecte în concordanță cu posibilitățile psiho-fizice.

Atunci când există competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestora dar și adoptarea unor standarde realiste față de posibilități.

Gândirea pozitivă și încrederea în forțele proprii, ne ajută să ne mobilizăm, să depășim obstacolele pentru obținerea a ceea ce ne dorim.

Dacă nu ai încredere în tine îți va fi mai greu să negociezi, să comunici și să acționezi pentru că îți este teamă.

Stima de sine pozitivă se formează luând în calcul:

- ✚ Identitatea
- ✚ Zonele de competență
- ✚ Alegerile