



PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

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

# **TEHNICI ȘI INSTRUMENTE DE CONSILIERE ADAPTATE NEVOILOR DE DEZVOLTARE PERSONALE ȘI EMOȚIONALE**

**Noiembrie 2023**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU



## Grupa de vârstă 6-10 ani

### Exerciții de autocunoaștere

A .Este important pentru copii să se descopere, să știe ce le face plăcere și ce nu. De asemenea este important pentru ei să descopere care sunt acele atribute individuale, care îi diferențiază de ceilalți (acelea care îi fac să fie mândri de ei sau acelea pe care le apreciază ceilalți).

Este bine ca elevii să știe că atunci când se cunosc, când stiu cine sunt și la ce sunt buni, vor avea o atitudine mai încrezătoare și că acest lucru se va vedea.

În cadrul etapei de autocunoaștere, scopul este să îi ajutăm pe copii să identifice și să descrie câteva dintre cele mai importante resurse personale interne ale lor prin creșterea stimei de sine.

Pornind de la exemplele oferite, se discută în grup despre ce îi interesează sau ce le place să facă și ce efecte ar putea avea aceste activități asupra alegerilor pe care le fac și asupra relațiilor lor.



### Exerciții de autocunoaștere

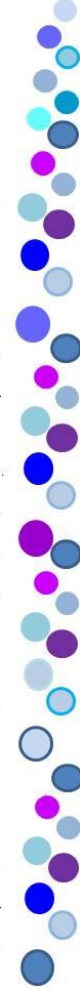
B.



## Știu ce să fac

- Dacă sunt supărat.....
- Când am o problemă.....
- Când mi-e foame.....
- Dacă nu știu răspunsul.....
- Dacă am întârziat.....
- Când sunt obosit.....
- Când am prea mult de lucru.....
- Când nu știu ce să fac.....
- Când mi-e teamă.....
- Când am o veste bună.....
- Când sunt fericit.....
- Când am emoții.....
- Atunci când mă încurc.....
- Când sunt singur acasă.....
- Când nu găsesc ceva.....
- Când cineva mă supără.....
- Atunci când mă plictisesc.....
- Când cineva mă jignește.....
- Când nu știu ce să spun.....
- Când greșesc.....

[www.emalascoala.ro](http://www.emalascoala.ro)



## 2. Povești terapeutice

Metaforele din povești pot ajuta la rezolvarea problemelor sau pot oferi modalități de gestionare a acestora. Mai departe am adăugat povești care vor ajuta copiii (și părinții și profesorii) în diferite situații:

*Uneori povestile au ecou în mintile noastre doar prin faptul că sunt ascultate sau citite, fără a mai fi nevoie de alte explicații :)*

Cu ajutorul poveștilorîi putem ajuta pe copii să înțeleagă lucrurile cu care se întâlnesc și să privească diferit lucrurile la care se gândesc. Dacă ceva merge rău există mai multe feluri în care putem privi lucrul respectiv, dintre care unele nu ne ajută cu nimic.

Să luăm un exemplu.dacă cineva greșește la matematică, copilul ar putea gândi:

*"Întotdeauna am fost slab la matematică și asta o dovedește", ori ar putea gândi: "Cu siguranță am greșit la o problemă, dar am făcut câte ceva bine la cealalte".*

Primul gând nu te ajută pentru că vei simți neîncredere la matematică, în vreme ce al doilea gând te poate ajuta foarte mult.

Asemănător, dacă ai probleme acasă, pentru că nu ai făcut ceva, ai putea gândi:

*"Am mereu probleme și nu fac nimic niciodată bine" sau "Este adevărat că uneori am probleme pentru că uit să fac lucruri dar de cele mai multe ori părinții mei sunt buni și iubitori cu mine".*

Așadar întrebarea este cum ne schimbăm gândirea de la varianta care nu ne ajută la varianta care ne ajută mai mult.

„Roxana era unul dintre acei copii care au tendința să gândească cele mai rele lucruri despre propria persoană. Uneori era auzită spunând "Orice aș face întotdeauna greșesc", "Nu sunt bună de nimic la teme pentru școală", "Ceilalți copii se leagă întotdeauna de mine", "Orice aș încerca, nu sunt bună de nimic". Dacă cineva suna la telefon și întreba cine-i acolo? ea răspundea ""Doar eu" ca și cum "eu" nu era prea important.

Părinții Roxanei s-au îngrijorat pentru că era nefericită și au dus-o să-l vadă pe psiholog. El și-a dat seama că Roxana trebuia să se simtă mai bine în legătură cu propria persoană și că doar a vorbi cu ea nu era cel mai bun lucru pe care îl putea face pentru a o ajuta să

se simtă mai fericită. Așa că a făcut ceva despre care el a crezut că este o mică șmecherie.

A întrebat-o pe Roxana: "Ai un reportofon acasă?". Când ea a răspuns da, el a întrebat-o dacă crede că părinții ei i l-ar împrumuta pentru un experiment. El a aflat că ea studia științe la școală și că știa că experimentele se folosesc pentru a afla lucruri și că nu există răspunsuri bune sau rele. "Săptămâna viitoare" a continuat el "vreau să te prefaci că ești jurnalist și să îți intervievezi părinții, fratele și sora și eventual unul sau doi prieteni.

Trebuie să îi spui următoarele: "Realizez un documentar despre Roxana.

Care sunt lucrurile care îți plac cel mai mult la ea?".

"Nu pot să fac asta" a protestat. "Vor crede că sunt încrezută".

"Spune-le că faci un proiect. Ești jurnalist de investigație și ai nevoie să știi cum gândesc în realitate. Nu se poate nici să la dai voi să îți dea un singur răspuns. Trebuie să afli toate lucrurile care le plac la Roxana și ce i-a condus la această concluzie".

"Ca orice ziarist sau om de știință va trebui să îți aduni informațiile. Ascultă ceea ce ai înregistrat în liniștea camerei tale. Fă-ți timp pentru a asculta în liniște ce au spus cei pe care i-ai intervievat. Ce le place la tine? Au fost lucruri pe care te-ai așteptat să le spună? Ce comentarii ți-au plăcut cel mai mult?"

"Notează cele mai importante lucruri spuse de ei.

Când ai lista, lipește-o de ușa dulapului tău în așa fel încât în fiecare dimineață când te trezești și seara când mergi la culcare să îți amintești ceea ce le place mai mult la tine".

Mă întreb, dacă ar fi trebuit să faci ceva asemănător, ce crezi că ar fi spus persoanele importante din viața ta despre tine?

### Grupa de vârstă 11-16 ani

1. Explorarea unor „TEME (relații, situații sau fapte) INTERESANTE DE DISCUTAT, CA SĂ LE ÎNȚELEG MAI BINE ȘI SĂ AFLU CUM GÂNDESC ȘI ALȚII: autorefecție și percepție socială
  - Ce inseamna sa fii un prieten bun;
  - Ce inseamna sa fii sociabil,
  - Ce inseamna sa fii corect;

2. Există diferențe între gândurile și emoțiile fetelor și gândurile și emoțiile băieților? Care sunt acestea?;
3. Ce înseamnă să respecti diferențele dintre persoane?
4. De la cine putem afla cele mai corecte informații despre aceste diferențe? Exemplificări (conversație și explorare ghidată
5. Discuții dirijate pe marginea cărții Luisey Hey- „Heal Your Body”

Aceasta conține o listă a diferitelor afecțiuni corporale și a cauzelor lor metafizice „probabile”. Această carte a fost ulterior extinsă în volumul „You Can Heal Your Life” (“Poți să-ți vindeci viața”) – publicat în 1984 (în februarie 2008, a fost al doilea pe lista de bestseller-uri variate din catalogul New York Times).

Louise a spus și scris, de-a lungul timpului, multe ”lucruri” considerabile. Iată doar câteva:

### *Uită-te în oglindă*

Uită-te în ochii tăi. Arată-ți prin privire cât de mult te iubești. Iartă-te în timp ce te uiți în oglindă, vorbește cu părinții tăi în timp ce te uiți în oglindă.

### *Iartă-te*

Lasă trecutul în urmă. Ai făcut tot ce ai putut la momentul respectiv, cu înțelepciunea de ATUNCI. ACUM este un alt timp. Timpul evoluției, al schimbărilor și viața ta va fi diferită.

### *Ai răbdare cu tine*

Fii blând și răbdător cu tine pe măsură ce înveți lucruri noi. Tratează-te ca pe o persoană pe care o iubești foarte foarte mult.

### *Nu te mai critica*

Critica nu rezolvă nicio problemă. Refuză să te mai critici. Acceptă-te așa cum ești. În momentul în care te critici, schimbările vor fi negative. Dacă te accepți așa cum ești, schimbările vor fi pozitive.

### *Nu te teroriza*

Încetează să mai ai gânduri negre. Găsește o imagine mentală care îți produce plăcere și de fiecare dată când ai un gând negativ, schimbă-ți concentrarea de la acel gând care te sperie, la imaginea plăcută.

### *Fii blând cu mintea ta*

Să te urăști înseamnă să-ți urăști gândurile. Nu te urî pentru că ai gânduri negative. Pur și simplu înlocuiește-le cu blândețe, cu lucruri pozitive.

Și, nu în ultimul rând:

### *Laudă-te!*

Critica distruge spiritul interior. Lauda îl dezvoltă. Laudă-te și prețuiește-te cât de mult poți. Spune-ți de cât mai multe ori ce bine te-ai descurcat în diverse acțiuni.

## 8. Fișe de lucru

### **A. Dezvoltarea gândirii pozitive și a stimei de sine**

#### **Sarcina de lucru:**

Citește cu atenție povestea de mai jos, analizează și răspunde apoi la întrebările din fișa de lucru

Sus pe dealul ce domina frumosul oraș Veneția, trăia un bărbat înțelept. Legenda spune că el putea răspunde la orice întrebare îi era pusă. Doi tineri din partea locului s-au

gândit să-l păcălească pe bătrân. Ei au capturat o pasăre mică și s-au îndreptat către locuința înțeleptului. Unul dintre tineri, tinând pasărea ascunsă în mâinile sale, îl întreabă pe bătrân dacă pasărea era moartă sau vie.

Fără o umbră de ezitare, acesta spuse: „Fiule, dacă îți spun că pasărea e vie, tu vei strânge pumnii și o vei ucide. Dacă îți spun că pasărea este moartă, tu vei deschide pumnii și pasărea își va lua zborul. Vezi, fiule, mâinile tale dețin puterea asupra vieții și a morții!”.

Ce încercă bătrânul să explice tânărului?

Ce concluzie putem trage?

Te-ai gândit că singura persoană care poate folosi aptitudinile tale ești chiar tu?

Realizează o listă cu exemple ale reușitelor tale recente și identifică calitățile tale care au stat la baza acestor reușite.

Sursa fabulei : <https://www.taleswithmorals.com/aesop-fable-the-man-the-boy-and-the-donkey.htm>

## B. Cum luăm propriile decizii





## Sarcina de lucru:

Citește cu atenție povestea următoare și răspunde apoi la întrebările din fișa de lucru

Un bărbat și fiul lui mergeau odată cu măgarul lor la piață. În timp ce mergeau de-a lungul drumului, un concetățean a trecut pe lângă ei și le-a spus: „Proștilor, la ce servește un măgar dacă nu să fie călărit?”

Așa că bărbatul l-a pus pe băiat pe măgar și au mers pe drumul lor. Dar curând au trecut pe lângă un grup de bărbați, dintre care unul a spus către tovarășii lui: „Priviți ce tânăr leneș, El merge călare, în timp ce tatăl său bătrân merge pe jos!”

Așa că omul i-a spus băiatului său să coboare și s-a urcat el pe măgar. Dar n-au mers prea mult că au trecut pe lângă două femei, dintre care una i-a spus celeilalte: „Să-i fie rușine, bădăran leneș, să-și lase fiu său cel mic să meargă pe jos în timp ce el se plimbă călare!”

Ei bine, bărbatul nu știa ce să mai facă, dar în cele din urmă l-a luat și pe băiat călare pe măgar.

Oamenii ajunseseră în oraș, iar trecătorii au început să-și bată joc de ei și să-i arate cu degetul.

Bărbatul s-a oprit și a întrebat de ce sunt de batjocură? Bărbații au spus: „Nu ți-e rușine, să te urci și tu și fiul tău în spinarea aceluia biet măgar?”

Bărbatul și băiatul au coborât și au încercat să se gândească ce să facă. Ei s-au tot sfătuit și în cele din urmă au legat măgarul de picioare și l-au luat chiar ei în cârcă, cărându-l pe măgar pe drumul către piață.

Au mers în mijlocul râsetelor tuturor celor care i-au întâlnit.

Dar, trecând peste un pod, măgarul a dat din picioare și cei doi l-au scăpat în apă și cum măgarul avea picioarele legate, s-a înecat.

„Asta să vă fie învățătură de minte!”, a spus un bătrân care-i urmase: „În viață nu veți putea să fiți pe placul tuturor”

Ce s-a întâmplat în poveste?

Ce ați găsit interesant în poveste?

Cum te-ai simți să fii în situația lor?

Ce anume din poveste se referă la luarea deciziilor?

Este bine să încercăm să îi mulțumim pe ceilalți?

De ce da?

De ce nu?

Ce putem învăța din poveste?

Ați fost vreodată în situația de a mulțumi pe cineva și tot nu a fost bine?