



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**

**INSTRUMENTE/ TEHNICI DE LUCRU SPECIFICE PENTRU  
DEZVOLTAREA DE ABILITĂȚI EMOȚIONALE, CONSILIEREA  
SOCIALĂ ȘI VocaȚIONALĂ ADAPTATE NEVOILOR DE SERVICII  
PSIHO-SOCIALE DE SPRIJIN ALE PREȘCOLARILOR/ ELEVILOR  
DIN GRUPUL ȚINTĂ**

**ACTIVITĂȚI DE AUTOCUNOAȘTERE ȘI INTERCUNOAȘTERE**

**IULIE 2023**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU





Dezvoltarea personală este procesul prin care ne schimbăm în mai bine cu fiecare zi. Prin atelierelor de sprijin psihosocial dezvoltăm capacitățile copiilor din grupul țintă de autocunoaștere, empatizare și relaționare, abilitățile de concentrare, gestionarea emoțiilor, modificarea tiparelor de gândire și creativitate.

Copiii vor reuși mai ușor să își găsească resursele necesare în orice situație critică cu care se va confrunta în viață.

Dezvoltând aceste calități încă din copilărie, ele vor fi bine asimilate și vor deveni un mod de viață pentru viitorul adult.

Copiii învață să își pună în valoare resurse de care nu erau conștienți și vor conștientiza propriile trăiri, vor învăța să le exprime adecvat, ajungând astfel să gestioneze într-un mod sănătos conflictele interioare specifice vârstei.

În cadrul grupurilor de sprijin psihosocial, în cadrul proiectului, copiii:

- învață să rezolve conflicte prin strategii adecvate vârstei
- învață tehnici specifice pentru diverse situații particulare sau de grup
- învață că pot lucra cu propria persoană, să se dezvolte, să descopere lucruri valoroase despre sine și despre ceilalți
- învață prin joc și joacă

Atingerea scopului și a obiectivelor depinde în mare măsură de resursele de care dispunem (timp, bani, cunoștințe, abilități, etc) și mai ales de motivația necesară.

## 1. Activitatea Patru colțuri

Repartizează fiecărui participant câte o foaie și creioane și spune-le să scrie sau să deseneze: ceea ce obișnuiesc să facă duminică seara – în colțul drept de sus;

hobby (ocupație, interes) – în colțul stâng de sus;

ceea ce admiră la alți oameni – în colțul stâng de jos;

dorința pe care ar ruga o zână să le-o îplinească – în colțul drept de jos.

Acordă participanților 8 minute.

Fișele completate sunt amestecate și repartizate din nou. Acum fiecare participant începe să caute posesorul foii. Dacă are dubii, poate adresa întrebările din foaie pentru a vedea dacă coincid sau nu răspunsurile, dar fără a arăta foaia nimănui. Când posesorul foii este găsit, scrie prenumele său pe foaie și o lipește la un loc vizibil

### Asemănări / diferențe izbitoare

Roagă participanții să formeze grupuri a câte 4- 6 persoane. Distribuie fiecărui participant câte o copie a fișei Asemănări / diferențe izbitoare.

Oferă-le 5 minute pentru a completa fișa. Spunele apoi să-și împărtășească răspunsurile, discutând despre asemănările și diferențele dintre ei. După ce au finalizat, invită echipele să facă un schimb de experiență.

### Trei adevăruri și un fals

Fiecare își scrie prenumele și patru afirmații despre sine pe o coală de hârtie, de exemplu

„Lui Andrei îi place să cânte, să joace fotbal, el are cinci copii și comunică mult cu alți oameni”.

Apoi participanții circulă prin sală, formează perechi, își arată unul altuia ce au scris și încearcă să stabilească care din afirmații este falsă. La un semnal din partea animatorului (consilierul), participanții schimbă perechile.

### Prezentări ce ne dezvăluie

Distribuie foi pe care participanții să poată scrie prenumele și care conțin un număr mic de enunțuri ce trebuie completate. După ce toți au completat enunțurile, spune-le să fixeze, să prindă cu panglici sau să țină foile în fața lor în timpul mișcării pe care o vor face prin sală, astfel ca să permită altora să inițieze cu ei conversații despre enunțurile notate.

Întrebările-mostră pot include: „Persoana pe care o admir este \_\_\_\_\_”,  
„Vacanța mea preferată am petrecut-o \_\_\_\_\_”,  
„Cea mai bună carte pe care am citit-o a fost \_\_\_\_\_”,  
„Cel mai bun film pe care l-am vizionat a fost \_\_\_\_\_” etc

### Dacă aș fi ...

Fiecare participant primește câte o fișă și scrie pe ea câte o propoziție de felul următor:

„Dacă aș fi un automobil, aș fi ...”,  
„Dacă aș fi un loc geografic, aș fi ...”,  
„Dacă aș fi un animal, aș fi ...”,  
„Dacă aș fi un cântec, aș fi ...”,  
„Dacă aș fi un obiect, aș fi ...” etc.

Când toți au terminat, se strâng fișele, se amestecă și se împart la întâmplare. Participanții vor încerca să găsească posesorul fișei, rugându-i să dea o variantă de răspuns la enunțul din fișa lor. Când sursa a fost găsită, prenumele ei este scris pe fișă și fișa este agățată pe perete sau pe un panou.

### Stima de sine și valorile

Imaginea de sine formează conceptul despre sine și acesta determină încrederea și respectul de sine.

Acestea vor fi remarcate în independența de acțiune, inițiativă, curajul de abordare a problemelor și responsabilitatea de a lua hotărâri ale copiilor.

Când un copil are încredere în sine:

- pornește cu curaj în executarea unei sarcini;
- este pozitiv;
- este vesel și calm;
- se încrede în ceilalți și colaborează cu plăcere;
- își prezintă produsele activității cu plăcere;
- este imaginativ și creator;

Dacă un copil nu are încredere în sine și nu se respectă pe sine:

- vorbește foarte încet;
- nu ridică mâna și evită să răspundă la întrebări;
- simte nevoia unei încurajări la fiecare activitate - cere aprobarea sau răsplată pentru ceea ce face;
- nu acceptă observațiile;
- îi place să se joace doar în rol de leader al grupului;
- simte mereu nevoia de a schimba activitatea;
- este suspicios și supărăcios pe ceilalți;
- nu are prieteni;
- este agresiv și bătăuș;

Pentru formarea respectului de sine este nevoie de (B. Wolfe, 1989):

- imagine de sine pozitivă;
- întărirea pozitivă a activităților;
- încredere în forțele proprii;
- obișnuirea copiilor cu responsabilități și cu deprinderea de a lua anumite decizii;
- stimularea oricărei inițiative și a spiritului

Apariția respectului de sine la copil este evidențiată de următoarele comportamente:

- se simte valorizat;
- se crede capabil;
- se simte iubit și stie să iubească;
- are un stil personal clar în relațiile cu ceilalți;
- își face prieteni cu ușurință;
- când greșește are puterea să recunoască;
- reia activitatea și recunoaște când greșește.

Învățarea comportamentelor sociale au ecou în respectul de sine (B. Wolfe, 1989).

- dacă copilul este criticat, el învață să condamne;
- dacă copilul este tratat cu ostilitate, el devine bătăuș;
- dacă copilul este ridiculizat, el învață să devină timid;
- dacă copilul este certat în permanență, el învață să se simtă vinovat;
- dacă copilul se simte tolerat, el învață să fie răbdător;
- dacă copilul este încurajat, el învață să fie încrezător;
- dacă copilul este prețuit, el învață să aprecieze;
- dacă copilul trăiește în spiritul dreptății, el învață să fie

cinstit;

- dacă copilul trăiește într-un mediu care îl apreciază/aprobă, el învață să se placă pe sine;
- dacă copilul trăiește într-un mediu în care există acceptare și prietenie, el învață să găsească dragostea în lume.