



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***

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

**MARTIE 2022**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU



## Grupa de vârstă 3-5 ani

**Tehnici și instrumente - Fișă de lucru: „Frica”: prezentarea emoțiilor și asocierea de povestiri ilustratoare din viața copiilor prin:**

**a) asocierea unor imagini în care copiii au recunoscut stări și emoții de teamă, panică, frică și au exemplificat cu emoții din trăirile și situațiile personale (sursa imaginii: [Scared clipart 20 free Cliparts | Download images on Clipground 2022](#))**

**b) completarea și colorarea unei imagini în care copiii au asociat senzațiile corporale cu emoția de frică (Sursa imagine: Sursa: [https://www.mylemarks.com/store/p317/Anxiety\\_and\\_My\\_Body\\_\(ES\).html](https://www.mylemarks.com/store/p317/Anxiety_and_My_Body_(ES).html))**

**c) Exerciții mio-gimnastica și logopedie, material de completat și colorat și exerciții practice ( Sursa: <https://coloringhome.com/donut-coloring-pages/> <https://colornimbus.com/carolina-anole-lizard-coloring-pages/> <https://jucarii-vorbarete.ro/exercitii-si-poezii-logopedice-amuzante-pentru-corectarea-pronuntiei-copilului/>**

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**  
Martie 2022 - Școala Gimnazială nr.1 Bolintin Vale - Expert sprijin psiho-social 1 Sandu Elena

Nume, prenume copil: .....

1. Ce emoție simt persoanele de mai jos?

2. Unde simțim frica în corp? Colorează.

Sursa: [https://www.mylemarks.com/store/p317/Anxiety\\_and\\_My\\_Body\\_\(ES\).html](https://www.mylemarks.com/store/p317/Anxiety_and_My_Body_(ES).html)

SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU

PROACCES

**d) Desenul „Un lucru de care îmi este frică”- în care copiii au povestit și, la alegere, au desenat o situație în care le-a fost teamă și au fost ghidați să exploreze comportamentele și emoțiile trăite Discuție:**



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

3.1. **Exerciții logopedice: Repetă și colorează:**

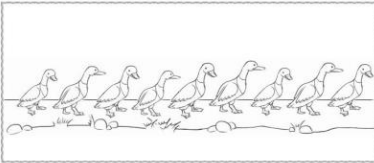
**LITERA „R”**

Rata și rățoiul  
La bătaie-s-au dus  
Stau cu capu-n apă  
Și codiță-n sus.



R R R

r r r



- „Scrie” literele după model.
- Numără și colorează rățuștele din imagine.
- Încercă să scrie în poezie litera R.
- Interpretează cântecul Rățuștele.



© 2014. © Calda



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



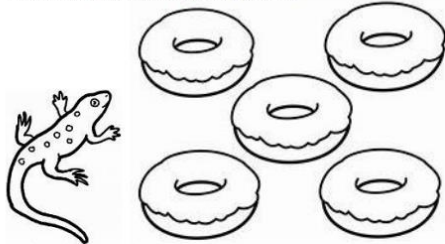
INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU



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

3.2. **Exerciții logopedice: Repetă și colorează:**

Soparla Susu este înnebunită după gogoși. E incredibil cât de multe poate manca. Le-a și botezat.  
Fiecare gogoasă are câte un nume: SA, SE, ȘI, ȘO, ȘU etc.”



Surse: <https://coloringhome.com/donut-coloring-pages/>  
<https://colorinibus.com/engleza-animale-lizard-coloring-pages/>

4. **Desenează un lucru de care îți este frică.**

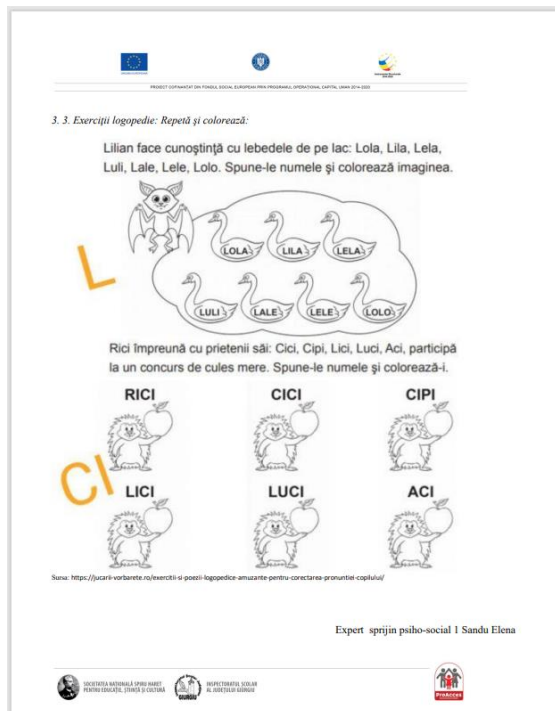


SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU





3.3. Exerciții logopedice: Repetă și colorează:

Lilian face cunoștință cu lebedele de pe lac: Lola, Lila, Lela, Luli, Lale, Lele, Lolo. Spune-le numele și colorează imaginea.

Rici împreună cu prietenii săi: Cici, Cipi, Lici, Luci, Aci, participă la un concurs de cules mere. Spune-le numele și colorează-i.

Sursa: <https://jurari-vorbarete.ro/exercitii-si-poezii-logopedice-amuzante-pentru-corectarea-pronunței-copilului/>

Expert sprijin psiko-social I Sandu Elena

## Grupa de vârstă 6-10 ani

### Tehnici și instrumente – Fișa de lucru „Furia”:

a) asocierea unor imagini în care copiii au recunoscut stări și emoții de furie, frustrare și supărare și au exemplificat cu emoții din trăirile și situațiile personale (sursa imagini: <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-businessman-kettle-head-steam-pulled-out-lid-vector-hand-drawn-pop-art-illustration-image70388152>)

b) completarea și colorarea unei imagini în care copiii au asociat senzațiile corporale cu emoția de furie (Sursa imagine: adaptare după <https://ro.pinterest.com/pin/573505333792925093/>)

c) exercitii si discuții cu copiii despre tehnici de managementul emotiei de furie și a sentimentelor de supărare și frustrare, adaptate vârstei

Sursa: <https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/inteligenta-emotionala-copii>

d) Exemplificări de situații în care copiii au simțit sentimente și emoții negative și le-au recunoscut și la alții, pe o scala tip termometru, cu secțiuni distincte: „ ce gândești, cum te porți, cum îți gestionezi emoțiile, cum te pot ajuta ceilalți”

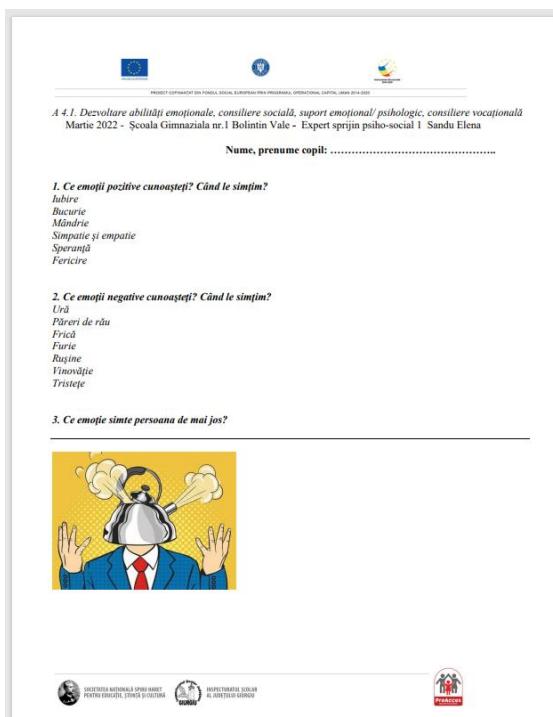
Sursa: Sursa: Bărbulescu G., Gunea C.M., Sima A., Sima E.C., Stoicescu D, Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a V-a, București, Ed. Litera, 2017. pag.42

**f) Exercițiu: Storytelling - poveste cu sens educativ, material citit și explicat Povestea „Furia.Despre managementul furiei ”, despre identificarea și exprimarea emoțiilor și a managementului comportamentelor în familie, cu părinții prezenți sau despre cei plecați la muncă în străinătate și în grupul de prieteni**

Sursa poveste: Sursa: Lauren Snailham, Furia. Despre managementul furiei, Cluj Napoca, Sc Sofia Psihoeducațional SRL Playful Learning, 2014

*Discuții și exemplificări prin situații concrete din viața copiilor din grupul țintă:*

.....



The worksheet is titled "A 4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională" and is dated "Martie 2022 - Școala Gimnazială nr.1 Bolintin Vale - Expert sprijin psiho-social I Sandu Elena". It asks for the student's name and is divided into three sections: 1. Positive emotions (Joy, Happiness, Pride, Sympathy and empathy, Hope, Luck), 2. Negative emotions (Sadness, Bad thoughts, Fear, Anger, Jealousy, Grief), and 3. A drawing of a person with a bell for a head. Logos for the National Society for Education, Science and Culture, the School Inspectorate of Giurgiu, and ProAcces are at the bottom.

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  
Martie 2022 - Școala Gimnazială nr.1 Bolintin Vale - Expert sprijin psiho-social I Sandu Elena

Nume, prenume copil: .....

1. Ce emoții pozitive cunoașteți? Când le simțiți?  
Jubila  
Bucurie  
Mândrie  
Simpatie și empatie  
Speranță  
Fericire

2. Ce emoții negative cunoașteți? Când le simțiți?  
Via  
Păveri de rău  
Frică  
Furie  
Răznie  
Vinovăție  
Tristețe

3. Ce emoție simte persoana de mai jos?

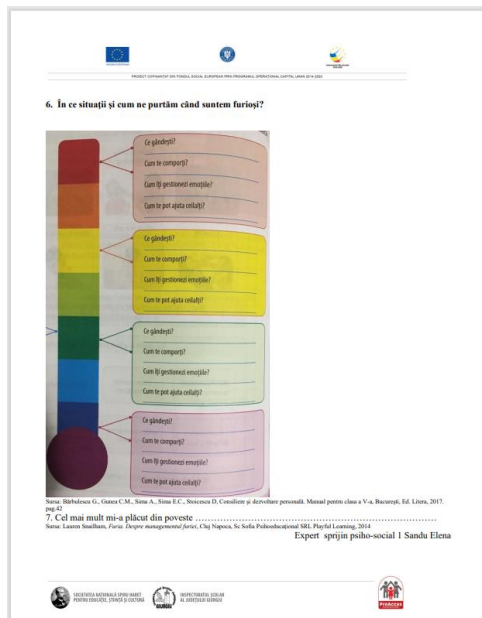


SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI GIURGIU

ProAcces





## Grupa de vârstă 11-14 ani

### Tehnici și instrumente:

a) Fișa de lucru – conștientizarea de către copiii din grupul țintă a emoțiilor și comportamentele generate de întâmplări neprevăzute și cu potențial anxiogen cum sunt marile crize mondiale, dintre acestea din urmă, generația lor trăind două: îmbolnăvirile la nivel Mondial cu virusul SARS-Cov2 (pandemia cu coronavirus) și recent, războiul Rusia-Ucraina, de la granița țării noastre – având ca support fișa de lucru, s-a explorat cu copiii temerile, cunoștințele lor despre comportamentele adecvate de adaptare și despre resursele de ajutor disponibile individual și la nivel de comunitate și societate.

*Discuție și explorarea a semnificațiilor: .....*

b) exercițiu de tip storytelling - poveste cu sens educativ, material citit și discutat


Povestea „Monstrul din oglindă”, despre importanța și rolul imaginii despre sine și a discursului interior despre propria persoană în viața copiilor, despre beneficiile și a fi îndreptățit la o evaluare corectă și pozitivă în familie și în grupul de prieteni

Sursa poveste: Sursa: Dr. Nancy Davis, Povestii terapeutice Partea VII: Povestii care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale, [www.playfullearning.ro](http://www.playfullearning.ro)

**Copiii au fost ghidați să explice semnificația poveștii și să le coreleze cu trăiri concrete și similitudini situaționale din propria viață, în relație cu ei înșiși, cu membrii familiei lor, cu prietenii și cercul de cunoștințe individual.**

*Discuții și exemplificări prin situații concrete din viața copiilor din grupul țintă:*

**c) un exercițiu de completat pentru identificarea situațiilor concrete în care copiii au evaluat diferite situații sau fenomene ca fiind generatoare de anxietate și dezbătut pe secțiuni distincte: „Cum pot să mă liniștesc? Ce pot să fac? Cine mă poate ajuta?”**

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

**4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională**  
Martie 2022 - Școala Gimnazială nr.1 Crevedia Mare - Expert sprijin psiho-social 1 Sandu Elena

**Nume, prenume copil:** .....

*1. Putem observa că, deși trăim într-o lume capabilă de mari progrese și realizări în tehnologie, inginerie, construcții, medicină și alte domenii, lumea se confruntă uneori cu întâmplări neprevăzute cum ar fi: accidente, catastrofele, ercele mari mondiale. Dintre acestea din urmă, generația noastră a trăit două: îmbolnăvirile la nivel Mondial cu virusul SARS-Cov2 (pandemia cu coronavirus) și recent, războiul Rusia-Ucraina, de la granița țării noastre.*

**1.a. Ce teperi ai avut de când a început pandemia cu coronavirus, despre:**

1. tine și familia ta
2. școala și localitatea ta
3. activitățile și planurile tale
4. altele

\_\_\_\_\_

**1.b. Cine ne poate ajuta în caz de îmbolnăvire? La cine poți și trebuie să apelezi? De ce?**

\_\_\_\_\_

**1.c. Ce teperi ai avut de când a început războiul Rusia-Ucraina, despre:**

1. tine și familia ta
2. școala și localitatea ta
3. activitățile și planurile tale
4. altele

\_\_\_\_\_


**1.d. Cine ajută populația în caz de război? Cum?**

\_\_\_\_\_

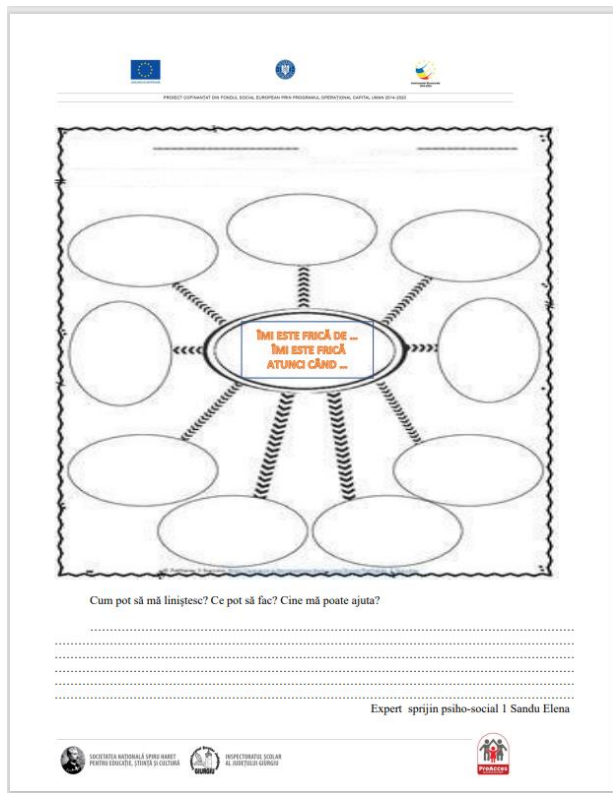
**2. Cel mai important lucru din poveste mi s-a părut:**

Sursa: Dr. Nancy Davis, *Povestea terapeutică Partea VII: Povesti care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale*, www.playfullearning.ro

\_\_\_\_\_







Cum pot să mă liniștesc? Ce pot să fac? Cine mă poate ajuta?

Expert sprijin psiho-social I Sandu Elena

- **Exercițiul SCHIMBĂ-ȚI PĂREREA DESPRE EȘEC**

Întotdeauna este o cale de a ajunge acolo unde vrem să ajungem. Important este să fim deschiși la schimbare și să ne părăsim zona de confort.

Problema reală de fapt este FRICA, frica privind implicațiile care pot apărea asupra stimei de sine și a repercursiunilor (pedeapsa).

Dacă poți trece peste frică și poți vedea ce înseamnă de fapt simplul refuz, fără a-l interpreta, lucrurile se vor simplifica și vor deveni mai clare.

Thomas Edison, inventatorul becului cu filament a spus „Eu nu am eșuat. Am găsit doar 10.000 de posibilități care nu au mers”.

Ideea este ca nu ai nevoie de 10.000 de încercări, ci ideea de bază este că vei învăța din greșeli, iar următoarele acțiuni se vor baza pe experiența câștigată.

Napoleon Hill în cartea sa „Despre succes”, vorbește despre cele 6 frici primare:

✚ Frica de critică;

- ✚ Frica de boală;
- ✚ Frica de sărăcie;
- ✚ Frica de bătrânețe;
- ✚ Frica de a pierde iubirea cuiva (gelozia);
- ✚ Frica de moarte

Dupa ce stabilești destinația, este bine să împarți planul de acțiune în părți mici.

## IDENTIFICAREA RESURSELOR NECESARE



- ✚ Atenția și concentrarea
- ✚ Timpul
- ✚ Energia
- ✚ Abilitățile de comunicare
- ✚ Deschidere la nou
- ✚ Negociere
- ✚ Cunoaștere de sine
- ✚ Răbdare
- ✚ Încredere în ceilalți
- ✚ Empatie
- ✚ Flexibilitate
- ✚ Bunele maniere



## Fișa de lucru „2030, joi, ora 20.30”

Te afli în anul 2030, într-o zi de miercuri, iar ora este 20.30.

În ce localitate te afli?

.....

În ce loc te afli?

.....

.....

Ce faci în acest moment?

.....

.....

.....

Cine e în jurul tău și ce fac acele persoane?

.....

.....

.....

Ce lucrezi, .....?

.....

.....

.....

