



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**



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 atelierele 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.

Activitatea de dezvoltare personală - *RELAȚIILE DE PRIETENIE*

Relațiile sociale ale copiilor sunt esențiale pentru dezvoltarea lor emoțională armonioasă. Începând cu locul de joacă, continuând cu grădinița și școala, copiii descoperă treptat regulile sociale nescrise care guvernează relațiile cu cei din jur, provocările, dar și bucuriile pe care le aduce prietenia și felul în care își pot exprima personalitatea în interacțiunile cu alți copii și adulți.



Este important să ne ghidăm comportamentul în funcție de valorile noastre morale. Este foarte tentant pentru copii să răspundă la agresivitate cu agresivitate, copiii învață cum să reacționeze când alți copii nu sunt politicoși astfel încât să evite rușinea sau regretul care apar după ce este la rândul lui răutacios față de alți copii.

Învățăm copiii să țină cont de nevoile celorlalți pentru că nu toți oamenii au aceleași preferințe sau nevoi.

Relațiile sociale armonioase se bazează pe respectarea nevoilor unice ale fiecăruia, poate un copil se bucură să fie mereu în centrul atenției și îi poate fi greu să înțeleagă că prietenul sau cel mai bun, preferă să aibă liniște și timp petrecut în afara grupurilor mari de copii.

Când copilul se simte anxios în situațiile sociale, îl învățăm să fie curios și să adreseze întrebări. Deseori copiii timizi sau anxioși se tem că nu vor ști ce să spună atunci când interacționează cu alți copii.

Întrebările și curiozitatea sinceră pot fi esențiale în depășirea timidității sau anxietății sociale. Acceptarea necondiționată a celorlalți, alături de doze considerabile de curiozitate și respect sunt ingredientele unei relații sociale fructuoase.

Conflictele sunt inevitabile. Chiar și în cele mai armonioase relații de prietenie, conflictele, neînțelegerile sau discuțiile în contradictoriu sunt inevitabile. Este benefic pentru copil să înțeleagă că acestea nu înseamnă sfârșitul unei prietenii și că nu înseamnă că prietenii săi au un caracter dificil sau trebuie respinși.

Nu este obligatoriu ca toată lumea să ne placă sau să ne aprecieze. În grupurile mari de copii, antipatiile sau respingerea socială sunt inevitabile, dar copilul trebuie sprijinit și învățat să nu aibă o nevoie excesivă de aprobare și acceptare din partea celor din jur. Nevoia de aprobare excesivă în copilărie poate duce la codependență la maturitate.

Limitele interpersonale.

Copiii pot învăța de la cele mai mici vârste să stabilească limite sau granițe interpersonale, mai întâi în familie, apoi în grupul de prieteni. Limitele interpersonale înseamnă să știm care sunt lucrurile pe care nu le acceptăm de la cei din jur, să ne putem exprima nevoile în relațiile cu cei din jur și să acționăm atunci când nevoile noastre nu sunt respectate de ceilalți.

Limitele interpersonale îi apără pe copii de bullying sau hărțuire și de relațiile de prietenie toxice și îi ajută să rămână asertivi și independenți.

Relațiile de prietenie evoluează în timp. Unele prietenii formate în copilărie vor fi menținute întreaga viață, altele se încheie în mod natural, pe măsură ce apar schimbări în viața noastră. Este benefic pentru copiii de toate vârstele să știe că nu toate relațiile de prietenie trebuie întreținute neaparat și că dacă se încheie, acest lucru nu înseamnă că este ceva în neregulă cu ei.

În cadrul activității cu copiii din grupul țintă:

◆ Captarea atenției se va realiza prin descoperirea semnificației proverbelor.

◆ Se solicita copiilor să propună motive pentru care vrem să avem prieteni.

Vrem să avem prieteni deoarece: vrem să împărtășim cu cineva bucuriile și necazurile, nu vrem să fim singuri, vrem să fim mai bine înțeleși de cineva de vârsta noastră, să facem împreună lucruri interesante, etc.

◆ Discuții despre cine ne poate deveni prieten : un coleg, părinte, o jucărie, o carte, un animal de companie, etc.

◆ Se solicita copiilor să dea exemplu de povești în care au întâlnit prietenia dintre diverse personaje: „Dumbrava minunată” (Lizuca-Patrocle), „Albă-ca-Zapada și cei șapte pitici” (Albă-ca-Zapada - piticii, animalele pădurii), „Cenușăreasa” (Cenușăreasa-soriceii, porumbelii, zâna), „Pinocchio” (Pinocchio- Greierasul Jiminy), „Scufița Roșie” (Scufița Roșie- bunica), etc.

◆ Cum îți dai seama că ți-ai ales prietenii greșit? (vorbec urât, au o ținută neîngrijită, nu respectă părinții, profesorii sau alte persoane, te îndeamnă să te porți urât cu cei din jurul tău, îți cer să minți sau să furi, nu te respectă, nu te lasă să înveți, sunt invidioși, răutăcioși, supărăcioși, agresivi, etc.)

◆ Copiii completează individual fișe de lucru cu aplicație la relațiile de prietenie.

◆ La sfârșitul activității concluzionăm că a avea prieteni este unul din cele mai frumoase lucruri ce ni se pot întâmpla.



FIȘĂ DE LUCRU

Bifează răspunsul preferat :

1. Aș dori ca prietenul meu să fie :

- de încredere
- frumos
- sincer
- respectuos
- încrezut
- înțelegător
- mincinos

.....

.....

.....

.....

2. Refuz prietenia mea celor care:

- nu se țin de cuvânt
- își schimbă des prietenii
- își respectă întotdeauna cuvântul dat
- mă jignesc și mă bârfesc
- vorbesc urât
- mă sfătuiesc să-mi îndrept greșelile

.....

.....





.....
.....

Cine poate fi prietenul/a mea?









