



UNIUNEA EUROPEANĂ



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

Activitatea A.4

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

Decembrie 2021

Instrumente și tehnici de consiliere împărțite pe categorii de vârstă



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI GIURGIU












Grupa de vârstă 3 – 5 ani

Prezentarea emoțiilor și asocierea de povestiri ilustratoare din viața copiilor. Despre momentele în care copiii se simt emoționați și despre recunoașterea și managementul emoțiilor.

Sursa imagine: [Fisa De Lucru Dezvoltare Personală Emoții \(biru-malaysia.web.app\) \(https://biru-malaysia.web.app/fisa-de-lucru-dezvoltare-personala-emoții.html\)](https://biru-malaysia.web.app/fisa-de-lucru-dezvoltare-personala-emoții.html))

EMOȚII

CUM MĂ SIMT ÎN FIECARE SITUAȚIE?

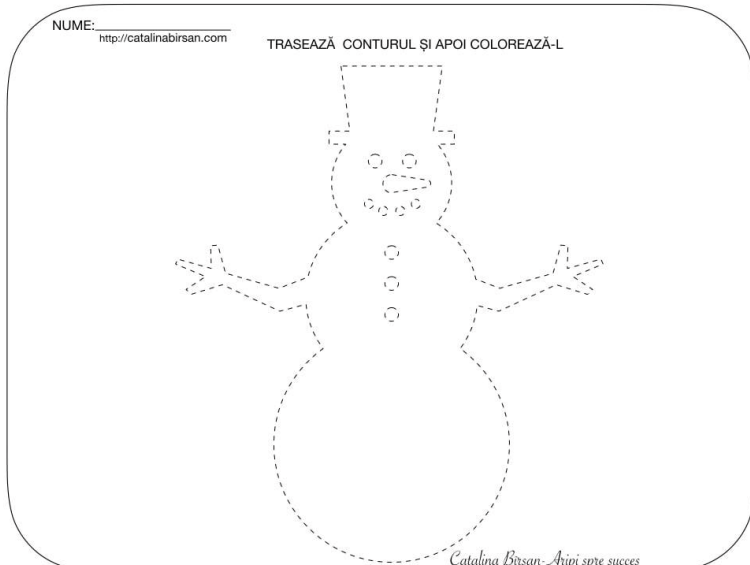
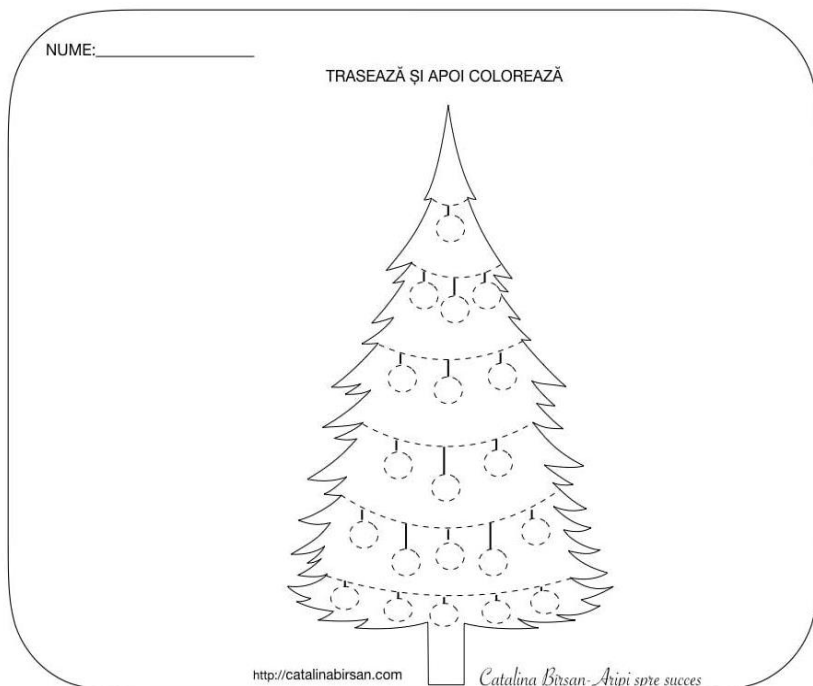
<p>AM PRIMIT O JUCĂRIE NOUĂ.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">TRIST</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">BUCUROS</div>	<p>AM ALERGAT TOATĂ ZIUA.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">OBOSIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">FURIOS</div>	<p>AM VĂZUT UN URS.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">VESEL</div>
<p>NU ȘTIU CE SĂ FAC.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">FURIOS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">PLICTISIT</div>	<p>MIHAI M-A LOVIT.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">FURIOS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SUPĂRAT</div>	<p>ALINA NU SE JOACĂ CU MINE.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">ENERGIC</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">FURIOS</div>
<p>MĂ SIMT ÎN FORMĂ.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">ENERGIC</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">BUCUROS</div>	<p>AM FĂCUT O FARSĂ.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">FERICIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">GLUMEȚ</div>	<p>VREJUL A CRESCUT PÂNĂ LA CER.</p>  <p>SUNT</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px;">VESEL</div>

Emoții Interactive Worksheet

Discuție:

II. Fișe de colorat asociate emoțiilor sărbătorilor de iarnă (copiii au fost implicați în discuții despre iarnă și despre emoțiile resimțite față de prezența sau absența membrilor familiei de acasă în preajma sărbătorilor):

Sursa imaginii: <https://www.facebook.com/aripispre succes/catalinabarsan>

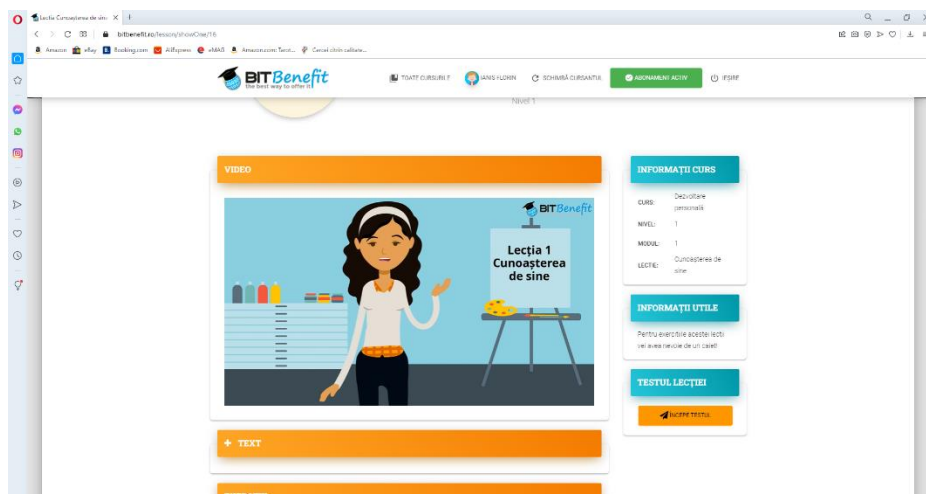
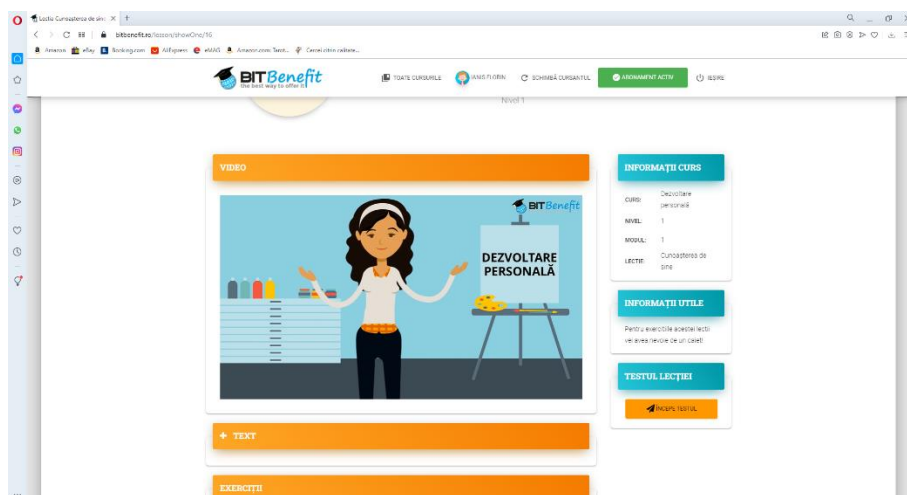


Grupa de vârstă 6 – 10 ani Exerciții de dezvoltare personală

I. Exercițiu: Storytelling - poveste cu sens educativ, material video

Povestea „Cunoașterea de sine”, despre beneficiile și dificultățile de a te cunoaște pe tine însuși, împreună cu familia, cu ceilalți, și prin experiențe individuale

Sursa poveste: <https://bitbenefit.ro/lesson/showOne/16>



Discuție:

II. Fișe de lucru „Cunoașterea de sine: cine sunt EU?” pentru identificarea și explorarea calitatilor personale și a diferentelor individuale

(fișa din Sursă material: [Lectia Cunoașterea de sine | BIT Benefit](https://bitbenefit.ro/lesson/showOne/16) (<https://bitbenefit.ro/lesson/showOne/16>))

Față / Verso

_____ Nume, prenume:
.....

II.1. Este bine să știi cât mai multe lucruri care îți plac sau nu, din diferite domenii.

Descoperiți câteva dintre acestea completând spațiile libere

În timpul liber îmi place să ...

Sportul meu preferat este ...

Instrumentul meu muzical preferat este ...

Îmi place să citesc despre ...

Îmi place să vorbesc despre ...

Personajul meu preferat este ...

Artistul meu preferat este ...

Culoarea mea preferată este ...

Mancarea mea preferată este ...

Anotimpul meu preferat este ...

Ma plictisesc atunci când ...

Când voi fi mare mi-ar placea să devin ...

Persoanele dragi din viața mea sunt ...

Eu și prietenii mei avem în comun ...

Deseori sunt laudat pentru ...

Uneori sunt certat pentru ...

Amintirea mea preferată este ...



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

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

Grupa de vârstă 11 – 16 ani

Exerciții de autocunoaștere și tehnică de clarificare a valorilor

Încercați să completați următoarele propoziții:

- Cea mai frumoasă experiență pe care am avut-o a fost când

.....

- Sunt mândră/mândru de mine atunci când

.....

- Îmi place mult să

.....

- Mi-aș dori să învăț să fac

.....

- Două lucruri pe care știu să le fac și-mi place să le fac sunt

.....

- Am încredere în mine atunci când

.....

- Cu cine împarți momentele de bucurie?

.....

- Dacă ar fi să dau un sfat celor de vârsta mea, acesta ar fi

.....

- Mă consider o persoană.....deoarece

.....

- Consider că sunt o persoană de încredere deoarece

.....

- Sunt o persoană valoroasă pentru că

.....

- Pentru mine, a fi fericit înseamnă

.....

- Ce prețuiesc cel mai mult în viață?

.....

- Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt

.....

- Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt

.....



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI GIURGIU





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

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



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI GIURGIU



ProAcces
POCU/784/6/24/139599