

***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 la nevoile de servicii  
psihosoziale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă*

## ACTIVITATE - RELAȚII DE PRIETENIE

◆ 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 neazurile, nu vrem să fim singuri, vrem să fim mai bine înțeleși de cineva de vârsta noastră, să facem împreună lucruri interesante, etc.

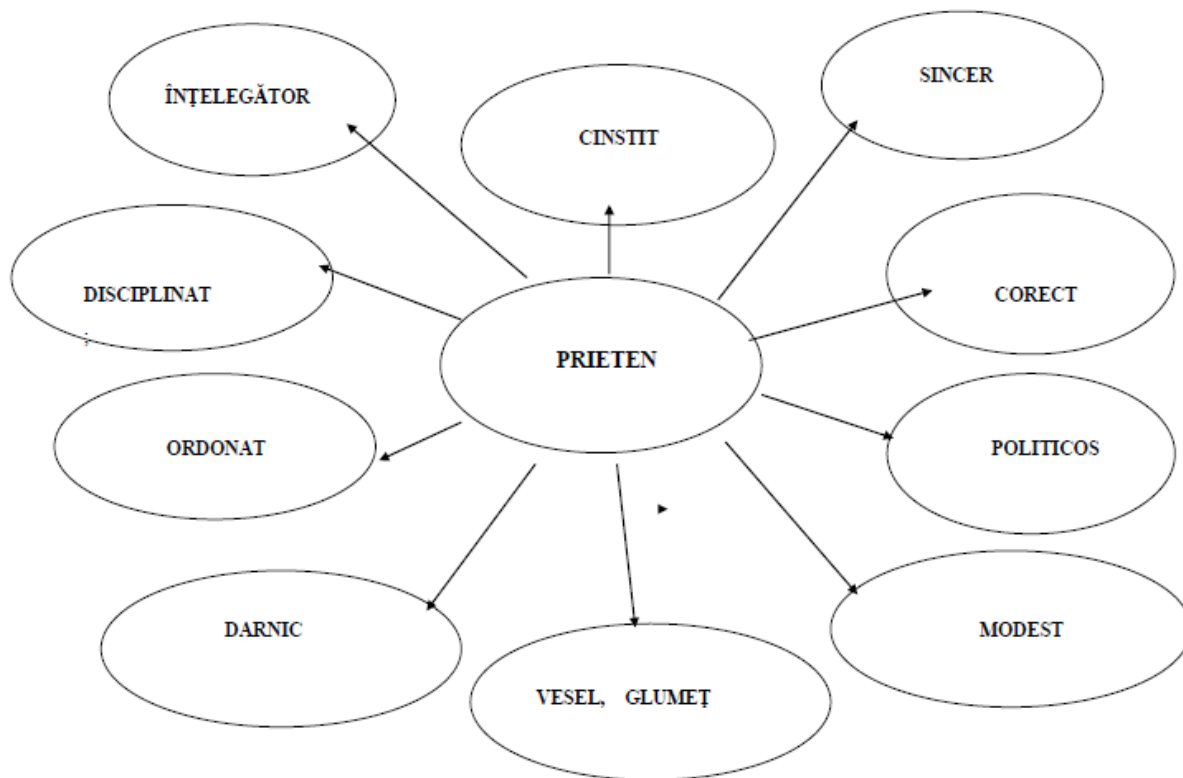
◆ Discuții despre cine ne poate deveni prieten : un coleg, părinte, o jucărie, o carte, un animal de companie, etc.

◆ 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, porumbeii, zâna), „Pinocchio” (Pinocchio- Greierasul Jiminy), „Scufița Roșie” (Scufița Roșie- bunica), etc.

◆ Cum îți dai seama că ți-ai ales prietenii greșit? (vorbesc 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.



#### **PROVERBE:**

- 1. PRIETENUL LA NEVOIE SE CUNOAȘTE.**
- 2. UN PRIETEN FACE MAI MULT DECÂT O PUNGĂ CU BANI.**
- 3. UN PRIETEN BUN ESTE GREU DE GĂSIT.**
- 4. DUPĂ PRIETENI SE CUNOAȘTE OMUL.**

## 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










## 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> )

**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 auto;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">TRIST</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">BUCUROS</div>	<p>AM ALERGAT TOATĂ ZIUA.</p> <p>SUNT </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">OBOSIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">FURIOS</div>	<p>AM VĂZUT UN URS.</p> <p>SUNT </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">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 auto;">FURIOS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">PLICTISIT</div>	<p>MIHAI M-A LOVIT.</p> <p>SUNT </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">FURIOS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">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 auto;">SUPĂRAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">ENERGIC</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">FURIOS</div>
<p>MĂ SIMT ÎN FORMĂ.</p> <p>SUNT </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">ENERGIC</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">BUCUROS</div>	<p>AM FĂCUT O FARSĂ.</p> <p>SUNT </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">FERICIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">GLUMET</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 auto;">UIMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">SPERIAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 2px auto;">VESEL</div>

Emoții Interactive Worksheet

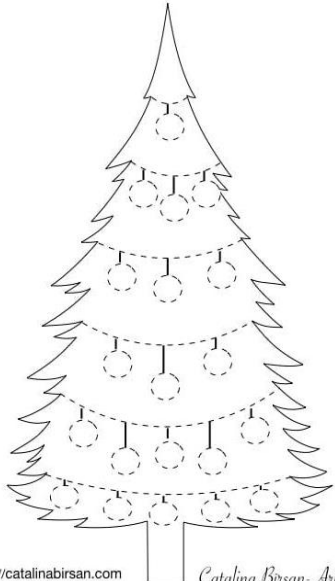
Discuție:

**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/aripispresucces/catalinabarsan>

NUME: \_\_\_\_\_


TRASEAZĂ ȘI APOI COLOREAZĂ



<http://catalinabarsan.com> Catalina Birsan - Aripa spre succes

NUME: \_\_\_\_\_  
<http://catalinabarsan.com>

TRASEAZĂ CONTURUL ȘI APOI COLOREAZĂ-L



Catalina Birsan - Aripa spre succes

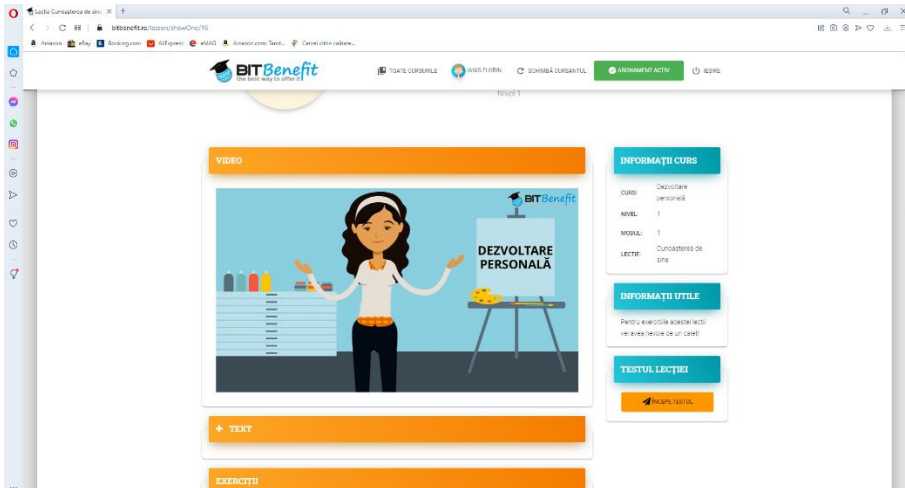
## Grupa de vârstă 6 – 10 ani

### Exerciții de dezvoltare personală

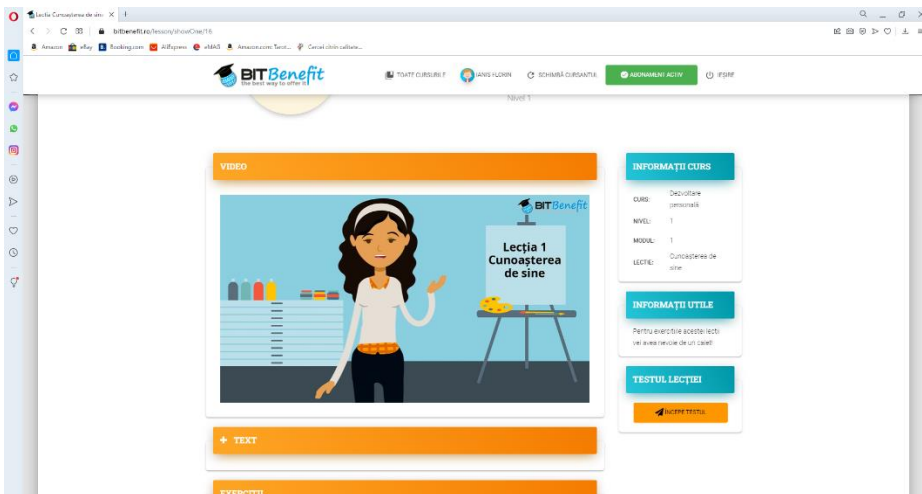
#### I. Exercițiu: Storytelling - poveste cu sens educativ, material video

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>



The screenshot shows a web browser displaying the BITBenefit website. The main content area features a video player with a cartoon character standing next to a sign that reads 'DEZVOLTARE PERSONALĂ'. To the right of the video player, there is a sidebar with the following sections: 'INFORMAȚII CURS' (Course Information) listing 'CURS: Dezvoltare personală', 'NIVEL: 1', 'MODUL: 1', and 'LECȚIE: Cunoașterea de sine'; 'INFORMAȚII UTILE' (Useful Information) with the text 'Pentru exercițiile acestei lecții veți avea nevoie de un cartel'; and 'TESTUL LECȚIEI' (Lesson Test) with a 'ÎNCEPE TESTUL' (Start Test) button. Below the video player, there are two orange buttons labeled '+ TEXT' and 'EXERCITII'.



The screenshot shows the same BITBenefit website interface, but the video player now displays a cartoon character next to a sign that reads 'Lecția 1 Cunoașterea de sine'. The sidebar information remains the same: 'INFORMAȚII CURS' (Course Information) listing 'CURS: Dezvoltare personală', 'NIVEL: 1', 'MODUL: 1', and 'LECȚIE: Cunoașterea de sine'; 'INFORMAȚII UTILE' (Useful Information) with the text 'Pentru exercițiile acestei lecții veți avea nevoie de un cartel'; and 'TESTUL LECȚIEI' (Lesson Test) with a 'ÎNCEPE TESTUL' (Start Test) button. Below the video player, there are two orange buttons labeled '+ TEXT' and 'EXERCITII'.

Discuție:

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

(fișă din Sursă material: [Lecția 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 ...



**Grupa de vârstă 11 – 16 ani**  
**Exerciții de autocunoaștere**

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

.....