

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

(11-14 ani)



Activități:

1. **Jurnalul emoțiilor** pentru copiii poate fi ținut undeva la vedere, pe ușa de la șifonier sau de la birou. Se lipește cu litere colorate titlul jurnalului „Astăzi m-am simțit” și pregătiți câteva cartonașe cu desene care reprezintă diverse emoții. Încurajăm copiii să lipească în fiecare zi cartonașele sub titlu, cu boboțe adezive care apoi se dezlipsesc foarte ușor. La sfârșitul zilei să scrie în jurnal și să discute cu părinții despre emoțiile pe care le-au simțit în ziua respectivă.

2. Să învățăm despre valorile umane

Copiii din cadrul proiectului au participat la atelierul numit „Valorile umane”. Ne dorim să contribuim la dezvoltarea unor indivizi onești și armonioși cu principii morale și etice. Când vorbim despre valorile umane, ne referim la set de reguli care facilitează armonia și coexistența în societate.

Respectul, iubirea, armonia, credința, eficiența, echilibrul, disciplina, perseverența sunt valori umane importante.

Conform DEX, “**valoarea** = este proprietate a ceea ce este bun, dezirabil și important, lucrul bun, dezirabil, important, meritos”

Valoarea este de fapt un criteriu de raportare și de calificare a unei situații sau a unei persoane și ea determină pentru individ, scopul, mijloacele de realizare și strategiile implicate în atingerea unui obiectiv.

Valorile alături de abilități, de capacități și de comportamentele pe care le pun în mișcare crează *identitatea personală* a fiecarui individ și fac posibilă apartenența la un grup, la o comunitate de interese educaționale sau profesionale.

Valorile unei persoane sunt sortite schimbării în timp, în funcție de vârstă, de educație, de conjunctura de viață.

Există valori fixe (rezistente în timp) deoarece oferă încrederea, determinarea de a face lucruri care conduc către succes și există valori care pot fi contextuale și modelabile.

Tipuri de valori umane

Valorile ființei umane pot fi clasificate după natura și caracteristicile sale, principalele tipuri de valori sunt următoarele:

- **Valorile morale.** Cele legate de virtuți și împlinire ca ființe umane. Scopul valorilor morale este urmărirea virtuții, a ceea ce este corect și a ceea ce nu este.
- **Valori religioase.** Acestea valori umane sunt determinate de diferite religii și se bazează de obicei pe concepte de bunătate, credință și sacrificiu.
- **Valorile umane.** Acele valori ale oamenilor și natura lor. Obiectivul principal este îmbunătățirea coexistenței și promovarea empatiei.
- **Valorile universale.** Acestea sunt acele valori ale ființei umane care pot fi aplicate tuturor societăților, culturilor, statutului economic și religiei. Toleranța și respectul, de exemplu, sunt două tipuri de valori universale.
- **Valori estetice.** După cum sugerează și numele, valorile estetice vizează propria frumusețe și bucuria armoniei, aceste valori sunt aplicate mai presus de toate în artă și expresia creativă.
- **Valorile intelectuale.** Aceste tipuri de valori se concentrează pe căutarea cunoașterii și adevărului.
- **Valorile fizice.** Urmând teoria piramidei lui Maslow, acest tip de valori umane sunt axate pe menținerea unui anumit nivel de bunăstare și sănătate fizică, evitând astfel stările de boală sau slăbiciune.
- **Valorile sociale.** Valorile sociale sunt acelea care sunt recunoscute de o cultură sau societate și al căror obiectiv este consolidarea legăturilor umane.
- **Valorile afective.** Aceste valori ale ființei umane, sunt cele legate de dragoste, afecțiune și plăcere interpersonală.
- **Valorile economice.** În cele din urmă, unul dintre cele mai răspândite tipuri de titluri de valori în prezent sunt titlurile economice. Acestea vizează căutarea stabilității monetare și obținerea unor câștiguri economice mai mari. Printre aceste tipuri de valori, găsim afacerile și profesia.

O persoană care are valorile sale personale bine definite și care acționează în coerență cu ele este o persoană cu o bună stabilitate emoțională, sănătate mintală bună și, prin urmare, calitatea vieții lor este, de asemenea, foarte bună. Dimpotrivă, o persoană care nu este în concordanță cu propriile sale valori personale are mai multe șanse de a-și modifica bunăstarea emoțională.

Valorile umane discutate cu copiii au fost:

Respectul care este necesar în toate interacțiunile sociale. Fie că este vorba de respectul de sine, fie despre respectul față de alții, acesta joacă un rol important viața de zi cu zi și ne ajută să clădim relații inter-umane. Fiecărei persoane îi place să fie respectată pentru ceea ce este, așadar trebuie să oferim respect, pentru a primi înapoi același lucru din partea altora.

Integritatea reprezintă încrederea pe care o avem unii în alții. Faptul că suntem corecți, onești și că spunem adevărul chiar și atunci când avem de suferit denotă tărie de caracter.

Înțelepciunea poate fi cultivată încă de la vârste mai fragede. Orice om poate încerca și chiar reuși să devină mai înțelept dacă își dorește cu adevărat. Pentru aceasta va trebui să facă niște sacrificii în acest sens, mai ales din prisma timpului petrecut în a studia diferite fapte, modul de gândire, experiențele altora și a judeca ceea ce trebuie făcut în funcție de situație.

Iubirea este cu siguranță una dintre valorile fundamentale umane și nimeni nu ar trebui să se ferească de ea, ci ar trebui, pe cât posibil, să o caute și să o primească în viața sa.

Bunătațea sufletească și generozitatea îi impresionează chiar și pe cei mai răi oameni, iar în timp, îi poate chiar schimba în bine.

Încrederea în sine și în alții, speranța că poți schimba lucrurile dacă muncești și crezi în tine, te va ajuta să faci multe lucruri în viață. De asemenea, trebuie să ai încredere și în apropiații tăi, pentru ca și ei să se încreadă în tine. Prietenia nu trebuie să lipsească din viața unui om și chiar dacă ai un singur prieten adevărat, trebuie să știi că ești mai câștigat

decât dacă ai avea sute de cunoștințe. Alegeți cu grijă prietenii pentru a te bucura pe deplin de ceea ce înseamnă o relație sinceră de prietenie.

Omul este o ființă mult prea complexă pentru a putea însurii toate valorile și principiile pozitive după care ar trebui să se ghideze, astfel copiii au discutat despre ce consideră ei important ca valoare.

Dreptatea este acționarea corectă față de tine și de ceilalți în funcție de acțiunile lor.

Libertatea reprezintă responsabilitatea de a face ce dorești fără a face rău cuiva. O persoană liberă poate face ceea ce își dorește cu adevărat atâta timp cât ceea ce face nu afectează direct sau indirect alte persoane.

Pacea reprezintă acționarea într-un mod armonios cu alte persoane pentru a realiza o coexistență bună în cadrul societății sau cu familia.

Toleranța. Când o persoană este tolerantă, manifestă o atitudine deschisă și fără prejudecăți față de opiniile altor oameni, chiar dacă sunt diferite de ale lor.

Pentru a începe să adopți valori în viața ta:

- Identifică-ți propriile valori și punctele forte personale și vezi ce poți îmbunătăți și ce acțiuni negative trebuie să elimini.
- Identifică care sunt noile valori pe care ai vrea să le adopți.
- Participă în mod activ la dezvoltarea noilor tale valori și la îmbunătățirea celor pe care le ai deja. De exemplu, dacă vrei să îmbunătățești valoarea responsabilității sau să începi să o adopți, nu da vina pe alții pentru propriile acțiuni și ocupă-te de rezolvarea problemelor.
- Înțelege și respectă valorile altora fiind empatic.
- Reține că nu vei putea modifica lucrurile de la o zi la alta, deoarece este o muncă constantă.

Faptul de a fi identificat propriile noastre valori personale contribuie la sporirea echilibrului și a bunăstării emoționale.

- Ne ajută să avem relații mai bune cu ceilalți
- Ne face oameni mai drepecți
- Ne ajută să știm care sunt prioritățile noastre și, prin urmare, ne oferă informații valoroase despre cum să ne petrecem timpul
- Alții ne vor percepe ca oameni de încredere atunci când observă că acționăm în coerență cu propriile noastre valori.

Grupa de vârstă 8-10 ani.

Tehnici și instrumente:

1. Dezvoltare personală

- Să învățăm despre emoții
- Să învățăm să fim prietenoși și empatici



Materiale necesare: Fișe de lucru, bilețele colorate, pixuri și creioane



Scopul activităților este facilitarea exprimării emoționale și de a-

i

familiariza pe copii cu feedback -ul pozitiv în relaționarea cu ceilalți și de a le oferi ocazia să-l exerseze.

Activitățile își propun să încurajeze o atitudine pozitivă exprimarea trăirilor și experiențelor în mediul școlar.

La ce folosesc emoțiile?

- Ne oferă informații;
- Ne ajută să comunicăm cu alții și să-i influențăm;
- Ne motivează și ne pregătesc pentru a acționa

Se

Milă	Încredere	Amuzament	Uimire
Enervare	Izolare	Indiferență	Fericire
Ușurare	Exasperare	Respingere	
Dezamăgire	Șoc	Încântare	Frustrare
Insecuritate			
Remușcare	Satisfacție	Panică	Mânie
Simpatie	Groză		
Apatie	Mândrie	Ostilitate	Alertă
<i>Învățăm să fim prietenoși și empatici</i>			
Pasiune	Vină	Plăcere	Nervozitate
		Tensiune	
Repulsie	Entuziasm	Mulțumire	

Se distribuie copiilor din grup fișe și pixuri.

Fiecare copil își scrie numele pe fișa sa.

Fișele sunt transmise de la unul la altul, iar participanții notează câte o remarcă pozitivă despre persoana a cărei nume este indicat pe fișă.

Fișele completate sunt restituite posesorilor și sunt încurajați să spună ce simt în legătură cu ceea ce cred ceilalți despre el/a.

Apoi fiecare copil povestește ceva despre sine, cum ar fi:

*activitățile mele preferate;
cea mai mare realizare școlară;
primul lucru din viața mea pe care mi-l amintesc;
anotimpul preferat;
lucrurile pe care aș dori să le schimb în comunitatea mea;
genul preferat de sport;
prenumele pe care aș dori să-l port;
locurile în care aș vrea să călătoresc;
preferințe muzicale;
prima zi de școală;
povestea favorită;
modul în care îmi petrec timpul liber;
visurile mele;*



Numele tău:

Lucruri pozitive despre el/ea