



#### **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 psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă**

**Mai 2023**

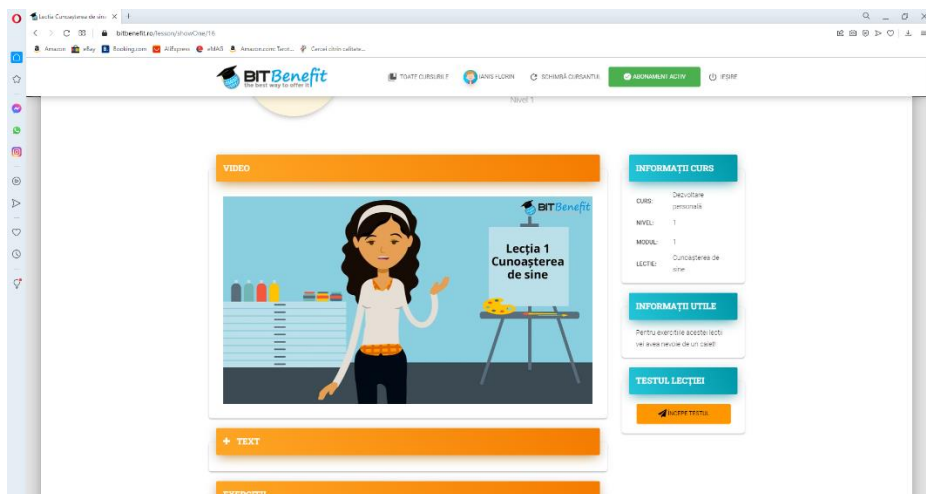
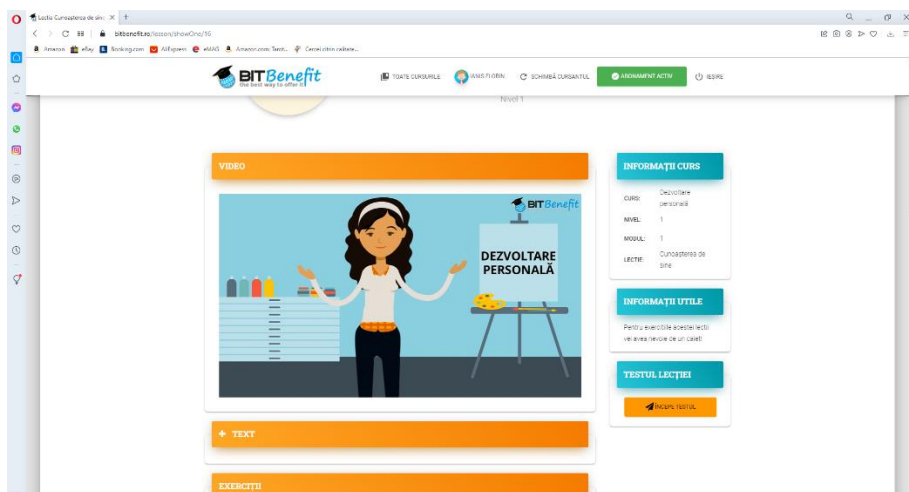


## Grupa de vârstă 6 – 10 ani Exerciții de dezvoltare personală

### 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

(fișă 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 știți cât mai multe lucruri care vă plac sau nu, din diferite domenii.

#### Descoperiți câteva dintre acestea completând spațiile libere

In 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 preferata este ...

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

Încercați să completați următoarele propoziții:

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

.....  
.....

v Sunt mândră/mândru de mine atunci când

.....  
.....

v Îmi place mult să

.....  
.....

v Mi-aș dori să învăț să fac

.....  
.....

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

.....  
.....

v Am încredere în mine atunci când

.....  
.....

v Cu cine împarți momentele de bucurie?

.....  
.....

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

.....  
.....

v Mă consider o persoană.....deoarece

.....  
.....





v Consider că sunt o persoană de încredere deoarece

.....  
.....

v Sunt o persoană valoroasă pentru că

.....  
.....

v Pentru mine, a fi fericit înseamnă

.....  
.....

v Ce prețuiesc cel mai mult în viață?

.....  
.....

v Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt

.....  
.....

### Chestionar „Stima de sine”

Sursa: [https://www.academia.edu/7875552/3\\_Chestionar\\_Stima\\_de\\_sine](https://www.academia.edu/7875552/3_Chestionar_Stima_de_sine)

#### CONSEMNI:

Răspundeți cu spontaneitate și sinceritate la toate întrebările chestionarului. Citiți-le cu atenție și bifați răspunsul DA, când afirmația corespunde conduitei dvs. obișnuite, respectiv răspunsul NU, când aceasta nu vi se potrivește. Răspundeți cât mai repede posibil. Majoritatea celor care au folosit acest instrument de autoanaliză au reușit să răspundă în maxim 15 minute. La sfârșitul chestionarului verificați dacă ați răspuns la toți cei 60 de itemi. Răspunsurile se dau pe foaia de răspuns !

#### Foie de răspuns

Numele și prenumele..... Vârsta.....

Sex: M / F Clasa..... Scoala .....

Data completării.....

NR. CRT.	ITEMI	DA	NU
----------	-------	----	----





1.	Mă înfurii cu ușurință		
2.	În general, părinții mă înțeleg atunci când discut cu ei.		
3.	Mă descurajez cu ușurință la școală.		
4.	Înfățișarea mea este apreciată ca plăcută, atrăgătoare.		
5.	A deveni tu însuși înseamnă a-ți îndeplini dorințele		
6.	Mă simt bine în propria-mi piele.		
7.	Ceilați nu-mi fac confidențe.		
8.	Nu voi fi mulțumit de mine decât dacă voi realiza lucruri mari în viață.		
9.	Mă simt neîndemânatec, inabil, nu știu ce să fac cu mâinile.		
10.	Profesorii sunt mulțumiți de mine.		
11.	Mă simt tensionat și agitat.		
12.	Sunt fidel prietenilor mei.		
13.	Nu știu să-mi organizez activitatea.		
14.	Sunt încântat de corpul meu (de aspectul meu fizic).		
15.	Singurul lucru care contează în viață este să câștigi mulți bani.		
16.	Mă simt rareori intimidat.		
17.	Nu-mi fac niciodată proiecte de viitor.		
18.	Sunt adesea anxios.		
19.	Corpul meu este bine proporționat.		
20.	Am rezultate slabe la școală pentru că nu învăț suficient.		
21.	În general, am încredere în mine.		
22.	Țin cont de complimentele și criticile pe care mi le fac ceilalți.		
23.	Mă simt mai bine atunci când folosesc stimulente: cafea, tutun, alcool		
24.	Asimilez cu ușurință cunoștințele predate la ore.		
25.	Mi-ar plăcea să devin o persoană importantă și apreciată.		
26.	Îmi place să răspund la lecții.		
27.	Cred că sunt prea gras (slab)		
28.	Îmi plac activitățile în grup.		
29.	Rezultatele școlare slabe mă descurajează repede.		
30.	Acord importanță felului în care mă îmbrac și în general ținutei mele.		
31.	În general, am încredere în mine.		
32.	Cred că este plictisitoare compania mea.		
33.	Capacitățile fizice îmi permit să mă adaptez cu ușurință la orice sport.		
34.	Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu cu putință.		
35.	Cel mai adesea reflectez înainte de a reacționa.		
36.	Mă cert adesea cu ceilalți.		
37.	Consider că fiecare om trebuie să fie util societății.		
38.	La ore nu îndrăznesc să cer lămuriri atunci când nu înțeleg explicațiile.		
39.	Aș dori să particip la acțiuni de solidaritate.		
40.	Trec cu ușurință de la râs la lacrimi.		
41.	Mă simt nestingherit atunci când sunt privit în timp ce dansez sau fac sport.		



42.	Rețin bine când învăț.		
43.	Nu mai cred în nimic.		
44.	Sunt o persoană optimistă.		
45.	Nu mă simt bine decât atunci când sunt singur.		
46.	Am încredere în viitor.		
47.	Deseori mă îngrijorează starea sănătății mele.		
48.	La școală colegii îmi caută compania.		
49.	Am impresia că, în ceea ce fac, reușesc mai puțin decât ceilalți.		
50.	Când sunt într-un grup, îmi place să mă fac remarcat și apreciat.		
51.	Nu fac nici un efort pentru a învăț a mai bine.		
52.	Nu mă consider frumos și nici suficient de atrăgător.		
53.	Am influență asupra celorlalți.		
54.	Îmi pierd cu ușurință calmul când mi se fac reproșuri.		
55.	Scopul meu principal este de a avea o meserie care să-mi placă.		
56.	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiativa.		
57.	Sunt mulțumit de dezvoltarea mea fizică.		
58.	Când mă aflu într-un grup încerc un sentiment de izolare.		
59.	Unul din obiectivele mele de viitor este de a-mi întemeia o familie.		
60.	Sunt mândru de rezultatele mele școlare.		

### Prezentarea chestionarului Stimei de sine Interpretarea rezultatelor

Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S) a fost elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. De Leonardis și publicată în 1994 în Revista de psihologie aplicată. În alcătuirea ei, autorii s-au inspirat din scalele uni și multidimensionale deja existente. Ea a fost concepută astfel încât să permită reflectarea percepției - mai mult sau mai puțin pozitivă - pe care subiectul o are în raport cu sine, poate identifica anumite rezonanțe afective ce însoțește autoevaluarea identității sub aspect multiplu: *sinele emoțional - S.E*, *sinele social - S.S*, *sinele fizic - S.F*, *sinele școlar - S.Sc.*, *sinele prospectiv - S.P*. Cei 60 de itemi ai scalei -afirmații cu răspuns forțat dihotomic-, elaborați într-o manieră empirică și repartizați în mod egal la nivelul celor 5 subscale, reflectă conținutul dimensiunilor considerate după cum urmează:

a. *Sinele emoțional* exprimă reprezentarea controlului emoțiilor și al stăpânirii impulsivității. Controlul afectelor permite o mai bună organizare a activității, facilitează

planificarea și elaborarea realistă scopurilor și strategiilor prin care acestea pot fi atinse. Exemplu de itemi: “*Sunt adesea anxious*”.

b. **Sinele social** capacitatea de comunicare și de adaptare în colectiv, aceasta condensează reprezentarea interacțiunilor cu ceilalți (părinți, colegi, prieteni) și a sentimentului de recunoaștere socială. Exemplu: “*Îmi place să mă fac remarcat și să fiu recunoscut în cadrul unui grup*”.

c.. **Sinele fizic** reprezentarea autoaprecierea pe care o are subiectul față de aparența sa fizică (aspect corporal, abilități fizice, sănătate). Se știe că, la 13-14 ani, există un interes sporit față de înfățișarea proprie (the look), cu impact deosebit în construirea identității de sine. Exemplu : “*Mă simt prea gras/slab*”.

d. **Sinele școlar** reflectă percepția pe care subiectul o are asupra propriilor lui competențe, obiectivabile în comportamentele și performanțele sale școlare. Exemplu de itemi: “*Mă descurajez cu ușurința când obțin rezultate slabe la școală*”.

e. **Sinele prospectiv** vizează reprezentările subiectului asupra sinelui așa cum va fi acesta în viitor; în construirea acestei subclase autorii au plecat de la ipoteza conform căreia la puber și adolescent planul de viitor privește inserția în lumea adultă și participarea la activitățile proprii vârstei adulte . De aceea autorii au propus itemi care să corespundă rolurilor jucate de adult. Exemplu: “*Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu posibil*”.

După totalizarea punctajului pentru fiecare sine, se va calcula valoarea globală a stimei de sine și se va verifica corespondența valorii globale obținute, conform unei grile de interpretare a scorurilor.

Notă: Pentru calcularea cotelor s-a acordat câte un punct răspunsurilor afirmative și negative la întrebările înscrise în tabelul de mai jos:

	Da	Nu	Cota parțială:
<b>Sinele fizic</b>	4, 14, 19, 30, 33, 57	9, 23, 27, 41, 47, 52	
<b>Sinele emoțional</b>	6, 16, 21, 31, 35, 44	1, 11, 18, 40, 49, 54	
<b>Sinele școlar</b>	10, 24, 26, 42, 48, 60	3, 13, 20, 29, 38, 51	
<b>Sinele social</b>	2, 12, 22, 28, 50, 53	7, 32, 36, 45, 56, 58	
<b>Sine prospectiv</b>	8, 37, 39, 46, 55, 59	5, 15, 17, 25, 34, 43	



<b>Valoare globală:</b>	<b>Stima de sine /</b>
-------------------------	------------------------

### Fișă de interpretare a scorurilor

Componentele stimei de sine	Stima de sine- valori parțiale		
	Subestimare	Aprecie obiectivă	Supraestimare
<b>Sinele fizic</b>	0 - 6 puncte	7 - 11 puncte	peste 11 puncte
<b>Sinele emoțional</b>	0 - 5 puncte	6 - 10 puncte	peste 10 puncte
<b>Sinele școlar</b>	0 - 4 puncte	5 - 9 puncte	peste 9 puncte
<b>Sinele social</b>	0 - 7 puncte	8 - 11 puncte	peste 11 puncte
<b>Sinele prospectiv</b>	0 - 6 puncte	7 - 10 puncte	peste 10 puncte
<b>Stima de sine- valoare globală</b>	0- 21 puncte	22 - 48 puncte	peste 48 puncte

**Stima de sine -Tabel cu centralizarea rezultatelor obținute la nivelul grupului țintă**

***Notă: se vor trece rezultatele obținute de către fiecare elev: la începutul și la sfârșitul proiectului***