



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**

**TEHNICI SPECIALE DE ACORDARE A SPIRJINULUI PSIHOSOCIAL**

**Tehnici de dezvoltare personală**

**Noiembrie 2022**



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 atelierile de sprijn 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.

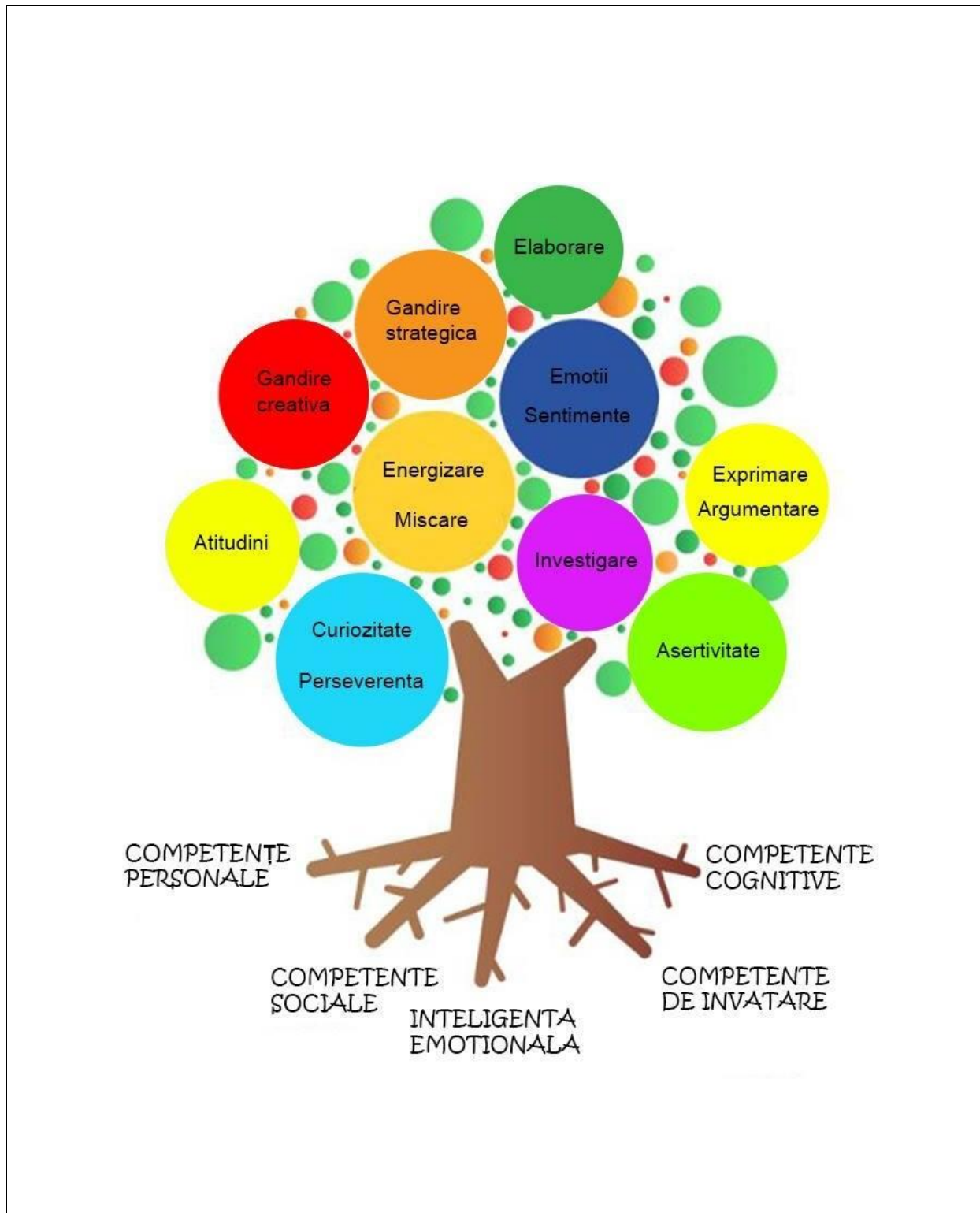
Dezvoltând aceste calități încă din copilărie, ele vor fi bine asimilate și vor deveni un mod de viață pentru viitorul adult.

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 „ Exerciții de reflectare prin metafore a traumelor relaționale și de dezvoltare”

**Două metafore vor fi folosite cu copiii care prezintă traume de pierdere relaționale și de dezvoltare:**

- ✚ ape infestate de rechini (abuz sau parentaj care inspiră frică)
- ✚ insule pustii (neglijare/sărăcie relațională)

**Plecând de la aceste metafore au fost create următoarele exerciții**



***Ape infestate de rechini***

**Imaginați-vă că înotați sau sunteți la marginea unor ape infestate de rechini.**

**Sunteți copii și vă simțiți neputincioși fiind înconjurați de acești rechini mari, rapizi și imprevizibili. Atingerea fiecărei alge de mare, undulare a apei vă agită până la epuizare corpul și mintea.**

**Cum te descurci? Ce faci într-un asemenea mediu?**

- a) Înoți cât mai departe de ei
- b) Te lupți corp la corp cu rechinii
- c) Rămâi nemișcat (ca de lemn)
- d) Încerci să te împrietenești cu rechinii
- e) Cedezi în fața rechinilor
- f) Strigi după ajutor
- g) Te prefaci că ești și tu un rechin

**Ce vei face dacă rechinii sunt uneori prietenoși sau s-ar dovedi că sunt de fapt delfini?**

**Cum ar fi să fii extras/ă din apele cu rechini și dus/ă într-o piscină?**

**Dar dacă ai fi dus iarăși în apele cu rechini? Ce sai cine ar putea fi barca de salvare?**



### *Insule pustii*

**Unii dintre copiii care suferă de neglijare sau sărăcie relațională se simt ca și cum ar fi abandonați pe o insulă pustie, izolată , aridă și părăsită. Este un loc în care copilul se simte ca și cum ar fi abandonat și invizibil. Lipsa apei și a hranei**

**se traduce prin înfometarea și privarea de relații interpersonale. Impactul este deosebit de puternic asupra copiilor în plină dezvoltare.**

**Copiii care trăiesc traume relaționale sau de dezvoltare pot ajunge de multe ori să funcționeze de multe ori în stare de hiper sau hipostimulare, iar uneori oscilează între cele două.**

**Ce ai face ca să supraviețuiești pe o insulă pustie?**

**Cât timp ai căuta comori sau hrană ascunsă pe undeva?**

**Cum ai învăța noi strategii fără ca cineva să îți arate sau să te încurajeze?**

**Cum ar fi să treci de pe insula pustie în apele infestate de rechini?**

**Cum ar fi dacă brusc insula ar fi populată cu persoane noi?**

**Cum ar fi ca după o călătorie dificilă să ajungi pe o insulă cu mulți oameni?**

Execiții preluate din

Treisman, Karen. (2020). *Instrumente și tehnici terapeutice creative. Cum lucrăm cu adolescenții și copiii cu traumă de dezvoltare. București: Trei.*