



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 CONSILIERE ADAPTATE NEVOILOR DE
DEZVOLTARE - EMOȚIONALE, MOTRICE, COGNITIVE ȘI ACTIVITĂȚI
RECREATIVE**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI GIURGIU



Grupe de vârstă

4-5 ani și

6-10 ani

Tehnici și instrumente:

1. Basme terapeutice

Terapia cu basm este folosită ca instrument pentru investigarea cauzelor profunde ale reacțiilor comportamentale și ca practică a resurselor în psihoterapie. Această metodă de lucru psihologic este utilizată începând cu vârsta preșcolară. Terapia de basm poate acționa ca un instrument în stabilirea cauzelor afecțiunilor iar metaforele din povești pot ajuta la rezolvarea problemelor sau pot oferi modalități de gestionare a acestora.

Basmul acționează ca instrument pentru transferul de experiență, abilități, înțelegerea răului și a binelui, sensului profund al vieții. Majoritatea basmelor folosesc alegoria cu impact asupra subconștientului și conștiinței.

Basmele pot avea o forta metaforică foarte mare și implicit un impact puternic asupra cuiva în masura în care persoana respectivă reacționează la acesta, contribuie și rezonază cu povestea. Spre deosebire de basmul obișnuit, cel cu mesaj vindecător, terapeutic este un basm special conceput ca să conțină o idee, mascată, exprimată indirect, și menită să sugereze (*nu să forțeze*) o schimbare de atitudine sau de comportament. Această idee este prezentată într-un context neobișnuit, neașteptat, care îl ia prin surprindere pe copil, furându-l din realitate și transportându-l lumea basmului, în care absolut totul este cu puțință, cu ajutorul fanteziei. Copilul alunecă destul de ușor în această direcție care coincide cu opinia lui despre lume, mai ales dacă se crează o ambianță liniștită și se alege un moment potrivit pentru basm.

Sculptorul și războiul

După Sepronia Filipoi

Într-o țară mare și frumoasă în care toți oamenii se îndeletniceau cu felurite meșteșuguri artistice, trăia un sculptor vestit numit Efis. Lui îi plăcea să lucreze mai ales în piatră, căreia parcă îi dădea viață, scoțînd la iveală statui nemaipomenit de frumoase. Veneau oameni de la mari depărtări ca să admire lucrările. Efis primea totdeauna multe laude de la toată lumea. Pentru că era foarte talentat și ambițios, Efis visa să sculpteze o statuie care să reprezinte Pacea. O asemenea lucrare nu era ușor de făcut. Dar fanii și admiratorii lui îl tot îndemnau și îl încurajau. Efis s-a apucat de treabă. I-a trebuit multă vreme până să o termine. Când în

sfârșit statuia a fost gata, Efis a dorit să o plaseze chiar în capitala țării, într-un loc potrivit, ca să fie văzută de cât mai multă lume, din păcate însă, pe când se făceau aceste pregătiri, s-a zvonit că o armată dușmană va ataca țara. Efis era pur și simplu îngrozit la ideea că în timpul războiului dușmanii vor distruge sau vor fura statuia. De aceea și-a tot bătut capul cum s-o salveze cu orice preț. Planul lui era foarte dibaci, dar și riscant. S-a gândit să ia statuia și să o taie în fragmente mici. Era sigur că astfel fragmentată statuia cea mare putea fi pusă mult mai ușor într-un loc sigur, sau putea fi transportată peste hotare chiar pe sub nasul dușmanilor. Zis și făcut: Efis a lucrat din greu la tăierea statuii și când a terminat-o s-a deghizat în țăran precupeț, a ascuns câteva bucăți din statuie într-o căruță, sub niște cartofi, iar apoi a plecat cu căruța trecând neobservat de gărzile dușmane. Astfel a reușit să-și scoată rând pe rând toată statuia din zona periculoasă și să o salveze. Dar nu a fost suficient atât. De frică să nu se strice bucățile statuii din cauza ascunzătoarei lor vremelnice, Efis a vorbit cu niște oameni de încredere, care plecau cu un vapor mare în altă țară. I-a rugat să ia printre bagajele lor fragmentele statuii împachetate în lădițe. Efis era sigur că astfel minunata lui statuie va fi cu siguranță salvată, până când el însuși va putea merge în acea țară ca să reface statuia. Oamenii aceia, care țineau mult la Efis, au păstrat cu ei fragmentele. Din păcate însă, războiul s-a prelungit, Efis a trecut prin multe întâmplări care l-au întristat peste măsură și a pierdut nădejdea că își va putea reface vreodată statuia așa cum fusese. Prietenii lui îl așteptau. Efis le-a trimis doar o scrisoare, rugându-i să pună ei la loc bucățile statuii. Prietenilor lui le era teamă să se apuce de această treabă. Nu credeau că vor reuși, însă au hotărât să încerce. Efis le-a trimis niște instrucțiuni și respectându-le, pas cu pas, toate bucățile statuii au fost puse la locul potrivit, astfel că statuia parcă era acum și mai frumoasă. Efis a primit o fotografie de care a fost foarte încântat. S-a bucurat așa de mult, încât a găsit putere să plece peste mare în țara unde se afla statuia lui. Toată lumea o admira și lăuda artistul dar bineînțeles, puțini se gândeau la munca grea prin care ea a fost refăcută din bucăți.

2. Emoțiile și gestionarea lor

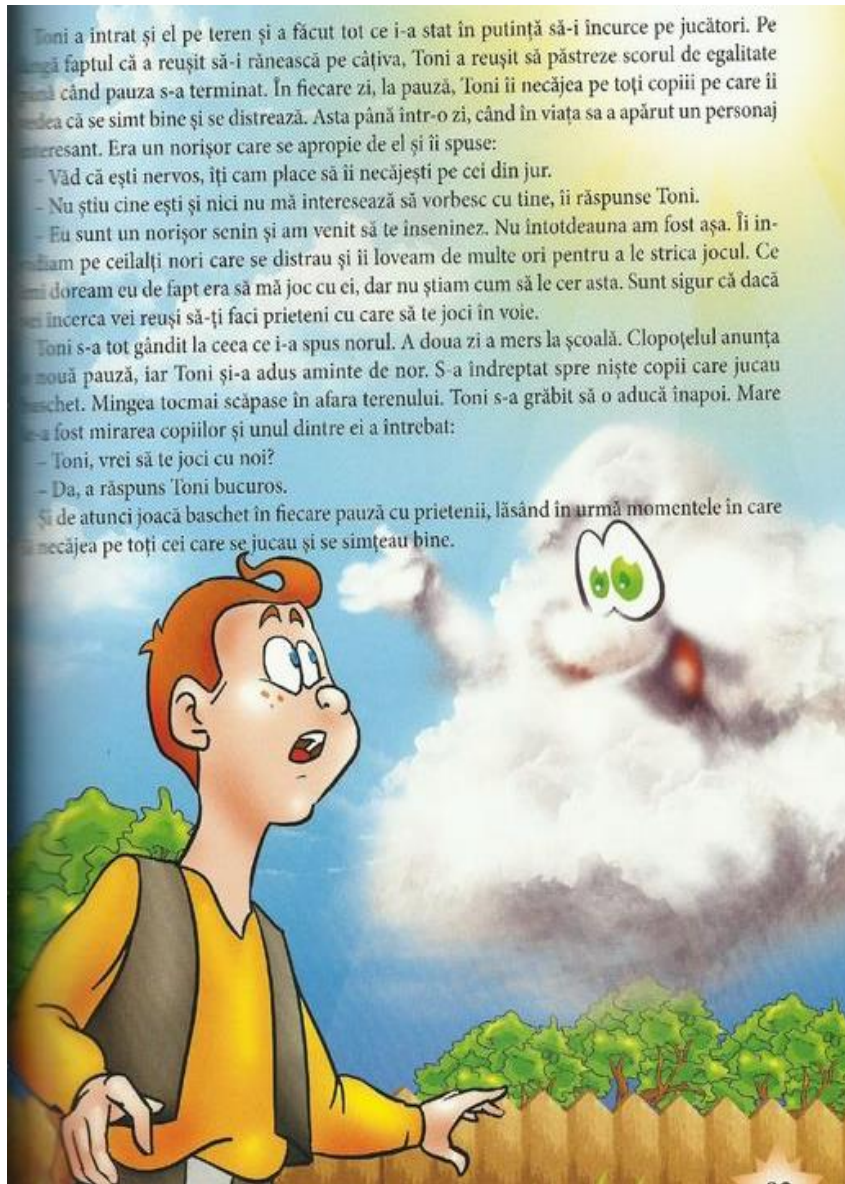
Emoțiile sunt prezente în viața noastră mult mai mult decât credem. Ele ne influențează relațiile, performanța, modul în care gândim sau acționăm.

Abilitatea noastră de a răspunde emoțiilor este responsabilă de cât de mulțumiți suntem pe parcursul zilei și impactează direct percepția pe care o avem asupra nivelului nostru de bunăstare.

Altfel spus, de cele mai multe ori, ne este greu să ne bucurăm de toate lucrurile frumoase pe care le avem sau pe care le experimentăm dacă ne petrecem mare parte din zi stresați sau copleșiți de griji.

- Discuții despre rolul emoțiilor
- Cum/unde în corp se simt ele?
- Ce le provoacă?
- Ce gânduri ne vin în minte în timp ce experimentăm o anumită emoție?
- Cum gestionăm emoțiile negative sau prea intense?
- Cum putem să înțelegem mesajul pe care ni-l transmite o emoție?
- Cum putem utiliza imageria dirijată în monitorizarea emoțiilor

Toate acestea reprezintă teme de discuție/dezbatere cu grupul de școlari



POVESTEA ALBINUTEI MAIA

♣ creșterea încrederii în forțele proprii ♣

La marginea unui sat se întindea o pădure deasă presărată cu luminișuri. O familie de albine avea casa în această pădure, într-un stup mare. Cât era ziua de mare albinele trebăluiau prin pădure în căutare de polen, pentru a produce cât mai multă miere. Din tot miel se desprindea întotdeauna o albinuță drăguță pe nume Maia.

- Hai Maia, este o zi însorită și salcâmi sunt plini de flori, îi vorbea o altă albină.
- Eu nu pot, sunt prea mică să fac toată munca aceasta grea, răspundea Maia.
- Dar Maia, noi vedem asta ca pe o distracție, e ceva ce nouă ne place să facem, îi răspundea sora ei.
- Eu nu pot, răspunse Maia în timp ce lacrimile îi curgeau șiroaie.
- Asta este, spune că tu ești leneșă și nu vrei să faci nimic, răspunse sora ei și îi întoarse spatele.





Să ne jucăm cu ... emoțiile





Așează emoțiile „la locul lor”!

- 😊 „iubire” în mijlocul tabelului
- 😨 „frica” la mijloc, pe linia de jos
- 😄 „veselie” în colțul din stânga sus
- 😷 „bolnav” la mijloc, pe coloana din stânga
- 😡 „furie” în colțul din stânga jos
- 😞 „tristețe” în colțul din dreapta sus
- 😴 „somnoros” în colțul din dreapta jos
- 😮 „mirare” la mijloc, pe coloana din dreapta
- 😞 „rușine” la mijloc, pe linia de sus