

## **A4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională**

### **Documente și materiale suport pentru consiliere și acordare a suportului psihosocial copiilor cu părinți lucrează în străinătate**

#### **Plan individual de consiliere pentru creșterea stimei de sine (11 - 14 ani)**

- Exerciții de autocunoaștere pentru descoperirea punctelor forte, abilităților ce pot fi exploatate și a modului în care le putem pune în valoare
- Exerciții de monitorizare a stărilor emoționale negative, tehnici de înlocuire a gândurilor negative cu unele pozitive
- Exerciții de creștere a rezilienței prin
  - Normalizarea experiențelor negative (ele fac parte din existența fiecăruia)
  - Managerierea stărilor afective neplăcute prin  
Înțelegerea cauzelor lor
  - Distragere printr-o activitate plăcută
  - Tehnici de relaxare
  - Practicarea unui sport

- Cerere de suport (de la prieteni)
- Alegerea unor modele de rol semnificative și imitarea unora dintre comportamentele ce duc la succes;
- Consiliere în privința luării deciziilor de viață (școală, profesie, familie etc), înțelegerea impactului acestora asupra satisfacției/calității vieții
- Clarificarea valorilor – care sunt lucrurile care ă motivează, în care cred, pe care doresc să le fac și care sunt apte de a da sens vieții mele
- Dezvoltarea și încurajarea manifestării calităților personale, a autenticității, a comportamentului ales/decis în favoarea reacției comportamentale (netrecută prin filtrul personal).