

*Sustenabilitatea
proiectului*

GHID DE BUNE PRACTICI - ACTIVITĂȚI



**Susținem
Pregătirea Educațională
Responsabilă**



Beneficiar: Asociația Excelsior pentru Excelență în Educație

Obiectiv : Creșterea nivelului de participare la educație a preșcolarilor și elevilor care au cel puțin un părinte plecat la muncă în străinătate

Valoarea totală a proiectului (lei): 4.776.545,78

Valoarea cofinanțării UE (lei) : 4.060.063,92

**Proiect Finanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capital Uman 2014-2022**



Asociația Excelsior
pentru Excelență în Educație



PARTENER:
CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI
ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ GORJ
COFINANȚARE:
CONSILIUL JUDEȚEAN GORJ

[Cite your source here.]

Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Prioritatea de investiții: 10.i. Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare

Obiectivul Specific 6.2. Creșterea participării la învățământul ante-preșcolar și preșcolar, în special a grupurilor cu risc de părăsire timpurie a școlii, cu accent pe copiii aparținând minorității roma și a celor din mediul rural

Obiectivul Specific 6.3 Reducerea părăsirii timpurii a școlii prin măsuri integrate de prevenire și de asigurare a oportunităților egale pentru elevii aparținând grupurilor vulnerabile, cu accent pe elevii aparținând minorității roma și elevii din mediul rural/ comunitățile dezavantajate socio-economic

Nr contract: POCU/784/6/24/139433

Titlul proiectului: "SPER - Susținem Pregătirea Educațională Responsabilă"

Cod SMIS: 139433

Program pilot de stimulare a participării la educație a copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate

SPER - SUSȚINEM PREGĂTIREA EDUCAȚIONALĂ RESPONSABILĂ - COD PROIECT 139433



R 1.2 Servicii psiho-sociale de sprijin - Activități de dezvoltare a abilităților emoționale și sociale inter-personale, a deprinderilor de viață independentă ale copiilor, consiliere socială, facilitarea comunicării copiilor cu părinții plecați (pentru copiii la care este nevoie), suport emoțional/psihologic, consiliere vocațională etc., prin sesiuni de grup și individuale, în funcție de nevoi, în vederea dezvoltării rezilienței copiilor

și sprijinirii traversării perioadei de separare de părinți - pentru copiii de vârstă preșcolară și copiii/elevii din învățământul primar (6 - 10 ani), gimnazial (11-14 ani) și secundar superior (14-16 ani).



R 3.1 Asigurarea de servicii de educație parentală și de consiliere socială pentru reprezentanții copiilor (părintele din România în grija căruia a rămas copilul - în situația plecării unui părinte în străinătate - sau persoana în grija căreia a rămas copilul - în situația plecării ambilor părinți/părintelui unic susținător al familiei monoparentale în străinătate) în vederea înțelegerii nevoilor copiilor care cresc în absența unuia/ambilor

părinți și dezvoltării abilităților parentale ale acestora, precum și, în funcție de nevoi, a soluționării diferitelor probleme de natură socială cu care se confruntă familiile, a obținerii a diverse beneficii sociale, realizării, când este cazul, a procedurii de delegare temporară a autorității părintești (procedură prin care se asigură reprezentantarea legală a copilului, atunci când ambii părinți sau părintele unic susținător al familiei monoparentale sunt/este plecați/plecat la muncă în străinătate) etc.

CUPRINS

SCOP	4
ARGUMENT	4
ACTIVITĂȚI CU PREȘCOLARII / ELEVII	6
Tematici abordate - consiliere individuală:	6
Dezvoltarea inteligenței emoționale	6
Activități.....	6
Fișe de lucru	7
Dezvoltarea abilităților de viață.....	16
Activități.....	16
Fișe de lucru	19
Dezvoltarea rezilienței	21
Activități.....	21
Fișe de lucru	22
Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală	23
Activități.....	23
Fișe de lucru	25
Tematici abordate - consiliere de grup:.....	31
Dezvoltarea inteligenței socio-emoționale	31
Activități.....	31
Fișe de lucru	32
Dezvoltarea abilităților emoționale și sociale	44
Activități.....	44
Fișe de lucru	50
Identificarea modalităților eficiente de comunicare în situații conflictuale	76
Activități.....	76
Fișe de lucru	77
Cyber/bullying-ul în scopul informării asupra situațiilor de risc social, precum și asupra drepturilor sociale ale persoanei, dar și în scopul prevenirii oricărei forme de dependență prin acțiuni de identificare, ajutor, susținere, consiliere	121
Activități.....	121
Fișe de lucru	124
Fenomenul bullying - mit sau realitate	124

Fișe de lucru	125
Fișe de lucru	129
Consiliere vocațională în scopul facilitării alegerii traseului educațional și profesional în funcție de trăsăturile de personalitate și de oportunitățile de școlarizare, dezvoltare și de carieră	130
Activități.....	130
Fișe de lucru	133
IMPORTANTA CONTINUĂRII STUDIILOR	144
Fișe de lucru	145
Dezvoltarea abilităților de management al învățării	146
Activități.....	146
Fișe de lucru	152
ACTIVITĂȚI CU ADULȚII / PĂRINȚII	156
Tematici abordate - consiliere individuală:	156
Activități.....	156
Fișe de lucru	156
Identificarea și gestionarea stresului parental	157
Activități.....	157
Fișe de lucru	157
Tematici abordate - consiliere de grup:.....	158
Dezvoltarea abilităților de comunicare și organizare în familie	158
Activități.....	158
Fișe de lucru	162
Familiarizarea cu particularitățile de vârstă ale copiilor	164
Activități.....	164
Fișe de lucru	165
Promovarea unui timp liber comun	169
Activități.....	169
Conștientizarea adoptării unei diete sănătoase și responsabile	171
Activități.....	171

SCOP



Pentru sustenabilitatea proiectului în următorii trei ani (2024 - 2026) și pentru asigurarea multiplicării și transferabilității rezultatelor proiectului se vor operaționaliza într-un ghid de bune practici - materialele elaborate în cadrul proiectului care vor fi puse și la dispoziția altor generații de copii și vor sprijini dezvoltarea acestora prin participarea la activități de tipul celor prevăzute în proiect.

ARGUMENT

Viziunea expertului - consilierului școlar care a implementat activitățile cu beneficiarii și recomandări pentru activitățile viitoare (replicarea lor)

Plecarea unui părinte la muncă în străinătate poate avea un impact semnificativ asupra vieții unui copil. Copiii care se confruntă cu această situație pot experimenta o serie de dificultăți, atât emoționale cât și cel în privința rezultatelor școlare.

Din punct de vedere emoțional, copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate pot experimenta: anxietatea, tristețea, furia, sentimentul de abandon.

Din punct de vedere al rezultatelor școlare, copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate pot experimenta: scăderea randamentului școlar, dificultăți de concentrare, dificultăți de învățare și chiar abandon școlar.

Prin urmare, este important ca noi să oferim sprijin acestor copii. Acest sprijin poate lua multe forme, cum ar fi: consilierea individuală și/sau de grup, angrenarea acestora în activități de voluntariat, astfel încât să le ofere copiilor oportunități de socializare și de dezvoltare a abilităților de comunicare.

În concluzie, lucrul cu elevii care au părinții plecați la muncă în străinătate constituie o prioritate pentru noi, de aceea am urmărit prin activitățile desfășurate în acest proiect să contribuim la dezvoltarea armonioasă a acestor elevi și la prevenirea unor probleme care pot apărea pe termen lung. (Logăscu Ramona)

Cred că impactul emoțional pe termen lung al absenței unui părinte din viața copilului este dificil de creionat în cuvinte. Îl știu și îl trăiesc doar copiii. Ei poate mi-au arătat ce trăiesc prin fragilitatea lor, prin modul în care au interacționat cu mine ca și consilier. Însă am simțit dincolo de activitățile realizate cu ei, un gol pe care am încercat în acești doi ani să...e prea mult spus...să îl umplu, deși mi-aș fi dorit...pentru ei, pentru dezvoltarea lor, pentru sănătatea lor fizică și emoțională, să suplinesc chiar și pentru o oră pe săptămană acel părinte care a plecat pentru bani în străinătate.

Îi vad pe acești copii fără unul sau ambii piloni de sprijin...părinții...fie că este vorba de un ajutor la efectuarea temelor...care poate părea ceva așa...lipsit de importanță, însă pentru un copil care își face prima dată lecțiile fără un părinte, mi-a descris o fetiță de

clasa I-a, că nu e deloc lipsit de importanță. Copiilor le vor lipsi amintiri, le va lipsi afecțiune, le vor lipsi sfaturi.

Eu am vrut să aibă amintiri frumoase de la orele de consiliere, să le răspund la întrebări, să nu se mai simta singuri.

Am avut prilejul să cunosc mame care cresc singure unul sau mai mulți copii, tatăl fiind plecat în străinătate. Mamele de etnie rromă cumva, prin specificul tradițiilor și a faptului că traiesc mai multe generații în aceeași casă, par a nu resimți singurătatea la fel ca mamele de etnie română. Acestea din urmă le este necesar un sprinjin din partea cadrelor didactice, a consilierilor școlari sau a psihologilor pentru a putea oferi unui copil privat de figura paternă satisfacerea nevoilor acestuia.

Iar meritul acestui proiect acesta este! Prin intermediul activităților desfășurate, acești copii și părinți au avut parte de posibilitatea de a fi ascultați, îndrumați și sprijiniți. (Gavrilă Luminița)

Problemele economice au determinat foarte mulți români să se orienteze spre muncă în străinătate, găsim în această singură opțiune pentru un trai decent. Acest lucru a adus pentru mulți o siguranță financiară, dar multe probleme pe plan familial. Timpul petrecut cu cei dragi s-a diminuat, rolurile în familie s-au redistribuit, determinând astfel tot mai multe probleme emoționale la copii decât în trecut.

Mulți copii au rămas doar în grijă unuia dintre părinți, în grija rudelor, bunici, mătuși, fiind astfel lăsați fără suport emoțional, prin plecarea părinților la muncă în străinătate.

În școala noastră, numărul copiilor aflați în această situație este destul de mare, acest proiect a fost benefic pentru copii și familiile lor. Atenția și suportul emoțional o să fie asigurat și de acum încolo elevilor prin implicarea acestora în activitățile desfășurate în școală și nu numai. (Vlăduțu Alina)

ACTIVITĂȚI CU PREȘCOLARII / ELEVII

Tematici abordate - consiliere individuală:

Dezvoltarea inteligenței emoționale

Activități

1. Dezvoltarea inteligenței emoționale

GRUP ȚINTĂ: ELEVII PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

OBIECTIVE: AUTOCUNOAȘTEREA, DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII, DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

SUNT....

Scop: Acest joc te ajută să descoperi ce imagine are copilul despre el însuși;

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- identificarea resurselor personale pentru a crește stima de sine;
- dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- identificarea gradului de reziliență la stres;
- dezvoltarea capacității de a acționa în situații dificile;
-

Acest exercițiu se desfășoară sub forma unui interviu cu întrebările care beneficiarul va răspunde fără să i se ceară lămuriri. Iată câteva întrebări pe care i le poți adresa:

- Dacă ai fi o floare, ce floare ai fi?
- Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi?
- Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce fenomen ai fi?
- Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi?
- Dacă ai putea avea o superputere, care ar fi aceea? Ce ai face cu acea superputere?
- Dacă ai fi un personaj din desene animate sau un erou din cărți, cine ai vrea să fii?
- Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai fi?

2. Dezvoltarea inteligenței emoționale

GRUP ȚINTĂ: ELEVII PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- identificarea propriilor emoții și comportamente în situații diverse

Activitatea: „MĂ SIMT”

Scop: Exporarea emoțiilor pozitive

Prin intermediul acestui joc îl sprijini pe copil să exploreze situațiile în care se simte puternic, deștept, curajos, jucăuș, prietenos și așa mai departe. Așadar, când are emoții pozitive în legătură cu o anumită situație.

Discutați despre ce anume îl face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața sa, spre exemplu cum ar putea aduce curajul într-un moment în care îi este teamă.

Găsiți și alte asocieri de emoții pozitive cu diferite animale.

MĂ SIMT.....

CURAJOS CA UN LEU ATUNCI CÂND _____
PUTERNIC CA UN URS ATUNCI CÂND _____
JUCĂUȘ CA O PISICĂ ATUNCI CÂND _____
PRIETENOS CA UN CĂȚEL ATUNCI CÂND _____
FRICOS CA UN IEPURĂȘ ATUNCI CÂND _____

3. Dezvoltarea inteligenței emoționale

GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- identificarea resurselor personale pentru a crește stima de sine;

- dezvoltarea unei imagini de sine pozitive

Fișe de lucru

Emoțiile mele Fișa de lucru

Simt frică atunci când _____
Simt bucurie atunci când _____
Simt tristețe atunci când _____
Simt furie atunci când _____
Sunt îngrijorat atunci când _____
Sunt încântat atunci când _____
Când sunt furios mă ajută să _____
Când imi e frică mă ajută să _____
Când sunt bucuros imi place să _____

Desenează emoția pe care o simți acum:

IV.

Scopul activității este de a ajuta elevul să dezvolte abilități necesare pentru a înțelege și a gestiona emoțiile într-un mod sănătos.

Obiective:

La finalul activității, elevul va fi capabil:

- să identifice și să numească emoțiile
- să exprime emoțiile într-un mod sănătos
- să gestioneze emoțiile negative într-un mod sănătos
- să empatizeze cu ceilalți

Metode

Pe parcursul consilierii individuale, se vor utiliza o varietate de metode pentru a ajuta elevul să atingă obiectivele, cum ar fi:

- inteviuri
- jocuri și exerciții

Activitatea -Identificarea emoțiilor

Consilierul oferă elevului o listă de emoții și îl roagă să identifice emoția pe care o simte în diferite situații (Anexa 1)

Evaluare

Se va face prin a evalua progresul elevului pe baza unor criteria specific, cum ar fi:

- capacitatea elevului de a identifica și a numi emoțiile
- capacitatea elevului de a-și exprima emoțiile într-un mod sănătos

Notați ce situații (întâmplări) v-au declanșat următoarele stări emoționale:

1. _____ nemulțumire de mine
2. _____ trist
3. _____ nervos
4. _____ speriat
5. _____ nesigur de mine
6. _____ furios

Identifică emoția

Cum te-ai simți dacă:

- 1) De Crăciun nu ai primit nici un cadou?
- 2) Ai luat o notă bună la teza la matematică
- 3) Ai avea un secret și nu ai putea să îi spui?
- 4) Mama ta ar vorbi la telefon și tu ai vrea să îi spui ceva
- 5) Ai auzi zgomote ciudate în timpul nopții?
- 6) Prietenul tău s-ar muta în alt oraș?
- 7) Ți s-ar împlini un vis?

Bibliografie:

- A.Baban, Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc.Psinet, Cluj-Napoca, 2001

Dezvoltarea empatiei inca de la varsta prescolara este un obiectiv de atins pentru noi ca si cadre didactice. Copiii avand constiinta de sine si de celalalt, vor fi indrumati sa isi imagineze ca joaca diverse roluri, cum ar fi de exemplu sa isi dea seama ce anume simte un copil cu nevoi speciale atunci cand face parte dintr-un grup mixt. Se poate folosi de exemplu acest joc de rol.

Fișe de lucru

JOC DE ROL PENTRU CONSILIERE INDIVIDUALĂ LA PREȘCOLARI

Jocul de rol este ideal pentru orice arie de dezvoltare, preșcolarii pot învăța să fie empatici prin jocuri în care participă cu plăcere.

Preșcolarii sunt rugați să își imagineze ca au cazut și s-au lovit la un picior și să descrie și să spună cum și-ar dori să comunice și să se joace cu ei ceilalți colegi.

Astfel, se dorește dezvoltarea empatiei și înțelegerea diferențelor individuale ale unui copil cu CES.



La elevii de gimnaziu și liceu este de asemenea extrem de importantă consilierea pe tema empatiei, dat fiind faptul că diferențele dintre elevi sunt de multe ori subiectul glumelor la adresa celor vulnerabili. Se pot folosi următoarele studii de caz reale din școlile unde a fost implementat proiectul:

Studiu de caz

În clasa a VII a venit anul acesta o eleva nouă, care a fost luată în plasament de către un asistent maternal din zona unde se afla școala noastră.

Provine dintr-o familie cu 10 frați, a fost luată din familia naturală datorită condițiilor precare în care locuia. Toți copiii au aflat acest lucru de la doamna care face curățenie în școală, deoarece este vecină cu dumneaei.

Descrieți cum ați putea contribui ca această elevă să se adapteze cât mai bine în școala noastră.

Prezentați ce nu este adecvat să facă un colectiv de elevi atunci când vine un coleg nou și propuneți modalități adecvate.

Într-o clasă de a IX-a din liceu nostru sunt doi frați vitregi provenind din căsătoriile anterioare ale părinților. Recent părinții, respectiv mama unui elev și tatăl celuilalt elev, s-au mutat împreună, luând fiecare propriul copil în noua locuință. Amandoi elevii sunt foarte retrași la școală, nu participă activ la nici o oră, nu au prieteni.

Elevii nu cunosc pe nimeni, școala generală absolvind-o în altă localitate îndepărtată de actualul liceu.

La ora de dirigentie când au fost invitați să se prezinte, un coleg, intenționând să facă o glumă, a expus situația lor ca fiind una de amuzament, vorbind în locul lor.

Descrieți dacă schimbările din mediul familial pot afecta starea de bine a unui elev. Analizați apoi și propuneți reacții adecvate la schimbările din mediul familial și din mediul școlar.

Propuneți o soluție pentru corectarea comportamentului elevului glumet care a vorbit în locul celor doi frați vitregi.

Activități

Starea de bine a elevilor și posibilele stări de tristete, anxietate sau depresie reprezintă situații pe care elevii trebuie să le constientizeze și să le recunoască, pentru a putea solicita sprijinul unui specialist atunci când este cazul.

Fișe de lucru

Fisa de lucru CONSILIERE INDIVIDUALA PRESCOLARI SI ELEVI SCOALA PRIMARA

Imagineaza-ti ca un coleg de gradinita sau de scoala s-a accidentat, se simte rau si fizic si spune

ca este si trist.

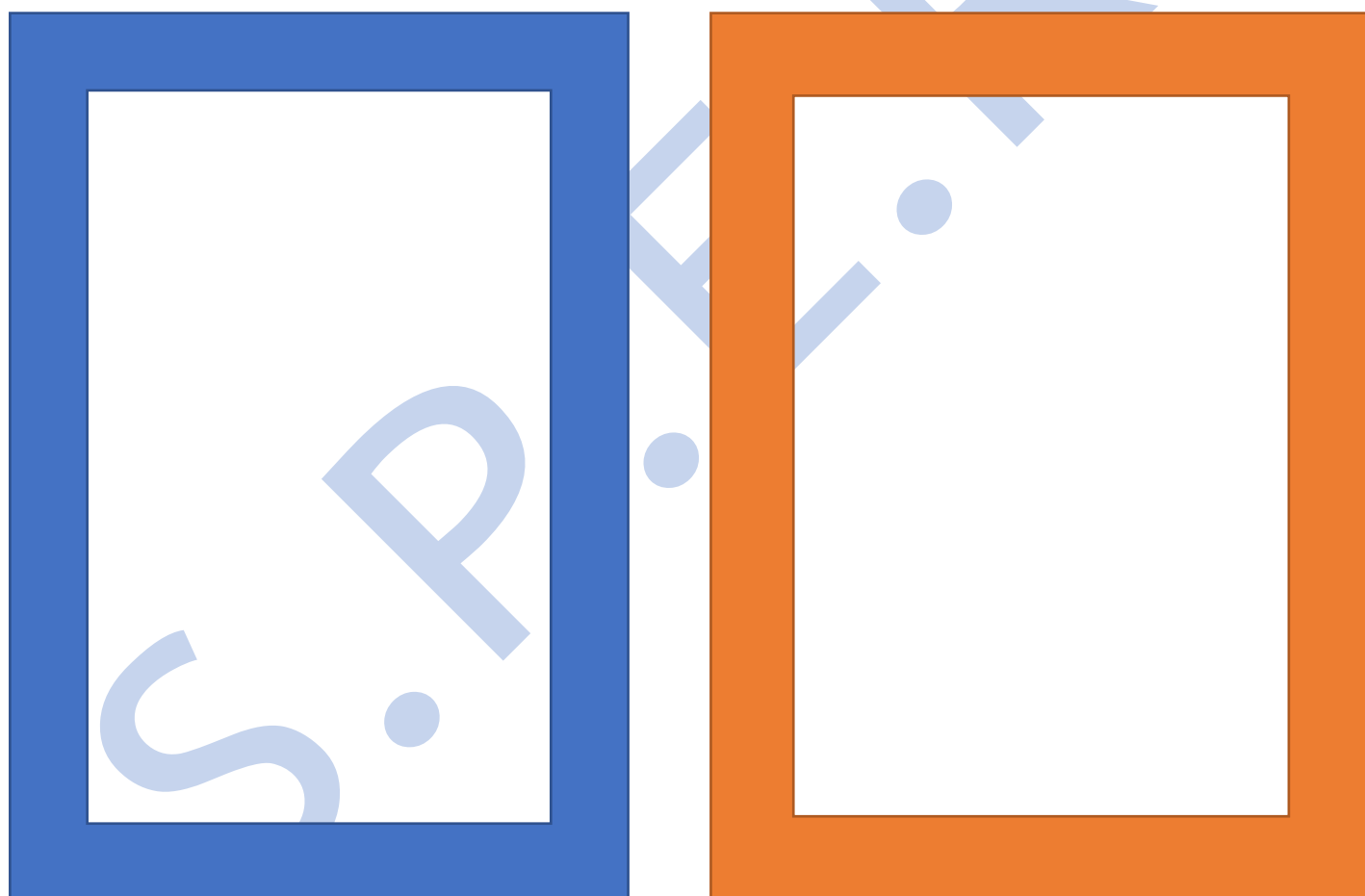
Pe baza informatiilor discutate la ora de consiliere, unde am vorbit despre anxietate panica si

depresie, realizeaza doua desene comparative, si anume:

- Un desen care sa ilustreze starea de tristete
- Un al doilea desen care sa ilustreze starea de bine a colegului, capatata in urma ameliorarii starii acestuia

Discuta cu consilierul scolar ce anume crezi ca l-a ajutat pe coleg sa depaseasca starea de tristete.

DESENE COMPARATIVE



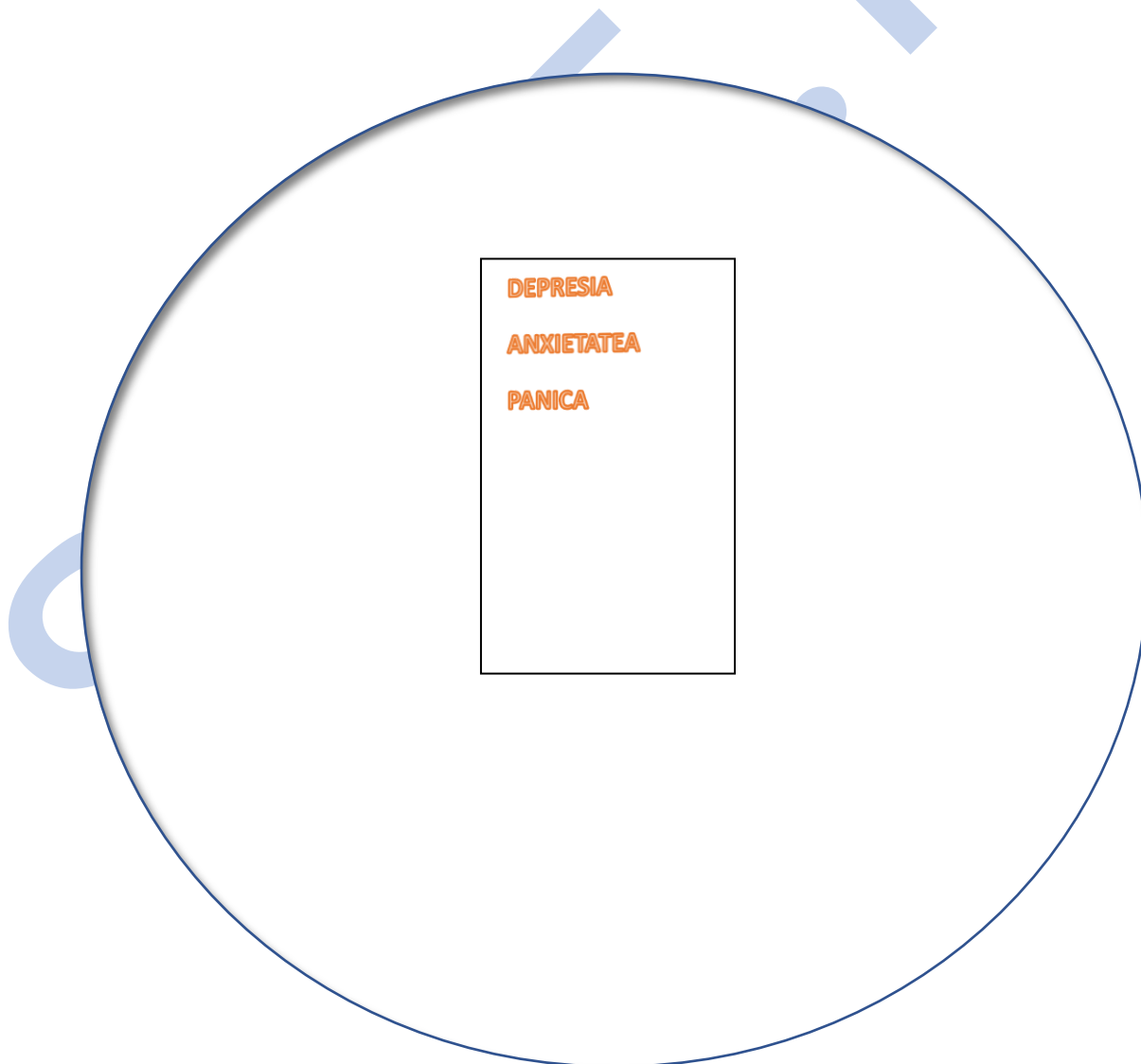
FISA DE LUCRU CONSILIERE INDIVIDUALA
ELEVI DE NIVEL GIMNAZIAL

Tinând cont de informațiile prezentate de consilierul școlar, legate de anxietate, panica și depresie, să facem următorul exercițiu de imaginație:

ANXIETATEA, PANICA și DEPRESIA sunt trei obiective pe o planșă de joc și trebuie să țintim în ele cu cât mai multe ținte.

Țintele sunt reprezentate de strategii de diminuare a acestor stări.

Denumiți strategia și aruncați la țintă!



FISA DE LUCRU CONSILIERE INDIVIDUALA

ELEVI DE NIVEL LICEAL

Bazandu-te pe notiunile prezentate de consilierul scolar legate de panica, depresie sau anxietate, descrie doua situatii in care ai experimentat panica, anxietate sau simptome relationate cu depresia. Una dintre situatii ar putea fi cutremurele care s-au intamplat in judetul nostru.

Grupeaza apoi ce ai simtit, cum te-ai comportat si cum ai reusit sa faci fata acestor situatii.

CE AM SIMTIT	CUM M-AM COMPORTAT	CUM AM REUSIT SA DEPASESC SITUATIA DIFICILA

Dezvoltarea abilităților de viață

Activități

1. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

OBIECTIVE:

- acceptarea de sine;
- explorarea tehnicilor de soluționare a problemelor;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- identificarea gradului de reziliență la stres;
- dezvoltarea capacității de a acționa în situații dificile;

Fișe de lucru

DESPRE MINE

Mă numesc

.....

.....

Locuiesc în

.....

.....

Îmi place când

.....

.....

Nu îmi place când

.....

.....

.....

.....

Prietenii mei sunt

.....

.....

.....

.....

Doresc să mă fac

.....
.....

Astăzi sunt.

.....
.....

NOTĂ: Nici un răspuns nu este greșit și nu primiți note.

S.P.E.R.

2. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL
CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA
COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ
OBIECTIVE:

- realizarea autocunoașterii;
- creșterea stimei de sine;
- dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- Identificarea resurselor personale pentru autogestionarea emoțiilor.

Fișe de lucru

DESPRE MINE

1. Iubesc culoarea.....
2. Mă joc mai mult cu:
 - ☐ Fete
 - ☐ Băieți
3. Prefer să vorbesc mai mult cu :
 - ☐ Mama
 - ☐ Tata
4. Nu-mi place școala pentru că:
 - ☐ Nu știu să scriu
 - ☐ Nu pot învăța să scriu
 - ☐ Nu înțeleg lecțiile fiind prea complicate
 - ☐ Colegii nu mă înțeleg
5. Iubesc școala pentru că :
 - ☐ Mă înțelege doamna învățătoare/ dirigintă
 - ☐ Am prieteni foarte buni
 - ☐ Mă ajută să devin cineva în viață

NOTĂ

La primul punct puteți desena o linie cu culoarea preferată.
La punctele 2 - 5 bifați răspunsul care vi se potrivește.
Nici un răspuns nu este greșit.
Nu primiți note.

Activități

Promovarea valorilor este o altă misiune a tuturor cadrelor didactice și în primul rând a consilierilor școlari. Respectul este una dintre valorile esențiale ce ar trebui asimilate încă de la vârste mici. Societatea românească în momentul actual este una destul de intolerantă față de ceea ce nu este tradițional, putem vorbi aici de etnie, de diferențele de gen, de orientarea de gen. Schimbarea va veni cu noile generații, dacă vor înțelege că respectul față de orice persoană, indiferent de particularitățile acesteia, este un drept al acelei persoane și nu este nimeni în măsură să judece alegerile personale. Se poate folosi următoarea fișă de lucru, explicând noțiunea de respect în funcție de vârsta elevilor.

Fișă de lucru

Scrieti sau desenați sub fiecare săgeată exemple prin care oferiți și primiți respect indiferent de etnia din care faceți parte

OFERA RESPECT INDIFERENT DE ETNIE

PRIMEȘTI RESPECT INDIFERENT DE ETNIE

Activități

Analizand situatiile care sunt prezentate in media, violenta este un fenomen din ce in ce mai prezent in scolile romanesti. Preventia este primul obiectiv, insa si combaterea si cunoasterea efectelor pe termen scurt, mediu si lung reprezinta subiecte de analizat cu toti elevii scolilor.

Fișe de lucru

STUDIU DE CAZ REAL DIN LICEUL TEORETIC TUDOR ARGHEZI, TG. CARBUNESTI, GORJ VIOLENTA INTRE ELEVI CONSILIERE INDIVIDUALA PENTRU ELEVI DE LICEU CATEGORIA DE VARSTA 14-16 ANI

Intr-o pauza, doi elevi de clasa a X-a s-au luat la cearta din cauza unei fete si acest conflict a evoluat catre violenta fizica si verbala. Elevul Octavian l-a jignit pe elevul Andrei, spunandu-i ca este un orfan, aducand injurii mamei acestuia.

Mama lui Andrei este plecata in strainatate de 10 ani datorita conditiilor precare economice. Elevul Andrei isi iubeste mama, o vede rar, dar comunica cu ea zilnic online. A fost extrem de afectat de injuriile aduse mamei sale si a doua zi, banuind ca acest conflict va continua, de teama sa nu fie atacat si de alti elevi, a venit cu un cutit la scoala, spunand ca a vrut sa se apere.

Octavian s-a speriat foarte tare si a spus imediat profesorilor care au chemat politia, iar acum pentru cei doi elevi s-a intocmit dosar penal si cazul a fost dezbatut in cadrul Comisiei pentru combaterea violentei, din cadrul liceului.

Analizati care credeti ca au fost cauzele acestor tipuri de violenta, respectiv violenta verbala si fizica, si propuneti un model de interventie din partea voastra, ca si colegi, pentru a-i ajuta pe cei doi elevi sa isi corecteze comportamentul pe viitor.

Cauze posibile:

- Condițiile economice precare
- Tipul familiei
- Lipsa supravegherii elevilor in mediul familial
- Educatia parintilor
- Necunoasterea raspunderii penale a minorului care a implinit 14 ani

FISA DE LUCRU ELEVI SCOALA GIMNAZIALA

Tot ce ne înconjoară are o culoare, un parfum sau un sunet!

Ce culoare are violența?
Cum miroase violența?
Ce sunet scoate violența?



Ce culoare are violența?
violeta?

Cum miroase violența?

Ce sunet scoate

Dezvoltarea rezilienței

Activități

1. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL
CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

OBJECTIVE:

- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- identificarea resurselor personale pentru a crește stima de sine;
- dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- identificarea gradului de reziliență la stres;
- dezvoltarea capacității de a acționa în situații dificile;
- identificarea resurselor personale pentru manifestarea unui comportament adecvat

Fișe de lucru

Cum vă rezolvați problemele?

Atunci cand Consilier școlarii mă ceartă că nu-mi fac temele

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

2. Atunci când părinții mă ceartă că nu-mi fac temele

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

2. Cand un coleg râde de mine că nu știu lecția

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

4. Dacă iau nota mică

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

5. Când părintii nu-mi cumpără ce-mi doresc

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

6. Când doi colegi se ceartă, eu

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

7. Dacă cineva râde de felul cum mă îmbrac

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

8. Când mă cert cu cineva

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

9. Dacă un coleg e mai bun la sport/învățătură

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

10. Atunci când colegii mă exclud din grup

Cum reacționezi? _____

Cum te simți? _____

Cum ai vrea să reacționezi? _____

Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală

Activități

1. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE INTERPERSONALĂ

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- dezvoltarea capacității de rezolvare a conflictelor;
- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.

Am o strategie

1. Când vă aflați într-o situație conflictuală cum reactionați?

2. Ce simțiți când cei de lângă voi nu înțeleg ?

3. Care sunt pașii pe care îi urmați să vă rezolvați problemele?

2. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE INTERPERSONALĂ

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
 - acceptarea de sine;
 - dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- dezvoltarea capacității de rezolvare a conflictelor;
- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.

Fișe de lucru

1. Problemele fac parte din viața noastră?
 - a) Da
 - b) Nu
2. Putem găsi soluțiile necesare problemelor noastre?
 - a) Da
 - b) Nu
3. Descrie cel puțin două soluții, dintre cele prezentate în modul, pentru rezolvarea problemelor:

4. Ce este ascultarea activă?

5. Care sunt modalitățile de transmitere eficientă a mesajului?

6. Ce este mecanismul de coping?

7. Enumeră două comportamente neplacute pe care le-ai schimbat pe parcursul modulului.

8. Scrie o scurtă compunere despre noul „TU”.

S.P.E.R.

2. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER ȘCOLAR: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE INTERPERSONALĂ

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- dezvoltarea capacității de rezolvare a conflictelor;
- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.

Trimiterea unui mesaj

Pentru fiecare situație de mai jos, scrieți câte un răspuns în fiecare stil prezentat în fișa cu informații:

a) Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepți. Începi să devii furios.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv.....

b) Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv.....

c) Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepoliticos la adresa ta.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv.....

d) Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o mai dă înapoi.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv.....

e) Fratele/ sora nu te ajută la întreținerea casei. Nu ai timp să le faci pe toate.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv.....

f) Cumperi un tricou și când ajungi acasă observi că are un defect. Pe bon scrie că marfa vândută nu se mai schimbă.

Pasiv.....

Agresiv.....

Pasiv-agresiv.....

Asertiv

Dezvoltarea abilitatilor de comunicare este un demers esential mai ales la copii cu parinti plecati in strainatate, carora le lipseste comunicarea fata in fata cu unul sau ambii parinti. Pentru a evita aparitia deficientelor de comunicare, consilierea pe aceasta este imperios necesara. Se pot folosi urmatoarele fise de lucru, in functie de varsta elevilor.

Fișe de lucru

FIȘĂ DE LUCRU PENTRU PRESCOLARI SI ELEVII DE SCOALA PRIMARA COMUNICAREA ÎN CADRUL GRUPULUI

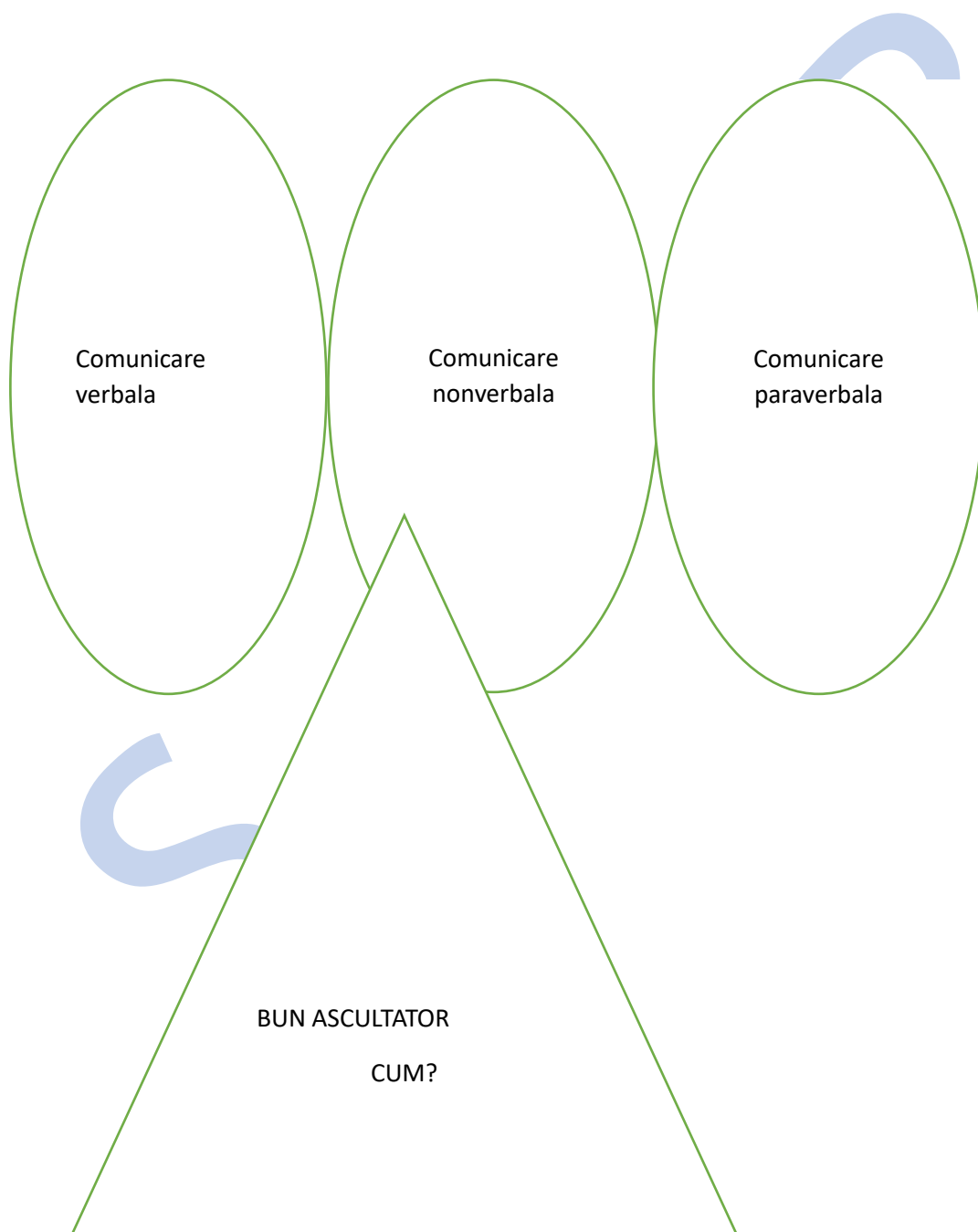
I. Alege din variantele de mai jos cu cine poti forma un grup:

1. Colegii de scoala
2. Vecinii
3. Animalele de companie
4. Familia ta
5. Persoane de pe rețele de socializare
6. Verisorii tai
7. Profesorii tai

II. Sa discutam despre cum comunicam in fiecare grup si sa evidentiem diferentele existente.

FISA DE LUCRU PENTRU CONSILIEREA INDIVIDUALA
CATEGORIA DE VARSTA 14 - 16 ANI - ELEVI DE LICEU

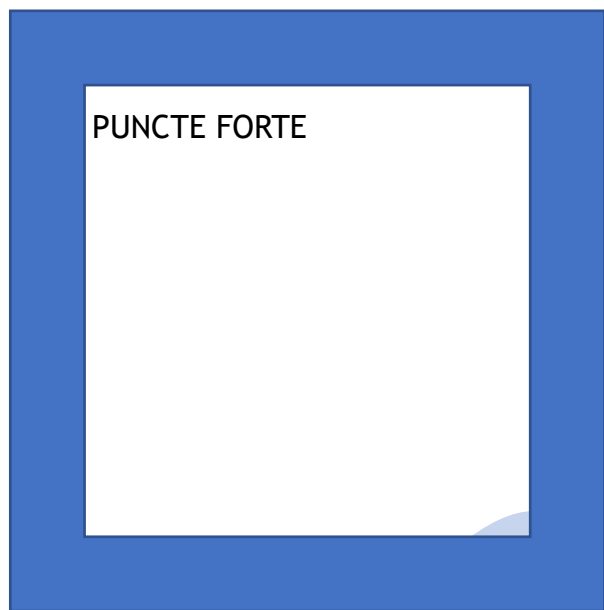
Descrieti o situatie conflictuala din cadrul unui grup din care faceti parte, fie cel de prieteni, fie cel de la scoala. Analizati cum ati comunicat in aceasta situatie, analizand in functie de tipurile de comunicare. Ati fost un bun ascultator? Cum?



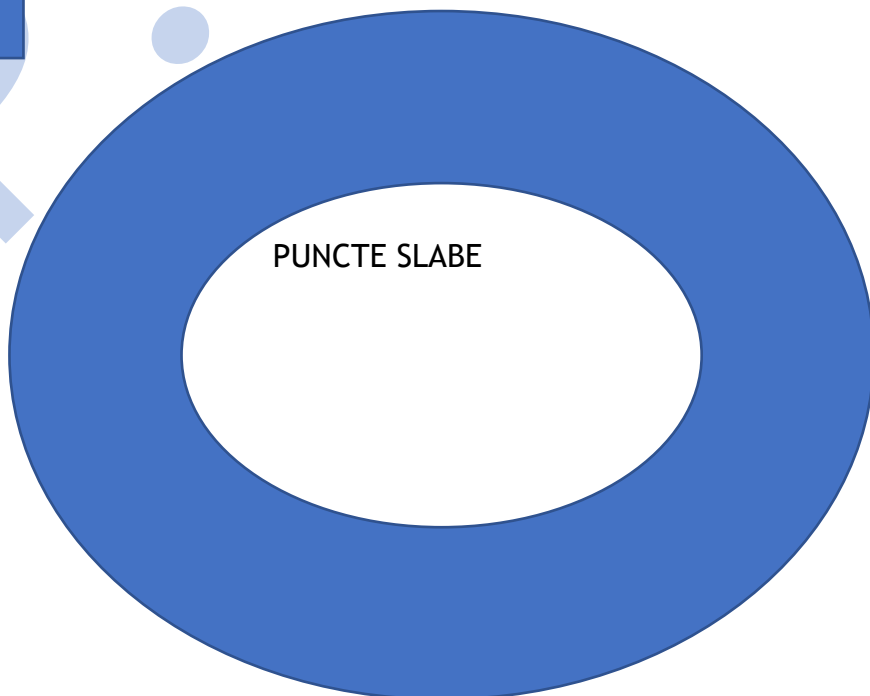
JOC DE ROL IN FATA OGLINZII PENTRU ELEVI DE SCOALA GIMNAZIALA SI LICEU

Imagineaza-ti ca esti un profesor la o materie pe care o alegi tu, sau profesor consilier pentru o ora. Uita-te in oglinda si fa o activitate cu elevii. Descrie apoi cum te-ai simtit, de ce anume ti-a fost teama si cum crezi ca te-au apreciat elevii.

Care ar fi punctele tale forte si punctele slabe in ceea ce priveste abilitatea ta de a prezenta in fata clasei o lectie. Grupeaza-le si noteaza-le mai jos.



PUNCTE FORTE



PUNCTE SLABE

Tematici abordate - consiliere de grup:

Dezvoltarea inteligenței socio-emoționale

Activități

Curcubeul din oglindă

DOMENIUL: Dezvoltarea abilităților socio-emoționale

TEMATICA: Curcubeul din oglindă

Competență generală: identificarea propriilor trăsăturilor de personalitate

Obiective:

- Să identifice trăsături fizice;
- Să denumească valorile importante în viața lor;
- Să identifice interesele și preferințele care îi definesc.

Metode și procedee: conversația, exercițiul, brainstorming-ul.

Mijloace și materiale de lucru: fișa de lucru, pix, postit-uri

Forme de organizare: individual, în grup.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1. Exercițiu de spargerea gheții: Consilierul școlar adresează următoarea întrebare "De ce se privesc oamenii în oglindă?"

2. Pentru a ne dezvolta și a trăi o viață fericită și plină de sens, este nevoie, în primul rând, să ne cunoaștem foarte bine pe noi înșine, să cunoaștem mica planetă care suntem fiecare dintre noi; iar o oglindă nu este întotdeauna suficientă. Într-o oglindă obișnuită ne vedem doar chipul, nu și sufletul. Imaginează-ți însă că ai fi în posesia unei oglinzi magice, în care să-ți poți privi nu doar chipul, ci și ființa interioară, rezultatul gândurilor și al faptelor tale. Dacă ai plantat semințe bune pe planeta ta, atunci oglinda magică îți va arăta un curcubeu minunat. Valorile, preferințele și interesele tale reprezintă semințe bune, care vor încolți și se vor dezvolta frumos dacă sunt îngrijite cum trebuie. Există însă și semințe nu tocmai bune, care pot invada planeta ta cu buruieni. Fiecare om este dator să aibă grijă de propria planetă, alegând să cultive semințele bune, pe care să le crească răbdător și perseverent, bucurându-se de ceea ce va vedea apoi în oglinda magică.

- De ce este important ca oamenii să se cunoască pe ei înșiși?
- Care este diferența dintre frumusețea interioară și cea exterioară?
- Dați exemple de „semințe bune”. Precizați efectele lor pozitive asupra vieții unei persoane.
- Dați exemple de „semințe rele”. Precizați efectele lor negative asupra vieții unei persoane.

3. Elevii sunt invitați să-ți imagineze că se privesc în oglindă, iar apoi să descrie ceea ce văd. Ei scriu trăsăturile identificate pe parte exterioară a conturului (fișa de lucru "Extemporal în oglindă"), iar din lista de mai jos (siguranță, hărnicie, creativitate, libertate, frumusețe, prietenie, curaj, voință, respect, responsabilitate, iubire, răbdare, bunătate, acceptare, recunoștință, adevăr, dreptate, cunoaștere), în interiorul conturului, valorile importante pentru frumusețea lor interioară.

4. Parada VIP-urilor. Fiecare persoană este un VIP, adică un amestec de valori, interese și preferințe care îl definesc și care, în același timp, îl fac să se simtă o persoană importantă. Fiecare elev primește trei postit-uri, de culori diferite, pe care notează răspunsurile la întrebările următoare:

1. Ce apreciez cel mai mult la mine?
2. Care sunt lucrurile care mă interesează?
3. Ce îmi place să fac cel mai mult?

Elevii se așează în cerc și prezintă cardurile VIP, discutând pe baza acestora și descoperind ce valori, interese și preferințe îi diferențiază de ceilalți.

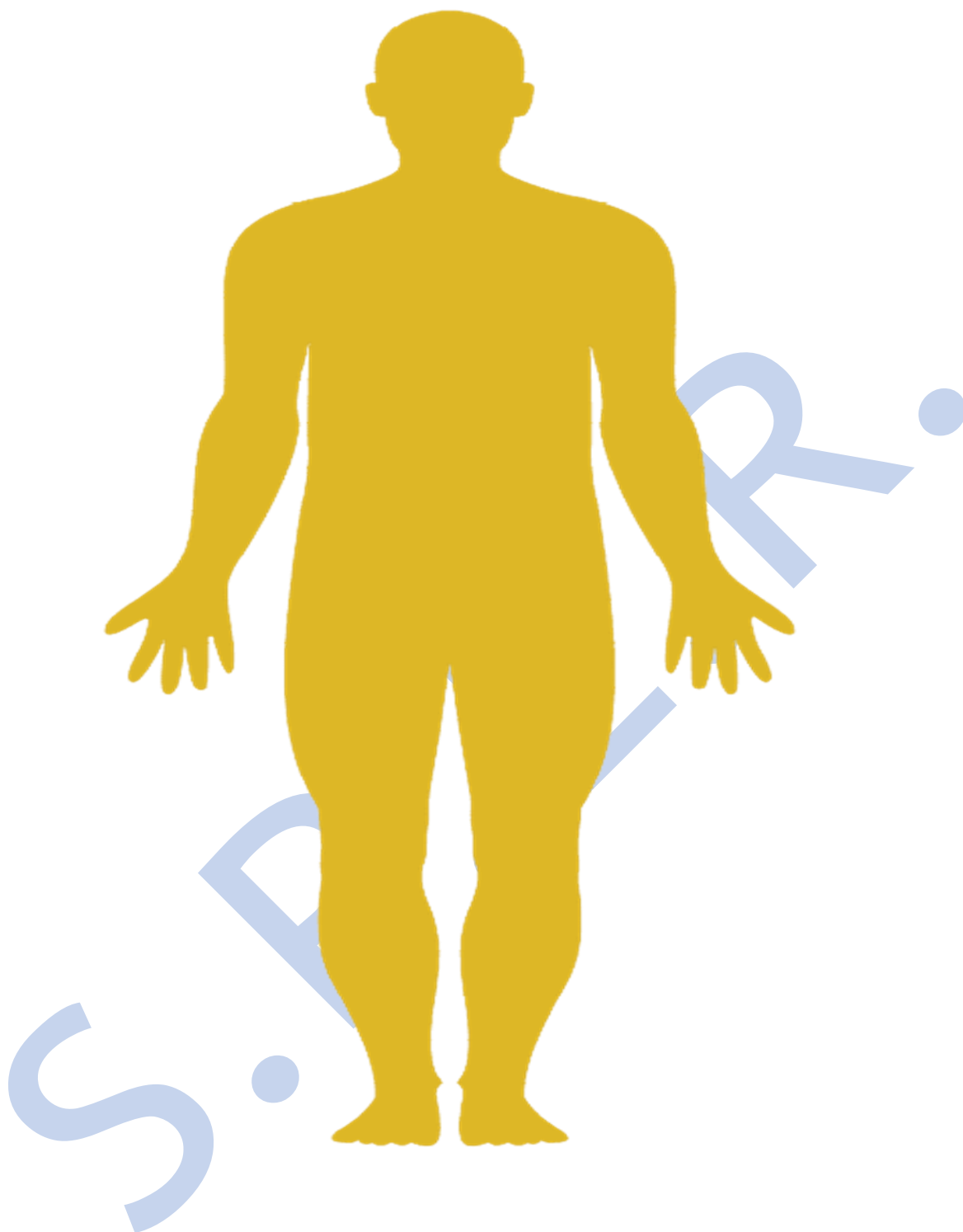
BIBLIOGRAFIE:

- Băban A. (2021) - Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc. Psinet, Cluj-Napoca;
- Cârstocea E., Columban M.H., Kudor D., Sfîrlea L. (2022) - Consiliere și dezvoltare personală, Manual pentru clasa a V-a, Ed. artKlett.

Fișe de lucru

"Extemporal în oglindă"

S.P.E.R.



PROIECT ACTIVITATE / CONSILIERE DE GRUP

GRUP ȚINTĂ: elevi nivel gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Logăscu Maria Ramona

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Cine sunt?

Competență generală: Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

Obiective:

- Se oferă elevului oportunitatea de a se cunoaște, de a cunoaște colegii, de a explora, descoperii și clarifica moduri de a trai valorificându-și propriile resurse;
- Dă posibilitate elevului să-și cunoască punctele tari și punctele slabe, interesele și abilitățile.

Metode și procedee: învățarea experiențială, jocului de rol, clarificarea, reformularea, reflectarea, ascultarea activă, exercițiul de

învățare; imaginarea de situații, parafrizarea, sumarizarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, instrumente de scris, coli albe de hârtie

Forme de organizare: activitate frontală și individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Consilierul le spune elevilor că scopul activității este de a-și identifica propriile calități și conștientizarea aspectelor importante ale propriei identități.

1. Li se va cere elevilor să răspundă la întrebarea „Cine sunt eu?” pe un bilețel. Se stâng bilețelele și se notează pe tablă răspunsurile elevilor încercând o grupare a acestora (de exemplu aspecte legate de gen: fată/ băiat, aspecte legate de roluri sociale: fiu, frate, nepot, prieten, coleg; aspecte legate de caracteristici de personalitate: vesel, optimist, bun, conștiincios). Consilierul le cere elevilor să ajute la gruparea răspunsurilor. În funcție de categoriile indicate, se completează împreună cu elevii lista caracteristicilor care descriu identitatea unei persoane(gen, vârstă, nume, rol)

2. Se împarte fișa de lucru (Anexa 1). Se solicită elevilor să completeze fișa de lucru cu cât mai multe caracteristici care definesc propria lor identitate. Se lucrează individual.

3. Activitatea se încheie prin analiza răspunsurilor elevilor. Se discută cu elevii despre dezvoltarea identității și aspecte ale acesteia.

Discuții:

Se transmit elevilor următoarele informații:

Caracteristici care pot defini propria identitate

Dezvoltarea propriei identități. ”Propria noastră identitate se dezvoltă prin interacțiuni cu ceilalți în diverse situații(spre exemplu, familia are un impact major în formarea identității, fiind mediul în care învățăm și ne dezvoltăm din primii ani ai vieții)”

Exemple

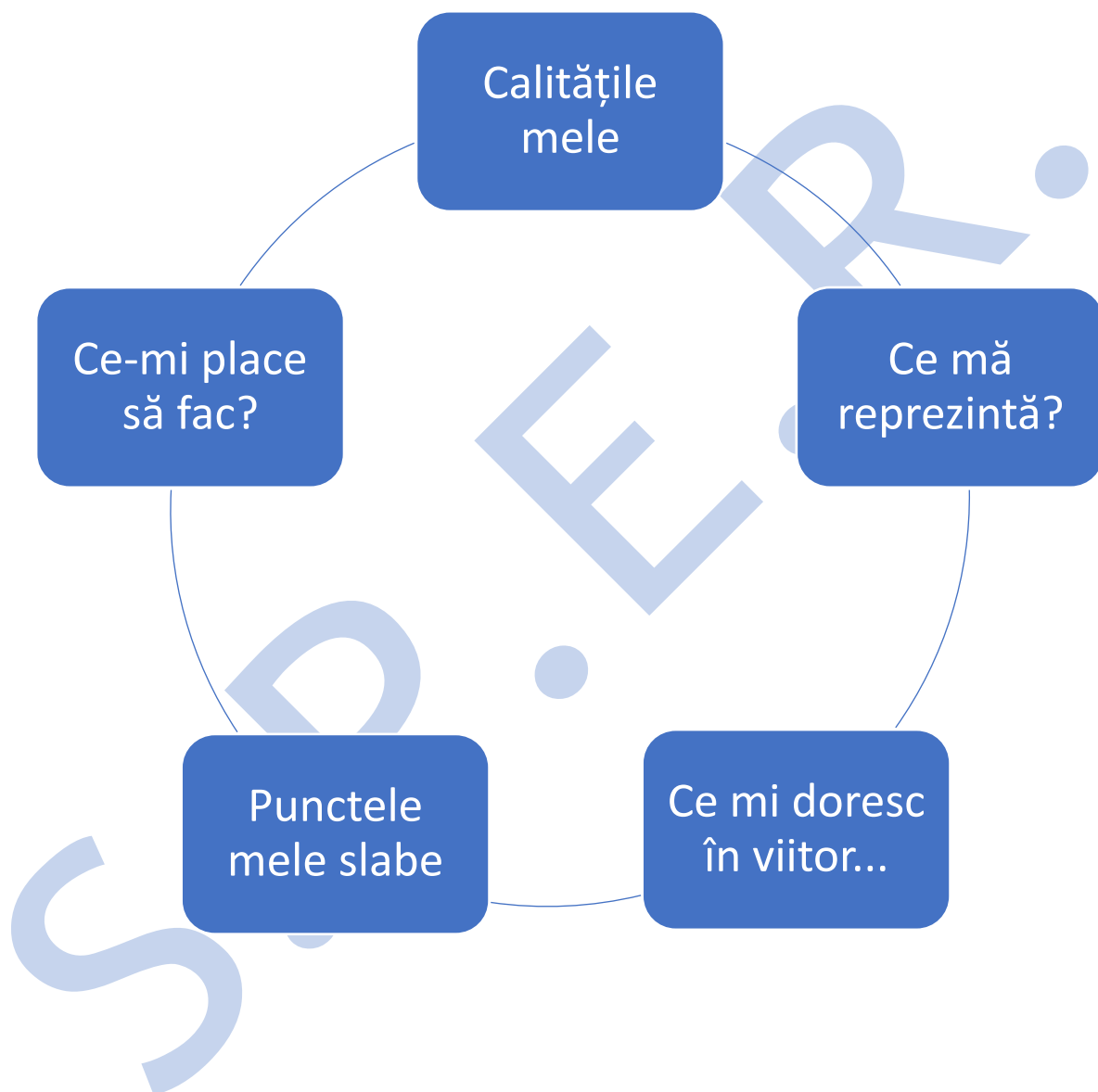
- Atunci când începi școala, identitatea ta este cea de elev
- Dacă faci parte dintr-o echipă sportivă, te consideri membru al acelei echipe
- Dacă îți rezolvi sarcinile cu seriozitate, poți spune despre tine că ești o persoană conștiincioasă

BIBLIOGRAFIE:

- A.Baban,Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc.Psinet, Cluj-Napoca, 2001
- Gabriela Iemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare , Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR

S.P.E.R.

CINE SUNT?



Prietenia are un rol important in viata sociala a elevilor, cunoasterea si respectarea modului diferit de viata al fiecarui elev, indiferent de etnia din care face parte este una dintre tematicile de consiliere de grup abordate in clasele cu elevi de diferite etnii. Se poate folosi urmatorul proiect de activitate:

PROIECT DE ACTIVITATE - CONSILIERE DE GRUP

Traditiile si implicatiile lor asupra comportamentului

Scopul activitatii: Intelegerea traditiilor in functie de etnie

Competențe generale

Insusirea de comportamente adecvate in societate

Competențe specifice

Intelegerea corelarii traditiilor cu necesitatile actuale ale societatii

Obiective operationale

1. Să intelega notiunea de traditii in functie de etnie;
2. Să intelega notiunea de comportament adecvat versus comportament inadecvat;

Metode și procedee didactice: conversația, dezbateră, explicația, brainstorming, expunerea.

Forme de organizare a activitatii: pe grupe.

Metode și tehnici de evaluare: chestionarea orală, aprecierea verbală.

- a. **Resurse: umane:** elevi din grupul tinta;
- b. **materiale/mijloace de învățământ:** Laptop, vizualizare materiale video:
 - **Traditii la rromi:**
<https://www.youtube.com/watch?v=wybeXLiNoCU>
 - **Traditii la romani:**
<https://www.youtube.com/watch?v=bBTF7BRUbek>

Studiu de caz real din scoala noastra:

"Nunta lui Razvan, elev rrom in clasa a VIII-a"

- c. **de timp:** 50 de minute.

Locul desfășurării activității: sala de clasă

Desfasurarea activitatii:

Consilierul scolar explica elevilor noile notiuni si vizioneaza impreuna materialele video mai sus mentionate. Elevii sunt incurajati sa vorbesca liber despre traditiile pe care le cunosc si la care au participat. Se doreste dezvoltarea gandirii analitice si a constientizarii implicatiilor traditiilor.

Se analizeaza apoi un studiu de caz real, cunoscut de toti elevii scolii noastre, acestia fiind incurajati si motivati sa participe activ si sa comunice asertiv. In toate scolile de unde provin elevii sunt multi copii de etnie rroma si se doreste intelegerea particularitatilor individuale ale acestor copii si integrarea lor in tendintele actuale ale societatii.

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU CONSILIERE DE GRUP - DIFERENTE INDIVIDUALE IN FUNCTIE DE ETNIE PRESCOLARI SI ELEVII DE SCOALA PRIMARA

Priviti imaginile de mai jos si descrieti comportamentul celor doi copii.
Incercați imaginea care arata cum este adecvat sa se comporte doi copii chiar daca sunt diferiti
in ceea ce priveste etnia si apartenenta religioasa.



FISA DE LUCRU PENTRU CONSILIERE DE GRUP
ELEVI DE SCOALA GIMNAZIALA SI LICEU
Diferente individuale in functie de etnie

Tinand cont de informatiile prezentate, enumerati cateva dintre caracteristicile individuale in functie de etnia din care faceti parte, stiind ca in scoala noastra sunt copii de etnie romana si de etnie rrroma.

ETNIA RROMA	ETNIA ROMANA

Cupă cu neliniști

DOMENIUL: Managementul emoțiilor

TEMATICA: Cupă cu neliniști

Nivel gimnazial

Competență generală: Identificarea emoțiilor asociate grijilor și identificarea tehnicilor de gestionare a acestor emoții

Obiective: la sfârșitul activității elevii vor fi capabili:

- Să identifice propriile emoții asociate grijilor;
- Să recunoască emoțiile asociate acestor îngrijorări;
- Să identifice metode de înlăturare a acestor stări;
- Să exerseze instrumentele de combatere a grijilor;

Metode și procedee: Exercițiul, explicația, conversația, demonstrația, argumentarea, povești terapeutice.

Mijloace și materiale de lucru: Fișe de lucru: cupă cu neliniști, pahare transparente

Tipuri de activități: activitate frontală, activitate individuală, activitate pe grupe.

Scenariul activității

• Exercițiul de spargere a gheții

Elevii vor participa la un joc. Consilierul le prezintă copiilor un pahar cu apă (un pahar transparent). Se adresează întrebarea: *Ce părere aveți, cât cântărește acest pahar cu apă?* Copiii oferă răspunsuri diverse.

Consilierul le răspunde: „Greutatea paharului cu apă nu contează. Ceea ce contează cu adevărat este pentru cât timp îl ții ridicat”. Ridicați-l pentru un minut și nu veți avea probleme. Ridicați-l pentru o oră și vă veți trezi cu un braț plin de durere. Grijile, preocupările sunt precum paharul cu apă. Mici sau mari, indiferent cum sunt, dacă începem să ne gândim la ele de mai multe ori pe zi, mintea noastră începe să obosească și devenim nervoși. Este important să le acordăm cât mai puțin timp posibil. E foarte important să învățăm să punem jos paharul cu apă. Se citește povestea, Cupă cu neliniști,

Cupă cu neliniști

Povestea aceasta este despre Ioana. Ioana este, de obicei, o fetiță fericită. Are o familie care o iubește, prieteni la școală și un câțel pe nume Leo. Dar în ultimul timp, nu se mai simte la fel de fericită.

Simțea că nu mai este la fel de fericită, dar nu își dădea seama de ce se simte așa. Se simțea îngrijorată și avea impresia că în orice moment s-ar putea întâmpla ceva rău. Avea o senzație de durere de burtă și de cap și câteodată se simțea chiar amețită. Apoi se simțea tristă pentru că nu știa ce trebuie să facă ca să se simtă mai bine.

Într-o zi, în timp ce se întorcea de la școală, s-a așezat sub un copac ca să se odihnească. A închis ochii și a început să asculte sunetul păsărilor. Când, deodată, a auzit pași care se apropiau de ea. Era colegul său de școală, Matei.

- Ce s-a întâmplat Ioana? Ești supărată?

Ioana a început să îi spună lui Matei că se simțea foarte îngrijorată mereu și nu știa ce să facă ca să se simtă mai bine.

- Ah, și eu m-am simțit la fel ca tine acum un an. Tocmai ce ne mutaserăm în oraș și pentru mine totul era nou - cartierul, colegii, vecinii. Mă simțeam foarte trist și îngrijorat. Dar mi-a trecut și poate te pot ajuta.

- Serios? Cum? Întrebă Ioana entuziasmată.

- Păi, eu când mă simțeam prea îngrijorat, îmi puneam îngrijorările în cupă cu neliniști.

- Ce este cupă cu neliniști? Nu am mai văzut așa ceva!

- Cupa mea cu neliniști este plină cu neliniștile, îngrijorările și tristețile mele. Atunci când mă simțeam îngrijorat, luam o bucată de hârtie și începeam să mâzgălesc sau să scriu ceva despre ce simțeam. Apoi împătureau hârtia aceea și o băgam în cupa meu cu neliniști. Alteori desenăm ceva foarte urât, care seamăna cu un monstru și îl băgam în cupă, după care acoperea cupa.

- Hmm... și apoi ce se întâmpla?

- Apoi mă simțeam mult mai liniștit și eram din nou bine dispus. Aveam iar chef să mă joc și să mă distrez!

Ioanei i s-a părut foarte interesant tot ceea ce i-a spus Matei. I-a mulțumit pentru sfat și s-a dus acasă, știa că are acasă o cupă primită de la un concurs.

În aceeași zi, Ioana le-a povestit părinților săi că în ultimul timp s-a simțit foarte nefericită și că un coleg de la școală a vorbit cu ea și a ajutat-o. Ei s-au bucurat mult că Ioana a primit ajutor și au încurajat-o să le spună și lor atunci când nu se simte bine. Ioana a spus că nu a vrut să îi întristeze și pe ei cu tristețea ei, însă părinții săi au asigurat-o că sunt alături de ea și că le poate cere ajutorul mereu.

Începând cu acea zi, de fiecare dată când era îngrijorată, Ioana pune ceva în cupă, sau vorbea cu părinții ei și chiar cu Matei. Acum se simțea mai fericită și mai liniștită și era mândră de ea că a reușit să se simtă mai bine.

Până astăzi, Ioana a descoperit și alte moduri în care își poate alina tristețea sau îngrijorarea. De exemplu, plimbările cu câțelul ei sau descoperirea unui nou hobby - dansul - o ajută în continuare să facă față zilelor mai grele.

Dacă și tu te simți îngrijorat, să nu uiți că poți să găsești o mulțime de feluri în care poți să depășești acea îngrijorare. Nu uita nici de ajutorul pe care ți-l pot oferi ceilalți. Trebuie doar să spui că ai nevoie de ajutor.

Le adresăm elevilor următoarele întrebări:

- Care este părerea voastră despre poveste?
- Ce emoții a experimentat personajul?
- Cum a reușit să scape de aceste emoții?

Apoi împreună cu elevii se realizează o trecere în revistă a grijilor participanților, cu identificarea emoțiilor asociate acestora.

Se insistă pe faptul că este important să știm să scăpăm de aceste griji exersând o serie de metode de relaxare sau stând de vorbă cu un adult. Se amintește elevilor că grijile sau îngrijorările nu sunt altceva decât niște gânduri asupra cărora putem să intervenim sau nu (este alegerea noastră). Fiecare elev primește fișa de lucru Cupă cu neliniști, unde fiecare elev va scrie/desena ce griji ar pune ei în propria lor cupă. Apoi pe spatele fișei vom face exercițiul CALM

Exercițiul CALM

Fiindcă tot avem hârtie și creion, aplicăm exercițiul **CALM = patru litere. Un cuvânt mic, dar un sentiment minunat!**

Scrie cuvântul cu litere foarte mici;

Acum cu litere foarte mari;

Scrie-l cât de caligrafic poți;

Încearcă acum cu susul în jos;

Scrie-l apăsând cât mai ușor cu creionul pe hârtie;

Provocarea este acum scrierea cuvântului de la coadă la cap;

Încearcă să-l scrii cu mâna cealaltă;

Scrie-l cu litere îngroșate, cu margini duble. Uplete interiorul literelor cu nuanțe de albastru

Apoi vor evalua activitatea și atitudinea profesorului consilier printr-un cuvânt/însușire.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat

Bibliografie:

- Shailham Lauren, Cupă cu neliniști, trad. Alexandra Gorea, Cluj Napoca, ED. Mido Print, 2011;
- Campania Educațională Din nou Împreună, CJRAE Gorj
- A.Baban, Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigentie, Ed.Sc. Psinet, Cluj-Napoca, 2001
- Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare, Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR

Fișe de lucru

CUPA CU NELINIȘTI

Desenează sau scrie grijile din cupă.

După ce ai completat personalizează cupa așa cum simți.



Dezvoltarea abilităților emoționale și sociale

Activități

1. PROIECT DE ACTIVITATE

Eu și furia

GRUP ȚINTĂ:preșcolar/ primar

CONSILIER ȘCOLAR: Vâlcea Gabriela

DOMENIUL: Intercunoaștere și management emoțional

TEMATICA: controlul emoțiilor și adaptare la grup social

Competență generală: Dezvoltarea conștientizării emoționale, a capacității de înțelegere a cauzelor care determină emoțiile.

Obiective:

Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale

Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor

Identificarea situațiilor în care apar anumite emoții -furia

Metode și procedee: conversația euristică, activitatea individuală, , observatia sistematică, aprecierea verbală, povestirea

Mijloace și materiale de lucru:coli, culori, plastilina, carte de povesti.

Forme de organizare: Forme de organizare: frontal, individual.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1.Organizarea grupei.

2.Captarea atenției (motivarea elevilor)

Se prezintă și se lucrează fișele

3.Anunțarea temei și a obiectivelor- se discuta despre furie.

4. Stabilim regulile pentru desfășurarea activității:

- Suntem atenți la poveste;
- Nu vorbim neîntrebați;

Copiii sunt anunțați că vor asculta o poveste despre furie.

5. Citesc poveste cu intonație astfel încât copiii să înțeleagă conținutul acesteia și să poată răspunde, atunci când sunt întrebați, la întrebările:

„Matei era un baietel placut de catre toata lumea, in majoritatea timpului. Si spun ca in majoritatea timpului fiindca uneori avea mici probleme. Se infuria dintr-o data mai ales daca lucrurile nu ieseau asa cum isi dorea el si avea tendinta de a tipa la cei din jur. Se mai intampla sa tranteasca usile, sa ii impinga pe altii sau sa arunce cu lucrurile care se aflau in imediata sa apropiere. Mama si tatal lui Matei il sfatuiau mereu sa invete sa se controleze fiindca va creste si ar putea avea mari probleme mai tarziu. In timp, multi din cei ce fusesera prieteni cu Matt, au inceput sa se retraga si sa se indeparteze. Cu cat se infuria mai des, cu atat baiatul ramanea cu mai putini amici. Lucrul acesta l-a pus pe ganduri. Ii placeau prietenii sai si nu dorea sa ii piarda insa mereu se stia ca o persoana vulcanica si agitata, care isi pierde controlul foarte repede. Ce era de facut? Intr-o zi de sambata, tatal lui Matei i-a oferit un cadou: un ciocan si o cutie de cuie.

- De fiecare data cand te enervezi, du-te afara si bate un cui in gardul din spatele casei, i-a spus tatal lui Matei.

La început, Matei a crezut că tatăl lui glumește sau că nu își da seama prea bine ce spune. Dar până la urmă, pentru că încercase alte metode care nu au dat roade, și-a spus „De ce nu?”. Așa că data viitoare când s-a enervat, aluat ciocanul și a început să bătă cuie într-o scandură din gard.

Treptat, Matei și-a făcut obiceiul de a bate câte un cui pentru fiecare situație în care s-a enervat. Când se infuria la școală, ținea minte de câte ori s-a certat sau supărat pe un coleg și când ajungea acasă, batea numărul de cuie în gard. În timp însă, a început să i se pară plictisitor tot ritualul și a început să prefere să își controleze reacțiile decât să țină minte de câte ori s-a enervat. După o săptămână întreagă, băiatul s-a laudat tatălui său că a început să se controleze mai bine și mai des.

- Ma bucur să aud asta. De acum înainte, de fiecare dată când vei reuși să te controlezi, am să te rog să mergi și să scoti un cui din gard, îi spuse tatăl.

Zis și făcut. Încântat de noua sarcină, Matei scotea deja câte două cuie în fiecare zi. Totuși, observa cu mirare că scandura nu mai rămânea la fel de frumoasă ca înainte, după ce scotea cuiele. În locul fiecărui cui rămânea un gol.

-Cam așa se întâmplă și atunci când te enervezi. Furia poate răni pe cineva și lăsa răni despre care oamenii își vor aminti mult timp după ce furia a trecut, îi explica tatăl.

Din acel moment, Matei deveni mai atent la cuvintele și comportamentele sale. Atunci când se enerva, căuta să plece pentru câteva minute pentru a se liniști. Înceta să mai trantească ușile și să mai arunce cu obiecte.

Într-o zi se gândi cum poate repara ce a stricat. Cel mai bine, decise el, ar fi să vopsească gardul într-un mod cât mai creativ. Iar cel mai frumos ar fi să își cheme și prietenii și să picteze ceva împreună. „Asta cu siguranță este mai frumos decât să bati cuie cu furie.”, gândi Matei.

Are loc o discuție despre povestea citită:

- Ce fel de copil era Matei?
- Ce problemă avea el?
- Ce lăa sfătuit tatăl său?
- Voi sunteți furioși vreodată?
- Ce facem când suntem furioși?
- Cum ne putem controla furia?

Poveste tradusă și adaptată din cartea "101 Healing Stories for Children and Teens" de George W. Burns

2. PROIECT DE ACTIVITATE

Rețeta prieteniei

Consilier școlar : Vâlcea Gabriela

Data: 19.05.2023

Grupa 1

Tema : Rețeta prieteniei

Domeniul : dezvoltarea și managementul resurselor socio-emoționale

OBIECTIVE

- EXERSAREA ABILITĂȚILOR DE COOPERARE;
- ÎNȚELEGEREA IMPORTANȚEI COOPERĂRII;
- ÎNȚELEGEREA MESAJULUI POVESTIRII;
- IDENTIFICAREA COMPORTAMENTELOR ȘI CARACTERISTICILOR PRO-SOCIALE;
- DEZVOLTAREA UNOR ATITUDINI ȘI COMPORTAMENTE DEZIRABILE.

Resurse:

I. Metodologice

Strategii didactice:

- a) Metode și procedee : conversația, explicația, expunerea, jocul didactic, explozia stelară, dezbateră;
- b) Mijloace de învățământ: panoul cu prezența elevilor, panou- calendarul naturii, carte uriașă, planșă - „Explozia stelară”, tort 3D, ghem de ață, fișe de lucru, palete pe fețele cărora sunt scrise literele A (pentru adevărat) și F (pentru fals);
- c) Forme de organizare : frontală, individual, pe grupuri

Bibliografice:

- ✓ Anca Veronica Tăut, Rodica Horvath-Dezvoltare personală-caiet de aplicații ,Editura Sinapsis, 2014
- ✓ Viorica și Dumitru Pârâială,Claudia Bălan ,Anica Vasilache , Teodora Tanasă-ACTIVITĂȚI ÎN COMPLETAREA PROGRAMULUI DIN CICLUL PRIMAR-Editura Euristica, 2004
- ✓ *Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală* (clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a), aprobată prin ordinul ministrului Nr. 3418/19.03.2013;

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1.Captarea atenției: Port o discuție în care le povestesc elevilor o întâmplare ce a avut loc dimineață când mă îndreptam spre școală.

M-am întâlnit cu detectivul Istețel care mi-a spus că are mare nevoie de ajutor.

Mesajul detectivului (Anexa 1)

Anunțarea temei: Cât costă prietenia?

După ce elevii au făcut cunoștință cu detectivul se propun o serie de sarcini care au ca scop îndeplinirea misiunilor acestuia.

Se solicită elevilor să formuleze întrebări DESPRE PRIETENIE

Se solicită părerea elevilor în legătură cu cererea loanei adresată tatălui ei.

Se dirijează discuția astfel încât elevii să-și prezinte propriile păreri în legătură cu importanța prieteniei.

Se pun întrebări ajutătoare de tipul:

Voi aveți prieteni?

Cum vă ajutați prietenii sau cum vă ajută ei pe voi?

Ce faceți dacă un prieten are o problemă?

Adevărat sau fals

Se citesc diverse enunțuri, iar elevii trebuie să stabilească valoarea de adevăr a acestora. Fiecare elev va avea o paletă pe fețele căreia sunt scrise literele A (pentru adevărat) și F (pentru fals).

- Prietenii nu se mint niciodată.
- Dacă un prieten îmi spune un secret eu îl voi spune și altor persoane.
- Vorbesc cu prietenul meu doar atunci când mă poate ajuta cu ceva.
- Prietenii trebuie să aibă încredere unul în altul.

O prietenie adevărată durează toată viața

Prieteni celebri

Se prezintă pe tabla magnetică o serie de personaje (din literatura sau din desene animate). Fiecare personaj are un prieten pe care elevii trebuie să-l identifice.

- *Pinocchio - Greierașul*
- *Alba ca Zăpada - Cei șapte pitici*
- *Clopoțica - Peter Pan*
- *Ariel - Peștișorul Flounder*
- *Shaggy - Scooby Doo*

Rețeta prieteniei

Elevii vor lucra în perechi. Se propune acestora să facă un tort special pentru Ioana. Pentru a realiza acest lucru ei trebuie să găsească ingredientele necesare.

Se va da fiecărei perechi o felie de tort (din carton). Sarcina lor este să scrie pe fiecare felie un "ingredient" necesar unei prietenii adevărate. Elevii vor primi de asemenea și decorațiuni pentru a orna felia de tort.

Se citesc de către elevi calitățile pe care trebuie să le aibă un prieten și se dirijează o discuție pentru a scoate în evidență importanța acestora.

Feliile de tort vor fi asamblate de către elevi și se va forma un tort al PRIETENIEI.

Anexa 1

MESAJUL DETECTIVULUI

Dragii mei, numele meu este Istețel și sunt ajutor de detectiv. Deocamdată! Vreau să promovez în funcție și să devin detectiv. Însă pentru aceasta am nevoie de ajutorul vostru! Șeful meu mi-a spus că trebuie să demonstrez că sunt foarte bine pregătit pentru a deveni detectiv, iar pentru acest lucru va trebui să îndeplinesc niște misiuni.

Am auzit (nu spun de unde, am și eu metodele mele!) că ar exista în școala voastră niște copii minunați, că ar ști să răspundă la orice întrebare, cum ar fi:

„De ce ninge, de ce plouă, de ce capra nu dă ouă, de ce toarce Azorel, de ce latră Miaunel, de ce una, de ce două, de ce nouăzeci și nouă?” Ei, și mi-am zis, dacă știu atâtea lucruri, cu siguranță vor fi de acord să mă ajute! Mi-ar prinde tare bine niște ajutoare!

Ce spuneți? Am nimerit bine? Sunteți de acord să mă ajutați?

S.P.E.R.

PRIETENIA

Ioana avea părinți foarte, foarte bogați, care îi cumpărau absolut tot ce își dorea ea. Ba, uneori, îi cumpărau chiar și ce nu-și dorea. Dacă se uita puțin mai lung după o ciocolată, a doua zi, tatăl ei îi cumpăra toate fabricile de ciocolată din țară. Ioana avea atâtea rochițe încât era nevoită să se schimbe din jumătate în jumătate de oră, ca să apuce să poarte cât mai multe. Avea atâtea păpuși încât nici nu știa unde să le mai țină.

Într-o zi, însă fata se plictisi de toate acestea și indiferent ce îi cumpărau părinții nu era mulțumită.

Văzu de pe geamul camerei sale o mulțime de copii în parc care se jucau, râdeau, se distrau.

Își chemă tatăl și îi spuse:

- Tată, cumpără-mi copiii aceia! Vreau să fie tot timpul aici și să mă joc cu ei!
- Dar, draga mea, nu se poate! Copiii nu sunt de vânzare! Du-te și joacă-te cu ei! Poate o să vă împrieteniiți. Prietenia e un lucru foarte important!
- Cum adică, să ne împrietenim? spuse Ana. Se gândi un pic și deodată zise:
- Tată, în curând va fi ziua mea! Vreau să-mi cumperi drept cadou PRIETENIA!
- Dragă mea, dar nu se poate! Trebuie să o descoperi singură!

Fetița nici nu a vrut să audă. A izbucit în plâns și i-a ordonat tatălui să meargă să caute PRIETENIA și să i-o cumpere indiferent cât costă.

Misiunea 1: Să găsească PRIETENIA astfel încât tatăl să o poată oferi cadou fiicei sale la aniversare.

Formulați întrebări pe baza textului "Cât costă prietenia?"

Prezentați întrebarea celorlalți colegi.

Prieteni celebri

Fișe de lucru

Realizează corespondența și identifică prietenul fiecărui personaj:



3. PROIECT DE ACTIVITATE

TEMA: ȘTIU CINE SUNT!

GRUP ȚINTĂ: GIMNAZIAL

Scop: Dezvoltarea capacității de autocunoaștere/intercunoaștere și atitudinii pozitive față de sine

Obiective:

La finalul activității didactice elevii vor fi capabili:

- O1** - să prezinte caracteristicile personale și caracteristicile colegilor;
- O2** - să înțeleagă sensul conceptelor de: imaginea de sine, stima de sine ;
- O3** - să evalueze atitudinea sa față de sine;
- O4** - să recunoască caracteristicile copilului cu o stimă de sine pozitivă/cu o stimă de sine scăzută;
- O5** - să identifice modalitățile de dezvoltare a imaginii de sine;
- O5** - să-și dezvolte stima de sine.

Strategia didactică:

Metode și procedee didactice: Conversația euristică, problematizarea, descoperirea, jocul didactic, lecturarea, fișe de lucru.

Forme de organizare a activității: Activitatea frontală în alternanță cu activitatea individuală

Resurse materiale: proiect Power point, calculator și videoproiector, fișe, planșe, fișe de lucru, ghem de sfoară, coli și instrumente de scris.

Bibliografie:

Cosmovici A., Iacob L., (coord.), *Psihologie școlară*, Iași: Editura Polirom, 1998.

<https://www.youtube.com/watch?v=KgsKtjS27lQ>

<http://www.cjraems.ro/education4change/Ghid-de-bune-practicied4ch.pdf>

Desfășurarea activității

1. Consilier școlarul consilier distribuie elevilor ecusoane sub forma unor steluțe pe care elevii vor scrie numele și îl vor lipi în piept. Realizarea de ecusoane - 5 min
2. Lecturare fișa Eu...;
Se discută despre mesajul acestui text;
- fiecare este unic și special. Trebuie să învățăm să ne acceptăm pentru că fiecare om are calități și defecte. Nimeni nu este perfect și este bine că este așa deoarece astfel ne putem ajuta unii pe ceilalți, ne competăm. (5 minute)
3. Consilier școlarul consilier va prezenta ppt- ce e imaginea de sine, ce e stima de sine. -5 minute
4. Elevii vor completa fișele -oglindea- eu și ceilalți. Se va discuta pe seama lor. Elevii vor prezenta ce calități au ei și prietenii lor. 15 min
5. Se discută:

1. *Încrederea în sine este fundația care te ajută să te bucuri de succes, în toate aspectele vieții.*

2. *Încrederea în sine vine în urma experiențelor trăite, a eșecurilor și a lecțiilor învățate;*

3. *Nu există eșec, ci doar lecții învățate;*

4. *Dacă nu renunțăm, suntem deja câștigători;*

5. *Curajul este esențial și oricine poate da dovadă de curaj.*

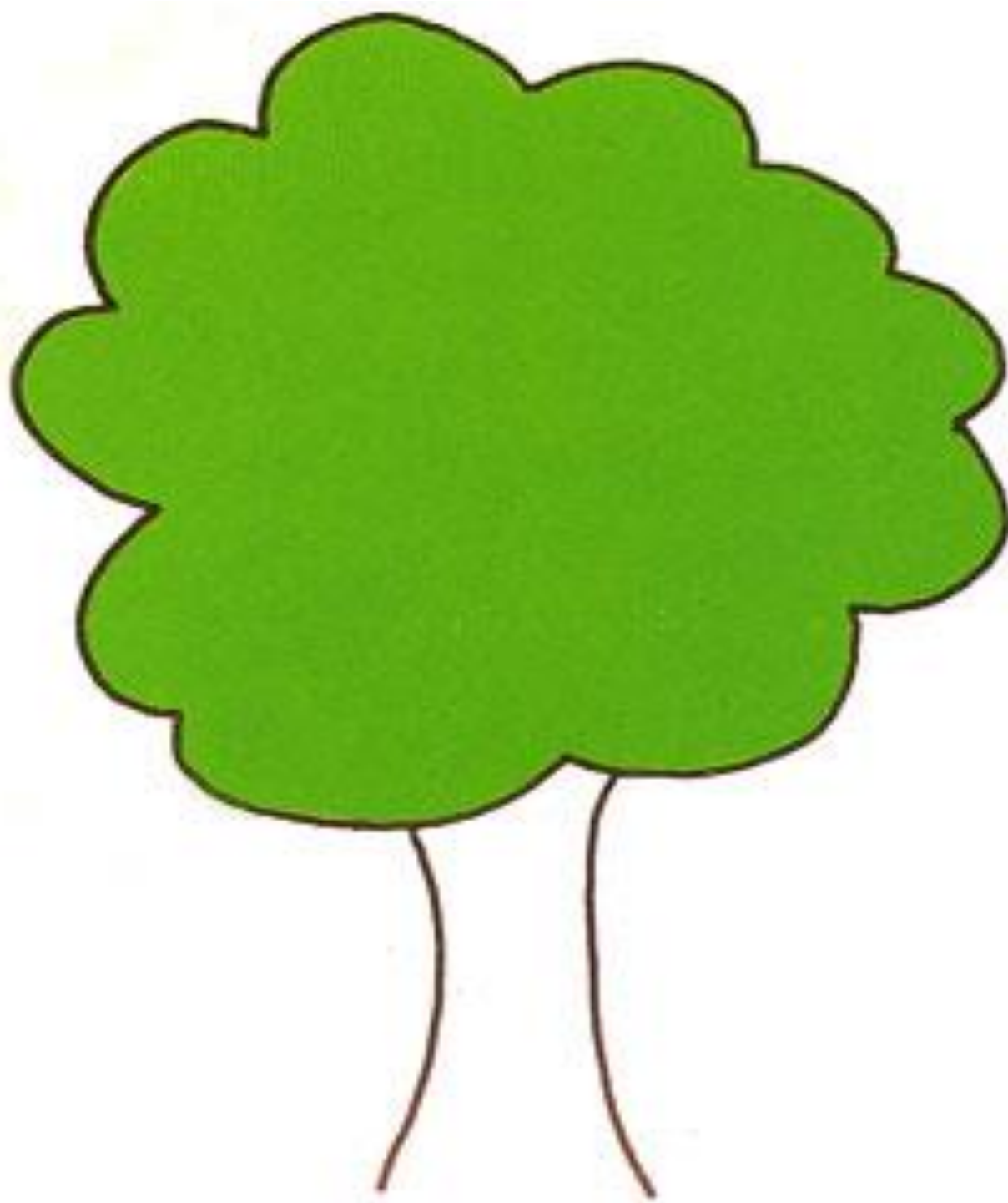
6. *Gândirea influențează modul în care noi ne comportăm, ne acceptăm pe noi și pe ceilalți.*

Ai grijă ce gândești, căci gândurile tale, bune sau rele te influențează mai mult decât crezi!

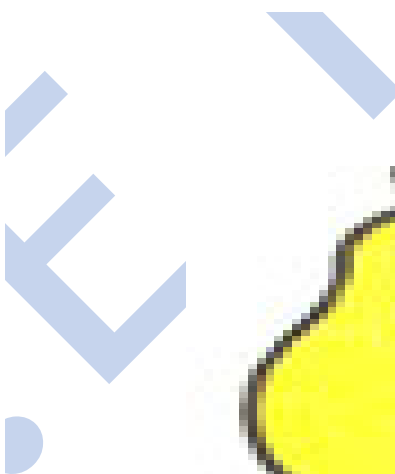
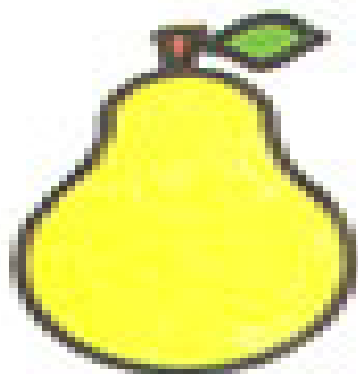
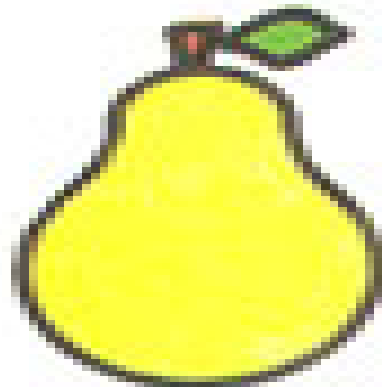
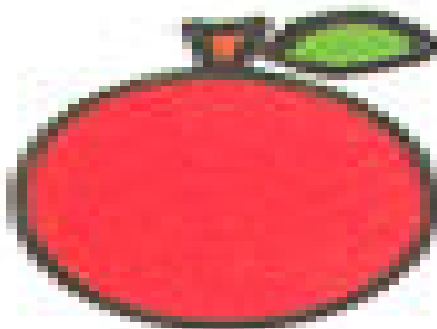
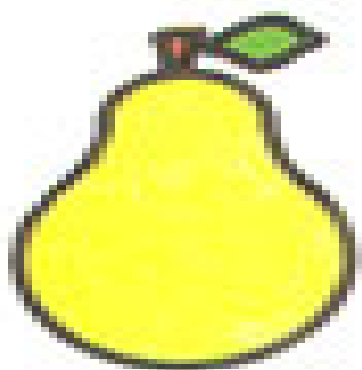
6. Se distribuie elevilor fișele -roadele învățaturii și 2, 3 fructe decupate dinainte. Elevii vor scrie pe fructe ce au învățat și le vor pune în copac.

7. Elevii vor primi fișa-diploma mea și își vor completa numele.

Fișe de lucru



ROADELE ÎNVĂȚĂTURII

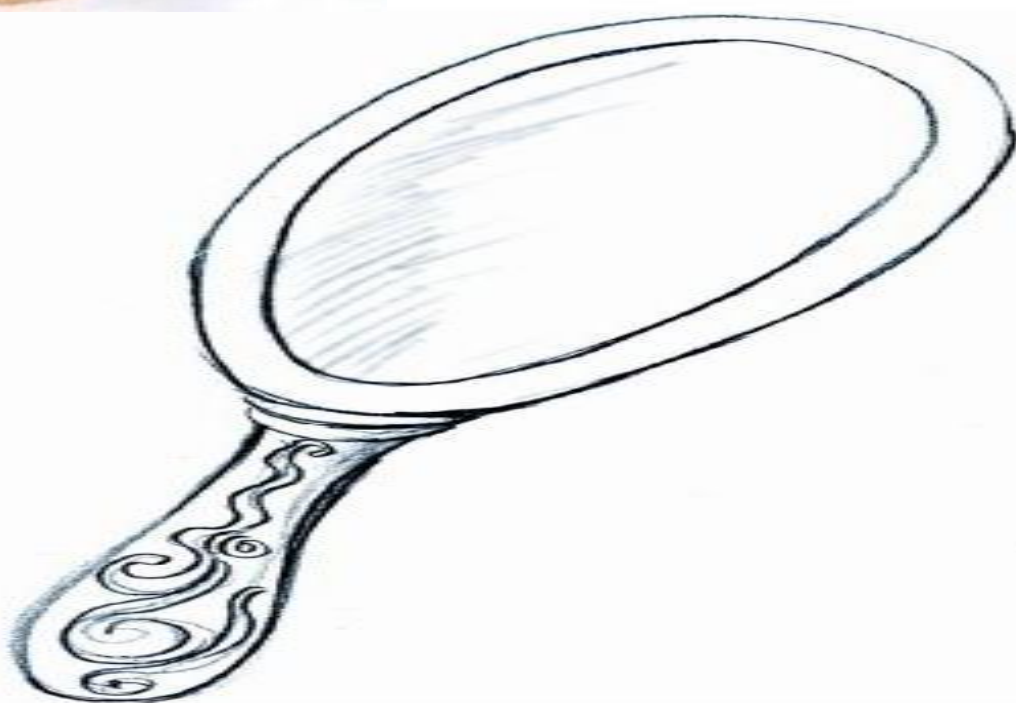


Oglindă, oglinjoară...

Cum ești tu?



R.



S

Oglindă, oglinjoară...

Cum este prietenul tău?





S.P.E.E.R.

Eu

Mulțumesc Doamne că m-ai creat...

Știu că sunt special.

Tu m-ai creat cu dragoste și grijă...

diferit de oricine altcineva.

Nu va fi un altul ca mine...

eu sunt singurul!

Sunt un original... unic...

valoros și prețios.

Nici o persoană din toată lumea nu arată exact ca mine

Nimeni nu zâmbește ca mine ,

nu râde ca mine, nu iubește ca mine.

Nimeni altcineva nu are darurile și abilitățile mele speciale.

Am fost creat într-un mod foarte special...

O unică combinație de idei și talente.

DIPLOMA MEA



Nume și prenume:



Cel mai important succes din viața mea _____

Cel mai mult îmi place să _____

Cele mai importante persoane din viața mea _____

Cel mai bine mă pricep la _____



GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Cine sunt eu?

Competență generală: Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană

Obiective: - să observe și să descrie elemente de autocunoaștere

- să sesizeze diferențele individuale de creștere și dezvoltare

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității se vor stabili regulile grupului ce vor fi respectate în cadrul sedințelor de consiliere.

Deoarece este prima întâlnire a grupului, fiecare elev se va prezenta și va spune câteva lucruri despre el.

Elevii vor forma un cerc împreună cu profesorul consilier și pe rând vor intra în mijlocul cercului spunând un lucru care le place și apoi un lucru care le displace, iar cei care se identifică cu acesta i se vor alătura celui din interiorul cercului. Se vor purta discuții despre asemănările și deosebirile dintre ei.

Se împarte elevilor fișa de lucru „Cine sunt eu?” pe care o completează având la dispoziție 15 min. Se vor citi toate fișele.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

Andrei Cosmovici, Luminița Iacob-Psihologia socială-Ed. Polirom Iasi 1998

Adrian Neculau (coordonator)-Manual de psihologie socială-Ed Polirom 2003

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișa de lucru : « Cine sunt eu ? »

Am sosit !
Sunt :

Clasa:

Deviza mea în viață :

Înșușiri pozitive care mă caracterizează :

Activități pe care le fac cu plăcere :

Înșușiri care mă nemulțumesc :

Aspecte pe care le apreciez într-o prietenie :

Obiective de viitor :

Acceptarea diferentelor individuale ale elevilor inseamna capacitatea de a relationa in mod adecvat in diverse situatii si cu persoane provenind din medii diferite, cu caracteristici diferite. Integrarea copiilor cu CES si intelegerea nevoilor acestora este un alt obiectiv al consilierii scolare.

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU CONSILIERE DE GRUP - INTEGRAREA COPIILOR CU CES

BRAINSTORMING

BRAINSTORMING inseamna furtuna de idei.

Sa ne imaginam ca in scoala noastra tocmai a venit un coleg nou cu nevoi speciale. Sa gasim impreuna idei variate de a-l ajuta pe colegul nostru sa se simta in largul lui si sa faca parte din colectivul nostru.

IDEEA MEA DE A AJUTA UN COPIL CU CES-NEVOI SPECIALE SA SE INTEGREZE IN SCOALA NOASTRA ESTE URMATOAREA:

Activități

Un alt tip de activitate pentru dezvoltarea abilitatilor sociale ar putea fi urmatorul:

PROIECT DE ACTIVITATE -CONSILIERE DE GRUP
IMPORTANTA APARTENENTEI LA UN GRUP

Scopul activitatii: Intelegerea importantei nevoii de apartenenta

Competențe generale

Asimilarea si utilizarea unor notiuni si concepte necesare dezvoltarii sociale si personale.

Competențe specifice

Constientizarea importantei apartenentei la un grup.
Intelegerea diverselor categorii de grupuri in societate.

Obiective operationale

1. Să identifice corect si sa inteleaga care sunt grupurile sociale;
2. Să identifice obiectivele unui grup si rolul fiecarui individ in cadrul grupului.
3. Sa constientizeze posibilele influente pozitive si negative ale unor grupuri;

Metode și procedee didactice: conversația, dezbateră, explicația, brainstorming, expunerea.

Forme de organizare a activitatii: pe grupe.

Metode și tehnici de evaluare: chestionarea orală, aprecierea verbală.

a. **Resurse: umane:** elevi din grupul tinta;

b. **materiale/mijloace de învățământ:** Laptop, vizualizare prezentare power-point
"Grupurile social-umane"

Fise de lucru: doua tipuri diferite: o fisa de lucru pentru prescolari si elevi de scoala gimnaziala si alta fisa de lucru pentru elevi de liceu

c. **de timp:** 50 de minute.

Locul desfășurării activității: sala de clasă

Desfasurarea activitatii:

Consilierul scolar explica elevilor notiunile teoretice, oferind exemple de diverse grupuri si detaliaza clasificarea acestora. Se mentioneaza importanta apartenentei la un grup ca o nevoie socila umana existenta la toti indivizii.

Elevii vizioneaza o prezentare power-point despre grupurile social-umane, intelegand importanta existentei acestora.

Ulterior elevii de scoala gimnaziala vor completa o fisa de lucru despre rolurile fiecarui membru in cadrul diverselor grupuri. Elevii de liceu vor creea ziarul grupului, fiind incurajati si indrumati sa creeze articole despre grup.

Se abordeaza si ideea existentei unor posibile influente pozitive si negative in cadrul grupului, invitand elevii sa identifice care ar fi aceste influente.

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU ELEV DE LICEU SI SCOALA GIMNAZIALA CONSILIERE DE GRUP IMPORTANTA APARTENENTEI LA UN GRUP

Imaginati-va ca puteti crea un ziar al grupului vostru de prieteni.

Scrieti articole despre ce se petrece in viața grupului, influente pozitive si negative ale grupului asupra membrilor.

Puteti include de exemplu un sondaj despre planurile de viitor ale membrilor grupului sau orice altceva v-ar placea sa apara in ziar.

ZIARUL GRUPULUI

ARTICOL	ARTICOL	ARTICOL

Activități

Vorbitul în public reprezintă unul dintre motivele pentru care elevii se tem la evaluările orale sau atunci când sunt expusi în fața unui grup. Pentru dezvoltarea acestei abilități se poate face următoarea activitate:

PROIECT DE ACTIVITATE - CONSILIERE DE GRUP VORBITUL ÎN PUBLIC

Scopul activității: Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Competențe generale:

Asimilarea și utilizarea unor abilități necesare exprimării și vorbitului în public

Competențe specifice:

Înțelegerea importanței vorbitului în public pentru a putea comunica la timp și adecvat ceea ce se dorește

Captarea elevilor în diverse proiecte care implică vorbitul în public

Obiective operaționale:

1. > să conștientizeze importanța vorbitului în public;
2. > să identifice calitățile necesare capacității de a vorbi în public;
3. > să identifice emoțiile și temerile care pot influența vorbitul în public.

Resurse metodologice:

- > Metode și tehnici de lucru: brainstorming-ul, conversația, explicația, exercițiul;
- > Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, link-uri video, material descriptiv, prezentare power-point;
- > Forme de organizare: activitate individuală, activitate pe echipe;

Desfășurarea activității:

Consilierul școlar prezintă tema activității și printr-o auto-prezentare invită elevii să înțeleagă importanța vorbitului în public.

Se distribuie elevilor materialul descriptiv, care va fi analizat împreună și se vor identifica eventualele concepte și noțiuni noi. Elevii vizionează două materiale video, care prezintă informații legate de vorbitul în public, despre existența acestei materii în programa școlară a altor țări.

Elevii sunt invitați rând pe rând să citească părți dintr-o prezentare power point pregătită de consilierul școlar. Apoi vor completa o fișă de lucru adaptată categoriei de vârstă din care fac parte. Se accentuează importanța implicării în cât mai multe proiecte și activități care ar putea dezvolta această abilitate.

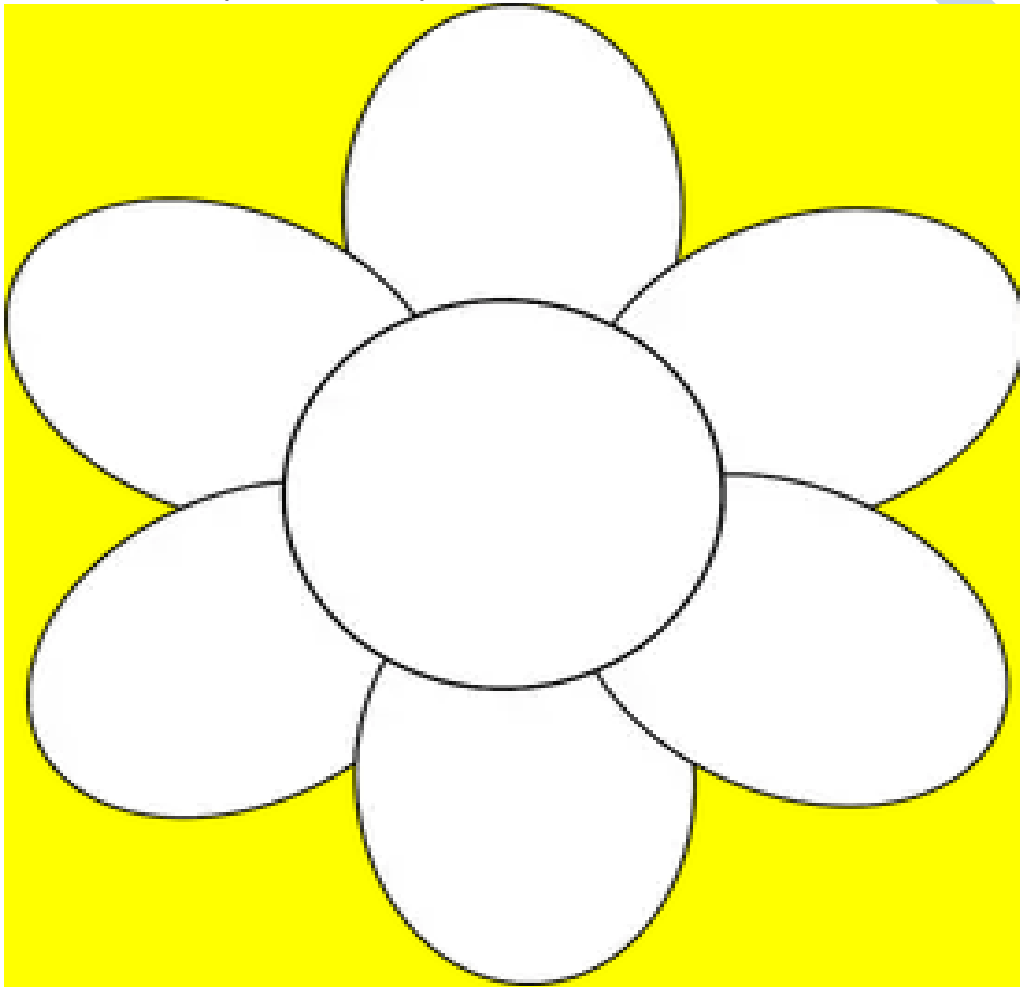
FISA DE LUCRU
CONSILIERE DE GRUP - VORBITUL IN PUBLIC
ELEVI SCOALA PRIMARA SI GIMNAZIALA

Imagineaza-ti ca floarea de mai jos are in petale temerile tale in ceea ce priveste vorbitul in public.

Scrie in petale de ce anume ti-este teama atunci cand vorbești in fata clasei sau in grupul de prieteni.

Apoi imagineaza-ti cum se rup aceste petale si cresc unele noi, care vor insemna noi achizitii in ceea ce priveste vorbitul in public.

Vom analiza impreuna toate petalele.



FISA DE LUCRU

CONSILIERE DE GRUP - GESTIONAREA PANICII

Imagineaza-ti ca **PANICA** este un personaj din desene animate sau din jocurile de pe calculator preferate.

Deseneaza acest personaj asa cum ti-l imaginezi ca ar arata in desene sau jocuri. Uitati un exemplu de personaj:



Spune sau scrie cateva replici pe care acest personaj le-ar avea de spus altor personaje alaturi de care interpreteaza o sceneta.

Grupeaza replicile in functie de nivelul de panica pe care il transmite personajul.

Nivel foarte ridicat	Nivel ridicat	Nivel mediu	Nivel scazut

STUDIU DE CAZ REAL DIN SCOALA GIMNAZIALA SCOARTA, GORJ
VIOLENTA ELEVI FATA DE PROFESORI
CONSILIERE DE GRUP PENTRU ELEVI DE SCOALA GIMNAZIALA

In scoala noastra, cativa elevi de clasa a VIII-a perturba foarte des desfasurarea orelor la anumite materii, avand comentarii neadecvate despre unii profesorii, aducandu-le chiar injurii atunci cand li se solicita sa pastreze linistea si sa fie atenti la ore.

Este vorba de un caz de violenta verbala a elevilor asupra profesorilor. Unul dintre profesori a fost si amenintat cu violenta fizica. Politia a intervenit de multe ori la solicitarile profesorilor, insa comportamentul elevilor continua.

Descrieti care este parerea voastra despre aceste tipuri de violenta, respectiv violenta verbala si amenintarea cu violenta fizica asupra profesorilor.

Care credeti ca sunt efectele acestor forme de violenta?

Scrieti pe tabla toate ideile, BRAINSTORMING, care considerati ca ar conduce la eliminarea acestor situatii.

BRAINTORMING

IDEEA 1	
IDEEA 2	
IDEEA 3	
IDEEA 4	

Cum apar emoțiile?

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Cum apar emoțiile?

Nivel Gimnazial

Competență generală: Dezvoltarea abilității de recunoaștere și exprimare a emoțiilor

Obiective:

- să recunoască emoțiile și să exprime emoții în contexte diferite
- Să recunoască emoțiile pe baza componentei nonverbale: expresia facială (mimică), gesturi
- Să realizeze distincția dintre emoții pozitive și emoții negative.

Metode și procedee: învățarea experiențială, jocului de rol, clarificarea, reformularea, reflectarea, ascultarea activă, exercițiul de învățare; imaginarea de situații, parafrizarea, sumarizarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, o jucărie de plus, cartonașe cu 8 emoții, fișă ”Fereastra emoțiilor”, recompense (chipuri fericite), instrumente de scris

Forme de organizare: activitate frontală, individuală, diadă/perechi

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Consilierul îi întreabă pe copii dacă s-au simțit vreodată fericiți, nervoși, speriați, furioși, triști, mulțumiți, relaxați, în siguranță, cerându-le să ridice mâna. Apoi, le explică că acestea sunt emoții normale pe care le trăiesc toți oamenii și că ele se pot exprima în diferite moduri: prin vorbe sau cu ajutorul corpului (expresia feței, mimică, gesturi, poziția corpului). Acesta înmânează jucăria de plus unui copil din grupă și îl roagă să spună cum se simte în acest moment și ce evenimente s-au petrecut în familia sa săptămâna aceasta. Și jocul va continua cu toți copiii.

Desfășurare:

Elevii vor lua câte două cartonașe cu diferite emoții de pe masă, observă imaginile după care fiecare participant descrie ce emoție trăiește fiecare din personajele reprezentate pe cartonașe în fața celorlalți colegi.

Dați exemplu de câte o situație în care v-ați putea simți la fel ca fiecare din personajele reprezentate în cele două cartonașe primite.

Individual elevii descriu o situație în care s-ar simți similar cu starea personajelor de pe cartonașele primite. Cei care întâmpină dificultăți primesc sprijin din partea consilierului școlar (li se dau exemple de situații). Elevii au de identificat la colegii din grup cartonașe care exprimă opusul emoțiilor de pe cartonașele lor, spunând astfel: Opusul de la frică este curaj.

La finalul exercițiului, consilierul va rosti cu voce tare lista dinainte creată cu exprimări ale emoțiilor, dar va face pauză lăsându-i pe copii să rostească emoția potrivită. Consilierul școlar poate numi individual câte un participant care să răspundă sau va oferi libertatea membrilor grupului să numească.

Exemplu: Listă de exprimări ale emoțiilor

Sunt fericit când mă joc cu prietenul/prietena mea cel/cea mai bun/bună, și nu sunt trist.

Cornel este nervos când tata strigă la el, și nu relaxat

Fetița s-a simțit speriată când s-a rătăcit prin oraș, și nu în siguranță.

Mihai este furios când nu are voie să stea la calculator cât vrea el, și nu mulțumit.

Ghicește emoția

- Joc de rol- în diadă

Copiii se așază câte doi, față în față, pe două rânduri. Cei din stânga se gândesc la o întâmplare fericită, iar partenerii din dreapta, le urmăresc mimica feței. Apoi, se gândesc la o întâmplare tristă, iar partenerii din dreapta îi urmăresc cu atenție. A treia oară, cei din stânga mimează și gesticulează atât întâmplarea veselă, dar și pe cea tristă, iar partenerii din dreapta încearcă să recunoască cele două emoții.

Apoi, rolurile se schimbă. La final elevii primesc fișa "Fereastra emoțiilor". După ce am discutat fișele, în încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

Bibliografie:

- Conf. dr. Colomeischi Aurora-Alina (2013), Consiliere școlară suport de curs, FSE Suceava; 2
- Tăut, Anca, V., Horvat, Rodica, (2014), Dezvoltare personală caiet de aplicații, Cluj - Napoca,
- A.Baban, Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc. Psinet, Cluj-Napoca, 2001
- Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare, Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR

Fereastra emoțiilor

Ziua	Emoția	Motivația
Luni	Azi mă simt.....	pentru că.....
Mărti	Azi mă simt.....	pentru că.....
Miercuri	Azi mă simt.....	pentru că.....
Joi	Azi mă simt.....	pentru că.....
Vineri	Azi mă simt.....	pentru că.....
Sâmbătă	Azi mă simt.....	pentru că.....
Duminică	Azi mă simt.....	pentru că.....

Fereastra emoțiilor

Ziua	Emoția	Motivația
Luni	Azi mă simt.....	pentru că.....
Mărti	Azi mă simt.....	pentru că.....
Miercuri	Azi mă simt.....	pentru că.....
Joi	Azi mă simt.....	pentru că.....
Vineri	Azi mă simt.....	pentru că.....
Sâmbătă	Azi mă simt.....	pentru că.....
Duminică	Azi mă simt.....	pentru că.....

S.P.E.R.

EMOȚIILE MELE

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Emoțiile mele

Nivel primar

Competență generală: Dezvoltarea abilității de recunoaștere și exprimare a emoțiilor

Obiective:

- Să recunoască emoțiile și să exprime emoții în contexte diferite
- Să recunoască emoțiile pe baza componentei nonverbale: expresia facială (mimică), gesturi
- Să realizeze distincția dintre emoții pozitive și emoții negative.
- Să identifice unele emoții trăite de anumite persoane în situații diverse de viață
- Să sesizeze mesajului transmis prin intermediul filmului educativ;

Metode și procedee: jocului de rol, clarificarea, reformularea, reflectarea, ascultarea activă, imaginarea de situații, sumarizarea.

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, o jucărie de plus, cartonașe cu 8 emoții, fișă” Emoții de bază”, recompense (chipuri fericite), instrumente de scris

Forme de organizare: activitate frontală, individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Consilierul îi întreabă pe copii dacă s-au simțit vreodată fericiți, nervoși, speriați, furioși, triști, mulțumiți, relaxați, în siguranță, cerându-le să ridice mâna. Apoi, le explică că acestea sunt emoții normale pe care le trăiesc toți oamenii și că ele se pot exprima în diferite moduri: prin vorbe sau cu ajutorul corpului (expresia feței, mimică, gesturi, poziția corpului). Acesta înmânează jucăria de plus unui copil din grupă și îl roagă să spună cum se simte în acest moment și ce evenimente s-au petrecut în familia sa săptămâna aceasta. Și jocul va continua cu toți copiii.

Elevii vor viziona, Detectivul de emoții, se discută despre filmuleț, după care vor lua pe masa unde sunt așezate cartoane cu emoții, elevii vor lua câte două cartonașe cu diferite emoții de pe masă, observă imaginile după care fiecare participant descrie ce emoție trăiește fiecare din personajele reprezentate pe cartonașe în fața celorlalți colegi.

Dați exemplu de câte o situație în care v-ați putea simți la fel ca fiecare din personajele reprezentate în cele două cartonașe primite.

Fiecare elev descrie o situație în care s-a simțit similar cu starea personajelor de pe cartonașele primite. Cei care întâmpină dificultăți primesc sprijin din partea consilierului școlar (li se dau exemple de situații). Elevii au de identificat la colegii din grup cartonașe care exprimă opusul emoțiilor de pe cartonașele lor, spunând astfel: Opusul de la bucurie este tristețe. La finalul exercițiului, consilierul va rosti cu voce tare lista dinainte creată cu exprimări ale emoțiilor, dar va face pauză lăsându-i pe copii să spună emoția.

Lista de situații:

1. Ai primit un buchet de flori.
2. Ai căzut și te doare foarte tare piciorul.
3. Ți-ai pierdut ochelarii.

4. Vă serbați ziua de naștere într-un loc de joacă
5. Doamna învățătoare îți dă multe fișe de lucru.
6. Măine mergeți în excursie la munte.
7. Ai primit cadou un tort de ciocolată

Ghicește emoția

- Joc mimă.

Copiii sunt așezați față în față, pe două rânduri. Cei din stânga se gândesc la o întâmplare fericită, iar partenerii din dreapta, le urmăresc mimica feței. Apoi, se gândesc la o întâmplare tristă, iar partenerii din dreapta îi urmăresc cu atenție. A treia oară, cei din stânga mimează și gesticulează atât întâmplarea veselă, dar și pe cea tristă, iar elevii din dreapta încearcă să recunoască cele două emoții.

Apoi, rolurile se schimbă. La final elevii primesc fișa, Fereastra emoțiilor, După ce am discutat fișele, în încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat

BIBLIOGRAFIE:

- <https://www.youtube.com/watch?v=hFhR6R6Jp0I>-Editura EDU Detectivul de emoții
- Conf. dr. Colomeischi Aurora-Alina (2013), Consiliere școlară suport de curs, FSE Suceava; 2
- Tăut, Anca, V., Horvat, Rodica, (2014), Dezvoltare personală caiet de aplicații, Cluj - Napoca,
- A.Baban, Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc. Psinet, Cluj-Napoca, 2001
- Gabriela Iemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare, Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR

Fișe de lucru

Fișă de lucru

Emoții de bază

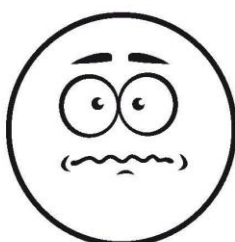
1. Colorează:

*-cu galben imaginea care sugerează bucuria;

*-cu roșu imaginea care sugerează furia;

*-cu verde imaginea care sugerează tristețea;

*-cu albastru imaginea care sugerează frica.

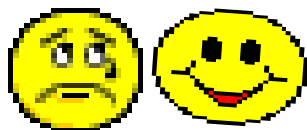


www.coloring-pages.info

2. Realizează corespondența între imagine și emoția potrivită :



3. Cum te-ai simțit astăzi?



Identificarea modalităților eficiente de comunicare în situații conflictuale

Activități

Triunghiul comunicării

DOMENIUL: Dezvoltarea abilităților emoționale și sociale

TEMATICA: Triunghiul comunicării

Competență generală: dezvoltarea abilităților de ascultare în cadrul comunicării interpersonale

Obiective:

- să definească termenul "comunicare";
- să identifice abilități de ascultare;
- să utilizeze abilități de ascultare în comunicare.

Metode și procedee: conversația, expunerea, explicația, exercițiul.

Mijloace și materiale de lucru: fișa de lucru, stilou, tablă, marker

Forme de organizare: individual, în grup.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1. Exercițiu de spargerea gheții: brainstorming – *comunicare*. Pornind de la acest termen elevii sunt solicitați să spună primul cuvânt care le vine în minte. Toate cuvintele sunt notate pe tablă.
2. Consilierul școlar alege împreună cu elevii 2 voluntari care vor interpreta rolul de A - povestitor, B - ascultător, apoi dă următoarea instrucțiune:
 - Persoana A - povestitorul - va trebui să povestească celui alt coleg o întâmplare recentă, impresii dintr-o călătorie sau despre un film, carte, etc., timp de 2-3 minute.
 - Persoana B - ascultătorul - va asculta ceea ce îi povestește colegul său și va folosi toate mijloacele pe care le cunoaște pentru a-i transmite că înțelege mesajul său.
 - Observatorii - restul grupei - vor urmări dialogul dintre colegii lor și vor identifica acele comportamente pe care le-a folosit ascultătorul pentru a transmite ce înțelege ceea ce dorește să-i transmită povestitorul.Acest pas se repetă, schimbând rolurile.
3. Se analizează împreună cu elevii situațiile trăite și se desprind elementele cele mai eficiente în comunicarea interpersonală.
4. Elevii completează fișa de lucru "Cum pot arăta că ascult pe cineva".
5. Se evaluează activitatea și se fac aprecieri.

BIBLIOGRAFIE:

- Băban A. (2021) - Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed.Sc. Psinet, Cluj-Napoca;
- Lemeni G., Porumb M. (2011) - Consiliere și orientare. Activități pentru clasele V-VIII. Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR;
- Lemeni G., Tăraș A. (2008) - Consiliere și orientare. Activități pentru clasele IX-XII. Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR;

Fișe de lucru

Fișa de lucru "Cum pot arăta că ascult pe cineva"

Ce fac când ascult pe cineva care îmi vorbește:	Ce fac când nu îl ascult pe cel care îmi vorbește:

Cum stăpânim emoțiile?

GRUP ȚINTĂ: PRIMAR

SCOP: Dezvoltarea capacităților de gestionare și comunicare eficientă a emoțiilor

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1. să definească termenul emotie;
- O2. să identifice importanța comunicării emoțiilor;
- O3. să demonstreze abilități de comunicare eficiente;
- O4. să folosească cele mai eficiente mijloace de comunicare în vederea dezvoltării relațiilor interpersonale.

RESURSE PROCEDURALE: explicația, conversația, observarea, comentarea unei imagini, analiza de text, jocul de rol, munca independentă.

RESURSE MATERIALE: planșe suport, tablă, flipchart, fișe de lucru;

FORME DE ORGANIZARE: Frontal., individual, în perechi.

FORME DE EVALUARE: Modul în care se realizează obiectivele stabilite se urmărește prin: observația directă la clasă, tehnici autoevaluative, chestionar de evaluare.

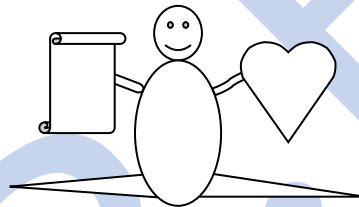
RESURSE UMANE: elevi

LOCUL DE DESFĂȘURARE: cabinet

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. Spargerea gheții se va face printr-un exercițiu de încălzire.

- Elevii vor primi un desen cu un omuleț (Anexa 1):



- Pe burtică vor scrie cum le place să fie strigați de rude și prieteni;
 - În inimioară vor scrie numele persoanei de care se simt cel mai apropiați;
 - Pe diplomă vor scrie numele colegului de clasă cu care doresc să fie prieten;
 - Pe piciorul drept vor nota cu ce personaj din lecturile citite ar dori să se asemene;
 - Pe piciorul stâng vor nota ce disciplină școlară preferă.
- Se discută câteva aspecte notate de elevi, în funcție de timpul disponibil. Este bine să oferim copiilor posibilitatea să spună lucruri despre ei, pe care în alte situații nu au curajul să le mărturisesc.
 - Se stabilesc câteva reguli de comunicare pentru aceasta oră dar și pentru situațiile de grup:
 - ☑ Fiecare părere trebuie ascultată;
 - ☑ Nimeni nu este întrerupt;
 - ☑ Nimeni nu este criticat;
 - ☑ Nimeni nu râde de colegul lui.

Se anunță câteva principii după care participanții la activitate se vor ghida:

- încredere
- cooperare
- lucru în echipă
- comunicare

2. Imaginarea unui dialog pe o temă la alegere din viața cotidiană

- Se folosește termenul comunicare ca element ancoră.

Care sunt elementele comunicării?

- Emițătorul
- Receptorul
- Mesajul

Cum putem comunica?

- Oral;
- În scris,
- Nonverbal - gesturi, mimica, poziția corpului

3. Se exemplifică fiecare tip de comunicare

- În trei perechi, elevii sunt solicitați să citească și apoi să analizeze situația de comunicare ilustrată în text (Anexele 2, 3 și 4).
- Analiza se face după următorul sistem de întrebări:

Care e tipul de comunicare ilustrat în text?

Cine este emițătorul?

Cine este receptorul?

Care este mesajul transmis?

- 4. Analiză de imagini.** Se vor analiza mai multe imagini din materialul suport și vor interpreta mimica feței: bucuria, tristețea, frica, dezgust, mirare (Anexa 5). Primesc o față zâmbitoare cei care au identificat corect emoția transmisă.

5. Evaluarea rezultatelor

- Chestionar: „Cum mă simt acum?” (Anexa 6)
- Colorați figura care corespunde stării voastre emoționale la sfârșitul activității.

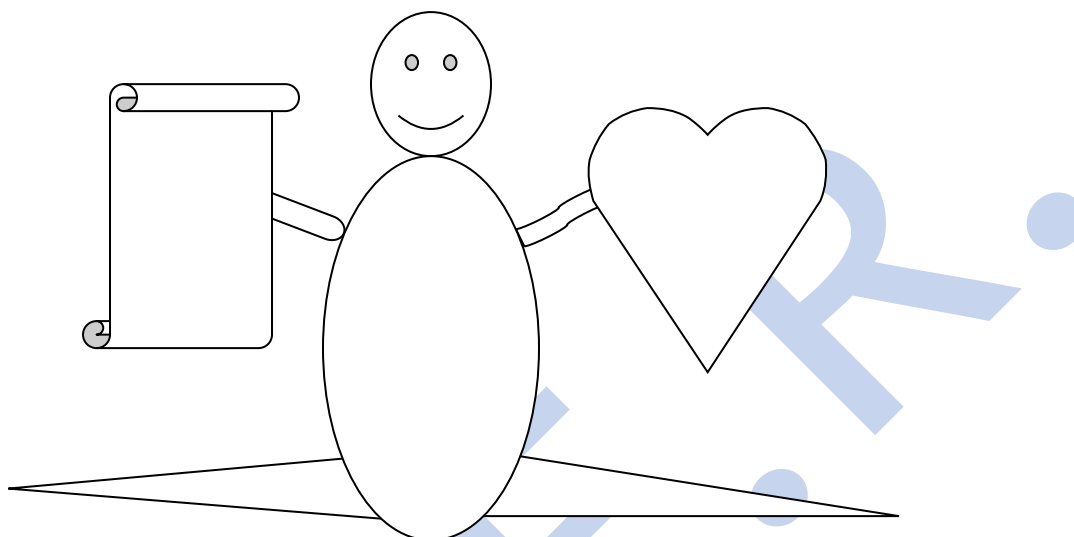
😊 mulțumit, 😐 indiferent, ☹ nemulțumit.

6. Activitatea de follow - up

- Se explică sarcina de lucru de pe fișa de lucru, (Anexa 7) pe care elevii o au ca temă pentru acasă

Nume:

Data.....



- Pe burtică scrie cum îți place să fii strigat.
- În inimioară scrie numele persoanei de care te simți cel mai apropiat.
- Pe diplomă scrie numele colegului de clasă cu care dorești să fii prieten.
- Pe piciorul drept notează cu ce personaj din lecturile citite ai dori să te asemeni.
- Pe piciorul stâng notează ce disciplină școlară preferi.

Anexa 2

Petrică, păstorul, a nimerit în sat cu capul gol, cu părul vâlvoi și cu ochii rătăciți.

- A dat ursul la juncile noastre! A atacat-o pe Joiana!
- Cum se poate una ca asta? A omorât-o? au întrebat sătenii.
- N-a omorât-o, că nu l-am lăsat eu!

Ce emotii sunt prezente în acest text?

Anexa 3

Alexandru a primit o scrisoare de la prietenul său. S-a grăbit s-o deschidă. Vlad i-a scris că are o surioară de cinci săptămâni. Alexandru s-a bucurat de scrisoarea primită.

Ce emoție transmite ?

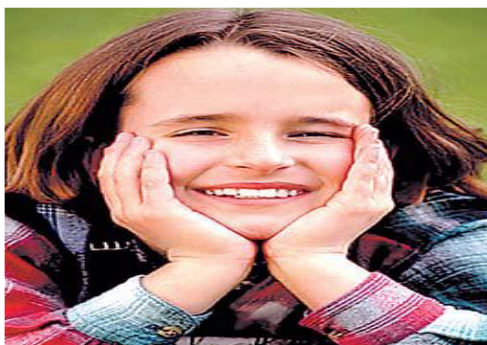
Anexa 4

Un părinte îi aruncă o privire încruntată copilului la o masă plină de oaspeți, în timp ce copilul lovește cu lingura în farfurie.

Deși nici un cuvânt nu s-a spus, copilul înțelege perfect mesajul.

Ce emotii simt personajele din text?

S.P.E.R.



Anexa 6

Chestionar: „Cum mă simt acum?”

- Colorați figura care corespunde stării voastre emoționale la sfârșitul activității.

- ☺ mulțumit
☹ indiferent
☹ nemulțumit

Anexa 7

Citiți povestioara și meditați puțin asupra moralei!

Povestea iepurașului

Această poveste este despre un iepuraș care dorea să-și gătească 8 ouă.

Iepurașul are de gătit 8 ouă, dar nu are o tigaie în care să le prăjească. Stă el, se gândește și își aduce aminte că ursul are o tigaie. Bucuros, pleacă spre bârlogul ursului să-i ceară tigaia cu împrumut! Mergând... mergând, iepurașul se întreabă:

- Dacă ursul îmi cere în schimbul tigăii 2 ouă? Hm... asta e, îi dau lui 2 ouă, mai rămân eu cu 6 și asta e, mi-ajung 6!

Merge el ce merge, și se întreabă din nou:

- Dar dacă îmi cere 4 ouă? Asta nu-i bine deloc! Dar ce să fac, ursul e singurul din pădure care îmi poate împrumuta tigaia! Apoi, așa e în afaceri, câștigul se împarte jumate-jumate! Fie și așa, dacă-mi cere 4 mai rămân și eu cu 4 și îmi ajung și astea până la urmă!

Mai avea puțin până a ajunge la bârlogul ursului și-i veni o nouă idee:

- Din ce-l cunosc eu pe urs, acesta va lua și pielea de pe mine, în plus, e și cam nesimțit, cred că o să-mi lase doar 2 ouă! Of... Doamne, și eu care aveam 8 ouă! Să rămân doar cu 2 ouă? Delicată situație, dar, asta e! Până la urmă decât să mor de foame, îi dau lui 6 și eu sunt mai mic, rămân cu 2 ouă! Aceste ouă o să-mi țină de foame astăzi!

În sfârșit, iepurașul ajunge în fața bârlogului! Căzu din nou pe gânduri, era din ce în ce mai stresat, se hotărăște și bate la ușa ursului, care iese cu un zâmbet larg și spune:

- Zi-mi iepurașule, ce problemă ai, cu ce te pot ajuta?

Iepurașul:

-Măi ursule, știi ceva: **NU-MI TREBUIE TIGAIA TA!** Apoi îi întoarce spatele și pleacă!

Morala: etichetarea prietenilor sau a colegilor, fără măcar să le ascultăm punctul de vedere, conduce la un eșec ferm în comunicare!

PROIECT ACTIVITATE / CONSILIERE DE GRUP

GRUP ȚINTĂ: elevi nivel gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Logăscu Maria Ramona

DOMENIUL: Comunicare și abilități sociale

TEMATICA: Comunicare interpersonală

Competență generală: Integrarea abilităților de interrelaționare în vederea dezvoltării personale a elevilor

Obiective: Elevii trebuie:

- să aplice modelul comunicării eficiente în diferite situații de viață
- să exemplifice situații de atitudini privind stilul de comunicare asertiv, pasiv, agresiv și mesajele la persoana I, în angrenajul relațiilor interpersonale
- să identifice factorii care influențează negativ comunicarea interpersonală
- să exerseze modalități asertive de comunicare în diferite situații care presupun refuzul

Metode și procedee: Conversația euristică, problematizarea, exercițiul, ice-breaking, explicația, lucrul în echipă

Mijloace și materiale de lucru: Markere, fișe de lucru, fișe informative, coli A4, post-it-uri, tablă, chestionar

Forme de organizare: individuală, colectivă

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1. Moment organizatoric

Se creează condițiile necesare desfășurării lecției: prezentarea, pregătirea materialelor didactice, se împart fișele de lucru

2. Anunțarea temei și a obiectivelor propuse

Profesorul consilier anunță tema lecției Comunicarea interpersonală și obiectivele acesteia. Obişnuim să admirăm persoanele care au abilitatea de a intra într-o situație socială nefamiliară și de a-i angrena pe ceilalți în conversație. Spunem că aceste persoane au charismă. Abilitatea de a comunica eficient se învață, se poate consolida și perfecționa pe baza informațiilor necesare, a voinței de a exersa, de a învăța. De aceea, astăzi vom discuta ce înseamnă comunicarea eficientă și ineficientă și modul în care aceasta vă afectează relațiile personale, cu colegii, prietenii, părinții și profesorii. Veți afla cum să comunicați asertiv și cum să evitați barierele în comunicare.

3. Captarea atenției

Elevii vor primi post-it-uri colorate pe care își vor scrie numele, în scopul individualizării și cunoașterii lor. Apoi, elevii se așează în grupuri de câte trei care vor sta în șir, unul în spatele celuilalt și vor juca Telefonul fără fir (Anexa 1). Primii elevi din fiecare șir primesc un mesaj de la profesor, pe care ulterior trebuie să-l transmită în șoaptă următorului, și tot așa până la ultimul, care îl va spune cu voce tare, urmând a fi confruntat cu mesajul inițial.

Mesajul este citit în fața clasei de un elev voluntar sau de profesor. Apoi, consilierul adresează întrebări elevilor cu scopul de a concretiza importanța unei comunicări eficiente, în diferite situații ale vieții:

Identificați un vinovat pentru transmiterea incorectă a mesajului? De ce el/ea?

Cât de important este ca informația transmisă sau primită să fie corectă? Cum facem acest lucru?

Ce se întâmplă dacă ești implicat personal în transmiterea deformată a informației? (vinovat sau victimă)

4. Sarcini de lucru

✦ *Ce vă vine în minte atunci când vă gândiți la comunicare interpersonală?*

Elevii identifică tipurile de comunicare și își exprimă opiniile privind comunicarea interpersonală. Consilierul scrie pe tablă toate ideile pe care le spun elevii și concluzionează prin a le reaminti informațiile obținute în jocul anterior. La sfârșitul exercițiului, consilierul le prezintă schema clasică a comunicării: emițător, receptor, mesajul/ mesajele transmise, conexiunea inversă și barierele care pot apărea în tot procesul

✦ *Asertiv, pasiv, agresiv*

Consilierul le oferă elevilor repere teoretice despre Comunicarea asertivă, pasivă și agresivă și le împarte fișa informativă (Anexa 2). Apoi, le propune un joc de rol pe baza enunțului de mai jos, cu scopul de a face comparații între comunicarea asertivă, agresivă, și pasivă și impactul lor asupra persoanei. „Silvia a aflat că una dintre prietenele ei răspândește zvonuri, lucruri neadevărate despre ea în clasă. Se simte trădată și dezamăgită. Ea nu dorește să rupă prietenia cu ea, pentru că sunt prietene din copilărie”.

Interpretați cum ar reacționa Silvia (asrtiv, pasiv, agresiv) față de comportamentul prietenei sale.

Plecând de la exemplele de neînțelegere în comunicare pe care le-ați experimentat sau de la cele prezentate în tabel, gândiți-vă cum ar putea fi evitate. Prin jocul de rol, trei elevi vor interpreta cele trei forme de comunicare: asertivă, pasivă, agresivă.

După ce elevii vor prezenta situațiile, consilierul le va mulțumi pentru implicare și va conduce discuția în direcția dorită, aceea de a accentua importanța comunicării asertive în orice situație de viață. Care sunt sentimentele asociate cu comunicarea asertivă? (A te simți bine când ești tu însuși; a avea control; a-l respecta pe ceilalți). Elevii răspund în funcție de propriile experiențe de viață, dar și pe baza experiențelor trăite de Silvia.

✦ *Ineficient versus eficient*

Consilierul aduce o hârtie în care a așezat cartoane colorate, pe care a scris exemple de comunicare ineficientă, descrierea acestora și exemple. Câte un elev de la fiecare bancă va extrage din cutie un carton cu unul dintre exemplele oferite în fișă: Exemple de modalități ineficiente de comunicare (Anexa 3). Ei vor avea de identificat (la exemplul de pe carton) soluțiile de comunicare interpersonal eficientă, prezentându-se/ reactualizându-se cunoștințele lor despre principiile comunicării asertive, în opoziție cu comunicarea pasivă și agresivă. După ce elevii au identificat soluțiile, acestea vor fi citite în grupul clasă. Consilierul concluzionează prin a le transmite importanța folosirii mesajelor la persoana I, ca o sursă garantată în comunicarea eficientă (Anexa 4- Cum formulăm un mesaj la persoana I?)

5. Evaluarea rezultatelor activității

La sfârșitul activității, consilierul le împarte elevilor Fișa de feedback ”Continuă povestea” (Anexa 5)

Elevii răspund, în scris, cerinței în funcție de noțiunile învățate și de experiența personală

BIBLIOGRAFIE:

- Băban, A (coord.), Consilierea educațională, Imprimeria ARDEALUL, Cluj- Napoca, 2011
- Cristea, D., Tratat de psihologie socială, Cluj-Napoca, 2009
- Ciobanu, M., Adolescenții, Editura Accent Print, Suceava, 2005

Fișe de lucru

Anexa 1

Telefonul fără fir

A fost odată un moș și o babă. Ei locuiau în mijlocul unei păduri, într-o căsuță mică, cu pridvor și mușcate roșii la fereastră. Într-o zi, baba s-a îmbolnăvit. Moșul a urcat-o în căruța trasă de doi boi, unul sur și altul brun, și au pornit către spital, prin pădure. Pe drum, căruța s-a izbit cu roata din dreapta de o buturugă, iar baba și-a fracturat mâna dreaptă. Moșul a înjurat de supărare.

Anexa 2

Fișă informativă

Comunicarea asertivă, pasivă, agresivă

Comunicarea asertivă

- Ia în considerare dorințele celorlalți, în timp ce urmărește îndeplinirea propriilor dorințe
- Exprimă sentimente, experiențe, dorințe, opinii
- Nu conține jigniri sau înjurături
- Se referă doar la comportamentul deranjant și nu la întreaga persoană a interlocutorului
- Contact vizual : direct, dar nu persistent
- Postură: față în față
- Ton normal al vocii, gesturi de relaxare în concordanță cu mesajul verbal

Comunicarea agresivă

- Conține jigniri și înjurări
- Nu ia în considerare dorințele celorlalți, în timp ce urmărește îndeplinirea propriilor dorințe
- Exprimă evaluări negative ale interlocutorului și nu se referă doar la comportamentul deranjant
- Conține mai degrabă porunci și ordine decât dorințe și așteptări
- Contact vizual insistent, agresiv
- Postură rigidă, tensionată, încordată, înclinat spre celălalt
- Gesturi : mâini încleștate , gesturi mai largi mai ales la nivelul feței

- Vocea: foarte activă, ritm crescut

Comunicarea pasivă

- Propriile dorințe sunt ignorate
- Eșec în exprimarea gândurilor, dorințelor, sentimentelor
- Uneori poate fi încurajată de persoanele din anturaj, dar are efecte negative pe termen lung
- Contact vizual: se uită în jos
- Postură rigidă, statică, aplecată
- Gesturi: își freacă mâinile
- Vocea: ritm scăzut, monoton

Comparații între comunicarea asertivă, agresivă și pasivă și impactul lor asupra persoanei

Comunicarea asertivă	Comunicarea agresivă	Comunicarea pasivă
Voce puternică și constantă	Voce tare și explozivă	Voce slabă și incertă
Bun contact vizual	Privire ce intimidează	Privire în jos
Limbajul corpului exprimă putere	Limbajul corpului intimidează	Transferă greutatea corpului fie în față, fie în spate
Conștient de sentimentele celorlalți	Insensibil (ce își dorește celălalt nu este important pentru el)	Nu se simte confortabil să vorbească despre ce simte
Încrezător	Revendicativ	Anxios
În control	Nu își poate stăpâni temperamentul	Nesigur
Aceasta este ce am gândit....	Asta este ceea ce vreau	Gândurile mele nu au importanță
Propoziții cu "eu"	"Tu, mai bine..." sau "dacă tu nu..., atunci fii atent"	Ghicesc, poate ar fi mai bine să....
Mi-ar plăcea să aud ce ai gândit tu.	Asta este ceea ce vreau	Altcineva face la fel?

Anexa 3

Exemple de modalități ineficiente de comunicare

Comunicarea ineficientă	Descrierea modalității	Exemple
Critica	Evaluarea negativă a celorlalte persoane	"Tu ești de vină. Ești singurul vinovat pentru dezastrul în care te afli"

Comunicarea ineficientă	Descrierea modalității	Exemple
Etichetarea	Folosirea etichetelor în caracterizarea unei persoane	"Ce prostie! Vorbești ca o fată!" Ești exact ca toți ceilalți
Lauda evaluativă	A evalua în termeni generali o altă persoană, acțiunile sau atitudinile ei	"Întotdeauna ai fost o fată bună! Nu-i așa că mă vei ajuta la examen?"
Oferirea de sfaturi	A oferi sfaturi la problemele celorlalți	Dacă aș fi în locul tău, cu siguranță l-aș refuza
Folosirea excesivă sau nepotrivită a întrebărilor	Întrebările închise sau de cele mai multe ori bariere în comunicare, se poate răspunde la ele printr-un singur răspuns	Când s-a întâmplat asta? Regreți cele întâmplate?
A da ordine	A ordona altei persoanei să facă ceea ce vrei tu să faci	Fă-ți tema imediat! De ce? Pentru că am spus eu!
Amenințări	Încercarea de a comanda acțiunile celorlalte persoane prin amenințarea ei cu privire la consecințele negative care vor apărea	O vei face, sau, dacă nu... Încetează imediat, sau... ,, Dacă nu faci ce spun eu, atunci...
Moralizarea	A spune unei alte persoane ce ar trebui să facă	Trebuie să-ți ceri scuze de la el
Abaterea	Distragerea de la interesele celeilalte persoane	Nu te mai gândi la ce s-a întâmplat. Hai să vorbim despre ceva mai plăcut
Argumentarea logică impusă	Încercarea de a convinge cealaltă persoană prin argumentări logice sau dovezi logice, fără a ține cont de factorii emoționali implicați	Uite cum stau lucrurile: dacă nu ai fi cumpărat X, ai fi putut merge în vara asta la mare.

Cum formulăm un mesaj la persoana I?

Spune ce simți!

Mă simt... sau Mă supăr/ bucur/enervez/ deranjează/ rușinez... (emoția trăită)

Describe situația!

Atunci când.... Describe pe scurt ceea ce te nemulțumește sau te bucură.

Spune în ce fel vrei să se schimbe situația!

Aș dori/ Mi-ar plăcea să...- descrie ceea ce ți-ar plăcea să facă persoana cu care discuți, cum anume ti-ar plăcea să se comporte.

Fișă de feedback ,, Continuă povestea,,

Comunicarea este precum un buchet de flori, fiecare cuvânt poate fi o floare sau un spin.
Eu prefer să le spun oamenilor cuvinte frumoase pentru că.....

GRUP ȚINTĂ: elevi primar

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Comunicare și abilități sociale

TEMATICA: Să învățăm despre emoții

- **Competență generală:** Dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane

Obiective: - să precizeze situațiile care le-au declanșat anumite stări emoționale

- să identifice emoțiile pe baza expresiilor emoționale

- să diferențieze comportamentele asertive, pasive, agresive

- să deprindă tehnici de comunicare asertivă

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității elevii vor fi rugați să se gândească cum se simt azi și cu ajutorul unor cartonașe ce exprimă diverse emoții vor fi rugați să-și identifice emoție pe care o simt și ce anume i-a determinat să se simtă așa. Apoi, tot cu ajutorul acestor cartonașe se vor juca "Mima".

Se va distribui elevilor fișa de lucru: „Inima rănită”. Fiecare elev va nota pe inimioarele din interior persoanele pe care le apreciază cel mai mult, iar în mijloc numele său. Nu este obligatoriu să fie completate toate inimioarele. Elevii se vor gândi la câteva afirmații pozitive (aprecieri, complimente), respectiv expresii jignitoare pe care le-au adresat persoanelor dragi, notate anterior. Elevii vor fi rugați să le spună, iar după fiecare expresie rostită, fac un pliu(ca la evantai) pe inima pe care o au în față. Inimile nu vor arăta toate la fel întrucât nu trebuie respectată o regulă de efectuare a pliurilor. Fiecare elev va efectua îndoitura așa cum dorește și unde dorește. Îndoiturile nu trebuie să fie prea mari pentru a se putea realiza cât mai multe.

După ce vor fi rostite toate afirmațiile jignitoare, profesorul consilier va enumera împreună cu elevii expresiile plăcute, iar elevii vor desface câte o îndoitură după fiecare expresie plăcută rostită. După ce se vor desface toate pliurile, trebuie să încerce să întindă cât mai bine inimioara.

Concluziile se vor baza pe următoarea discuție: Imaginați - vă că aceste inimioare șifonate sunt inimile persoanelor care vă sunt vouă dragi. Oricât ați încerca să le întindeți ele rămân șifonate. De multe ori adresăm cuvinte fără să ne gândim cât de mult îi rănesc pe ceilalți. Ele nu dispar fără urmă. Rănila pe care le-am produs adresând cuvinte jignitoare sunt uneori greu de șters. Amintiți-vă de aceste inimioare și de persoanele dragi vouă. Cum vreți să fie inima lor? Plină de răni și șifonată așa cum este acum sau netedă, sănătoasă cum a fost la început .

În continuare elevii vor primi fișa de lucru despre emoții și vor trebui să se gândească la lucrurile/situațiile care îi fac să se simtă furioși/dezamagiți/îngrijorați pe care o vor completa individual, apoi o vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.

În încheiere elevii vor identifica diverse tehnici de comunicare a emoțiilor într-un mod asertiv.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

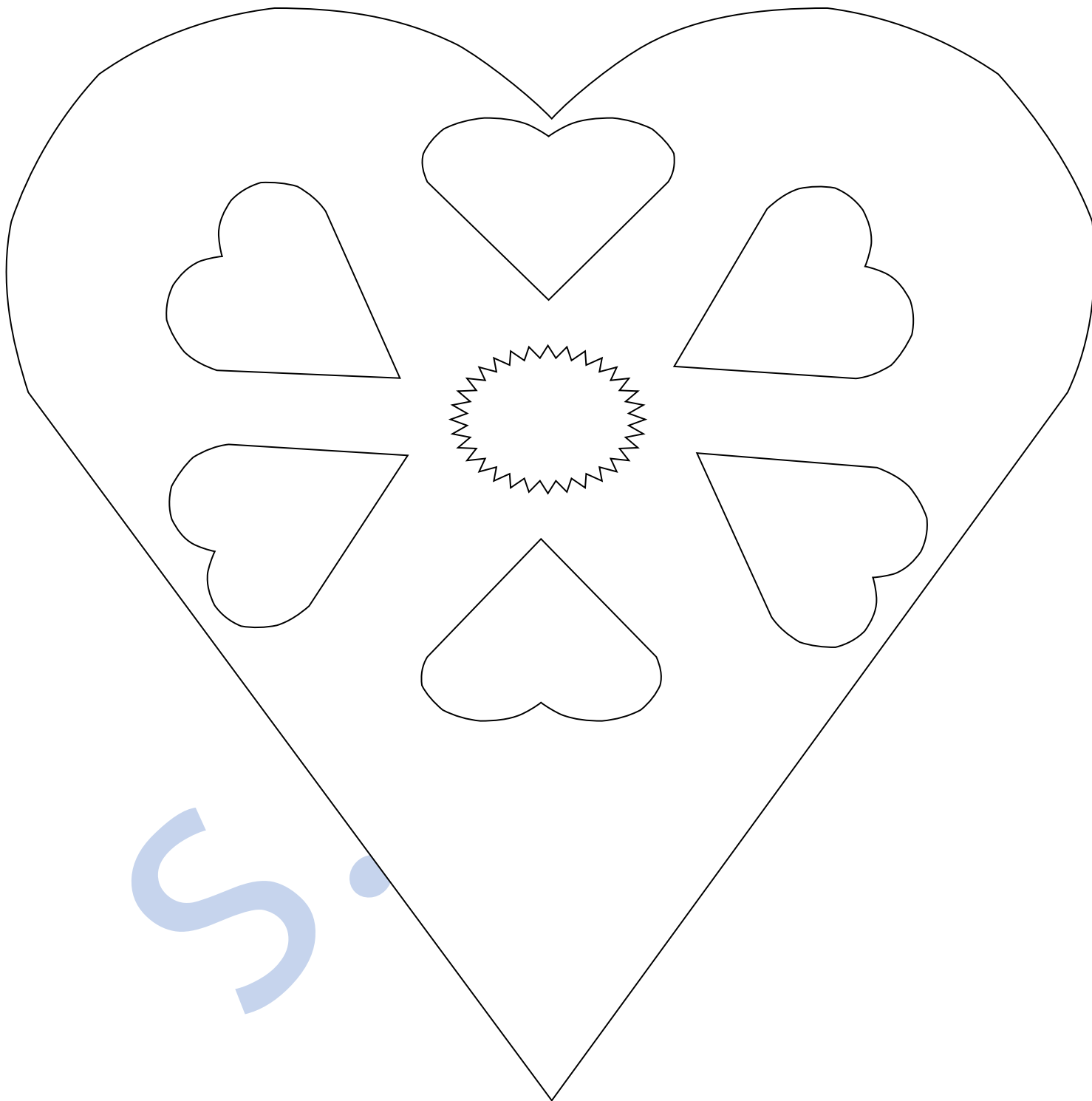
S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișa de lucru: „Inima rănită”



Nume și prenume:

Clasa:

Fișa de lucru

Gândește-te la situațiile/lucrurile care te fac să te simți furios, dezamăgit, îngrijorat:

Mă simt **furios** când _____



Mă simt **dezamăgit** când _____



Mă simt **îngrijorat** când _____

GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Familia mea

Competență generală: Înlăturarea barierelor de comunicare în relația părinte-copil

Obiective: - să conștientizeze rolul familiei și importanța comunicării între membrii acesteia

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, chestionar de evaluare a activității

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Exercițiu de spargerea gheții: Fiecare participant va desena un cerc sau va folosi fișa de lucru-Familia mea și se va poziționa mai întâi pe sine, iar apoi pe ceilalți membri ai familiei, în funcție de percepția sa despre ei (popularea cercului se poate face folosind însemne grafice sau chiar obiecte mici cu care personajele respective pot fi identificate). Sunt rugați câțiva participanți să prezinte fișele realizate și să găsească argumente pentru poziția atribuită membrilor familiei și pentru însemnele folosite pentru fiecare.

Exercițiul „Scaunul gol”: Elevii sunt așezați în forma de cerc. În mijlocul cercului se așează un scaun. Ei trebuie să-și imagineze că pe acel scaun se afla persoana din propria familie care contează cel mai mult pentru sine. Vor spune pe rând, de la stânga la dreapta, cine se află pe scaunul respectiv și vor argumenta de ce persoana respectivă contează cel mai mult pentru ei. Se discută răspunsurile elevilor pentru a evidenția personajul care apare cel mai frecvent pe scaunul gol și motivele cel mai des invocate.

În încheiere elevii vor completa un chestionar de evaluare a activității.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom,2019
G.Lemeni,M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră,Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

Fișe de lucru

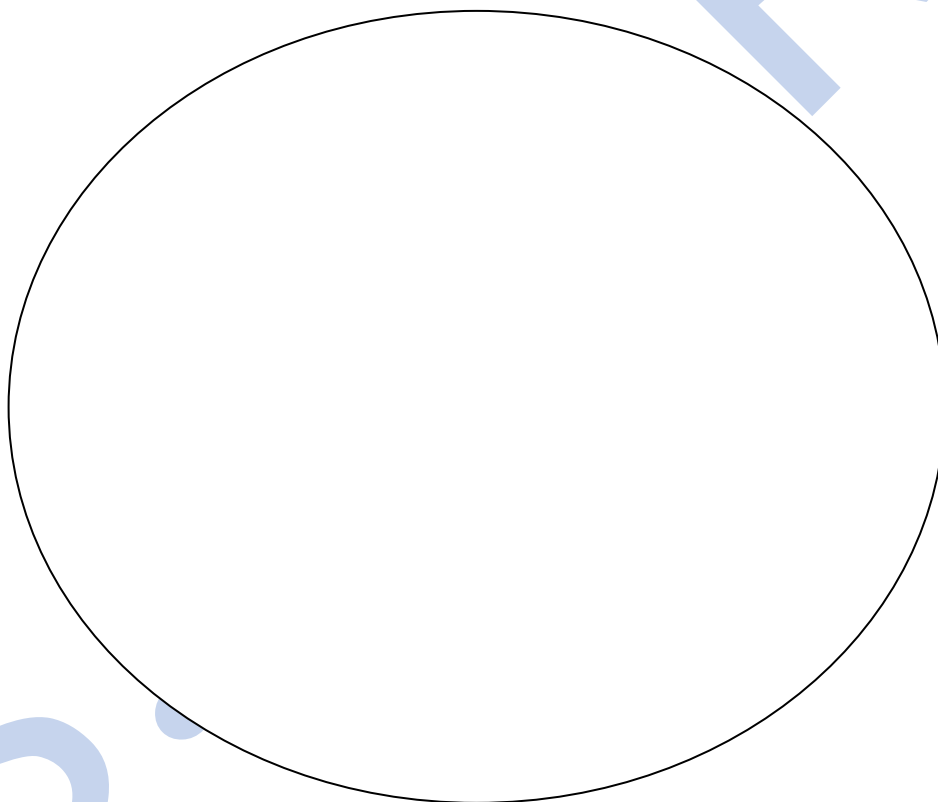
Fișa de lucru: Familia mea:

Cercul de mai jos reprezintă familia ta .

Unde simți că te situezi în această familie?

Unde se află fiecare din membrii familiei tale față de tine?

Poți folosi însemne grafice(diferite simboluri) pentru fiecare personaj sau obiecte mici , cu care s-ar putea identifica personajele din familia ta(de ex : o monedă pentru tatăl tău ,care aduce bani în casă, o brichetă pentru mama ta, care degajă caldura de care ai nevoie etc.)



CHESTIONAR DE EVALUARE A ACTIVITĂȚII:

Te rog să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Cum te-ai simțit în cursul activității?

.....

2. Ce ți s-a părut cel mai ușor/mai greu de realizat?

Mai ușor.....

Mai greu.....

3. Cum ai putea descrie activitatea printr-un singur cuvânt?

.....

S.P.E.R.

GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Comunicare și relaționare interpersonală

TEMATICA: Influența grupului de prieteni

Competență generală: Dezvoltarea unor abilități eficiente de relaționare cu ceilalți

Obiective: - să identifice aspecte pozitive și negative ale relației cu prietenii

- să recunoască puterea influenței prietenilor

- să distingă între presiunea pozitivă și cea negativă

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1) La începutul activității, elevilor li se va cere să se gândească la relațiile de prietenie pe care le asociază cu emoții pozitive și să descrie trei caracteristici ale acestor . Apoi li se va cere să se gândească la relații de prietenie care sunt sau au fost negative și să găsească și pentru acestea trei caracteristici. Răspunsurile elevilor vor fi discutate, ajutându-i să-și exprime gândurile și emoțiile asociate cu aspectele pozitive și negative ale relațiilor.

2) Elevilor le va fi distribuită fișa de lucru "Ne înțelegem bine" pe care o vor completa individual. După terminarea fișelor, elevii vor fi invitați să le discute și să identifice astfel emoțiile și strategiile de coping cu emoțiile negative.

3) În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi fișa de lucru "Apartenența la un grup" care vor fi discutate și analizate.

4) În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

A. Vernon, Programul pașaport pentru succes, Ed. RTS, Cluj-Napoca, 1998

NE ÎNȚELEGEM BINE

-fișă de lucru-

Nume: _____ Data: _____

Instrucțiuni: Citiți fiecare din aceste din aceste situații. Scrieți emoțiile și gândurile pe care le-ați avea dacă ați ce ați fi în acea situație și ce ați face dacă ar trebui să vă confrunțați cu ea.

Situația 1

Marcy și Tania au fost prietene de multă vreme, dar în ultimul timp Marcy o ignoră pe Tania și spune minciuni despre ea. Tania nu știe ce a făcut s-o supere pe Marcy.

Dacă ai fi Tania, cum te-ai simți? _____

Dacă ai fi Tania, la ce te-ai gândi? _____

Dacă ai fi Tania, cum ai putea face față emoțiilor? _____

Situația 2

Nate a ratat o pasă în timpul jocului de fotbal și câțiva jucători i-au spus că e vina lui că au pierdut meciul.

Dacă ai fi Nate, cum te-ai simți? _____

Dacă ai fi Nate, la ce te-ai gândi? _____

Dacă ai fi Nate, cum ai putea face față emoțiilor? _____

Situația 3

Tatăl lui Mike a fost amendat pentru că a că a condus beat și în ziua următoare un copil de la școală le-a spus altora în gura mare despre acest lucru.

Dacă ai fi Mike, cum te-ai simți? _____

Dacă ai fi Mike, la ce te-ai gândi? _____

Dacă ai fi Mike, cum ai putea face față emoțiilor? _____

Situația 4

Megan nu a reușit să spună bine sloganul majoretelor. A auzit două fete în vestiar râzând de felul în care ca l-a spus.

Dacă ai fi Megan, cum te-ai simți? _____

Dacă ai fi Megan, la ce te-ai gândi? _____

Dacă ai fi Megan cum ai putea face față emoțiilor? _____

Nume și prenume.....

Apartenența la un grup
-fișă de lucru-

1. Ești fericit(ă) în grupul în care te afli? Dacă nu, ce crezi că ai putea face?

2. Dacă nu te afli într-un anumit grup, ce simți în legătură cu asta? Înseamnă că este ceva în neregulă cu tine și că nu ești destul de bun(ă) dacă nu aparții unui (anumit) grup?

3. Dacă nu ești într-un grup și ai vrea să fii, ce vrei să faci pentru a fi acceptat(ă)?

4. Care sunt consecințele pozitive sau/și negative asociate grupului din care faci parte?

GRUP ȚINTĂ: elevi primar+gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Reducerea manifestărilor violențe în mediul școlar

TEMATICA: Stop violenței școlare

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de comunicare și management al conflictului

- **Obiective:** - să identifice corect formele diferite de violență din mediul școlar
-să dezvoltarea abilități de comunicare interpersonală și de rezolvare a unor conflicte
-să identifice strategii de prevenire și combatere a violenței în mediul școlar

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru și chestionare

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității elevii vor fi rugați să contureze chipul violenței, folosind fișa de lucru cu același nume, pentru a contura chipul violeței, imaginându-și că aceasta este sub forma unei flori, anotimp, culoare și animal.

Elevii vor primi fișa de lucru "Balanța- care sunt avantajele si dezavantajele violenței" pe care o vor completa individual. Fiecare fișă va fi citită și discutată împreună cu profesorul consilier școlar și cu ceilalți colegi, punându-se accentul pe identificarea motivelor pentru care elevii devin violenți, dar și pe identificarea consecințelor acestui comportament.

În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi chestionarul de identificare a formelor de violență și a frecvenței cu care acestea apar în rândul elevilor.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

Bibliografie:

A.Baban,Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom,2019

G.Lemeni,M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră,Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu,P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Chipul violenței

Să ne imaginăm că violența este o ființă umană și că dorește să îi realizăm portretul după modelul:

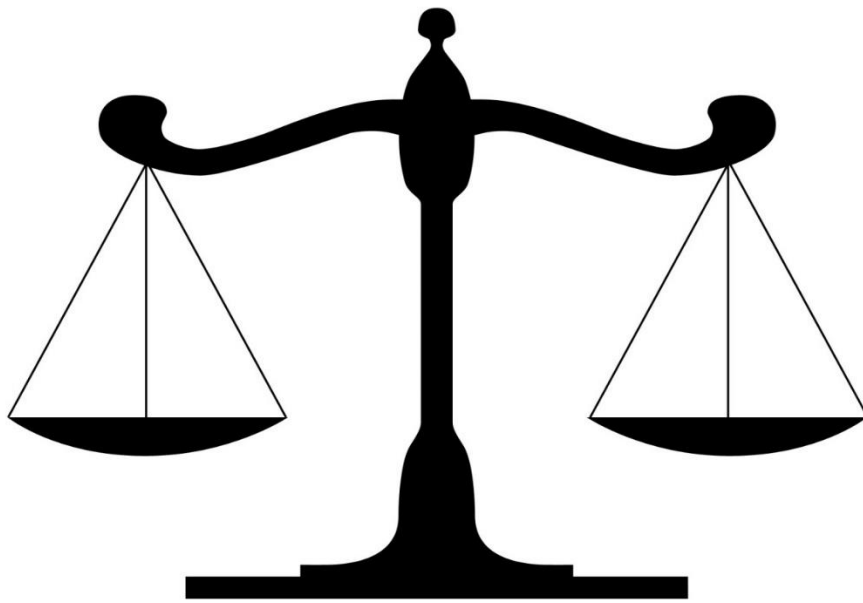
Dacă ar fi floare, ar fi, pentru că

Dacă ar fi anotimp, ar fi, pentru că

Dacă ar fi culoare, ar fi....., pentru că

Dacă ar fi animal, ar fi, pentru că.....

BALANȚA - care sunt avantajele și dezavantajele violenței



S.P.V.

CHESTIONAR

		Niciodată	Rar	Uneori	Des	Foarte des
1.	Ai observat în școala ta:					
	a)violența între elevi					
	b)violența elevilor față de profesori					
	c)violența profesorilor față de elevi					
2.	Ce comportamente violente ai observat între elevii din școala ta?					
	a)utilizarea unor expresii jignitoare între elevi, referitoare la diferite trasaturi fizice sau psihice / situația materială, financiară/ apartenența etnică sau religioasă					
	b)injurii, cuvinte urâte					
	c)certuri, conflicte					
	d)bătăi					
	e)alte situații					
3.	Care sunt formele de violență pe care ai observat că elevii le manifestă față de profesorii din școală:					
	a)indisciplina					
	b)ignorarea mesajelor transmise (nu acorda atenție profesorilor sau celor spuse de aceștia)					
	c)atitudini nepoliticoase					
	d)refuzul îndeplinirii sarcinilor					
	e)vorbe urâte, jigniri					
	f)agresiune nonverbală(gesturi, priviri amenințătoare, etc.)					
	g)lovire, agresiune fizica					
4.	Care sunt formele de violență pe care ai observat că profesorii le manifestă față de elevii din școala?					
	a)vorbe urâte, jigniri					
	b)lovire, agresiune fizică					
5.	Credeți că violența este mai frecventă în familiile sărace sau cu un nivel educațional scăzut.					
6.	În zilele noastre sunt apreciați tinerii care se impun în grupul din care fac					

	parte prin forță, dovedind că sunt cei mai tari.					
7.	Cei care sunt violenți trebuie sprijiniți să învețe să-și îndrepte greșelile.					
8.	Credeți că un copil care crește într-o atmosferă tensionată, cu certuri și cu bătaii, va fi la maturitate un om violent.					
9.	Părintii mei îmi oferă un cămin liniștit, fără violență.					

10. Ai fost vreodată în situația de a fi violent/agresiv față de un coleg sau profesor în școală?

a) da

b) nu

11. În timpul petrecut la școală te simți protejat față de violență (din partea unor colegi, profesori sau alte persoane din jurul școlii)?

a) da

b) într-o oarecare măsură

c) nu

12. Cum crezi că ar putea contribui elevii la reducerea comportamentelor violente manifestate în școală?

.....

.....

13. Numiți 3 măsuri pe care profesorii ar trebui să le ia pentru combaterea violenței în școală:

.....

.....

.....

GRUP ȚINTĂ: elevi primar și gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Comunicare și relaționare interpersonală

TEMATICA: Învăț să rezist la presiunea colegilor

Competență generală: Dezvoltarea unor abilități eficiente de relaționare cu ceilalți

Obiective:

- să identifice exemple pozitive și negative de presiune a grupului
- să identifice consecințele cedării la presiunea grupului
- să identifice modalități de a rezista la presiunea grupului

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității, se va discuta cu elevii termenul de "presiune a grupului", care poate fi pozitivă, negativă sau poate fi în ambele feluri. Se vor căuta exemple de presiune pozitivă și negativă, dacă este pentru ei dificil să reziste la o astfel de presiune și care sunt consecințele în urma cedării la presiunea grupului.

După această discuție, li se va cere elevilor să se gândească la două exemple : o ocazie în care ei sau cineva cunoscut a cedat la presiunea negativă a grupului și o alta în care ei sau altcineva a cedat presiunii pozitive a prietenilor, identificând consecințele în ambele situații. În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi fișa de lucru "Rezistența la presiunea prietenilor" care vor fi discutate și analizate.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigiență, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Micla, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

A. Vernon, Programul pașaport pentru succes, Ed. RTS, Cluj-Napoca, 1998

Rezistența la presiunea prietenilor

Data: _____ Nume: _____

Instrucțiuni: Ciiti următoarele scenarii. Identificați posibilele consecințe pentru fiecare și indicați

dacă presiunea prietenilor este pozitivă sau negativă.

1. Ești împreună cu un prieten la mall. Vezi un CD pe care ți-l dorești, dar nu ai destui bani pentru a-l cumpăra. Prietenul tău se uită împrejur, fți spune că nu se uită nimeni și să-ți îndeși CD-ul sub bluză.

Identificați posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor: _____

Credeți că acesta este un exemplu de presiune pozitivă sau negativă? _____

2. Îți inviți o prietenă să doarmă la tine. În timp ce vă uitați la un film pe prietena ta o sună cineva. Vorbeste la telefon o vreme și apoi îți spune că niște prieteni vor să vă furișati din casă după ce mama ta adoarme și să vă întâlniți cu ei în parc.

Identificați posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor: _____

Credeți că acesta este un exemplu de presiune pozitivă sau negativă? _____

3. Mergi la un prieten acasă. Fratele său mai mare este și el acolo cu câțiva prieteni. Stau subso și ascultă muzică. Coborâți și voi și vedeți că fumează marijuana. Vă cheamă să încercați și voi. La început refuzi, dar prietenul tău e de acord să încerce. Te mai invită încă o dată și pe tine să încerci.

Identificați posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor: _____

Credeți că acesta este un exemplu de presiune pozitivă sau negativă? _____

4. Ai început să ieși cu un alt grup de prieteni și ai încercat marijuana. Te-ai lăsat de sporturi și

de alte activități școlare. Câțiva din foștii tăi prieteni vorbesc cu tine și îți spun să-ti revii și să nu devii un drogat.

Identificați posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor: _____

Credeți că acesta este un exemplu de presiune pozitivă sau negativă? _____

S.P.E.R.

GRUP ȚINTĂ: elevi primar+gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Comunicare și abilități sociale

TEMATICA: Strategii de comunicare eficientă

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de comunicare

Obiective:

- să identifice modalități eficiente de comunicare în situații conflictuale
- să identifice situații conflictuale și modalități de rezolvare a acestora

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

- 1) La începutul activității elevii vor primi fișa de lucru "Cum comunic" și vor fi rugați să încercuiască fețișoarele care arată cum comunică ei în situații conflictuale.
- 2) În continuare vor fi identificate formele comunicării : verbală, nonverbală și paraverbală, cu ajutorul unor exemple sau situații concrete pe care le-au întâlnit sau de care au auzit.
- 3) În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi chestionarul „Cum comunic în situații conflictuale” pe care îl vor completa individual, apoi îl vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.
- 4) În încheiere elevii vor discuta și analiza împreună cu profesorul consilier fișa de lucru "Strategii de comunicare eficientă".

Bibliografie:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Mică, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

CUM COMUNIC?



CHESTIONAR CUM COMUNIC ÎN SITUAȚII CONFLICTUALE

Nume și prenume: _____

- 1) Atunci când am o problemă, o neînțelegere sau un conflict cu cineva, de obicei:
 - a) Amân cât se poate întâlnirea cu persoana sau situația respectivă
 - b) Ajungem la un compromis
 - c) Fac apel la o autoritate pentru a arăta că am dreptate
 - d) Mă dau bătut, renunț
 - e) Încerc să ajut cealaltă persoană să obțină ce dorește
 - f) Mă plâng până obțin ceea ce doresc
 - g) Explic punctul meu de vedere și cer și celeilalte persoane să facă la fel
 - h) Îmi păstrez ideile doar pentru mine
 - i) Schimb subiectul
 - j) Încerc să înțeleg punctul de vedere al celeilalte persoane
 - k) Chem o altă persoană care să decidă cine are dreptate
 - l) Admit că am greșit, chiar dacă în gândul meu consider că nu e așa

- 2) Îmi este mai ușor să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

Deoarece _____

- 3) Îmi este cel mai dificil să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

Deoarece _____

- 4) Mi-ar plăcea ca în timpul unui conflict să-mi comunic trebuințele și dorințele astfel:

Strategii de comunicare eficientă

- stabilirea contactului vizual cu persoana cu care vorbim
- folosirea răspunsului minimal și a încurajării
- concentrarea atenției pe ceea ce spune vorbitorul
- evitarea judecării sau interpretării a ceea ce spune celălalt
- reflectarea sentimentelor celuilalt
- adresarea întrebărilor
- concentrarea atenției pe aspectele importante din discuție
- evitarea sfaturilor
- evitarea întreruperii persoanei care vorbește.

Trăsături morale

DOMENIUL: Autocunoastere si dezvoltare personala

TEMATICA: Trăsături morale

Nivrel primar

Competență generală: Explorarea de către elevi a unor valori morale care stau la baza relațiilor cu ceilalți oameni.

OBIECTIVE:

Să identifice comportamente pozitive/negative.

Să recunoască comportamente moral civice din viața cotidiană;

Să interpreteze o situație ce ilustrează respectul/lipsa de respect.

Să aibă o atitudine participativă în dialog cu colegii și consilierul școlar

METODE ȘI PROCEDEE: explicația, exercițiul, expunerea, jocul ,problematizarea, observația, cercul complimentelor,

MIJLOACE ȘI MATERIALE DE LUCRU: laptop, fișe cu proverbe, plicuri, ghem de ață, markere

Forme de organizare:-frontală; pe grupe; individuală.

Desfășurarea activității:

Se dă din mână în mână un ghem și i se spune elevului care primește ghemul un lucru care este apreciat la el, ghemul va ajunge la ficare copil.

Activitatea 2 :Consilierul scolar cere unui elev să citească poezia „Cheia succesului” de **Camelia Mihaela Pătraș:**

Să nu răspunzi cu ură celui ce te-a rănit,

Arată-i doar prin fapte

Că ești deosebit.

Să nu rănești, că doare și n-o să poți uita!

Totul se va întoarce și împotriva ta.

De vei avea prilejul, doar bine tu să faci!

Iar dacă nu, e simplu:

Îndeamnă-te să taci.

Nu încerca să minți

Căci tu vei regreta atunci când adevărul

Târcoale îți va da.

Proverbul: “Adevarul iese ca undelemnul la suprafața apei,,

Prin întrebări successive, conduc elevii să descopere subiectul activitatii ,,Trasaturi morale ale persoanei”

- Cum trebuie să răspunzi și celui care te rănește?

- Dacă tu rănești pe cineva ce se poate întoarce împotriva ta?

- Cum se simte persoana rănită?
- Ce e mai bine să faci?
- Ce înțelegeți prin “Adevarul tarcoale îți va da”?

Elevii ascultă și vizionează de pe youtube „O faptă generoasă” de Edmondo de Amicis.

Se poartă discuții :

Ce făceau copiii cu Crossi? De ce?

Ce a făcut Crossi enervat de copii?

Pe cine a lovit el din greșală?

Cine a luat vina asupra sa? De ce?

L-a crezut învățătorul pe Garrone?

Ce înțelegeți prin expresia: Vom fi ca o familie!

Studiu de caz:

În clasa noastră a venit o colegă nouă ce schioapătă. Este îngrijită, cuminte și foarte activă la ore. Dar în pauze nimeni nu o bagă în seama și nu își dorește o prietenie cu ea, ci dimpotrivă sunt create des situații când colega nouă este înjosită și batjocorită.

Într-una din zile, la ora de matematică, fiind scoasă la tablă s-a pus o piedică și a căzut, dar nimeni nu a recunoscut. Apoi, în pauză copiii au râs de ea stigând-o ȘCHIOAPA. Ea stătea singură într-un colț mâncând un corn, iar unul dintre băieți i-a aruncat mancarea în noroi. Consilierul școlar cere unei eleve să interpreteze rolul victimei, iar un băiat va fi agresorul, solicita elevilor să închida ochii și să-și aducă aminte când au greșit și au făcut o faptă rea. V-ați corectat? Regrețați? În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat

Bibliografie

1. Adriana Băban, Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigentie și consiliere, 2011.
2. Site educațional: www.didactic.ro

Cum comunicăm cu ceilalți?

DOMENIUL: Comunicarea și relaționarea interpersonală

TEMATICA: Cum comunicăm cu ceilalți?

Nivel primar

Competență generală: Identificarea comportamentelor specifice ascultării eficiente în procesul de comunicare

Obiective : să demonstreze abilități de comunicare într-o atmosfera mult mai deschisă;

-să exploreze noi căi de comunicare în legătura cu personalitatea lor și a celorlalți participanți;

- demonstreze modalități noi, creative de autoexprimare;
- încurajeze ascultarea activă și sprijinul reciproc
- consolidarea actului de comunicare
- să identifice stilurile de comunicare

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală, activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Consilierul școlar transmite elevilor că o bună comunicare implică mai multe componente. Comunicarea sentimentelor, înseamnă să exprimăm ceea ce simțim despre ceva sau cineva, lucru care uneori poate fi dificil. Câteodata ne temem că sentimentele noastre vor fi respinse sau vor fi obiect de amuzament, așa că le ascundem. Una dintre cele mai bune căi de a depăși aceste situații este să folosim propoziții sau fraze care încep cu pronumele "Eu" ori de câte ori vorbim despre sentimente. Dialogul dintre consilier și elevi pe baza informațiilor primite. O altă componentă este acceptarea sentimentelor comunicate de o altă persoană, respectând dreptul fiecăruia de a-și exprima sentimentele și emoțiile într-un mod acceptabil. De exemplu, dacă o persoană își exprimă supărarea spunând "Sunt suparat/ă pe ceea ce ai făcut" putem accepta aceasta, deoarece este comunicată într-un mod onest. În unele cazuri o persoană își poate comunica sentimentele într-un mod mai puțin direct, de exemplu încruntându-se sau folosind un alt mod de comunicare nonverbală, schimbând subiectul sau refuzând să mai discute. Un bun ascultator poate totuși să răspundă acceptând sentimentele persoanei respective spunând "Pari foarte suparat/ă" și în felul acesta îi da posibilitatea de a se exprima mai deschis.

De asemenea, este foarte important să fii în stare să comunici clar. Să fii hotărât, să poți susține ceea ce crezi. Poți să fii hotărât și poți face ceea ce vrei cu adevărat fără să rănești alte persoane; în general, aceasta implica să spui ce dorești să faci sau ce simți și apoi să comunici decizia pe care ai luat-o.

Uneori a fi hotărât se confundă cu a fi agresiv. O comunicare agresivă înseamnă de obicei să îi umilești pe ceilalți, să îi critici sau să folosești un limbaj violent (să îi umilești sau să îi înjuri) elevii vor viziona filmul „Fetița care rănea prin cuvinte.

<https://youtu.be/yujnKCwNuXc>. După ce au vizionat filmul se pun întrebări din film, despre fetiță, poziția corpului, despre ceilalți copii, cum au reacționat, dacă ei au fost puși în astfel de situații, dacă au văzut alți copii care s-au comportat ca fata din poveste, cum au intervenit ei. La final elevii primesc o fișă pe care este desenată o inimă, ei trebuie să o coloreze cum este inima supereroinei, iar dacă au fost răniți să deseneze ciele. Se discută cu elevii ce reprezintă pentru fiecare inimă, dacă este rănită sau nu și cum o putem vindeca acolo unde este cazul.

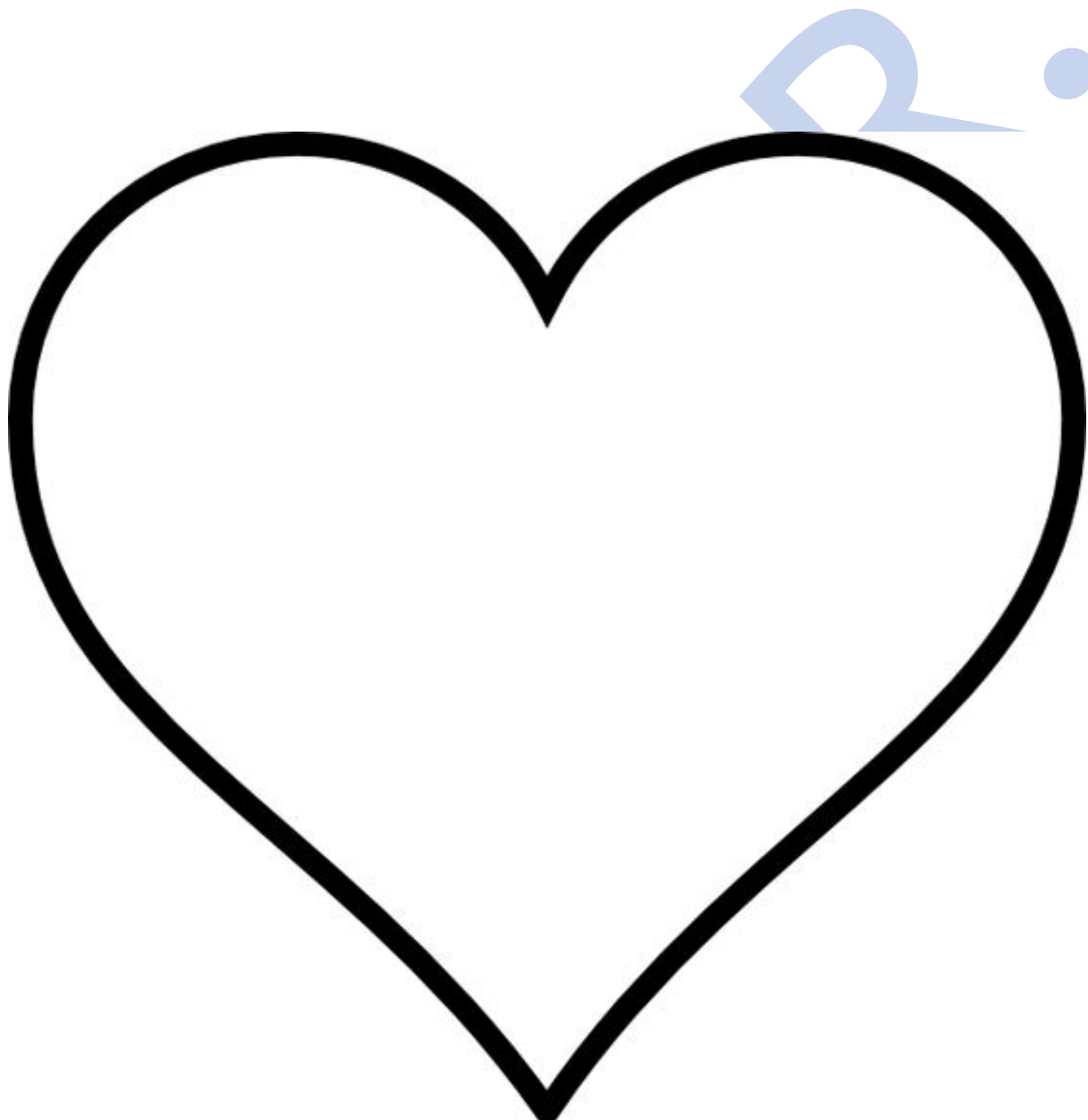
BIBLIOGRAFIE:

- A.Baban, Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigentie, Ed.Sc.Psinet, Cluj-Napoca, 2001
- Adrian Neculau (coordonator)-Manual de psihologie socială-Ed Polirom 2003
- Gabriela Iemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare, Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR
- <https://youtu.be/yujnKCwNuXc>.

Fișe de lucru

Inima

Colorează inima și completează cuvintele care au pătruns ca un cui în inima ta.



Povestea prieteniei

DOMENIUL: Comunicarea și relaționarea interpersonală

TEMATICA: Povestea prieteniei

Nivel primar

Competență generală: Formarea caracterului pentru înțelegerea și respectarea valorilor fundamentale și a normelor de comportare într-o relație de prietenie;

Obiective : -Să înțeleagă esența cuvântului prietenie;

- Să analizeze calitățile unui prieten;
- Să deducă învățătură din povestea dată;
- să fie responsabil într-o relație de prietenie
- Să-și formuleze unele reprezentări despre adevărata prietenie

Metode și procedee: expunerea, argumentarea, problematizarea, învățarea bazată pe sarcină, descoperirea, jocul de rol.

- Forme: Frontal, individual, în grup.
- Mijloace de instruire: foi A4, fișe de lucru.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII: consilierul școlar poartă o discuție cu elevii despre cum își petrec timpul liber, cu cine socializează, cum se numesc acele persoane într-un cuvânt? .

În timpul liber nu ne place să fim singuri, omul simte nevoia ca, pe lângă familie, să aibă prieteni alături să petreacă momente plăcute. De asemenea, omul are nevoie în anumite momente din viața lui de un sfat bun, sfat pe care nu-l poate primi decât de la un prieten . Elevii povestesc cum sunt prietenii lor, **prietenia** -este legătură între persoane, bazată pe afecțiune, pe sentimente de simpatie, atașament, încredere și respect reciproc.

Prietenia este atitudinea plină de bunăvoință, bazată pe devotament și respect. Ca să reușiți într-o relație de prietenie, trebuie să respectați niște reguli stabilite împreună, să discutați deschis. Ca să domine mai mult emoțiile pozitive, trebuie să vă cunoașteți bine prietenul. Nu uitați că este important să vă faceți noi prieteni, dar să îi păstrați și pe cei vechi. Elevii sunt rugați să spună povestea prieteniei sale.

Cine sunt cei care îți pot deveni prieteni?

Se primește fișa,, Cum îți petreci timpul cu prietenul tau? Copiii vor desena/scrie pe fișă activitățile pe care le fac cu prietenii lor.

După discutarea fișelor le voi citi povestea .

Se citește povestea

Prietenia, comoara cea mai de preț

Într-o zi, Petru a găsit o hartă pe care era marcat drumul către o comoară inestimabilă.

(Petru): - Hmm, o hartă ! Oare ce o fi cu ea ?

- Oau, această hartă mă va conduce spre o comoară ! Voi găsi această comoară și așa voi avea parte și de ceva aventură

Și iată, că porni la drum. Și merse, ce merse și ajunge la o pădure. Acolo l-a întâlnit pe Leu.

(Petru): - Bună ziua, Leule !

(Leul): - Bună ziua !

(Petru): - Leule, ești suficient de puternic și curajos pentru a veni cu mine la vânătoarea de comori ?

(Leul): - Bineînțeles, pui de om, doar sunt regele animalelor ! Te voi însoți în această aventură a ta.

Leul acceptă propunerea lui Petru și îl însoțește pe acesta la drum. Pădurea era foarte deasă și întunecoasă, iar lui Petru i se făcu frică.

(Petru): - Leule, îmi este foarte frică, pădurea este prea deasă și întunecoasă.

(Leul): - Stai liniștit Petru, eu sunt aici pentru a te proteja, vom străbate pădurea în siguranță.

Cu Leul lângă el reuși să o străbată până la capăt. Când cei doi ajunseser la poalele unui munte, îl întâlniră pe Vultur.

(Petru): - Bună ziua, Vulturule !

(Vulturul): - Bună să-ți fie inima copile !

(Petru): - Vulturule, noi am plecat în descoperirea unei comori, vrei să ne însoțești ?

Tu ai o vedere excelentă, și poți să ne alarmezi atunci când este vreun pericol.

(Vulturul): - Hmm, o comoară ?

Aveți noroc eu sunt un iubitor de aventură așa că o să vă însoțesc cu plăcere. Muntele pe care trebuie să îl străbateți este înalt și stâncos și o să aveți nevoie de ajutorul meu.

Vulturul acceptă propunerea făcută de Petru și îi însoțește pe cei doi la drum. Muntele pe care trebuiau să îl străbată era foarte înalt și stâncos. Leul alunecă, însă Petru a fost suficient de iute să îi dea o mână de ajutor și să îl tragă sus. Vulturul, cu vederea lui ascuțită, era foarte atent la fiecare pas pe care îl faceau cei doi tovarăși de drum.

Curând, au ajuns la valea din josul muntelui, unde au întâlnit-o pe Oaie.

(Petru): - Oaie, vei dori să ne însoțești în căutarea unei comori și să ne ții de cald când ne este frig?

(Oaia): - Dacă voi îmi veți cere ajutorul, eu am să mă alătur vouă cu plăcere. Vântul rece care suflă pe pajiște ar putea să vă împiedice în aventura voastră.

Aceasta acceptă propunerea lui Petru și astfel, porniră toți la drum. Un vânt rece străbătu întreaga pajiște.

(Toți): - Brrrrr, brrrrr !!! Ne este foarte frig !

(Oaia): - Veniți, veniți lângă mine, o să vă fie mai cald.

Apoi, cei patru au ajuns, în final, în deșert unde se întâlniră cu Cămila.

(Petru): - Ești numită "Oaia deșertului". Ne vei ajuta să străbatem întregul deșert și să ne însoțești în călătoria noastră în căutarea comorii ?

(Cămila): - Da, bineînțeles ! Am să vă însoțesc în această călătorie destul de periculoasă pentru voi, mai ales că nu sunteți obișnuiți cu deșertul.

Zis și făcut. Cămila acceptă propunerea lui Petru și astfel că el, Oaia și Leul se urcă pe ea, iar împreună și fericiți străbat întreg deșertul cu Vulturul deasupra lor, bucurându-se de spectacol.

Cei cinci, ajung în cele din urmă, lângă ocean unde o întâlnesc pe Broasca Țestoasă de mare.

(Petru): - Bună ziua, Broască Țestoasă !

(Broasca): - Bună ziua, dragii mei ! Ce drum vă aduce pe aici ?

(Petru): - Suntem în căutarea unei comori și ne gândeam dacă ne poți ajuta să străbatem oceanul?

(Broasca): - Bine ! Am să vă ajut !

Valurile puternice aproape că îi înecară, însă Broasca Țestoasă îi îndreptă cu dibăcie către țărm, unde îi aștepta Bufnița.

Acesta le vorbi cu înțelepciunea ei străveche, spunându-le așa:

(Bufnița): - Felicitări !!! Ați găsit comoara !

(Toți): - Unde este ? Unde este ?

(Bufnița): - Împreună ați străbătut pădurea, ați urcat muntele, ați înfruntat valea, ați întâmpinat cu curaj deșertul și ați traversat oceanul. Niciodată nu ați fi reușit unul fără celălalt.

Comoara descoperită este *prietenia* care s-a legat între voi.

Toți ați găsit prietenia, comoara cea mai de preț !

Toți s-au uitat unul la celălalt și au realizat că Bufnița avea dreptate! Toți au găsit PRIETENIA!...Și, într-adevăr, au găsit cea mai de preț comoară!

După ce am discutat povestea copiii primesc fișa Trasaturile personajelor. Se identifica trasaturile si se completeaza în fișa de copiii mari.

BIBLIOGRAFIE:

- Adrian Neculau (coordonator)-Manual de psihologie socială-Ed Polirom 2003
- Gabriela Iemeni, Mihaela Porumb Consiliere și orientare , Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR
- Povești cu tâlc

Fișe de lucru

Fișa

Cum îți petreci timpul cu prietenul tău?

Desenează/scrie ce activități îți place să faci cu prietenul tău.

S.P.E.R.

Trăsăturile personajelor-fișă

PETRU:

LEUL:

VULTURUL:

OAIA:

CĂMILA:

BROASCA:

BUFNIȚA:

Trăsăturile personajelor- fișă

PETRU:

LEUL:

VULTURUL:

OAIA:

CĂMILA:

BROASCA:

BUFNIȚA:

Cyber/bullying-ul în scopul informării asupra situațiilor de risc social, precum și asupra drepturilor sociale ale persoanei, dar și în scopul prevenirii oricărei forme de dependență prin acțiuni de identificare, ajutor, susținere, consiliere

Activități

GRUP ȚINTĂ: elevi primar

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Conflictul și managementul conflictelor

TEMATICA: Spune stop bullyingului

Competență generală: Informarea și conștientizarea bullying-ului și cyberbullying-ului

Obiective: - Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață

- Identificarea și conștientizarea factorilor care pot determina comportamente de tip bullying

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, PPT cu informații generale despre bullying

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Pentru captarea atenției și identificarea capcanelor din mediul on-line elevilor le va fi prezentată povestea "Jester și prințesa misterioasă" de pe site-ul www.sigur.info.ro . Vor fi purtate discuții ulterioare pentru a identifica situații similare cu cele prezentate, fie în care au fost direct implicați, fie despre care au auzit la cei din jurul lor.

În cea de-a doua parte, pe baza unei prezentări PowerPoint, vor fi discutate tipurile de bullying, cauzele și consecințele acestuia, precum și ce pot face ei în astfel de situații în care pot fi victime, martori sau chiar agresori.

După terminarea prezentării elevii vor primi fișa cu „Fenomenul bullying - mit sau realitate” , pe care o vor completa individual.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat și vor fi invitați să coloreze online povestea "Jester și prințesa misterioasă".

BIBLIOGRAFIE:

www.sigur.info.ro

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Conflictul și managementul conflictelor

TEMATICA: Spune stop bullyingului

Competență generală: Informarea și conștientizarea bullying-ului și cyberbullying-ului

Obiective: - Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață

- Identificarea și conștientizarea factorilor care pot determina comportamente de tip bullying

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru, filmuleț **Campanie antibullying-Clip pentru prevenirea bullyingului în școli**, realizat de Inspectoratul județean de poliție Bihor

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

Pentru captarea atenției și identificarea comportamentelor de tip bullying elevii vor viziona filmul **„Campanie antibullying-Clip pentru prevenirea bullyingului în școli”**, realizat de Inspectoratul județean de poliție Bihor care are o durată de 10 minute.

Filmul prezintă comportamente ostile/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un elev este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe și de către colegi.

Filmul trage un semnal de alarmă asupra gravității acestui fenomen care afectează copiii și adolescenții, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic și social.

După finalizarea proiecției, se discută cu elevii subiectul filmului, dându-le acestora posibilitatea de a identifica ei înșiși caracteristicile comportamentelor de tip bullying și de a puncta aspectele pe care le consideră importante.

În vederea identificării comportamentelor de acest tip și a trecerii de la cele prezentate în film la viața de zi cu zi se vor utiliza întrebări de genul:

- *Ai asistat vreodată la astfel de comportamente de bullying (de hărțuire, batjocorire)?*
- *Ți s-a întâmplat să fii amenințat, poreclit sau jignit de colegii de școală/ clasă?*
- *S-a întâmplat să fii chiar tu cel care a hărțuit pe cineva?*

În continuare elevii vor primi fișa cu „Fenomenul bullying - mit sau realitate” , pe care o vor completa individual.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom,2019
G.Lemeni,M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră,Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008
D. Țeculescu,P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

S.P.E.R.

Fișe de lucru

Fenomenul bullying - mit sau realitate

Marcați cu *Adevărat* sau *Fals* următoarele afirmații despre fenomenul de bullying:

1. Elevii au nevoie de intervenția adulților în fiecare conflict pe care îl au.	A	F
2. Fenomenul bullying SE DEZVOLTĂ dacă este susținut și lăsat nesupravegheat.	A	F
3. Fenomenul bullying NU este inofensiv sau inevitabil.	A	F
4. Elevii trebuie să se răzbune pe cei care i-au agresat.	A	F
5. Fenomenul bullying ESTE învățat, rănește și poate fi controlat.	A	F
6. Fenomenul bullying dezvoltă caracterul.	A	F
7. Fenomenul bullying IMPLICĂ pe oricine.	A	F
8. Fenomenul bullying POATE fi stopat și prevenit.	A	F
9. Băteala și pietrele te pot răni, dar cuvintele nu te rănesc niciodată.	A	F
10. Agresorii sunt întotdeauna mai puternici decât cei pe care îi agrează.	A	F
11. Întotdeauna au fost agresori și întotdeauna vor fi.	A	F
12. Copiii sunt copii, astfel de conflicte sunt normale între ei.	A	F

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU

SIGURANȚA PE INTERNET - BULLYING SI CYBERBULLYING

1. Răspunde cu ADEVĂRAT sau FALS, următoarelor afirmații legate de codul de conduită în INTERNET (NETIQUETTE):

- a. Fii politicos! _____
- b. Nu trebuie să-ți ceri scuze. _____
- c. Tratează-i pe ceilalți așa cum ai vrea să te trateze ei pe tine. _____
- d. Discută orice subiect, nu doar subiecte pe care le stăpânești. _____
- e. Scrie doar cu litere mari, pentru a se vedea mai bine ce vrei să spui. _____

2. Care dintre următoarele acțiuni poate reprezenta un exemplu de hărțuire online? (cyberbullying)

- a. jignirea repetată a unei persoane, prin cuvinte ofensatoare, porecle obscene, imagini umilitoare, transmise prin intermediul internetului;
- b. crearea unui cont în numele altei persoane, folosirea unor imagini defăimătoare și a unor informații false;
- c. trimiterea unor e-mailuri în numele altei persoane, fără a preciza acest lucru;
- d. publicarea unor fotografii cu alte persoane, fără acordul acestora.

NU BULLYING!

DOMENIUL: Managementul emoțiilor și dezvoltarea abilităților emoționale și de comunicare

TEMATICA: NU BULLYING!

Nivel gimnaziu

Competență generală: Capabilitatea elevilor să distingă prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

OBIECTIVE : să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor.

Să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală.

Să identifice comportamentul de bullying.

Să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying.

Să aibă atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii.

Să aibă o atitudine participativă în dialog cu colegii și consilierul școlar

Să colaboreze cu colegii în vederea soluționării diferitelor sarcini.

METODE ȘI PROCEDEE: explicația, studiul de caz, exercițiul, expunerea, jocul

MIJLOACE ȘI MATERIALE DE LUCRU: flipchart, bilețele care se lipesc, coli albe de hârtie, bandă adezivă, markere, cartonașe (verde, galben, portocaliu și roșu), foarfece, setul de cartonașe „barometrul violenței”, cartonașe pentru fete și băieți tipărite în culori diferite și decupate.

Forme de organizare:

-frontală; pe grupe; individuală.

Desfășurarea activității:

Joc : Cuvinte care rănesc

Consilierul școlar împarte foi care se lipesc, apoi cere fiecărui elev să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).

Pe o foaie flipchart consilierul școlar pune banda adezivă, marcând următoarea grilă-scară:

În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte

Tachinare/glume ușoare, Glumă umilitoare, Insultă dureroasă, Insultă foarte dureroasă
Cere elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Le cere să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.

Consilierul școlar îi invită pe elevi să se uite bine la scară. Vor observa că sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, consilierul îi întreabă ce au observat la scară, în timp ce ghidează analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

Ați observat anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?

De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?

Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?

De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?

A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?

Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?

Despre comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) apoi treceți informațiile pe flipchart

Consilierul școlar anunța tema activității de grup : bullying-ul și le prezintă elevilor o scurtă prezentare

Activitatea 1: **Semaforul**

Consilierul școlar arată cartonașele colorate și le explică întrebările corespunzătoare fiecărei culori. Avem scrise întrebările și pe o foaie de flipchart.

Verde: Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben: Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu: Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

Consilierul școlar face precizarea : ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală.

Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș.

Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele și le împărțim pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

Discutăm diferitele percepții cu privire la siguranță și bullying.

Moment de reflecție

Concentrăm discuția pe bullying și nevoile privind siguranța ,pornind de la anumite întrebări

- *Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații*
- *De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?*
- *Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?*
- *Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?*

Activitatea 2: **Barometrul violenței**

Consilierul școlar prezintă cartonașele și exercițiul, împarte clasa în două grupuri, (fete și băieți) și oferă fiecărui grup respectivul set de cartonașe, cu o afirmație scrisă cu privire la atitudine sau comportament.

- Invită fiecare grup să:

-pună fiecare cartonaș într-un rând, undeva de-a lungul șirului între „cel mai dureros” și „cel mai puțin dureros”.

Consilierul asigură o înțelegere clară a sensului cuvântului dureros - atunci când spunem că un comportament este dureros, înseamnă că acel comportament doare, este ofensator sau deranjant.

Dacă grupul consideră un anumit comportament ca nedureros sau „deloc dureros” acesta ar trebui pus deoparte, la cartonașul „deloc dureros”. În cazul în care, conform grupului, un

anumit comportament nu apare, acesta ar trebui pus la „nu se întâmplă niciodată”, în afara șirului.

- Le arată elevilor cum ar trebui să pună cartonașele și informăm elevii că există și cartonașe necompletate, pe care ei pot scrie afirmații suplimentare și/sau comportamente pe care ei le consideră dureroase/ofensatoare/deranjante.

Adună grupurile la un loc și începem prezentarea barometrelor violenței

Consilierul școlar le propune elevilor un joc de rol și le împarte elevilor niste situații scrise pe un bilețel iar ei trebuie să spună ce ar face în situația respectivă.

- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu

Consilierul școlar cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce? colegii? În încheiere elevii primesc fișa de lucru „Bullying”, Bibliografie

1. Botiș, A., Tarău, A.(2004).Disciplinarea pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
2. Băban, Adriana (2001). Consiliere Educațională.Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere. Psinet, Cluj-Napoca.
3. Benga, O.,Băban, A.,Opre, A.(2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Editura ASCR, Cluj-Napoca
4. www.edu.ro
5. www.salvaticopiii.ro
6. www.părințiicerschimbare.ro

Fișe de lucru

Fisa de lucru Bullying

Alege din următoarele enunțuri pe cele care conțin caracteristici ale comportamentului de tip bullying:

1. Un act de violență singular , ocazional.
2. Amenințările insultele, repetate.
3. Sunt implicate mai mult de doua persoane.
4. Intenția de a face rău , de a provoca suferință.
5. Între persoanele implicate există diferențe de putere.
6. Postează comentarii negative și răutăcioase la pozele, postările sau statusurile mele pe grupuri și rețele de socializare.
7. Râd de stilul meu de viață (ce mănânc ,cum mă îmbrac)
8. Mă tachinează și râd de mine când răspund în clasă.

Menționează cel puțin trei exemple pentru fiecare formă de bullying din școala ta:

Fizic.....
.....
.....
.....

Verbal.....
.....
.....
.....

Cyberbullying.....
.....

Emoțional.....
.....

Consiliere vocațională în scopul facilitării alegerii traseului educațional și profesional în funcție de trăsăturile de personalitate și de oportunitățile de școlarizare, dezvoltare și de carieră

Activități

PROIECT ACTIVITATE/ CONSILIERE DE GRUP

GRUP ȚINTĂ: elevi nivel liceal

CONSILIER ȘCOLAR: Logăscu Maria Ramona

DOMENIUL: Planificarea carierei

TEMATICA: Promovarea personală în carieră

Competență generală: Dezvoltarea abilităților de realizare a portofoliului personal și de explorare a oportunităților de carieră

Obiective: Elevii trebuie:

- Să definească conceptele: curriculum vitae, scrisoare de prezentare (de intenție sau de motivare), interviul și scrisoarea de mulțumire necesare promovării în carieră
- Să exemplifice metode de investigare a resurselor personale
- Să identifice întrebările specifice situației de interviu
- Să analizeze obiectivele pe termen scurt și termen lung privind reușita personală

Metode și procedee: Brainstorming-ul, explicația, exercițiul, conversația euristică, problematizarea, explicația

Mijloace și materiale de lucru: Tabla, creta, fișe informative,

Forme de organizare: Diadă, individual, frontal

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1. Moment organizatoric

Se creează condițiile necesare desfășurării lecției, prezentarea, pregătirea materialelor

2. Anunțarea temei și a obiectivelor propuse

Profesorul anunță tema activității Promovare personală în carieră și obiectivele acesteia.

Apoi, le face elevilor anumite precizări despre faptul că procesul promovării în carieră poartă amprenta gradului și a surselor de informare accesibile persoanei, iar realizarea unui Curriculum Vitae, a unei scrisori de prezentare și prezentarea la un interviu sunt primii pași către o carieră și constituie temeiul promovării personale spre o carieră de succes.

3. Captarea atenției

Din fericire/ din nefericire

Elevii se așează în cerc. Primul jucător începe povestirea cu: "din fericire, când m-am trezit azi dimineață era frumos...". Al doilea continuă: "din nefericire, liniștea gândurilor mi-a fost tulburată de...". Al treilea continuă: "din fericire...." și tot așa procedează și restul grupului.

După ce toți elevii au răspuns din perspectiva/ "din fericire/ din nefericire", profesorul consilier accentuează importanța cunoașterii resurselor personale, a cunoașterii de sine pentru formarea personalității și pentru recunoașterea și respectarea nevoii de a ne depăși limitele, de a evolua și de a ne dezvolta în carieră.

4.Sarcini de lucru

-CV-ul, Scrisoarea de intenție, Interviuul, Scrisoarea de mulțumire

Profesorul consilier le împarte elevilor fișele informative, apoi le explică conceptele cheie ale activității:

-CV-ul Instrument de marketing

-Scrisoarea de intenție- "ambalajul" CV-ului

-Interviul- Vestea bună pentru cel care caută o slujbă

-Scrisoarea de mulțumire- Mai există șanse

Pentru a le explica modul în care se scrie un CV, profesorul consilier îi întreabă pe elevi: "Ce au în comun Stăpânul Inelelor, De veghe în lanul de secară și CV-ul tău? Dacă răspunsul este acela că toate trei reprezintă opera de ficțiune, înseamnă că e timpul să îți revizuiești CV-ul. Apoi, le descrie etapele scrierii unui CV și concluzionează prin a le reaminti că CV-ul trebuie să fie credibil și interesant și să prezinte detaliat realizările academice și profesionale (studii, experiență, obiective și deprinderi, pe care dorim să le dezvoltăm).

Scrisoarea de intenție este considerată "ambalajul" CV-ului. Ea trebuie să stimuleze interesul angajatorului și să-l determine să citească CV-ul atașat ei, de aceea este necesar ca stilul abordat să fie concis, clar, pertinent, iar scrisoarea să fie adresată unei persoane anume.

Obținerea interviului este considerată ca fiind o veste bună pentru cel care caută o slujbă și este important să cunoaștem toate aspectele structurii unui interviu.

Scrisoarea de mulțumire poate fi un instrument necesar mai ales în cazul unei respingeri la obținerea unui loc de muncă, cu scopul de a ne exprima menținerea dorinței de a colabora în viitor cu firma/ instituția la care am solicitat angajarea.

-Actor/Regizor

Profesorul consilier anunță exercițiul Actor/Regizor și explică instrucțiunile acestuia. Apoi, îi roagă pe elevi să tragă un bileț dintr-o cutie pe care scrie actor sau regizor. Elevii care au rolul de actor se vor gândi la propriile realizări, iar regizorii vor găsi rolul pe care-l vor alocă, într-un film, fiecărui actor. Profesorul așează un scaun în fața clasei. Fiecare elev actor va da pentru câteva secunde o probă pentru film. Se va urca pe scaun și va spune cu voce tare: „Nu vreau să mă laud, dar....” menționând o anumită realizare. Elevii cu rol de regizor au posibilitatea să le adreseze întrebări(asemenea celor folosite la interviu) elevilor cu rol de

actor, astfel încât să conștientizeze dificultatea întrebărilor adresate, dar și a răspunsurilor oferite.

La finalul prezentărilor, toți membrii îi vor aplauda atât pe elevii actori, cât și pe elevii regizori. Acest lucru îi va ajuta să se relaxeze înainte de începerea discuțiilor pe bază de întrebări.

Profesorul adresează întrebări, iar elevii răspund, și anume: Cum v-ați simțit stând pe scaun și împărtășindu-vă realizările? V-a fost teamă să vorbiți în fața celorlalți? Cum a fost să-i ascultați pe ceilalți? A fost greu să repartizați actorii în diferite roluri? Se potrivesc rolurile acestora cu personalitatea lor adevărată? Dacă am face o paralelă între CV și modul în care l-ați spune celorlalți, asemenea unei audiții, care ar fi aceea? E ușor/ dificil să adresăm întrebări pe baza realizărilor?

Elevilor li se solicită să răspundă întrebărilor în funcție de experiența personală, dar și din informațiile obținute în timpul activității.

Profesorul clarifică importanța resurselor personale, a modului în care le punem în practică și le dezvoltăm. De aceea, e nevoie să le identificăm, să învățăm despre modul în care le putem promova prin instrumentele învățate și să le aplicăm în carieră.

5. Evaluarea rezultatelor activității

La finalul activității, profesorul le împarte elevilor fișa de feedback. Ce fac azi, ce fac mâine? (Anexa 1)

BIBLIOGRAFIE:

Marcinschi Călineci, M. Start pentru o Carieră de succes! Humanitas Educațional, 2004

Surse electronice

-www.Didactic.ro, www.Promplan.ro/jobsite/Articole_scrisoarea_de_intentie.htm

Ce fac azi, Ce fac mâine!

Obiective pe termen scurt

1. Chiar acum eu sper să.....(de ex. să rezolv mai bine testul la....)
 - a) Două motive pentru care vreau să ating scopul.....
 - b) Primul pas va fi să.....
2. În următoarele două luni eu vreau să.....(de ex. să îmi îmbunătățesc situația la)
 - a) Două motive pentru care vreau să ating scopul.....
 - b) Primul pas va fi să.....
3. Când voi termina acest an, sper să.....(de ex. să iau premiul III)
 - a) Două motive pentru care vreau să ating scopul.....
 - b) Primul pas va fi să.....

Obiective pe termen lung

1. Eu îmi doresc să devin.....
 - a) Două motive pentru care succesul este important pentru mine.....
 - b) Care sunt obiectivele pe termen scurt care mă ajută în realizarea acestui obiectiv pe termen lung?.....
2. Peste 5 ani, aş vrea să devin.....(de ex. să fiu student)
 - a) Două motive pentru care acest lucru este important pentru mine.....
 - b) Care sunt obiectivele pe termen scurt care mă ajută în realizarea acestui obiectiv pe termen lung?.....
3. Peste 15 ani, aş vrea să.....(de ex. să am propria casă)
 - a) Două motive pentru care acest lucru este important pentru mine.....

-
-
- b) Care sunt obiectivele pe termen scurt care mă ajută în realizarea acestui obiectiv?.....
-
-

S.P.E.R.

GRUP ȚINTĂ: elevi primar

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Planificarea carierei

TEMATICA: Cum iau o decizie corectă

Competență generală: Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

Obiective: - să facă alegeri corecte și sănătoase

- să aplice etapele luării unei decizii

- să identifice factorii pe care îi iau în considerare atunci când iau diferite decizii

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

- 1) La începutul activității elevii vor fi rugați să se gândească ce decizii au avut ei de luat în ultima săptămână și dacă pot să le numere. Pe baza exemplelor oferite de aceștia, profesorul consilier îi va ruga să le clasifice în următoarele categorii : decizii minore, majore sau între acestea.
- 2) În continuare elevii vor primi fișa de lucru "Alegerea corectă" pe care o vor completa individual, apoi o vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.
- 3) În partea a doua a activității elevii vor identifica etapele luării unei decizii cu ajutorul machetei pentru adoptarea deciziilor corecte, folosindu-se de diverse exemple din viața lor de zi cu zi.
- 4) În încheiere elevii vor identifica factorii interni și externi care influențează luarea unei decizii.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigiență, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Mică, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Alegerea corectă

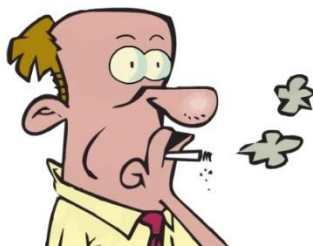
Identificați care sunt alimentele sănătoase și care sunt substanțele periculoase din imagini, iar apoi desenați cu culoarea verde căsuțele de sub imaginile care reprezintă comportamentul sănătos și cu roșu căsuțele de sub imaginile care reprezintă comportamentul periculos.



Luca bea lapte

☐

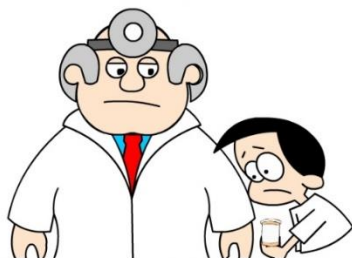
Maria mănâncă un măr

☐

Tata fumează

☐

Mama bea vin

☐

Doctorul îi dă băiatului bolnav medicamente

☐

Bărbații beau bere

☐

GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Planificarea carierei

TEMATICA: Luarea unei decizii

Competență generală: Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

Obiective: - să își identifice propriul stil decizional

- să aplice etapele luării unei decizii

- să identifice factorii pe care îi iau în considerare atunci când iau diferite decizii

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

- 1) La începutul activității elevii vor fi rugați să se gândească ce decizii au avut ei de luat în ultima săptămână și dacă pot să le numere. Pe baza exemplelor oferite de aceștia, profesorul consilier îi va ruga să le clasifice în următoarele categorii : decizii minore, majore sau între acestea.
- 2) În continuare elevii vor primi "Chestionarul de identificare a stilului decizional" pe care îl vor completa individual, apoi îl vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.
- 3) În partea a doua a activității elevii vor identifica etapele luării unei decizii cu ajutorul machetei pentru adoptarea deciziilor corecte (Anexa 1), folosindu-se de diverse exemple din viața lor de zi cu zi.
- 4) În încheiere elevii vor identifica factorii interni și externi care influențează luarea unei decizii.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

ETAPELE LUĂRII UNEI DECIZII

Care este problema?

Ce decizie încerci să iei?

Care sunt alternativele?

Ce hotărâre dorești să iei?

Care sunt criteriile?

Ce speră să realizezi luând decizia respectivă?

Ierarhizează criteriile.

Care este criteriul cel mai important? Dar cel mai puțin important? Ierarhizează criteriile în ordinea importanței, notând cu 1 criteriul cel mai important, cu 2 - pe următorul ș.a.m.d.

Evaluează alternativele.

Ierarhizează alternativele conform criteriilor stabilite. Două alternative care corespund în aceeași măsura criteriilor stabilite vor fi punctate la fel. Alternativele pot fi notate și cu plus (+) sau minus (-), conform gradului de adecvare la criterii.

Ia decizia.

Care alternativă corespunde în cea mai mare măsură scopurilor urmărite? Ce câștigi în fiecare caz în parte? La ce renunți în fiecare caz în parte?

Matrice pentru adoptarea deciziilor

1. Formulează problema.
2. Identifică alternativele.
3. Stabilește criteriile.
4. Ierarhizează criteriile.
5. Evaluează alternativele.
6. Adoptă decizia.

CRITERII						
Ierarhizare						
Alternativa 1						
Alternativa 2						
Alternativa 3						
Alternativa 4						

Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni:

Mai jos sunt date descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citiți fiecare descriere în parte și încercuiți cea afirmație care corespunde felului în care dumneavoastră luați decizii în general.

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.

8. Când iau decizii fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra când iau o decizie.

Interpretarea chestionarului de identificare a stilului decizional.

Stilul decizional	Itemii corespunzători stilului
Stilul rațional	4, 7, 13, 20
Stilul dependent	2, 5, 10, 19
Stilul evitativ	6, 11, 14, 17
Stilul intuitiv	1, 3, 12, 16
Stilul spontan	8, 9, 15, 18

Pentru identificarea stilului decizional predominant însumați itemii încercuiți din cei corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel pentru care obține scorul cel mai mare și poate fi descris mai jos.

Stiluri decizionale

Stilul decizional	Caracteristici	Exemplu
Stilul rațional	Utilizează o abordare logică și organizată în luarea deciziilor, elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate	“Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele”
Stilul dependent	Se bazează pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea deciziilor, consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil atunci când cântăresc și aleg alternativele	“Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine”
Stilul evitativ	amână și / sau evită luarea unei decizii	“Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie”
Stilul intuitiv	Se concentrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii, nu caută dovezi pentru argumentarea ei	“Am făcut așa pentru că am simțit eu că e mai bine”
Stilul spontan	Iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări	“Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult”

GRUP ȚINTĂ: elevi primar+gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Planificarea carierei

TEMATICA: Știu să iau decizii corecte

Competență generală: Dezvoltarea unor abilități de luare a deciziilor

Obiective:

- să identifice etapele luării unei decizii
- să evalueze gradul de dificultate al luării unei decizii

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității elevii vor fi întrebați care cred ei că a fost cea mai importantă/dificilă decizie pe care au fost nevoiți s-o ia până acum și câte decizii cred ei că iau de-a lungul unei zile. Elevii vor primi fișa de lucru "Luarea deciziilor" pentru a sprijini identificarea unor situații diverse în care ei au luat decizii și cine i-a influențat în luarea lor.

Discuțiile vor evidenția faptul că suntem nevoiți să luăm zilnic foarte multe decizii, unele mai importante, ca de ex. : merg sau nu azi la școală, învăț sau imi fac temele, etc și altele mai puțin importante, ca de ex. : cu ce mă îmbrac, ce mănânc etc.

În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi fișa de lucru „Etapale luării unei decizii” pe care îl vor completa individual, apoi îl vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.

În încheiere elevii vor evalua activitatea printr-un cuvânt.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Luarea deciziilor
Decizii care pot fi influențate
Cine și ce ți-ar putea influența deciziile

1. Ce haine să port? _____
2. Cum să mă tund? _____
3. Ce să mănânc? _____
4. La ce ore să mă duc și la care să lipsesc? _____
5. Ce prieteni să am? _____
6. Cu cine să mă întâlnesc? _____
7. Ce filme să văd? _____
8. Ce să citesc? _____
9. La ce oră să vin seara acasă? _____
10. Cât de departe să merg în relații? _____

Etapale luării decizilor

Descriu situația/ stabilesc ce decizie am de luat.	Explic alegerea mea
Mă informez.	Obțin permisiunea
Clarific ce este important pentru mine.	Iau în considerare riscurile.
Fac o listă cu soluții.	Fac un plan.
Mă gândesc la avantaje și dezavantaje pentru fiecare soluție în parte.	Stabilesc un termen realist.
Iau o decizie	

Pentru reducerea abandonul scolar si a conturarii unui plan de cariera la elevii de etnie rroma si nu numai se poate face urmatorul proiect de activitate:

PROIECT DE ACTIVITATE - CONSILIERE DE GRUP
IMPORTANTA CONTINUARII STUDIILOR

Scopul activității: Constientizarea necesitatii finalizarii studiilor in general si a ciclului gimnazial in mod special

Competențe generale:

Intelegerea conceptului de "Invatamant Obligatoriu" si a beneficiilor faptului de a avea diplome de studii care sa ateste anumite competente si cunostinte

Competențe specifice:

Recunoasterea oportunitatilor pe care le ofera educatia pentru viitor

Cresterea motivatiei pentru finalizarea si obtinerea de rezultate bune la invatatura

Obiective operaționale:

O1: să intelega notiunea de invatamant obligatoriu;

O2: să intelega ca traditiile rome nu ar trebui sa impiedice continuarea studiilor;

O3: să enumere motivele care impiedica continuarea studiilor si sa gasim impreuna modalitati de a combate abandonul scolar;

O4: să constientizeze importanta invataturii pentru o viitoare cariera.

Metode și procedee didactice: conversația, dezbaterea, explicația, brainstorming, expunerea.

Forme de organizare a activității: pe grupe.

Metode și tehnici de evaluare: chestionarea orală, aprecierea verbală.

Resurse:

a. umane: elevi din grupul tinta;

b. materiale/mijloace de învățământ: laptop, material video
<https://www.youtube.com/watch?v=ZXSaqegVe3Y> "Prima femeie roma de la consiliul Anti-Discriminare"

c. de timp: 50 de minute.

Locul desfășurării activității: sala de clasă

Desfasurarea activității:

S-au analizat in detaliu motivele care determina abandonul scolar si ce anume ar putea creste motivatia pentru continuarea studiilor, in special la elevii de etnie roma.

Baietii de etnie roma relateaza ca nu le trebuie studii ca sa faca ce fac si parintii lor, activitati nu tocmai adecvate, de exemplu comert stradal cu haine second-hand, munca la negru in strainatate si altele.

Se incearca schimbarea atitudinilor fata de munca si fata de obtinerea unui venit in viitor, prin argumentarea avantajelor respectarii legilor in societate si prin prezentarea riscurilor care apar in practicarea de activitati neadecvate.

Se argumenteaza ideea de a avea o profesie, un venit stabil, premise care asigura o siguranta financiara pentru viitor.

Se vizioneaza un material video, in care este prezentata o doamna de etnie roma care a reusit sa aiba o cariera de succes, a depasit barierele traditiilor comunitatii rome si se implica in schimbarea mentalitatilor in ceea ce priveste discriminarea pe criterii de etnie.

Fișe de lucru

STUDIU DE CAZ CONSILIERE DE GRUP

Life-long-learning

ELEVA DIN CLASA DE VII-a

Povestea elevei este in acelasi timp si trista si vesela. Va invit sa analizam impreuna aspectele pozitive si pe cele mai putin pozitive.

Acum ea este in clasa a VII-a, s-a transferat in clasa a III-a de la o alta scoala din localitatea unde locuise cu mama biologica.

Este o eleva cu rezultate foarte bune la invatatura, dar cu o situatie in familie dificila. A fost abandonata de mama biologica, in clasa a III-a, care se despartise de tatal fetei si plecase in strainatate, nemaitinand legatura cu familia. Cand inca locuia cu mama, ea si fratele ei mai mic au avut multe experiente negative. Povesteste ca a trait zile cu lipsuri materiale, ii lipseau alimente de baza, nu aveau lemne si nici haine suficiente. Se duceau rar la scoala pentru ca nu aveau ce sa ia la pachet si le era rusine de ceilalti colegi.

Invata insa cu o verisoara mai mare si nu isi dorea sa ramana in urma fata de colegii ei. Si in vacanta spune ca citea cartile verisoarei, chiar daca trebuia sa faca de mancare pentru fratele mai mic, sa isi spele singura hainlele si sa se ingrijeasca de casa. Ii placea sa cante si exersa singura prin curte, invatand cantece de pe internet.

Cazul lor a fost preluat de catre D G A S P C si copii au fost luati in plasament de catre o matusa. Aici insa nu le-a mai fost greu, si au avut noroc de o persoana buna, care i-a ingrijit si ii ingrijeste cum poate mai bine. S-a putut dedica mai mult invataturii, si pasiunii ei, cantatul. Are rezultate foarte bune la invatatura, matusa ei este foarte mandra de ea si o iubeste foarte mult, cum de altfel si fata s-a atasat foarte mult de ea si isi spun mama si fiica.

Dezvoltarea abilităților de management al învățării

Activități

1. GRUP ȚINTĂ: ELEVI PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

CONSILIER: VÂLCEA GABRIELA

COMPETENȚA VIZATĂ: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE INTERPERSONALĂ

OBIECTIVE:

- identificarea propriilor nevoi și conflicte interioare;
- acceptarea de sine;
- dezvoltarea creativității;
- identificarea și conștientizarea resurselor interioare și exterioare;
- gestionarea emoțiilor asociate învățării;
- dezvoltarea capacității de învățare eficientă.

Patru emotii care apar in învățare

Exista o multime de emotii care insotesc procesul de invatare, insa patru dintre ele apar in aproape toate domeniile si contextele de cunoastere.

Surpriza. Aceasta este o emotie simpla care ne concentreaza mintea si corpul, in general, catre identificarea unei posibile surse de pericol. Daca exista o diferenta mare intre ceea ce ne asteptam si ce s-a intamplat, apare surpriza. Deseori, surpriza este primul pas in invatare - descoperim un fenomen neasteptat, care ne trezeste interesul sau pe care este important sa il intelegem pentru a ramane in siguranta. Mai ales la varste mici, copiii traiesc deseori aceasta emotie cand exploreaza lumea din jur, iar rolul ei este sa ii orienteze catre aspectele importante pe care au nevoie sa le invete si sa le trezeasca interesul pentru invatare. De aceea, experimentele stiintifice sau jocurile educationale, bazate pe elementul surprizei, sunt modalitati eficiente de invatare.

Interesul sau motivatia pentru cunoastere. Deseori, surpriza este primul pas catre interesul pentru cunoastere. Aceasta emotie este mai stabila si poate avea o durata mai mare decat surpriza, avand rolul de a sustine procesul invatarii, Rolul interesului e de a-i implica pe oameni in activitati noi, sa incerce lucruri noi, ciudate sau nefamiliare.

Stabilitatea si intensitatea motivatiei pentru cunoastere depinde de doi factori: noutatea si evaluarea potentialului de coping. Acesta din urma se refera la evaluarea propriilor abilitati de a gestiona sau intelege situatia noua cu care ne confruntam. Cand ne evaluam propriile abilitati ca fiind ridicate, ne simtim capabili sa invatam lucrurile noi cu care ne confruntam. Cand ne evaluam propriile abilitati ca fiind insuficiente, interesul pentru invatare scade. De aceea, copiii nu sunt motivati sa invete materii care li se par dificile sau la care au lacune in invatare - incercarea de a invata pare inutila si lipsita de sanse de succes. Prin urmare, este important ca sarcinile de invatare propuse copiilor sa fie adecvate abilitatilor pe care acestia le au. Iar cand copilul tau iti spune „Nu imi place matematica.” sau „Nu ma

intereseaza limba franceza.”, intreaba-te daca nu cumva are nevoie de sprijin suplimentar in invatarea acestor materii.

Confuzia. Aceasta emotie apare cand cineva invata ceva ce este nefamiliar/necunoscut si in acelasi timp, dificil de inteles. Confuzia vine cu evaluarea unei situatii ca fiind noua, complexa si necunoscuta, dar si greu de inteles. In mod normal, un nivel ridicat de confuzie duce la frustrare si la tendinta de a renunta la invatare.

Confuzia poate creste motivatia pentru invatare, atunci cand copiii au la dispozitie resurse si ajutor suplimentar pentru a gasi raspunsurile la intrebari si nelamuriri. Este esential ca parintii si cadrele didactice sa explice faptul ca in procesul de invatare, confuzia este o etapa normala si chiar benefica, fiind un semn ca informatiile „se reasaza” in spatiul mintal.

Fascinatia sau uimirea este cea mai profunda si cea mai rara emotie asociata cu invatarea. Apare ca urmare a intelegerii sau descoperirii unui fenomen cu implicatii vaste si profunde, care duce la modificarea convingerilor noastre despre lume, despre noi insine si despre viata. Este o emotie asociata cu transformari spirituale si experiente unice.

In invatare, fascinatia poate fi un element important in cresterea motivatiei pentru invatare. De exemplu, imaginile din spatiu trezesc deseori fascinatia si uimirea, dar si interesul pentru intelegerea astronomiei si fizicii.

Deschiderea fata de noi experiente este asociata cu trairea mai frecventa a acestei emotii.

AȚI SIMȚIT ACESTE EMOȚII ÎN ÎNVĂȚARE?

AU FOST ELE UTILE?

V-AU MOBILIZAT SAU DESCURAJAT?

CUM TRECEM PESTE DESCURAJARE?

ESTE IMPORTANT SĂ FIM ÎNCURAJAȚI?

Bibliografie:

<https://www.suntparinte.ro/deschiderea-la-noi-experiente>

<https://www.suntparinte.ro/uimirea-o-emotie-esentiala-in-copilarie>

Golovei Lilia, Veronica Mihailov : Viața e frumoasă- training pentru copii aflați în situații de risc, Psihologie Md, Chișinău, 2006

GRUP ȚINTĂ: elevi gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Iriza Claudia

DOMENIUL: Managementul informațiilor și al învățării

TEMATICA: Învățarea-șansă sau obligație

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de învățare și management al învățării

Obiective: - să identifice factorii motivaționali

- să analizeze relația dintre factori și performanță în învățare

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității se vor reaminti regulile grupului ce vor fi respectate în cadrul ședințelor de consiliere.

Elevii vor fi solicitați să analizeze unele afirmații referitoare la învățare, care vor fi notate pe bilețele, exprimându-și acordul sau dezacordul cu privire la acestea:

- În ziua de azi școala nu te ajută la nimic!
- N-ai carte, n-ai parte!
- Poți ajunge să ai bani fără să te omori prea mult cu învățatul.
- Dacă vrei, în viață să fii respectat, trebuie să înveți cât mai mult.
- A învăța este o pierdere de vreme.
- Poți reuși în viață doar învățând.

În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi fișa de lucru „Învățarea - şansă sau obligație?” pe care o vor completa individual, apoi o vor discuta împreună cu profesorul consilier și cu ceilalți colegi.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișe de lucru

Citate despre învățare

-fișă de lucru-

1. „În ziua de azi școala nu te ajută la nimic!”
2. N-ai carte, n-ai parte!
3. Poți ajunge să ai bani fără să te omori prea mult cu învățatul.
4. Dacă vrei, în viață să fii respectat, trebuie să înveți cât mai mult.
5. A învăța este o pierdere de vreme.
6. Poți reuși în viață doar învățând.

Fișa de lucru nr.2

Fișa de lucru : Învățarea - șansă sau obligație?

- I. Completează frazele următoare după cum îți sugerează începutul:
 1. Mi-e greu să învăț.....
 2. Când învăț.....
 3. Mi-e ușor să învăț.....
 4. Numai dacă înveți.....
 5. Cred că ceea ce învăț în prezent.....
 6. Cei care nu învață.....
 7. Trebuie să învăț.....
 8. Consider învățarea o șansă atunci când.....
 9. Sunt mândru că am reușit să învăț.....
 10. Pentru a reuși în viață.....

II. Împarte cadranul de mai jos în 5 secțiuni corespunzătoare următoarelor activități: activitate în familie, învățare, distracție, odihnă, altele (aici precizezi orice alte activități desfășurate care nu sunt menționate) și scrie în dreptul fiecăreia numărul de ore zilnic pe care îl acorzi activității indicate (ai grijă ca suma orelor înscrise să fie 24 și ponderea fiecărei secțiuni să corespundă ca mărime numărului de ore acordat):

familie

odihnă

învățare

distracție

altele:.....

GRUP ȚINTĂ: elevi primar și gimnazial

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Managementul informațiilor și al învățării

TEMATICA: Învățarea eficientă

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de învățare și management al învățării

Obiective:

- să conștientizeze importanța temelor pentru acasă în procesul învățării școlare
- să identifice stilurile de învățare și să înțeleagă importanța lor

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru și chestionare

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității elevii vor fi întrebați dacă le place la școală, ce le place/ce nu le place.

Elevii vor primi fișa de lucru "Cum îți faci temele?" pe care o vor completa individual. Fiecare fișă va fi citită și discutată împreună cu profesorul consilier școlar și cu ceilalți colegi, punându-se accentul pe importanța realizării temelor pentru acasă și rolul acestora în învățarea școlară.

În cea de-a doua parte a activității elevii vor primi chestionarul „Autoevaluarea stilului de învățare” cu ajutorul căruia vor reuși să afle ce stil de învățare au fiecare (vizual, auditiv, practic/kinestezic) și cum îi poate ajuta această informație să învețe mai ușor în viitor.

În încheiere elevii vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

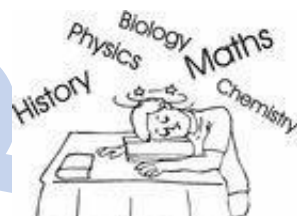
G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

„CUM ÎȚI FACI TEMELE?”

Răspundeți la următoarele întrebări:

1. De ce crezi că este important să-ți faci temele?
2. Dacă respecți câteva reguli, care te ajută în efectuarea temelor, enumeră-le!
3. Unde înveți ?
4. Când înveți?
5. Ce înveți?



1. Încercuiește răspunsurile care ți se potrivesc:

Efectuezi temele:

- a) după ce înveți lecția
- b) până să înveți lecția
- c) înainte de a învăța lecția

Învăț:

- a) singur
- b) cu ajutorul părinților
- c) în fiecare zi
- d) câteodată
- e) rareori
- f) cu atenție
- g) cu superficialitate
- h) din plăcere
- i) din constrângere



- ⊗ Respectă cu tenacitate calendarul și planul de studiu!
- ⊗ Fii perseverent!
- ⊗ Nu-ți pierde niciodată încrederea în tine însuși!
- ⊗ Învăță să aplici tehnicile științifice de muncă intelectuală!
- ⊗ Învăță câteva principii de ergonomie a muncii intelectuale!

2. Răspunde cu „da” sau „nu”:

- a) Înainte de a face tema citești cu atenție ceea ce ai de făcut?
- b) Îți întrerupi lucrul sau ai răbdare până efectuezi integral tema?
- c) Efectuarea temei te ajută să aplici cunoștințele învățate?

Aceste răspunsuri ne lămuresc dacă elevii au înțeles că temele sunt importante și că nu se pot efectua oricum și oricând.

CHESTIONAR 1

1. Când înveți ceva nou , preferi.....	1. să folosești diagrame, postere, demonstrații
	2. să primești instrucții verbale
	3. să acționezi pur și simplu, să încerci găsirea soluțiilor
2. Când citești ceva, îți place.....	1. să vizualizezi în mintea ta pasaje descriptive
	2. să te bucuri de dialogul personajelor
	3. uneori să te bucuri de cărți de aventuri, acțiune, dar ai prefera să nu citești
3. Când scrii ceva, încerci.....	1. să «vezi» cuvintele
	2. să auzi cuvintele înainte de a le scrie
	3. să scrii cuvintele pe o cioră pentru a vedea dacă este corect
4. Când te concentrezi asupra unei sarcini, te simți.....	1. distras/ă de mișcare și forfota din jurul tău
	2. distras/ă de zgomote acolo unde înveți
	3. în dificultate dacă stai o perioadă lungă de timp pe scaun
5. Când rezolvi o problemă , alegi.....	1. să notezi datele problemei și să desenezi soluțiile pentru a le vizualiza
	2. să vorbești cu cineva (sau cu tine însuși/însăși)
	3. să folosești obiecte concrete pentru a găsi soluții
6. Dacă lucrezi într-o echipă, tu preferi.....	1. să urmărești instrucțiunile și să te ghidezi după imagini
	2. să auzi explicațiile pentru ceea ce ai de făcut prin mijloace audio/video
	3. să ignori sarcinile și să acționezi direct
7. Când îți amintești numele persoanelor, îți amintești.....	1. fețele persoanelor, dar nu și numele lor
	2. numele persoanelor, dar nu și cum

	arată
	3. situația clară/contextul în care te-ai întâlnit cu acestea
8. Când indici direcția pentru cineva, tu.....	1. vizualizezi traseul sau desenezi o hartă
	2. dai informații clare și precise
	3. îți miști corpul, poziția, gesticulezi pentru a o îndruma
9. Când ai nevoie de ajutorul cuiva (fișe, teme, etc.) tu ai dori.....	1. să-ți arate imagini, diagrame, desene, în explicarea soluțiilor
	2. să-ți explice cum se rezolvă
	3. să te încurajeze în acțiunile tale concrete până vei reuși
10. Îți poți aminti cel mai bine o listă cu itemi dacă tu.....	1. ai notat-o
	2. ai repetat-o
	3. ai folosit degetele

**Majoritatea răspunsurilor : 1 - stil
de învățare vizual**



2 - stil de învățare auditiv

3 - stil de învățare practic/kinestezic



ACTIVITĂȚI CU ADULȚII / PĂRINȚII

Tematici abordate - consiliere individuală:

Identificarea stilului educativ parental

Activități

Se explica notiunea de stil parental si se descriu apoi rand pe rand fiecare.

Parintii sunt invitati sa isi analizeze stilul parental folosit in educatia propriului copil. Sub indrumarea consilierul scolar, vor identifica cauza folosirii unui anumit stil parental, de exemplu daca adopta acelasi stil parental pe care l-au folosit parintii lor, sau au incercat sa se adapteze noilor tendinte in educatie, tinand cont si de opinia copiilor.

Vor completa apoi o fisa de lucru, in care vor identifica puncte forte si puncte slabe ale propriului stil parental.

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU PENTRU CONSILIEREA PARINTILOR

Identificati propriul stil parental.

Grupati apoi punctele forte si punctele slabe ale propriului stil parental in urmatorul tabel.

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE

Identificarea și gestionarea stresului parental

Activități

Parintii devin stresati atunci cand constata ca apar probleme si simt ca nu se mai pot descurca singuri. Vor fi incurajati sa solicite ajutorul cadrelor didactice si sa faca o echipa cu acestia, pentru a gestiona cat mai eficient situatiile dificile. Se poate folosi urmatoarea fisa de lucru:

Fișe de lucru

FISA DE LUCRU CONSILIERE DE GRUP PARINTI

ECHIPA DE INTERVENTIE

Cunoscand propriul stil parental, identificati tipologia copilului Dumneavoastra si enumerati cateva dintre caracteristicile lui individuale.

Explicati legatura dintre propriul stil parental si caracteristicile individuale ale copilului Dumneavoastra.

Grupati in cercul albastru, domeniile unde ar fi necesara interventia consilierului scolar in ceea ce il priveste pe copilul Dumneavoastra. In cercul rosu grupati domeniile unde Dumneavoastra ca parinte ati putea interveni, si in zona comuna, unde ar trebui sa facem echipa de interventie.

Tematici abordate - consiliere de grup:

Dezvoltarea abilităților de comunicare și organizare în familie

Activități

GRUP ȚINTĂ: părinți

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Reducerea manifestărilor violențe în mediul școlar

TEMATICA: Prevenirea violenței în școală și în afara ei

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de comunicare și management al conflictului

Obiective:

- Identificarea formelor de violență din mediul școlar
- Identificarea unor strategii eficiente de prevenire și combatere a violenței în mediul școlar

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru și chestionare

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității profesorul consilier îi va invita pe părinți să se gândească la primul lucru care le vine în minte atunci aud cuvântul VIOLENȚĂ.

Împreună cu profesorul consilier școlar părinții vor identifica formele violenței: verbală, fizică și emoțională/psihică.

În continuare, aceștia vor completa Chestionarul privind violența școlară adresat părinților. După centralizarea răspunsurilor se va urmări discutarea următoarelor aspecte:

- dacă părinții consideră că elevii se simt în siguranță la școală
- dacă școala în care învață copiii lor oferă siguranță atât elevilor cât și profesorilor
- care sunt cele mai frecvente situații de violență din școală sunt între elevi
- dacă au exemple concrete de situații de violență școlară în care să fi fost implicați copiii lor
- dacă s-a întâmplat să aibă vreun conflict cu elevii/părinții/profesorii copilului lor
- ce strategii folosesc pentru aplanarea eventualelor conflicte
- ce strategie poate lua școala pentru prevenirea/reducerea violenței școlare

În încheiere aceștia vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigentie, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011
S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009
V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019
G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008
D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

S.P.E.R.

Nume, prenume.....

Data.....

Chestionar privind violența în școală adresat părinților

1.Considerați că elevii **se simt în siguranță** în timpul petrecut în școală?

a) da

b) nu

c).....(alt răspuns)

2.Considerați că școala în care învață copilul dumneavoastră **oferă siguranță** profesorilor și elevilor?

a) da

b) nu

c).....(alt răspuns)

3.Care sunt cele mai frecvente **situații de violență** în școală?

a) între elevi

b) a elevilor față de profesori

c) a profesorilor față de elevi

4.Oferiți exemple de **situații concrete de violență** petrecute în școală .

5.Cazurile de violență petrecută în școală au fost rezolvate cu sau fără implicarea altor factori(ex : poliție, ISJ,SPAS etc)?

6.S-a întâmplat să aveți vreun conflict cu elevii/părinții/profesorii copilului dumneavoastră?

a) da

b) nu

7.Dacă răspunsul la întrebarea precedentă este **da** , care au fost cauzele?

8. Care sunt metodele folosite de dumneavoastră pentru aplanarea conflictelor apărute?

9. Care credeți că este **tendința** de apariție a cazurilor de violență în școală?

Creștere - scădere - menținere.

11. Considerați necesară o **strategie a școlii** care să combată sau să prevină situațiile de violență școlară? Sugerați activități-metode care ar putea fi derulate în acest scop.

S.P.E.R.

GRUP ȚINTĂ: părinți

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Comunicare și abilități sociale

TEMATICA: Consolidarea cooperării școală-familie

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de comunicare

Obiective: - Identificarea unor strategii eficiente de comunicare între familie-scoala

Dezvoltarea capacității de relationare cu toți factorii implicați în educația propriului copil

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității profesorul consilier îi va invita pe părinți să completeze chestionarul destinat părinților cu ajutorul cărui aceștia vor fi provocați să se gândească la nemulțumirile pe care le au legate de școală, ce așteptări au de la conducerea școlii/ profesorii copilului lor, dacă au întâmpinat anumite dificultăți în colaborarea cu aceștia și ce propuneri au pentru dezvoltarea unei relații de colaborare mai bună cu școală. Vor fi discutate răspunsurile acestora la acest chestionar.

Împreună cu profesorul consilier școlar părinții vor învăța cum să își exprime punctul de vedere, cerințele și așteptările pe care le-ar putea avea de la ceilalți.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișe de lucru

CHESTIONAR
destinat PĂRINȚILOR

1.Ce nemulțumiri aveți legate de școală (condiții de învățare/securitatea elevilor/biblioteca) ?

2.Ce așteptați de la conducerea școlii?

3.Ce așteptați de la profesorii clasei?

4.Ce dificultăți întâmpinați în relația de colaborare cu școala (program secretariat/program audiențe la director/contactarea diriginților/lipsa informațiilor legate de examene)?

5.Ce propuneri de îmbunătățire a relației cu școala aveți ?

Familiarizarea cu particularitățile de vârstă ale copiilor

Activități

GRUP ȚINTĂ: părinți

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Autocunoaștere și dezvoltare personală

TEMATICA: Cine sunt eu?

Competență generală: Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană

Obiective:

- Să observe și să descrie elemente de autocunoaștere

Să sesizeze diferențele individuale de creștere și dezvoltare

Să identifice așteptările pe care părinții le au vis-a-vis de școală

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea, exercițiul

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității profesorul consilier se va prezenta, cerându-le acest lucru și părinților. Fiecare părinte își va spune numele și câteva lucruri despre ei cu ajutorul fișelor de lucru: Cine sunt eu? și Roata sinelui.

Apoi fiecare își va spune nemulțumirile, dificultățile și așteptările pe care aceștia le au vis-a-vis de școală, dar și ce propuneri au de îmbunătățire a relației lor cu aceasta.

În aceste discuții vor fi incluse și așteptările lor de la profesorul consilier, de la acest proiect în general și ce tematici își doresc să abordeze la întâlnirile următoare.

În încheiere părinții vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

A. Cosmovici, L. Iacob-Psihologia socială-Ed. Polirom Iasi 1998

A. Neculau (coordonator)-Manual de psihologie socială-Ed Polirom 2003

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

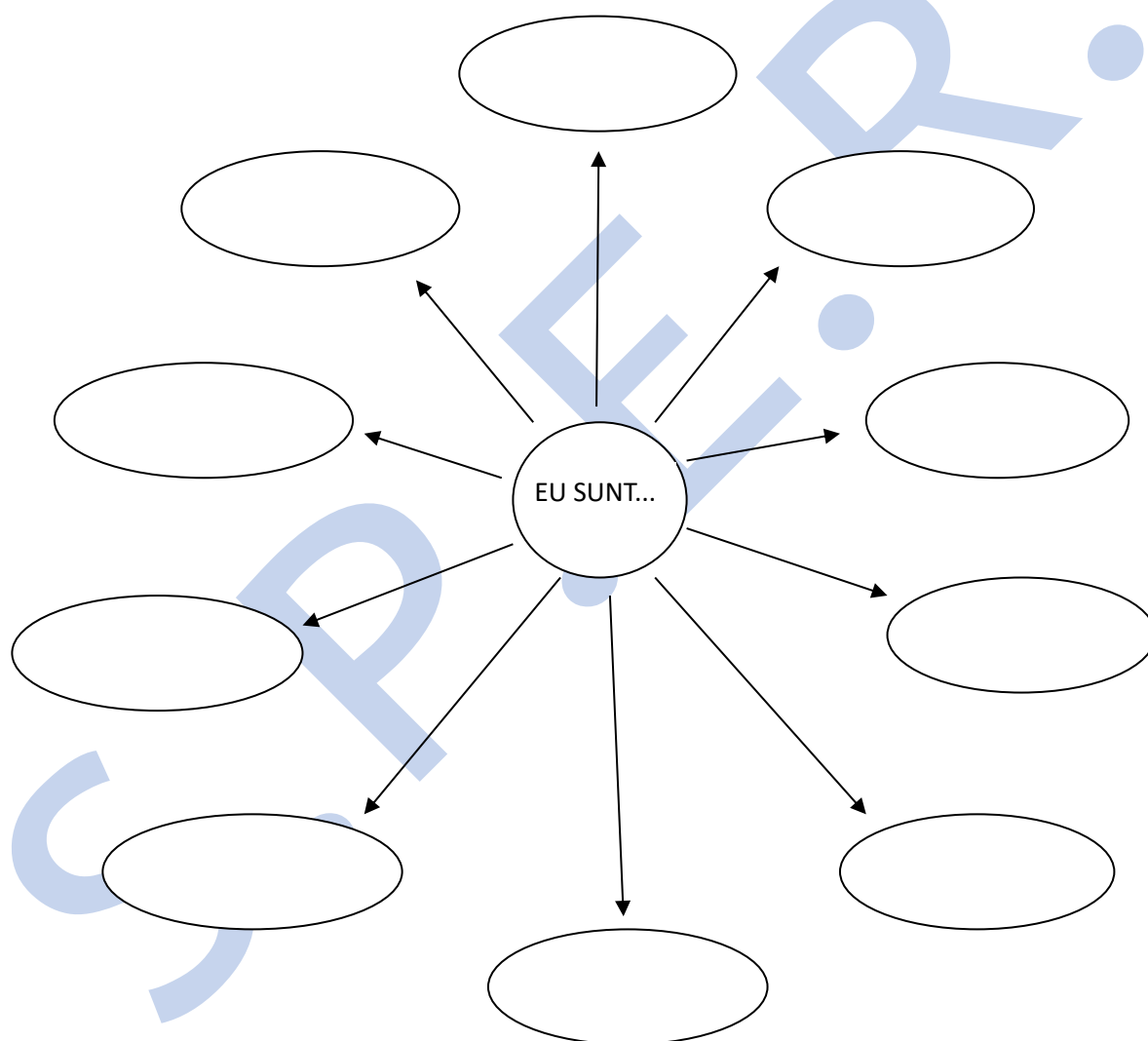
G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișe de lucru

Fișa de lucru nr 1

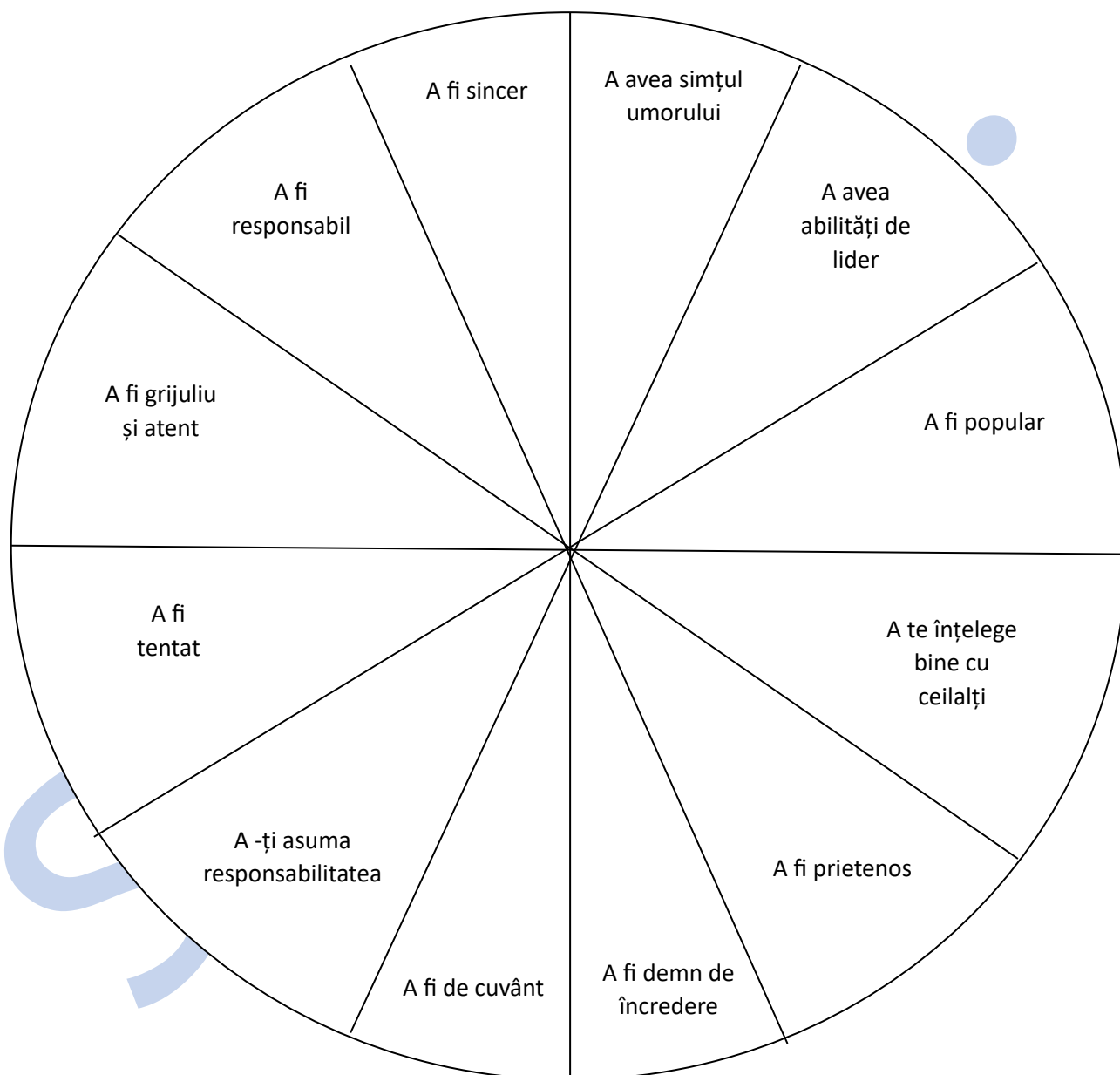
Cine sunt eu?



Fișa de lucru nr 2

Roata sinelui

CERCUL



GRUP ȚINTĂ: părinți

CONSILIER ȘCOLAR: Mihai Natalia

DOMENIUL: Managementul informațiilor și al învățării

TEMATICA: A învăța să înveți

Competență generală: Dezvoltarea unor tehnici eficiente de învățare și management al învățării

Obiective:

Să identifice strategii eficiente de management al învățării

Să conștientizeze importanța temelor pentru acasă în procesul învățării școlare

Metode și procedee: conversația, explicația, argumentarea

Mijloace și materiale de lucru: fișe de lucru și chestionare

Forme de organizare: activitate frontală și activitate independentă individuală

SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

La începutul activității profesorul consilier îi va întreba pe părinți dacă ei consideră că mediul școlar al copiilor lor este cu mult diferit de cel pe care l-au avut ei. Discuțiile vor fi foarte diverse și interactive, fiecare părinte împărtășindu-și propria părere.

Apoi fiecare părinte va primi chestionarul "A învăța să înveți" pe care, după ce îl vor completa individual, îl vor discuta împreună, identificând astfel diverse strategii prin care ei își pot ajuta copiii să învețe mai bine.

În încheiere vor da un feed-back despre cum s-au simțit la această activitate, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut și ce au învățat.

Bibliografie:

A.Baban, Consiliere educațională-Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2011

A. Cosmovici, L. Iacob-Psihologia socială-Ed. Polirom Iasi 1998

A. Neculau (coordonator)-Manual de psihologie socială-Ed Polirom 2003

S. Banea, V. Morărașu, Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor, PDF, 2009

V. Enea, Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Ed. Polirom, 2019

G.Lemeni, M. Miclea, Consiliere și orientare-ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2008

D. Țeculescu, P.G. Pătrana, Consilierea psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Ed. Media Image, Tg-Mureș, 2014

Fișe de lucru

C H E S T I O N A R „A INVATA SA INVETI”

Numele si prenumele

Scoala

Clasa copilului dumneavoastră

Data

Localitatea

Instructaj :

- o Citeste cu atentie fiecare intrebare si pune un X in dreptul variantei care ti se potriveste.

1. Cand credeti ca stie elevul sa invete?

- ☐ a. cand poate sa scrie si sa citeasca;
- ☐ b. cand are note bune si foarte bune;
- ☐ c. cand nu se culca pana nu stie lectiile;
- ☐ d. cand are toate rezultatele si notitele bine ordonate;
- ☐ e. cand invatarea pentru el este o actiune sistematica;
- ☐ f. cand tot ce stie are sens si utilitate;
- ☐ g. Alte conditii _____

2. De programul de munca al elevului raspunde:

- ☐ a. mama
- ☐ b. tata
- ☐ c. elevul insusi
- ☐ d. fratele sau sora mai mare
- ☐ e. ambii parinti
- ☐ f. toti din familie
- ☐ g. Bunicii

3. Descrie cum se desfasoara exact pe ore, o zi de lucru a copilului dumneavoastra din timpul saptamanii

Promovarea unui timp liber comun

Activități

O fetița lasată cu bunicii de la 3 luni până la 12 ani, cât are acum, a povestit că atunci când ambii părinți pleacă în străinătate îi strânge mult, mult în brațe ca să țină minte această îmbrățișare până la vacanța viitoare când îi va vedea din nou. Și a mai spus că îi este teama că, și atunci când se va căsători, părinții o să fie tot plecați la muncă în străinătate să facă bani...și cine știe dacă vor veni la nunta ei...Pentru ea și pentru alți copii ca ea, ar trebui să sensibilizăm părinții că timpul este o resursă limitată și timpul copiilor este de nepretuit. Ar fi frumos să își facă loc în programul lor încărcat și pentru ei...să trimită o îmbrățișare fie ea și on-line, dar să fie...

PROIECT DE ACTIVITATE - CONSILIERE DE GRUP - PĂRINȚI

TEMA: COMUNICAREA PĂRINTE - ELEV

Scopul activității: Conștientizarea rolului pe care îl au ambii părinți sau tutorii în educația copiilor

Competențe generale:

Recunoașterea nevoii de a fi conectat cu părinții sau tutorii

Competențe specifice:

Cunoașterea nevoilor de bază ale ființei umane și în special recunoașterea nevoii de afectivitate și comunicare pe care o are orice copil

Obiective operaționale:

- O1: identificarea timpului petrecut cu familia
- O2: identificarea posibilităților de petrecere a timpului liber cu copiii
- O3: identificarea efectelor benefice ale conectării afective cu copiii în acest timp
- O4: îndrumarea copiilor pentru găsirea unor hobby-uri pentru viitor

Metode și procedee didactice: conversația, dezbaterile, explicația, brainstorming, expunerea.

Forme de organizare a activității: pe grupe.

Metode și tehnici de evaluare: chestionarea orală, aprecierea verbală.

Resurse:

- a. umane: părinți din grupul țintă;
- b. materiale/mijloace de învățământ: laptop, materiale informative
- c. de timp: 50 de minute.

Locul desfășurării activității: sala de clasă

Desfășurarea activității:

Pentru spargerea ghetii, parintii au fost rugati sa spuna de ce anume au nevoie in momentul prezent si apoi s-a vorbit parintilor despre nevoile fundamentale ale fiintei umane, folosind o plansa cu Piramida lui Maslow.

S-a detaliat nevoia oricarui individ de a fi conectat din multe puncte de vedere cu ceilalti oameni, si anume nevoia de afectivitate, de a fi iubit, apreciat, ajutat, sustinut din punct de vedere emotional.

Importanta existentei unui timp dedicat pentru comunicare intre parinti si copii a fost constientizata de toti parintii, si acestia descriu modalitatile prin care ei sunt conectati cu persoanele importante din viata lor. S-a discutat despre alocarea eficienta a timpului dedicat diverselor activitati.

Se descriu multiple posibilitati de petrecere a timpului liber cu copiii, in mediul rural si in mediul urban, avand in vedere ca in grupul tinta sunt elevi din ambele medii si posibilitatile sunt diferite.

Parintii sunt invitati sa exemplifice cu modalitati proprii de petrecere a timpului liber, si se vor dezbate avantaje si dezavantaje.

Avand in vedere ca unul sau ambii parinti sunt plecati o perioada din an in strainatate, se vor analiza impreuna modalitati adecvate de petrecere a timpului liber in mediul online, prin intermediul diverselor aplicatii disponibile.

Conștientizarea adoptării unei diete sănătoase și responsabile

Activități

Știind că părinții sunt directi responsabili de alimentația copiilor, aceștia vor fi informați despre alimentația copiilor în funcție de vârstă și de activitățile acestora. De asemenea este important să cunoască și riscurile unui comportament alimentar nesanatos. Se poate folosi următorul proiect:

PROIECT DE ACTIVITATE -CONSILIERE DE GRUP

COMPORTAMENT ALIMENTAR PERICULOS - TULBURARI DE COMPORTAMENT ALIMENTAR

Scopul activității: Înțelegerea importanței unei alimentații adecvate și riscurile unui comportament alimentar nesanatos

Competențe generale

Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind alimentația

Competențe specifice

Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice unei alimentații sănatoase și a unui comportament alimentar sanatos

Obiective operationale

1. să identifice comportamente alimentare sănătoase;
2. să identifice comportamente alimentare nesanatoase;
3. să identifice riscurile care apar în cazul tulburărilor de comportament alimentar;

Metode și procedee didactice: conversația, dezbateră, explicația, brainstorming, expunerea.

Forme de organizare a activității: pe grupe.

Metode și tehnici de evaluare: chestionarea orală, aprecierea verbală.

Resurse:

- a. umane: părinți din grupul țintă;
- b. materiale/mijloace de învățământ: Laptop, vizualizare material video: "Comportamentul alimentar - Anorexia și bulimia"
<https://www.youtube.com/watch?v=8wnAGbRkBJA>
Fișe de lucru: "Care este greutatea ideală în funcție de vârstă și înălțime"
- c. de timp: 50 de minute.

Locul desfășurării activității: sala de clasă

Desfășurarea activității:

Se prezintă tema activității și se exemplifică modele de comportament alimentar sanatos și tulburările de comportament alimentar existente. Se vizualizează un material video despre anorexie și bulimie.

Se discută despre riscurile acestor afecțiuni, urmărind sensibilizarea în ceea ce privește comportamentul alimentar și importanța acestuia.

Se pun in evidenta eventualele patternuri comportamentale gresite in ceea ce priveste alimentatia, cum ar fi de exemplu mancarea fast-food , consumul excesiv de dulciuri, sucuri carbogazoase, excesul de alimente procesate, profesorul consilier constatand ca in pachetelele copiilor se gaseste aproape zilnic sandwichul cu mezeluri chiar si la gradinita.

S.P.E.R.



Idee, concept și design grafic: Tulpan Claudia - Ofelia

Autori: (experți SPER - consilieri școlari)

Dungă Aritina, Gavrilă Luminița, Iriza Claudia, Logăscu Maria Ramona, Mihai Natalia, Vâlcea Gabriela, Vlăduțu Alina.

Fotografii: Creator de imagini pe platformă DALL-E 3; Acreditări de conținut/Generat cu inteligența artificială (pag. 1-ultima),

Toate documentele enumerate în ghid pot fi utilizate de către profesorii consilieri școlari CJRAE Gorj în activitățile curente, desfășurate cu grupuri țintă similare, multiplicarea și transferabilitatea rezultatelor fiind astfel asigurată.

Urmăriți-ne pe rețelele de socializare: <https://www.facebook.com/cjrae.gorj/>
<https://www.facebook.com/springorjro>

Conținutul ghidului este responsabilitatea exclusivă a autorilor.

Publicat online.