

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

**Instrumente/ tehnici de lucru specifice pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă**

#### ***EXERCIIII DE IDENTIFICARE A SURSELOR DE STRES SI A STRATEGIILOR DE COPING COMPORTAMENTALE ȘI EMOȚIONALE-ALE COPIILOR***

**Grupa de vârstă: 11-14 ani**

**Obiectiv: autocunoastere (surse de stres, strategii de coping) și optimizare emoțională**

- 1. Se dezbate cu copiii din grupul-țintă diferite categorii de surse de stres din viața lor trecută și actuală.**

*Intrebare: Ce te stresează cel mai mult acum? Dar când erai mai mic?*

- 2. Se discută modul în care acestea îi afectează (efectele pe care le au).**

*Intrebare: Cum te simți când ești stresat?*

- 3. Se analizează comportamentele lor de răspuns/reacție la stres-cu accent pe sfera emoțională.**

*Intrebare: Cum reacționezi tu când ești stresat? Ce faci?*

- 4. Se trag concluzii cu privire la strategiile de coping al stresului eficiente pentru fiecare copil.**

*Intrebare: Ce ai să faci de acum înainte când ești stresat?*



UNIUNEA EUROPEANĂ



---

PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

---

**Expert sprijin psiho-social**

**Monica Delicia Avramescu**

Semnatura:

**Iulie 2021**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI

Info  Acces  
POCU/784/6/24/139636