

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

CHESTIONAR

Nume și prenume:

Clasa:

Școala:

Localitatea:

Vârsta:

Data:

Instructaj:

Vă rog să citiți afirmațiile de mai jos și să răspundeți la ele, bifând varianta de răspuns care vi se potrivește (cu un X în căsuța corespunzătoare), pe o scala de la 1 la 3:

1- niciodata, 2-uneori, 3-intotdeauna.

Nu vă gândiți prea mult-răspundeți din prima!

Succes!

Nr.crt.	Afirmație	1-niciodata	2-uneori	3-intotdeauna
1.	Îmi controlez emoțiile.			
2.	Sunt o persoană timidă.			
3.	Mă înfurii ușor/repede.			

4.	Plâng ușor.			
5.	Trec ușor de la bucurie la supărare/tristețe.			
6.	Mi se face ușor milă de alții.			
7.	Râd din orice.			
8.	Mă intimidază oamenii agresivi.			
9.	Cedez ușor în discuții contradictorii.			
10.	Cer ajutor altora.			
11.	Mă simt stresat.			
12.	Mă neliniștește noutatea/schimbarea.			

2. ÎNTREBĂRI- EXERCIȚII DE OPTIMIZAREA COPING-ULUI EMOTIONAL

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: optimizarea gestionării emoțiilor

ÎNTREBĂRI POSIBILE-EXERCIȚII

(baza discuțiilor din consiliere)

1. Ce rol joacă emoțiile în viața ta?
2. Ce efecte au ele?
3. Cum le faci față emoțiilor negative? Când apar ele? Ce soluții ai găsit pentru gestionarea lor?
4. Cum te descurci cu emoțiile pozitive? Când apar ele?

3.EXERCITIU DE CLARIFICARE/OPTIMIZARE EMOTIONALA

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: constientizarea starilor emotionale si optimizarea gestionarii acestora

Timp estimat lucru individual: 30 min

Instructaj:

Va rog sa completati afirmatiile urmatoare (pe liniile punctate) asa cum simtiti/va comportati de obicei.

1. Cand sunt emotionat, eu.....
- 2, Cand sunt nervos, ma simt.....
3. Cand imi vine sa plang, eu.....
4. Cand sunt trist, eu.....
5. Cand sunt bucuros, eu.....

Expert sprijin psiho-social

Monica Delicia Avramescu

FEBRUARIE 2022