

ACTIVITĂȚI DE CUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Pentru elevii de ciclu primar și gimnazial

Propunător: prof. consilier Monalisa Olaru – CJRAE Constanța

1. CUVINTE CARE MĂ DESCRIU

Câte cuvinte pozitive poti găsi pentru a te descrie?

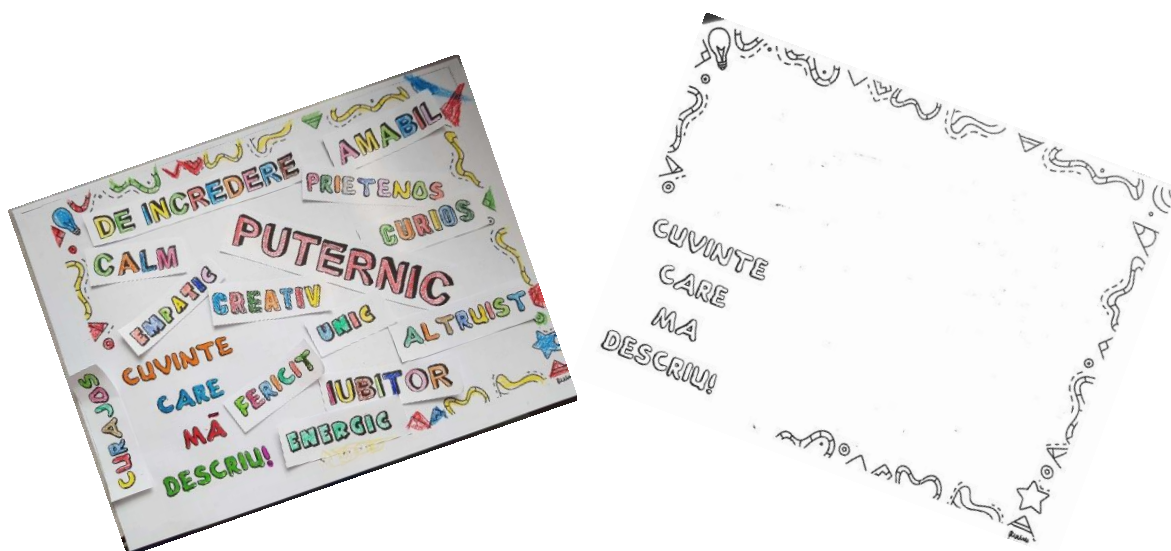
(poti să-ți cauți și un partener pe care să-l provoci, sau, de ce nu, invită-i pe toți membrii familiei tale)

Pasul 1. Printează fișa „Cuvinte care mă descriu”

Pasul 2. Printează, apoi decupează cuvintele care ți se potrivesc

Pasul 3. Colorează în culorile preferate fișa, apoi discută cu partenerii de joc. Ia

în considerare și varianta de a-ți desena singur fișa. Ai încredere în tine!



Poti alege din lista următoare sau poți să găsești propriile variante

AMABIL CALM

CREATIV FERICIT

UNIC CURIOS

CAPABIL ALTRUIST

IUBITOR

EMPATIC

PRIETENOS

DE ÎNCREDERE

ENERGIC CURAJOS

PUTERNIC

AMABILĂ CALMĂ

CREATIVĂ

FERICITĂ UNICĂ

CURIOASĂ

CAPABILĂ

ALTRUISTĂ IUBITOARE

EMPATICĂ

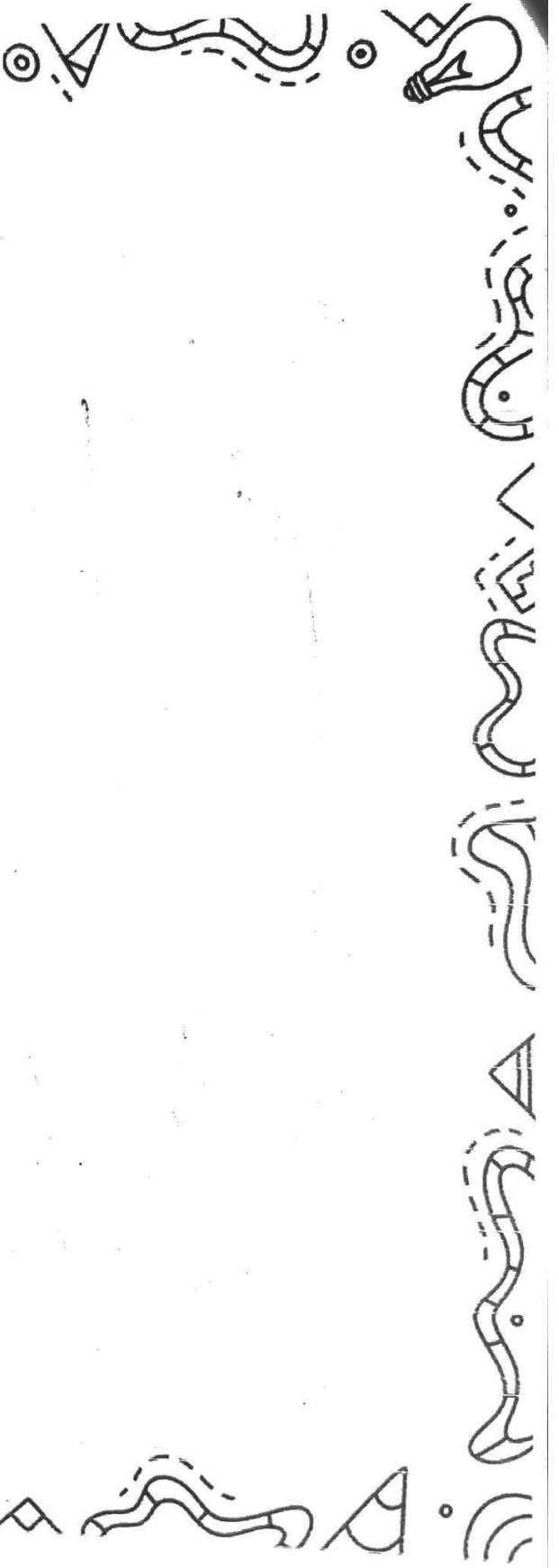
PRIETENOASĂ

ENERGICĂ

CURAJOASĂ

DE ÎNCREDERE

PUTERNICĂ



CUVINTE

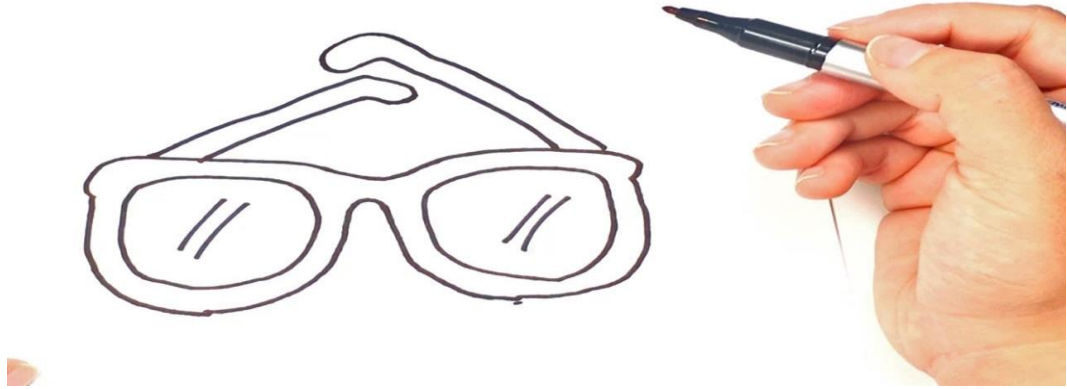
CARE

MA

DESCRIU!



2. Ochelarii pozitivității



Materiale: doi ochelari de soare sau unii confecționați de voi.

Puteți fi creativi. Eu am făcut cu machete de hârtie. Asigurați-vă că unul dintre ei arată pozitiv, iar celălalt arată negativ.

Scop: vom înțelege că modul în care privim lumea are o influență asupra modului în care ne simțim.

Desfășurare: „Poate că știi oameni care se plâng mereu, chiar dacă nu există într-adevăr o problemă. Oamenii pot alege modul în care privesc lumea. Uite, două perechi de ochelari, o pereche pozitivă și una negativă“
Avem următoarele exemple:

- Ploua afară.
- Am dormit prea mult.
- Am primit două note proaste.
- Mi-am rupt piciorul.
- Mi-am pierdut telefonul.
- Mă simt rău.
- Prietena mea / prietenul meu nu mai vorbește cu mine.

Puteti juca în două feluri:

- a. Împreună cu o persoană din familie, unul experimentând aspectele pozitive și celălalt pe cele negative. După câteva exemple, rolurile vor fi schimbate și partenerii de joc discută despre cum s-au simțit în ambele ipostaze, pe care o preferă.
- b. Poți juca singur, luând o coală de hârtie pe care o împarți în două, în partea dreaptă vei scrie ceva pozitiv, iar în stânga ceva negativ legat de propozițiile de mai sus. La final, te vei întreba care variantă îți se pare mai bună, ce ochelari preferi să porți în viață.

3. Flux

Știi sentimentul de a uita de timp, atunci când faci ceva? Când joci sau desenezi, de exemplu? Aceasta se numește **flux**. Oamenii care au un hobby sau un loc de muncă de care pot fi absorbiți complet sunt de multe ori mai fericiți decât cei care nu au acest lucru.

- Ce activități îți dau acest sentiment? Scrie-le!
- Dacă ai putea alege să faci ceva pentru a fi cu adevărat fericit, ce ai alege?
- Dacă vrei să înveți ceva nou, acum e momentul ideal pentru a începe.



4. BORCANUL RECUNOȘTINȚEI

Ce numim *recunoștință*?

Aducere aminte cu dragoste și devotament a unei binefaceri primite. O persoană recunoscătoare mulțumește, fără a fi obligată, pentru tot ceea ce este bun și frumos în viața sa, pentru binele pe care ceilalți i l-au făcut.

Motive pentru a fi o persoană recunoscătoare:

- te face să simți dragoste pentru cei care te-au ajutat, pentru ceea ce te înconjoară, ceea ce-ți conferă o stare de bine.
- devii o persoană pozitivă și poți trece cu ușurință peste dificultăți.
- ai mai mulți prieteni pentru că cei din jur sunt atrași de bucuria și dragostea pe care le transmiți.
- te face mai sănătos, mai puternic și mai fericit.

Ai două variante:

1. ***Ia un borcan, etichetează-l „Borcanul recunoștinței” și pune în el biletele pe care scrii motive pentru care ești recunoscător*** (ex. ești sănătos, pentru părinții tăi, pentru jucăriile tale, prieteni, casă, sănătate, afecțiune, siguranță, hrană etc)



2. ***Ia o foaie, creioane colorate și desenează un borcan al recunoștinței, pe care să-l umpli cu motive (similar cu cele enunțate mai sus).***



Afișează foaia într-un loc vizibil. Citește-o în momentele dificile! Adaugă noi motive, atunci când este cazul!

5. JOC DE CUNOAȘTERE

Uite câteva provocări pe care le poți face singur sau împreună cu familia.

Te vor ajuta să te cunoști mai bine, să petreci timp de calitate și să te distrezi. Pe măsură ce faci jocurile, colorează rubricile!

Privește-te în oglindă! Describe-ți aspectele fizice, dar și pe cele interioare (3 din fiecare)	Continuă în cinci feluri propoziția: „Eu pot...”	Pe cine alegi pentru a pleca pe o insulă îndepărtată? Ce conține bagajul vostru?
De ce sunt mândri cei din jurul tău cel mai des?	Ce te-a înfuriat ultima dată? Cum ai reușit să te calmezi?	De ce se înfurie cel mai des membrii familiei tale?
Ce-ți place cel mai mult la membrii familiei tale? Spune câte trei lucruri pentru fiecare.	Intră în pielea unei persoane care are succes și este îndrăgită de ceilalți (stai cu spatele drept, zâmbește, mergi apăsat, cu încredere).	Îți vine un coleg nou în clasă și ești curios să-l cunoști mai bine. Ai voie să-i pui doar cinci întrebări. Care ar fi acelea?
Când te simți cel mai tare iubit de părinți? Când primești daruri, când esti îmbrățișat sau când ei petrec timp cu tine?	Împreună cu familia ta, faceți un top de cinci lucruri pe care voi le considerați ca fiind cele mai valoroase.	Spune primele trei lucruri pe care îți dorești să le faci când se va încheia perioada aceasta plină de provocări.

BIBLIOGRAFIE:

1. Shapiro E. Lawrence, Inteligența emoțională a copiilor, Ed. Polirom, Iași
2. www.biglifejournal.com

3. Baban Adriana, Consiliere educațională, ed. ASCR, Cluj